

КАРЕН ФИШЕР | АМЕРИКАНСКИЙ
НУТРИЦИОЛОГ И ДИЕТОЛОГ

ДЕТОКС-ПЛАН

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВО
И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

2. Здоровые
волосы и ногти

1. Чистая
и ровная
кожа

3. Красивое
и упругое
тело

4. Хорошее
настроение
и крепкий сон

5. Энергия
и легкость







КАРЕН ФИШЕР | АМЕРИКАНСКИЙ
НУТРИЦИОЛОГ И ДИЕТОЛОГ



Москва
2016

УДК 615.8
ББК 51.230
Ф68

Karen Fischer
THE HEALTHY SKIN DIET

Text copyright © Karen Fischer; Exisle Publishing Limited

Ф68
Фишер, Карен.

Детокс-план. Что есть, чтобы выглядеть красиво и быть здоровым / Карен Фишер ; [пер. с англ. К.В. Банникова]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 464 с. — (Лучшие мировые диеты).

Разработанный американским нутрициологом и диетологом детокс-план легко впишется в ваш загруженный ритм жизни, он поможет запустить процесс очищения, и всего за 8 недель вы приобретете естественную красоту и здоровье, а именно:

- сократите первые признаки старения;
- улучшите состояние волос и кожи;
- выведете из организма отравляющие вещества;
- избавитесь от прыщей, высыпаний и других проблем.

УДК 615.8
ББК 51.230

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛУЧШИЕ МИРОВЫЕ ДИЕТЫ

Карен Фишер

ДЕТОКС-ПЛАН

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВО И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Директор редакции *Е. Капльёв*. Ответственный редактор *А. Подоляк*
Художественный редактор *М. Красюкова*. Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*. Корректор *С. Игнатова*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Zoom Team, Elena Kalistratova, R-studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Dmitry Kalinovsky / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Tauar belgisi: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушыны
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтыта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.01.2016. Формат 70 90¹/₁₆. Гарнитура «Minion Pro».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,83. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-78914-6



9 785699 789146 >

ISBN 978-5-699-78914-6

В электронном виде книга и аудио-видео файлы можно
купить на сайте www.moscow.ru

ЛитРес:

www.litres.ru



© Банников К.В., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016



Посвящается маме и папе.
Спасибо за все.



Оглавление

Часть I Давайте начнем

Введение	17
Часто задаваемые вопросы	24
Глава 1. Кому подходит диета?	26
Глава 2. Ваша кожа	30
Кожа может говорить	31

Часть II Восемь правил здоровой кожи

Глава 3. Правило № 1. Зеленые продукты и благоприятная флора ЖКТ	39
Как измерить кислотно-щелочной баланс?	39
Зеленые напитки	62
Ключевые пункты главы	66
Глава 4. Правило № 2. Ешьте «увлажняющую» пищу	67
Простагландины	67
Полезные простагландины	68

Вредные простагландины	73
Простагландины для красоты	76
<i>Ключевые пункты главы</i>	82
Глава 5. Правило № 3. Ешьте меньше!	84
Мелатонин	84
Ешьте углеводы высокого качества	88
Ешьте белок высокого качества	97
Старайтесь чаще включать в свой рацион антивозрастные продукты	102
<i>Ключевые пункты главы</i>	105
Глава 6. Правило № 4. Станьте спящей красавицей!	107
Почему сон так важен?	107
Бессонница	108
Полезные привычки для крепкого сна	110
<i>Ключевые пункты главы</i>	112
Глава 7. Правило № 5. Потейте 15 минут ежедневно	113
Изучение влияния упражнений	114
Польза упражнений	115
Какие упражнения вам подходят?	115
Почему потеть полезно?	117
<i>Ключевые пункты главы</i>	122
Глава 8. Правило № 6. Тщательно ухаживайте за своей кожей	123
Доска позора	123
Лучшие компоненты уходовой косметики	128
Типы кожи	135
Ежедневный уход за кожей	139

Как отшелушивать кожу лица	140
<i>Ключевые пункты главы</i>	142
Глава 9. Правило № 7. Станьте человеком в шляпе	143
Рак кожи	143
Солнцезащитный крем	146
<i>Ключевые пункты главы</i>	149
Глава 10. Правило № 8. Расслабьтесь и заключите мир со своим телом	150
Болезни, связанные со стрессом	150
Что такое стресс?	152
Заключите мир со своим телом	155
<i>Ключевые пункты главы</i>	162
Обзор «Восьми правил для здоровья кожи»	164

Часть III

Специализированные программы

Глава 11. Акне	169
План действий	170
<i>Шаг 1: Ухаживайте за кожей правильно</i>	171
<i>Программа по борьбе с акне</i>	175
<i>Шаг 2: Помогите печени справиться с избытком гормонов</i>	176
<i>Шаг 3: Возьмите выработку кожного сала под контроль</i>	178
<i>Шаг 4: Улучшите здоровье кишечника</i>	184
<i>Шаг 5: Занимайтесь спортом и потейте</i>	185
<i>Ключевые пункты главы</i>	186

Глава 12. Целлюлит	188
Внутренние причины целлюлита	189
План действий	192
<i>Шаг 1: Используйте массажные масла</i>	192
<i>Шаг 2: Включите в свой рацион питательные вещества</i> <i>для восстановления тканей и клеток</i>	196
<i>Шаг 3: Занимайтесь спортом и улучшайте</i> <i>циркуляцию крови</i>	197
<i>Шаг 4: Исключите молочные продукты и сахар</i>	199
<i>Шаг 5: Восстановите здоровье кишечника</i>	201
Ключевые пункты главы	203
Глава 13. Перхоть	205
План действий	205
<i>Шаг 1: Проверьте свои продукты по уходу за волосами</i> ..	206
<i>Программа борьбы с перхотью</i>	210
<i>Шаг 2: Следите за иммунитетом</i>	210
<i>Шаг 3: Занимайтесь спортом и улучшите</i> <i>кровоснабжение кожи головы</i>	215
<i>Шаг 4: Ешьте «увлажняющую» пищу</i>	216
Ключевые пункты главы	218
Глава 14. Себорейный дерматит у новорожденных	219
<i>Шаг 1: Используйте натуральные и мягкие продукты</i> <i>по уходу за кожей ребенка</i>	219
<i>Шаг 2: Кормите ребенка «увлажняющими»</i> <i>продуктами</i>	220
Ключевые пункты главы	221
Глава 15. Экзема/дерматит	222
План действий	222
<i>Шаг 1: Определите раздражителей</i>	223

Шаг 2: Определите, на что у вас аллергия	230
Шаг 3: Успокойте кожу наружными средствами	232
Программа борьбы с экземой	238
Шаг 4: Принимайте добавки против экземы.	239
Шаг 5: Ешьте «увлажняющую» пищу	246
Шаг 6: Сядьте на исключаящую диету	247
Ключевые пункты главы	252

Глава 16. Программа очищения кожи

для детей	255
Шаг 1: Определите раздражители	255
Шаг 2: Определите, на что у ребенка аллергия	255
Шаг 3: Успокойте кожу наружными средствами	256
Шаг 4: Подберите для ребенка подходящие добавки.	258
Шаг 5: Кормите ребенка «увлажняющими» продуктами	263
Шаг 6: Посадите ребенка на исключаящую диету	266
Ключевые пункты главы	271

Глава 17. Псориаз

План действий	274
Шаг 1. Лечение водой, солнцем и маслом.	276
Программа борьбы с псориазом	279
Шаг 2: Обратите внимание на здоровье печени	279
Шаг 3: Улучшите пищеварение и здоровье кишечника	281
Шаг 4: Потребляйте омега-3	283
Шаг 5: Меньше стресса, больше отдыха.	283
Ключевые пункты главы	286

Глава 18. Розацеа

План действий	288
Шаг 1: Ограничьте гистаминные реакции.	290
Шаг 2: Успокойте кожу	295

<i>Программа борьбы с розацеа</i>	297
<i>Шаг 3: Занятия!</i>	297
<i>Шаг 4: Восстановите работу желудочно-кишечного</i> <i>тракта.</i>	299
<i>Шаг 5: Принимайте добавки, нормализующие кровоток</i> .	300
<i>Шаг 6: Ешьте здоровую пищу.</i>	302
<i>Ключевые пункты главы</i>	303

Часть IV

Быть красивым и здоровым

Глава 19. Дыхание красоты	307
Узнайте о дыхании больше	309
Техника горлового дыхания	311
Глава 20. Как быть красивым	318
Факт 1. Внутренняя красота привлекательна для всех	319
Факт 2. Люди определяют внутреннюю красоту на энергетическом уровне	321
Факт 3. Если вы видите и цените красоту, вы становитесь красивее	323
Факт 4. Люди определяют внутреннюю красоту по поступкам и привычкам	326
<i>Ключевые пункты главы</i>	334
Глава 21. Диета для здоровой кожи	336
12 самых полезных ингредиентов	336
Трехдневное ощелачивающее очищение — летняя версия	346
Трехдневное ощелачивающее очищение — зимняя версия	348

<i>Ключевые пункты главы (дни 1–3)</i>	349
Диета для здоровой кожи. Восьминедельная программа ...	350
Глава 22. Меню для здоровой кожи	359
Меню для здоровой кожи	360
Жизнь после диеты	371
Приложение 1. Е-добавки, которых следует избегать	373
Приложение 2. Рецепты	375
Напитки	375
Соусы и заправки для салатов	398
Приложение 3. Рецепты натуральных чистящих средств	454
Благодарность	455
Алфавитный указатель	456
Указатель рецептов	461



Часть I

Давайте начнем





Введение

Вы не были рождены, чтобы всю жизнь страдать от серьезных кожных заболеваний, таких как акне или псориаз. Вам также не предопределено иметь ранние морщины или целлюлит. Вы родились не для того, чтобы постоянно бороться с высыпаниями на коже или расстраиваться при каждом взгляде на себя в зеркало. Возможно, в вашем случае приведенные ситуации слегка преувеличены, но я хочу, чтобы вы знали о том, что в ваших силах улучшить качество кожи и наслаждаться ее красотой, упругостью и шелковистостью.

Поверьте, ваша сегодняшняя кожа будет полностью обновлена через два месяца. Берите за основу все мои рекомендации, и всего через каких-то несколько недель морщинки и прыщи уйдут. Однако может случиться, что ваша кожа нисколько не изменится или, наоборот, станет хуже: все зависит от того, какие вы дадите ей указания и возможности для их реализации. В действительности, ваше сегодняшнее тело, все его клетки и ткани полностью обновятся за год.

Каждый день на вашем теле более 6 млрд мертвых клеток заменяются новыми. Прыщик, который беспокоит вас сейчас, совсем не тот же самый, что был месяц или тем более год назад. На самом деле вы просто не устранили причину своих проблем с кожей, поэтому высыпания появляются снова и снова. Вне зависимости от состояния вашей кожи вы можете улучшить ее состояние и всего за два месяца обрести гладкую и чистую кожу.

Хотите узнать суть?

Диета для здоровья кожи разработана с целью снабжения вашего тела особым строительным материалом, необходимым для получения *ослепительной* кожи. Красивая кожа является результатом слаженной работы тела: хорошего пищеварения, своевременного очищения, быстрой доставки питательных веществ по всему организму. Чистая кожа доступна не только людям с хорошей генетикой. Она доступна и вам.

Диета состоит из восьми основных правил, следование которым приведет к безупречному состоянию вашего кожного покрова.

Вам не обязательно иметь проблемную кожу, чтобы следовать программе очищения, поскольку такая диета полезна в качестве профилактики для улучшения общего самочувствия. Вы можете быть пожилым человеком или младшим школьником, более того, в книге есть информация для родителей детей, страдающих экземой.

Я бы хотела рассказать вам о своих трудностях со здоровьем. Мне тоже довелось испытать некоторые неудобства в отношении состояния моей кожи. Приношу свои извинения за то, что говорю о себе, но мне кажется, вам захочется посмеяться над моим периодом «уродливой кожи». Поверьте мне, он был долгим и малоприятным. Я также хочу убедить вас в том, что совсем не обязательно иметь ген красивой кожи, чтобы ваша кожа была в здоровом и сияющем состоянии.

В старшей школе у меня были худые ноги, тонкие светлые волосы и брекеты на зубах, поэтому я редко улыбалась. В подростковом периоде на моем лбу часто красовались прыщики. Я не только была робкой, неуклюжей и прыщавой, но еще и постоянно чувствовала себя плохо. У меня постоянно был насморк, темные круги под глазами и мучила головная боль. Возможно, причина в плохой наследственности, или мои проблемы с кожей и здоро-

Я чувствовала себя настолько некомфортно в своей коже, что мечтала стать невидимкой.

вьем начались после того, как во втором классе я заявила: «Меня уже тошнит от домашней еды. Я наелась ею на всю свою жизнь!»

Я ненавидела полезную еду и с того момента отказалась есть в школе принесенные из дома обеды, поэтому мои родители совершенно не знали, что делать. Иногда люди на улице корили мою маму за то, что она меня не кормит: я выглядела очень худой и болезненной. Будучи в отчаянии, мама давала мне деньги на обед, надеясь, что я поумнею, начну покупать полезную еду и наберу немного веса. И что же, вы думаете, я покупала все школьные годы? Мясные пироги, хот-доги, картофель фри, клубничное молоко и булочки с кремом и джемом. Мы с мамой не понимали друг друга.

В школе овощи меня совсем не привлекали. Дома, по просьбам мамы, я иногда ела овощи на ужин, но я никогда не ела черный хлеб, отдавая предпочтение белому. Молочные продукты и сладости были моей слабостью: я выпивала литр молока и съедала две миски мороженого практически еже-

дневно. Мы жили в городе Дарвине в 70-е годы, и, к сожалению, здоровое питание не было тогда популярно.

Разумеется, мое прекрасное детство дало о себе знать, что проявилось в ухудшении моего самочувствия. Когда я была подростком, мытье посуды приводило к тому, что кожа на моих руках облезала и краснела. Лицо было постоянно красным и шелушилось. Я не могла помогать родителям по хозяйству. Однажды я протерла стол, используя химическое средство для полировки мебели, и на время потеряла зрение. Мне казалось, что я смотрю через густой серый дым, после чего меня вырвало. Конечно, я воображала, что у меня аллергия на домашние дела, поэтому я их старательно избегала.

Когда мне было двадцать, я шутила: «Я была уставшей последние десять лет», но это было не смешно. Я обращалась к множеству врачей по поводу своей апатии и постоянной нехватки сил. Я прошла множество обследований, но все безрезультатно. Врачи повторяли, что со мной все в порядке. На что я недоумевала: «Но ведь я постоянно уставшая и раздраженная. И, кстати, неужели врачи не замечают мой прыщавый лоб, это же ненормально?»

Чтобы прикрыть лоб, я стала носить челку. Одной проблемой стало меньше.

Один врач сказал, что мне нужно правильно питаться, однако он не вдохновил меня на употребление полезных продуктов. Но он был прав: мой рацион питания оставлял желать лучшего. Этот же врач сказал мне, что физические упражнения взбодрили бы меня. Итак, надев свой мешковатый спортивный костюм, я отправилась в спортивный зал. Но, как и всегда, после первой тренировки у меня появились симптомы гриппа, и я не смогла посетить тренажерный зал на следующей неделе. Возможно, в моем теле активизировались токсины, накопленные за годы неправильного питания, или же я была слишком ленивой. В итоге я потеряла мотивацию, вернулась к пассивному образу жизни и продолжила литрами пить клубничное молоко.

Однако моя нелюбовь к физическим упражнениям однажды сыграла мне на руку. В возрасте 25 лет у меня было прослушивание для работы на телевидении, и после прочтения диалога из сценария мне нужно было в течение минуты говорить о том, что я ненавидела. Ни секунды не сомневаясь, в качестве такой темы я выбрала физкультуру. «Спорт для эксцентричных людей!

Целый час бегать на беговой дорожке... Для меня это звучит абсурдно. Передайте-ка мне ведро мороженого и пульт от телевизора!»

К моему удивлению, работу я получила. Это была моя первая (и последняя) серьезная работа на телевидении. Я принимала участие в дневной мультипликационной программе. Съемки проходили каждый понедельник, и это заряжало меня энергией. Во вторник я уже была усталой, а всю оставшуюся неделю чувствовала себя ужасно. Меня часто тошнило, что, конечно, отражалось на моей работе. Я поглощала все имеющиеся закуски на съемочной площадке, и сценарист даже включил в программу эпизод, посвященный моей страсти к шоколадному муссу. В тот день я съела семь упаковок.

Тогда же я серьезно заболела гриппом, и пару съемочных дней пришлось перенести, так как я почти не могла говорить. Я обратилась к двум врачам, которые убедили меня в неэффективности антибиотиков в борьбе с вирусом и посоветовали лежать в постели и пить много жидкости. Я последовала их рекомендациям, но лучше мне не стало.

В конце концов после шести недель ужасного самочувствия я решила сходить к натуропату. Раньше эта мысль никогда не приходила мне в голову, но я

Он сказал: «Мы то, что мы едим». О боже, да я ходячий шоколадный мусс.

чувствовала себя настолько плохо, что мне ничего не оставалось делать, как обратиться к врачу. Натуропат посветил мне в глаза диагностическим фонариком и сказал: «Вы, должно быть, так устали!» Мы обсудили мои симптомы,

образ жизни и то, что я ем, и врач начал убеждать меня в необходимости правильного рациона питания. Натуропат прописал мне омерзительную травяную смесь для борьбы с гриппом, и после двух дней приема трав (и дополнения рациона овощами и фруктами) я действительно почувствовала себя лучше.

После битвы с нескончаемым гриппом (хотя крепкий иммунитет справился бы с ним в момент) я решила научиться быть здоровой. Мне хотелось узнать, какие продукты могут дать мне энергию и как можно выглядеть привлекательно без макияжа. Постепенно, очень медленно, я начала менять свои пищевые пристрастия: поборола зависимость от молочных продуктов, исключила шоколадный мусс и подружилась с цельнозерновыми продуктами.

Я снова пошла в тренажерный зал, но занималась через силу, потакая своей нелюбви к физическим нагрузкам достаточно долго. На занятиях йогой я

поняла, что отнюдь не гибкая и совсем не пластичная и что шестидесятилетняя женщина в переднем ряду гораздо лучше держит свое тело в равновесии, чем я. К счастью, я была в группе для начинающих, поэтому продвигалась в комфортном для себя темпе. В итоге я стала более спортивной и научилась выбирать полезные продукты. Вскоре мое состояние улучшилось.

В 27 лет я забеременела, и, что удивительно, у меня было больше энергии, чем в детстве. Мой цвет лица улучшился, и больше не требовалось пробуждать мозг четырьмя чашками кофе. Тогда я поняла, как много времени я упустила — ведь некоторые люди наслаждаются таким состоянием постоянно! В это время я получила степень бакалавра в области здравоохранения и диплом диетолога. Я ознакомилась с биохимией пищеварения, изучающей усвоение питательных веществ в организме. Это помогло мне разобраться в эффективности различных диет. Я узнала, что диеты могут быть как полезными, так и очень вредными для здоровья и кожи. Однако я стала диетологом, специализирующимся на здоровье кожи, не из-за своих проблем, а по причине кожной болезни своей дочери. Через две недели после рождения у нее началась серьезная экзема. Личико, сгибы локотков и ножки моей дочурки были красными и жутко чесались. Самое опасное, что у людей, страдающих экземой, может развиться астма, если вовремя не устранить причину воспаления.

Однако этот полный ограничений рацион питания улучшил ситуацию лишь на время. Я решила найти более эффективный способ лечения.

Моя дочь страдала от экземы до семи месяцев, пока я не перевела ее на особую диету.

После долгих поисков я нашла решение проблемы моей дочери. Вот уже много лет она не страдает от экземы и спит с плюшевыми игрушками, не боясь раздражений от пыли (у нее была аллергия на пыль). Она плавает в бассейне с хлорированной водой, ест помидоры, виноград, манго и любые продукты, богатые **салицилатами**¹. Она ест молочные продукты и пробует цветные леденцы на праздниках у друзей и не страдает от аллергии.

¹ Содержатся во многих продуктах. К ним в первую очередь относятся фрукты и овощи, такие как изюм, чернослив, вишня, клюква, клубника, черника, виноград, мандарины, апельсины, а также разнообразная зелень. Салицилаты также присутствуют в уксусе, вине, мяте и меде. Способны естественным образом уменьшать воспаление.

Моя дочь и другие мои пациенты, страдающие экземой, все еще обладают генетической предрасположенностью к этому заболеванию, но следование простым правилам позволяет им жить полноценной жизнью.

Как это обычно бывает, мои знания по дерматологии были проверены нашествием блох на мой дом (спасибо чудесному соседскому псу). После неудачной попытки избавиться от насекомых мягкими средствами я залила весь дом пестицидом из соседнего супермаркета. После этой химической атаки я обнаружила у себя на шее небольшой очаг псориаза. За месяц он распространился от шеи до середины торса. Моя кожа шелушилась, была сухой и красной. Псориаз выглядел пугающе, и я стеснялась ходить в бассейн. Когда болезнь стала прогрессировать, я начала избегать общения с людьми. В конце концов я разработала программу борьбы с псориазом. Через месяц я была полностью здорова.

Я счастлива, что могу передать вам все свои знания о дерматологии и предоставить возможность стать обладателем великолепной кожи. Для того чтобы вы могли убедиться в эффективности моей программы, я включила в конец книги ссылки на научные работы.

Естественно, что мы все хотим выглядеть хорошо и при этом не лишать себя радостей полакомиться всякими вкусностями. Я считаю, что радость

Плохая наследственность, нездоровое питание или пристрастие к сладкому в детстве могут сказаться на здоровье кожи.

жизни и доброе отношение к себе — неотъемлемые части полноценного существования. Более того, многочисленные исследования подтверждают мою точку зрения. Однако Диета для здоровой кожи предполагает потребление алкоголя и кофе в очень не-

большом количестве. Но это, однако, не мешает веселиться на вечеринке с друзьями или выпить пару бокалов за романтическим ужином.

Как доктор, я считаю своим долгом передать вам свои знания о здоровье. При этом я хочу не только сообщить вам информацию о здоровом образе жизни, но и предоставить подробный план действий. Точно так же я поступила бы и со своими пациентами. Я уверена, что вы можете изменить свои привычки и в результате вернуть своей коже здоровый и ухоженный вид!

Для этого вам понадобится приложить некоторые усилия, ведь, как известно, красивые слова не сделают кожу красивой. Только действия приве-

дут вас к желаемому результату. Здоровье кожи в ваших руках. Неважно, какая у вас генетика: я надеюсь, что следование диете подарит вам кожу не хуже той, которой обладают генетически одаренные люди. Конечно, можно прочитать книгу и выделить для себя несколько хитростей ухода за кожей, но я надеюсь, что вы захотите большего — неотразимой кожи, прилива жизненных сил и качественных результатов.

Я не хочу, чтобы, купив эту книгу, вы поставили ее пылиться на книжную полку.

Только представьте: чистая и здоровая кожа позволит вам сосредоточиться на других радостях жизни и избавит вас от переживаний, связанных с дерматологическими проблемами. Я не буду советовать вам не обращать внимания на чужое мнение о вашей коже: да, иногда люди, лишённые такта, могут вселить в вас желание стать невидимкой. Однако не забывайте о том, насколько приятно получать от знакомых комплименты в адрес вашей кожи. Не сомневаюсь, вы сможете добиться своих целей.

Мне бы хотелось, чтобы вы следовали предложенной программе от начала до конца и в результате насладились видом своей обновленной кожи.

Будьте счастливы и здоровы!

Карен Фишер

Часто задаваемые вопросы

ВОПРОС: Моя кожа хорошо выглядит, и мое питание сбалансировано. Найду ли я в книге информацию об уходе за кожей, не связанную с питанием?

АВТОР: Да, в книге много рекомендаций по уходу за кожей и корректировке образа жизни, чтобы вы могли еще значительно улучшить состояние кожи.

В: Смогу ли я есть в ресторанах во время диеты?

А: Да, сможете. Варианты примерных заказов в ресторане вы найдете в главе 21. Освоив основные принципы диеты, вам будет легко делать правильный выбор в кафе и ресторанах. Конечно, специально разработанные нами рецепты будут более полезными, чем ресторанная пища, поэтому постарайтесь сократить походы в такие заведения до минимума.

В: Можно ли следовать программе, если я беременна?

А: Да, но вам нужно проконсультироваться у врача перед приемом пищевых добавок. Вам следует избегать витамина А, сырой рыбы и добавок для очищения печени. Помимо этого, принимайте добавку с кальцием, так как диета ограничивает молочные продукты.

В: У меня розацеа¹. Подходит ли мне программа?

А: Да! Третья часть включает в себя специальные программы для людей с серьезными кожными заболеваниями, а глава 18 посвящена розацеа (покраснению кожи и сильному румянцу). Существуют отдельные программы для лечения целлюлита, экземы/дерматита и псориаза. Просто найдите название своего заболевания в указателе. Дополнительные рекомендации позволят вам подстроить программу под себя.

¹ Розовые угри, чаще проявляется у людей пожилого возраста.

В: Я не люблю пищевые добавки. Обязательно ли их принимать во время программы?

А: Нет. Если вы придерживаетесь рекомендованного меню, то вам не понадобятся добавки.

В: Можно ли во время следования диете пить чай и кофе?

А: В течение первых трех дней вам рекомендуется избегать кофеина, но затем вы можете пить кофе и чай в умеренном количестве. Если у вас очень сильные высыпания, отдайте предпочтение кофе без кофеина и чаю из одуванчиков, пока кожа не очистится.

В: Смогу ли я похудеть с помощью диеты?

А: Да. Хотя диета не рассчитана на целенаправленную потерю веса, она приведет обмен веществ в равновесие, улучшит пищеварение и ускорит избавление тела от отходов, поэтому вы сможете похудеть.

В: У моего ребенка экзема. Подходит ли ей эта программа?

А: Да! Я включила в книгу информацию о питании и пищевых добавках для детей, страдающих экземой, в конце 15-й главы «Экзема/дерматит» (см. также «Программу очищения кожи для детей»). Диета для здоровой кожи подходит и для детей постарше, которые едят ту же пищу, что и родители. Однако для детей, которые только начинают привыкать к твердой пище, я привожу список особенных продуктов. Я вылечила большое количество детей с экземой.

Диета для здоровой кожи — уникальный план стиля жизни и питания: он разработан так, чтобы смог легко войти в вашу общественную, профессиональную и домашнюю жизнь и стать здоровой привычкой.

Обратите внимание, в книге я не упоминаю марки продуктов по уходу за кожей, так как формулы средств со временем могут меняться. Вы можете поговорить с косметологом о современных эффективных марках косметики.

Кому подходит диета?

Всем! Диета представляет собой сбалансированный план питания, который быстро впишется в ваш образ жизни. Он настолько гибкий, что нет никаких причин, чтобы сойти с этой восьминедельной программы.

Заболевания, с которыми поможет справиться диета

- экзема/дерматит/контактный дерматит
- псориаз
- розацеа
- перхоть
- акне
- целлюлит
- крапивница
- преждевременные морщины
- перепады настроения и раздражительность
- предменструальный синдром (ПМС)
- плохое пищеварение
- грибковые инфекции
- паразиты в кишечнике
- утомляемость
- головные боли
- вздутие живота
- метеоризм
- тусклый цвет лица
- неуходящий лишний вес
- мешки под глазами
- темные круги под глазами
- пигментация

Диета — **противовоспалительная программа питания**, изначально рассчитанная на людей с таким заболеванием, как **экзема**. Диета также оказалась эффективной в борьбе с **акне, псориазом, перхотью, перепадами настроения, низкой работоспособностью и розацеа**. Так как диета стимулирует выработку противовоспалительных простагландинов, она идеально подходит людям, страдающим синуситом, аллергией, астмой

и артритом. Однако не забывайте, что Диета для здоровой кожи не способна предотвратить анафилактические аллергические реакции, поэтому, пожалуйста, продолжайте избегать продуктов, на которые у вас есть аллергия.

Диета для здоровой кожи подходит людям с **заболеваниями сердца и повышенным кровяным давлением**, так как количество красного мяса в ней сведено до минимума (два раза в неделю или меньше). Более того, она содержит **низкий гликемический индекс** и полна полезными для сердца антиоксидантами. В любом случае вам следует продолжать принимать прописанные лекарства и проконсультироваться с врачом перед приемом любых добавок, так как они могут не сочетаться с лекарственными препаратами.

Диета содержит множество рецептов блюд с низкой гликемической нагрузкой, что полезно для людей, страдающих **повышенным уровнем сахара в крови, диабетом второго типа и гипогликемией**.

Если у вас плохое пищеварение, вздутие живота, метеоризм и запор, Диета для здоровой кожи как нельзя лучше придет к вам на помощь. Она включает рецепты с природными средствами, способствующими пищеварению, и правильной клетчаткой, что улучшает процесс очищения организма. Приятно осознавать, что пища, которую вы едите, не вызовет в качестве побочного эффекта вздутия живота, неприятного запаха от тела или изо рта. Паразиты и грибки также могут стать причиной кишечных и кожных проблем. Диета для здоровой кожи разработана для значительного сокращения числа вредных бактерий в кишечнике. Таким образом, при здоровом кишечнике у человека всегда будет красивая кожа.

Восемь правил здоровой кожи, перечисленные во второй части этой книги, основаны на последних исследованиях в области омоложения.

Диета также улучшает состояние печени, так как содержит продукты, стимулирующие первую и особенно вторую фазу детоксификации (очищения) печени. Не будем вдаваться в подробности, но в первой фазе химические вещества и гормоны становятся водорастворимыми. Первая фаза может сде-

лать субстанцию более токсичной, поэтому необходима вторая фаза, чтобы завершить работу и обеспечить безопасное выведение субстанции. Вторая фаза увеличивает выработку глутатиона, защищающего от преждевременного старения. Вы можете чувствовать недомогание, если первая фаза более активна, чем вторая, поэтому диета приводит их в равновесие.

Пройдите предлагаемый ниже тест № 1, чтобы узнать, как Диета для здоровой кожи может помочь именно вам. Отвечая на каждый вопрос, обводите число под словами «часто», «редко» или «никогда», в зависимости от того, что вам подходит.

Тест № 1

Узнайте о вашем состоянии здоровья на сегодняшний день

	Часто	Редко	Никогда
Страдаете ли вы сухой кожей и сыпью?	5	3	0
У вас часто бывают стрессы и/или вы слишком заняты, чтобы беспокоиться о себе?	5	3	0
Вы страдаете акне и прыщами?	5	3	0
Вы страдаете астмой, артритом или болевыми ощущениями, напоминающими артрит?	5	3	0
У вас есть проблемы с потерей веса?	5	3	0
Вы страдаете от аллергии или непереносимости чего-либо?	5	3	0
У вас тусклый цвет лица или следы преждевременного старения?	5	3	0
У вас бывает предменструальный синдром (ПМС)?	5	3	0
У вас есть перхоть, запах изо рта или неприятный запах тела?	4	3	0
У вас есть темные круги под глазами?	4	2	0
У вас есть целлюлит?	4	2	0
У вас бывают перепады настроения, раздражительность и депрессия?	4	2	0

	Часто	Редко	Никогда
Вы часто ощущаете недостаток энергии?	4	2	0
У вас бывают запоры, метеоризм, вздутие или несварение желудка?	4	2	0
Принимали ли вы антибиотики за последние 6 месяцев?	3	1	0
Едите ли вы мучное и сладкое в избыточном количестве?	3	1	0
Нуждаетесь ли вы в кофе или сладостях в середине дня?	3	1	0
Подведите итог:	—	—	—

Если ваша сумма баллов превышает 40, то результат, полученный от следования диете, вас особенно поразит. Вам также рекомендуется принимать некоторые пищевые добавки, чтобы ускорить процесс. Если ваш результат составляет 20–39 баллов, вы также заметите значительные изменения после восьми недель диеты, но прием добавок для вас необязателен. Если сумма ваших баллов менее 20 и у вас нет явных кожных заболеваний, то вы, скорее всего, здоровы (или просто являетесь обладателем хороших генов). Диета может помочь вам скорректировать образ жизни, чтобы предотвратить признаки преждевременного старения и сохранить прекрасные гены. Успехов!

Ваша кожа

Чей дух так пуст и слеп, что не может понять, что стопа более благородна, чем туфля, а кожа более красива, чем платье, в которое она облачена.

Микеланджело

Кожа абсолютно необходима для существования человека. Без нее невозможно жить. Она защищает от попадания внутрь тела бактерий, помогает поддерживать нормальную температуру и предотвращает выпадение внутренних органов. Скорее всего, вы и не задумывались о роли вашей кожи. В течение дня у вас наверняка есть о чем подумать, например о работе, счетах, предстоящем свидании, или даже о том, что приготовить на ужин.

Кожа привлекает внимание в том случае, если она не в порядке.

Никто не застрахован от появления морщин, пигментации, целлюлита, сыпи или прыщей.

Рано или поздно вы зададитесь вопросом, чем вы все это заслужили, и задумаетесь, являются ли морщины и целлюлит неотъемлемой частью старения кожи? На пляже вы покрываете себя солнцезащитным кремом с головы до ног, боясь появления рака кожи, и обматываете бедра парео, чтобы люди не смеялись над вашим целлюлитом. Стоп! Не будьте смешны. Кожа просто сообщает вам, что что-то не в порядке внутри организма, и надеется обратить ваше внимание на это при помощи таких сигналов. Для начала давайте узнаем некоторую общую информацию о коже, а затем перейдем к подаваемым ею знакам бедствия.

Факты о коже

- Кожа — самый большой орган тела.
- Кожа состоит из трех слоев: наружного — эпидермиса, среднего — дермы и внутреннего — подкожного.
- Новые кожные клетки формируются в нижней части эпидермиса и затем продвигаются кверху. Это путешествие занимает четыре недели. Таким образом, при наличии правильных строительных материалов можно улучшить клетки кожи за 4–8 недель.
- Только представьте, что всего за минуту вы сбрасываете с поверхности кожи 40 000 мертвых клеток.

Кожа может говорить

Человек самовыражается при помощи слов и действий. Задумывались ли вы о том, что тело тоже может «говорить»? Все знают о языке тела, включающем мимику и жесты, но тело также может сообщать информацию при помощи чувства боли и выработки энергии. Недостаток энергии может свидетельствовать о чем угодно — от недостаточного питания и неправильной осанки до начала заболевания.

С усталостью никогда нельзя бороться семью чашками кофе в день.

Боль появляется, если что-то имеет слишком высокую температуру для кожи при соприкосновении с ней, головная боль может говорить об обезвоживании, причиной боли в спине может стать плохая осанка или даже рак. По этой причине необходимо научиться понимать сигналы, которые тело подает вам, и слушать себя.

Как распознать сигналы от кожи?

Попытки понять сигналы тела похожи на игру в «горячо–холодно». Когда состояние здоровья ухудшается, тело скажет «холодно» при помощи высыпаний на коже, повышенной утомляемости, неприятного запаха изо рта и т.д. Но как только здоровье начинает улучшаться, кожа становится кра-

сивее, и вы начинаете чувствовать себя активным. Кожа говорит: «Теплее, продолжай!» Когда кожа выглядит великолепно и у вас нет заболеваний, повышенной утомляемости или непонятных болей, вы двигаетесь в правильном направлении.

Важные факты о коже

Здоровье напрямую зависит от питания и образа жизни. Поэтому, мне кажется, в корне неправильно, когда врачи делают выводы по результатам одного анализа или прицельно осматривают только конкретный орган. То же самое касается и кожи: не существует ключевого фактора, который мгновенно сделает вашу кожу безупречной. Дерматологические проблемы редко вызваны только лишь нехваткой питательных веществ. Анализы могут выявить нехватку определенного вещества, например витамина B₁, но в реальной жизни у человека с неправильным питанием и нарушенным пищеварением будет обнаружен недостаток большого количества питательных веществ, и одна пищевая добавка не решит проблему.

Это и называется **холистическим подходом к здоровью**.

Проблемы кожи возникают из-за многих несущественных нарушений, и главная задача состоит в том, чтобы выявить их причину, а не бездумно глотать таблетки и пищевые добавки.

На кожу влияют следующие факторы:

- генетика
- питание (содержание в пище питательных веществ, наличие или отсутствие обезвоживания, PH-баланс)
- УФ-излучение и свободные радикалы
- состояние печени
- функционирование желудочно-кишечного тракта
- циркуляция крови и лимфы
- стресс
- продолжительность сна
- химические вещества, сигаретный дым, лекарства
- погода (ее изменить мы не можем!)

Кожа предупреждает нас, когда один или несколько факторов находятся в дисбалансе. Как узнать, какие именно? В главах второй части «Восемь правил здоровой кожи» вы найдете анкеты и информацию, необходимую для того, чтобы это выяснить. Однако давайте сначала поговорим о генетике, ведь ее так часто считают причиной проблемной кожи...

Генетика

Согласно последним исследованиям **в человеческом теле находится от 24 000 до 25 000 генов**. Гены наследуются от биологических родителей и определяют такие вещи, как цвет кожи, наличие веснушек и скорость загара. Каждый ген вашего тела является сегментом ДНК и подает сигналы клеткам.

Ученые, врачи и диетологи в один голос утверждают, что гены играют важную роль в подверженности кожи различным заболеваниям. Мы постоянно слышим истории о людях с «хорошими» генами, которые могут литрами пить шоколадное молоко и при этом наслаждаться прекрасной кожей. В прошлом я проклинала свои «плохие» гены каждый раз, когда моя кожа покрывалась красной сыпью. **Гены важны, и, без сомнения, они оказывают влияние на состояние кожи. Но стоит ли причину видеть только в них?**

Исследователи по всему миру заметили, что наша определенная генами биология не в силах утнаться за коренными изменениями в питании, произошедшими на Западе за последнее время. Что это означает для вашего здоровья? Давайте подумаем о питании наших предков. Очевидно, что они проводили большую часть времени в поисках пищи и обустройстве жилья. О полуфабрикатах и газированных напитках никто и понятия не имел, а искусственные красители и ароматизаторы не существовали вовсе. Рацион наших предков зависел от региона проживания, но ученым удалось выявить основные характеристики их питания. Они перекусывали орехами, семенами, фруктами, овощами, охотились на дичь, ловили рыбу, шоколадного печенья в их рационе не было. Конечно, может быть, рацион ваших предков отличался от этого, особенно если они были эскимосами. Древние эскимосы питались морепродуктами и рыбой, поэтому они потребляли больше жира и омега-3 жирных кислот. Зерновые не были неотъемлемой частью их питания.

Какими бы ни были ваши предки, в современном мире вам не нужно собирать орехи и ловить кабанов. Сегодня вы просто идете в магазин и выбираете все необходимое.

Питание современного человека:

- обработанное мясо, например ветчина, салями и сосиски
- молочные продукты (жирное и обезжиренное молоко, сыр и масло)
- белый хлеб, мучные изделия, торты, печенье, рафинированный сахар и сиропы
- рафинированные масла и маргарин
- кофе, чай, алкогольные напитки
- фрукты, овощи, рыба, орехи, крупы и бобовые

Как правило, чем больше полуфабрикатов ест человек, тем меньше он в результате потребляет фруктов и овощей. Признайтесь, что полуфабрикаты — самый удобный вариант ужина в конце рабочего дня, когда вы слишком устали, чтобы готовить. Удобство — важная часть современного общества, но зачастую подобное питание негативно отражается на состоянии кожи.

В Американском журнале клинического питания Лорен Кордэйн и ее коллеги высказали свое мнение о том, что перемены в рационе человека произошли еще десять тысяч лет назад, с зарождением земледелия и животноводства, но последние изменения, связанные с потреблением слишком большого количества обработанной пищи и полуфабрикатов произошли совсем недавно, чтобы генетика человека могла к ним адаптироваться. Возможно, многие из нас вообще не являются жертвами плохой генетики, просто мы запутываем наши бедные гены, потребляя пищу, которую наши тела не могут распознать.

Многие ученые предполагают, что медленная генетическая адаптация к современному рациону питания может стать причиной возникновения рака, сердечных болезней и акне. Исследования показали, что такое заболевание как акне встречается очень редко или вообще отсутствует в традиционных культурах, где люди едят необработанную пищу.

С возникновением обработки еды появились семь ключевых изменений в рационе человека:

1. Гликемическая нагрузка возросла. Обработанная пища отличается более высоким гликемическим индексом, поднимающим уровень глюкозы в

крови. Это может повредить кровеносные сосуды и привести к развитию диабета II типа.

2. Изменилось соотношение жирных кислот. Животные, выращенные в искусственных условиях, не получают достаточной физической нагрузки, поэтому в их мясе практически нет омега-3 жирных кислот, но зато в нем содержится большое количество насыщенных жиров.

3. Изменились пропорции белков, жиров и углеводов. Люди стали потреблять больше насыщенных жиров и рафинированных углеводов.

4. Сократилось количество питательных микроэлементов. В таких прошедших обработку продуктах, как белый хлеб и пшеничная мука, практически нет витаминов и минералов.

5. Изменился кислотно-щелочной баланс. Ставший привычным рацион питания может вызвать метаболический ацидоз (смещение кислотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности), который с возрастом будет лишь возрастать. Слишком большое содержание кислоты в организме пагубно сказывается на здоровье.

6. Изменился натриево-калиевый баланс. Большое содержание соли в продуктах и потребление фруктов и овощей в недостаточном количестве означает, что у большинства из нас наблюдается дефицит калия. Исследователи выяснили, что люди стали потреблять на 400% больше соли, но значительно меньше овощей и фруктов.

7. Сократилось содержание клетчатки. Рафинированные сахара и масла, алкогольные напитки и молочные продукты не содержат клетчатку. Чем меньше в мучных изделиях полезных веществ, тем белее они выглядят.

В настоящее время лишь небольшое число примитивных культур продолжают есть натуральные продукты, не потребляя фастфуд, белую муку и сахар. Изучать такие культуры невероятно интересно, так как они на своем примере демонстрируют зависимость здоровья кожи от питания.

Другое исследование, опубликованное в «Архивах дерматологии», доказало взаимосвязь акне и питания. Были выделены следующие положения:

- В современном обществе, где люди потребляют белую муку, молочные продукты и сахар, более 79% подростков страдают от акне.
- Удивительно, но более чем у 40% мужчин и женщин старше 25 лет, проживающих в странах Запада, есть акне.

- Эскимосы, чей рацион состоит из натуральных продуктов, не подвержены акне, однако эскимосы, чье питание приближено к западному, точно так же страдают от этого заболевания.
- Жители японского острова Окинава питаются натуральными продуктами и не страдают акне.

О генах

У вас может быть генетическая предрасположенность к экземе, псориазу, темным кругам под глазами и целлюлиту, но это не означает, что вам придется страдать ими всю жизнь. Здоровое питание и ежедневный правильный образ жизни оказывают влияние на гены. Оказывается, сбалансированный рацион может «выключить» проблемные гены. Ген псориаза может перестать быть активным и просто начать пребывание в спящем состоянии после прохождения программы против этого заболевания.

Если вы страдаете от акне, целлюлита, перхоти, экземы/дерматита, псориаза или розацеа, вам будет приятно узнать о том, что в этой книге есть специальные программы, которые помогут вам избавиться от этих проблем (см. Часть III). Если у вашего ребенка есть кожные заболевания, от которых вы хотите его избавить, обратитесь к Главе 16. Информацию о том, как лечить себорейный дерматит у новорожденных, вы найдете в Главе 14. Кро-

ме того, вы можете незамедлительно обратиться к Части III «Специализированные программы», перед тем как начнете изучать главы Части II «Восемь правил здоровой кожи».

Если же вы страдаете другим кожным заболеванием или у вас отсутствуют явные проблемы (и вы просто хотите предотвратить преждевременное старение), то вам подойдет Часть II — «Восемь правил здоровой кожи». Там вы найдете основные рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы стать обладателем красивой кожи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не занимайтесь самодиагностикой! Существует множество кожных заболеваний, в том числе и серьезных, требующих постоянного медицинского наблюдения.

Если вы еще не консультировались с врачом по поводу состояния вашей кожи, сделайте это перед тем, как приступить к Диете для здоровой кожи. Убедитесь в том, что рекомендации подойдут именно вам.

Часть II

Восемь правил здоровой кожи



Здоровая кожа не является недостижимой мечтой. Существует восемь основных правил, следование которым поможет сделать кожу красивой. Многим людям достаточно следовать всего четырем-пяти правилам, чтобы добиться безупречной кожи. Сколько правил придется соблюдать вам, пока неизвестно. Чтобы раскрыть секрет великолепной кожи, начните следовать всем восьми рекомендациям одновременно, и уже через восемь недель вы удивитесь тому, как преобразится ваша кожа.

Эти рекомендации основаны на исследовании, посвященном борьбе с возрастными изменениями кожи, поэтому они помогут вам уменьшить морщинки и следы преждевременного старения. Они также окажутся эффективными в борьбе с контактным дерматитом, крапивницей, акне, псориазом, экземой/дерматитом, розацеа, сухостью кожи и целлюлитом. Другие кожные заболевания тоже могут быть побеждены при помощи этих восьми правил.

Некоторые люди родились с хорошей кожей. Для всех остальных существуют восемь правил, которые помогут вам такую кожу создать. **Ожидайте феноменальных результатов через восемь недель.**



Правило № 1. Зеленые продукты и благоприятная флора ЖКТ

Не секрет, что для красивой кожи необходимо поддерживать флору желудочно-кишечного тракта в хорошем состоянии и потреблять в пищу зеленые продукты, которые оказывают ощелачивающий эффект на организм. Откровенно говоря, некоторые области вашего тела должны содержать повышенное количество кислот, например, желудок, в котором вырабатывается желудочный сок, и внешний слой кожи с его кислотной мантией. Однако ткани тела и кровь должны быть ощелачены в первую очередь.

На протяжении многих лет я не обращала внимания на ощелачивание организма с помощью зеленых продуктов. Задумываясь об этом сейчас, я чувствую себя глупо. Этому правилу невероятно просто следовать, поэтому улучшение общего самочувствия не заставит вас долго ждать.

Как измерить кислотно-щелочной баланс?

У вашего тела есть естественный кислотно-щелочной баланс, который можно измерить с помощью pH-шкалы. Например, **pH равный 1,0 означает чистую кислоту, pH 14 — щелочь, а pH 7,0 считается нейтральным.** pH вещества зависит от содержания в нем ионов водорода. Все кислоты организма выделяют ионы водорода, растворяясь в воде.

Чтобы организм мог существовать и оставаться здоровым, крови необходимо быть слегка защелаченной — ее pH должен быть равен 7,365. Если кровь начнет закисляться, она прожжет дыры в сосудах. Как можно дога-

даться, нельзя чувствовать себя здоровым, если в венах есть отверстия. На самом деле, если pH крови изменится хотя бы на одну десятую, биомеханическая функция тела будет нарушена и человек умрет.

Однако наш организм устроен очень сложно, и у него есть ряд следующих механизмов, поддерживающих pH-баланс:

1. Тело использует щелочные запасы, такие как щелочные минералы, чтобы поддерживать pH крови на нормальном уровне. Если вы продолжаете закислять организм неправильным питанием, запасы щелочи истощаются, и организм переходит к механизму номер два.

2. При втором механизме организм быстро удаляет излишки кислоты из крови и начинает хранить их в жировых клетках. К сожалению, полные люди, в чьих жировых отложениях содержится очень много кислоты, теряют вес с большим трудом. Тело делает все возможное, чтобы избежать выброса кислот во время снижения веса. Закисленное тело продолжает сохранять лишний вес, делая похудение неэффективным.

3. Что происходит после того, как тело использует щелочные запасы и откладывает их в жировых клетках? Срабатывает механизм номер три: тело начинает извлекать такие щелочные минералы, как кальций, из костей. Это одна из причин, по которой люди в пожилом возрасте страдают от остеопороза и уменьшаются в росте. Их питание, изобилующее кислотами, угрожает pH-балансу, поэтому тело начинает защищать кровь с помощью получения кальция из костей. К сожалению, рацион современного человека содержит слишком большое количество кислот.

Есть два способа узнать, насколько ваш организм закислен. Во-первых (и этот способ самый точный), вы можете обратиться к врачу и сдать анализ крови на определение ее pH-баланса. Это не обыкновенный общий анализ, поэтому вам нужно будет предупредить врача о том, что именно вы хотите выяснить. Нормальный показатель pH крови варьируется в узком промежутке от 7,35 до 7,45.

Во-вторых, вы можете проверить pH слюны или мочи при помощи pH-полосок, которые продаются в аптеках. Эти полоски сделаны из лакмусовой бумаги, меняющей цвет в зависимости от преобладания кислоты или щелочи. Доктор Гереро, знаменитый американский врач, изучающий традиционную китайскую медицину и автор книги «Баланс жизни», рекомендует проверять

мочу, а не слюну, так как именно почки являются одним из органов, выводящих кислоты. Хотя анализ мочи не так точен, как анализ крови, он все же поможет определить, закислены ли вы. Кроме того, этот тест можно проводить ежедневно. Это важно, так как уровень щелочи и кислоты меняется каждый день. Если pH организма в норме, pH мочи будет варьироваться от 7,0 до 7,55.

Что происходит, если организм закислен?

Согласно доктору Гереро, ацидоз может повреждать клетки тела. Питание, провоцирующее закисление, снижает количество и качество коллагена и эластина, что приводит к преждевременному старению и морщинам. Коллаген и эластин хорошего качества необходимы для того, чтобы кожа выглядела молодо. Слишком большое количество кислот в организме может вызвать деминерализацию, что приводит к сухой и морщинистой коже, тонким и ломким ногтям, секущимся волосам. Доктор Гереро утверждает, что кислоты повреждают красные кровяные клетки — эритроциты: они меняют форму, слипаются и умирают слишком рано. Красные кровяные клетки должны быть похожи на круглые плоские диски, которые свободно передвигаются по плазме. Они должны быть отрицательно заряжены снаружи и положительно внутри. Когда эритроциты заряжены правильно, они не слипаются, а, наоборот, отталкиваются. К сожалению, когда кислоты лишают некоторые красные кровяные клетки отрицательного заряда, они начинают притягиваться и образовывать сгустки. В норме это должно происходить только в том случае, если человек порезался и телу нужно остановить потерю крови. В остальных случаях кровь должна течь свободно.

Когда эритроциты не в порядке, в первую очередь, как правило, страдает кожа.

Красные кровяные клетки доставляют коже кислород, но, будучи липкими и тяжелыми, не могут снабдить внешний слой кожи достаточным количеством кислорода. От недостатка кислорода кожа становится тусклой и сероватой. Вы также можете чувствовать упадок сил, если кровь перегружена поврежденными эритроцитами, которые уже не в состоянии переносить

кислород. Неудивительно, что люди зачастую просыпаются уставшими после восьмичасового сна и нуждаются в кофе, чтобы взбодриться.

Пройдите тест № 2, чтобы узнать, есть ли у вас признаки ацидоза. Поставьте галочку у симптомов, которые вы испытываете регулярно (три и более раз в неделю).

Тест № 2

Типичные признаки ацидоза

- ☐ утомляемость, синдром хронической усталости, слабость после еды
- ☐ частые простуды и грипп, слабый иммунитет, плохое кровообращение, холодные руки и ноги
- ☐ низкое кровяное давление
- ☐ чувство жжения во время мочеиспускания
- ☐ камни в почках
- ☐ слишком частое мочеиспускание
- ☐ головные боли
- ☐ тусклый цвет лица
- ☐ гастроэнтерологические проблемы: боль в животе, спазмы, изжога, диарея, газообразование, язва желудка
- ☐ нервное возбуждение, нервозность, беспокойство, депрессия
- ☐ пассивность, удрученность
- ☐ проблемы полости рта: кровоточащие или воспаленные десны, кариес, растрескавшиеся губы, потеря зубов, чувствительность зубов
- ☐ мышечные судороги или спазмы, напряжение в шее или плечах
- ☐ боль в суставах, артрит
- ☐ проблемы с ногтями и волосами: секущиеся волосы, потеря волос, ломкие ногти
- ☐ аллергия, хронический насморк, хронический бронхит
- ☐ гинекологические заболевания, молочница
- ☐ проблемы с кожей: сухость, экзема, акне, крапивница, шелушения, покраснения
- ☐ остеопороз, хрупкие кости
- ☐ бессонница, беспокойный сон

Если вы обвели более четырех симптомов, возможно, ваш организм закислен. Проверьте это, делая тест на pH мочи ежедневно в течение пяти дней подряд (для более точного результата).

Делайте тест сразу же после пробуждения.

Что вызывает закисление организма?

кислотообразующее питание, несбалансированный рацион, стресс (см. Главу 10)

кофе и другие продукты, содержащие кофеин

алкоголь

курение

химикаты

обезвоживание

паразиты

диплоидный грибок (молочница)

некоторые лекарства

запоры/болезни кишечника

Закисляющие организм продукты

Существует много типов продуктов, вызывающих закисление организма, наиболее распространенные из них — животного происхождения. Они не только содержат кислоты, но и образуют их во время переваривания.

Закисляющие продукты можно есть в умеренном количестве, но, когда тело постоянно противостоит закислению, они могут стать ядом.

В состоянии закисления организм будет постоянно извлекать кальций из костей и сохранять кислоты в жире. Если вы не имеете лишнего веса, вы находитесь в более худшем положении, чем полные люди. Где в этом случае хранятся кислоты? Как известно, худые люди могут заболеть очень быстро. Это значит, что им нужно быть суперздоровыми, чтобы чувствовать себя хорошо и иметь красивую кожу.

Как можно догадаться, **большинство из закисляющих продуктов традиционно считаются вредными**: сахар, продукты из белой муки, продукты с высоким содержанием трансжиров и насыщенных жиров, мясо, молочные продукты, сладкие напитки, чипсы, алкоголь. Удивительно, но фрукты при переваривании также образуют кислоты, благодаря высокому содержанию сахара в большинстве из них. Да, эти сахара натуральные, но они также стимулируют закисление организма и являются пищей для вредных микробов.

Кислообразующие продукты (самые сильные):

уксус
ликеры/виски
свинина
говядина
обработанные
фруктовые соки
желтые сыры
кефир
йогурт, подслащенный
фруктами, сахаром или
искусственными подсла-
стителями
сазан
обработанное мясо/
ветчина
лангусты
сельдь
лосось
лобстеры

скуприя
черный чай
искусственные подсласти-
тели
сахар
какао/шоколад
кофе
молоко
сладкие напитки
водопроводная вода
вино
гидрогенизированный
жир
маргарин
арахисовое масло
и масло грецкого ореха
промышленный
томатный соус
соления и горчица

белая соль
турецкий горох
арахис
фундук
пеканы
фисташки
семена подсолнечника
грецкие орехи
черная смородина
киви
мандарины, нектарины
апельсины
ананасы
просо
белый рис
продукты из белой муки
белый/дрожжевой хлеб
соевые бобы

Кислообразующие продукты (менее сильные):

пиво
цельнозерновые
продукты
амарант
коричневый рис
овес
ячмень
кинза
пшеница спелта
нежирные сыры
яйца
органический йогурт
без добавок
куриное мясо
камбала

ягнятина
молодая баранина
устрицы
форель
морской язык
фасоль
чечевица
флотские бобы
горох
кешью
кокосы
кедровые орехи
кунжутные семена
яблоки
свежие абрикосы

голубика
вишня
инжир
виноград
манго
дыня, арбуз
слива
гранат
клубника
большинство сухофруктов
газированная минеральная
вода
нагретые масла холодного
отжима
органическая горчица

Вопросы читателей

В: Я слышал, что кислотообразующие продукты вредны. Нужно ли полностью их исключить из рациона?

А: Нет! Эти продукты и напитки можно употреблять в умеренном количестве. Однако во время следования Диете для здоровой кожи их придется ограничить тремя порциями в день, не больше.

Две порции — это два бокала вина или кофе и лосось или турецкий горох на ужин.

Ешьте животный белок маленькими порциями (примерно размер вашей ладони), особенно, если вы едите мясо.

Во время ужинов в ресторане обычно сложно контролировать размер порции мясного блюда, поэтому выбирайте менее окисляющие белковые продукты: цыпленка, форель, молодую телятину, фасоль или чечевицу. Кислотообразующие фрукты следует употреблять в умеренном количестве — две или менее порции в день.

Фрукты — отличный источник антираковых фитохимикатов, витаминов и минералов, но в то же время они содержат слишком много простых сахаров, которыми питаются паразиты. Две порции в день составляют два яблока или немного голубики и половина манго.

** Свинину следует исключить из рациона, так как она оказывает сильное окисляющее действие.*

В: У моего отца алкалоз. Что это такое?

А: Алкалоз — состояние, противоположное ацидозу. Иными словами, это повышенное содержание щелочи в организме. Алкалоз встречается относительно редко и может быть вызван приемом лекарств против язвы и изжоги.

Это заболевание также может быть вызвано регулярной рвотой, диареей или гипервентиляцией легких (благодаря дыханию тело избавляется от кислот, и частое дыхание может стать причиной алкалоза). Симптомы алкалоза включают гиперстимуляцию нервной системы, приводящую к тетании, мышечным спазмам/судорогам и повышенной нервной возбудимости.

Кофе и другие продукты, содержащие кофеин

Вопрос читателя

В: Я знаю, что нужно пить много воды, но можно ли считать кофе и чай с молоком жидкостями? Не вредны ли они для кожи?

А: Нет, кофе и черный чай с молоком не помогают телу поддерживать баланс влаги, так как они содержат кофеин и, следовательно, обладают обезвоживающим действием. Однако кофеин в маленьких количествах не вредит коже.

НИКОГДА не пейте более двух чашек кофе или чая в день, так как кофеин стимулирует выработку гормона стресса — кортизола. Повышенное количество кортизола в организме приводит к преждевременному старению. Кофеин также гиперстимулирует работу надпочечников, что выражается в припухлостях и темных кругах под глазами.

Если вы страдаете экземой, розацеа, целлюлитом или псориазом, я рекомендую вам исключить употребление кофеина или перейти на кофе без кофеина, так как он вряд ли обострит ваше заболевание. Обратите внимание на то, что некоторые виды декофеинизированного кофе содержат слишком много химикатов. Я также могу посоветовать пить чай из одуванчиков один раз в день, так как он помогает печени выводить химические вещества, приводящие к старению кожи.

Несколько рекомендаций по употреблению чая и кофе:

- Во время следования Диете для здоровой кожи вы можете пить 1–2 чашки кофе или чая в день.
- Быстрорастворимый кофе и кофе без кофеина декофеинизированы с помощью химикатов, поэтому отдавайте предпочтение напиткам, прошедшим водяную декофеинизацию.
- Избегайте напитков, содержащих кофеин (колы и энергетических напитков).

- Зеленый чай можно пить дважды в день, так как он обладает очищающими печень свойствами и богат антиоксидантами (помните, что зеленый чай тоже содержит кофеин).
- Пейте одуванчиковый чай/кофе, они составят прекрасную альтернативу обычному кофе и чаю. Они обладают приятным вкусом и не содержат кофеин.
- Возможно, резкий отказ от кофеина может привести к головным болям, поэтому исключайте его из рациона постепенно.

Задание

Если обычно вы пьете больше двух чашек кофе в день, начните сокращать его количество уже сегодня. Если, как правило, вы пьете шесть чашек в день, выпейте сегодня пять, а завтра — четыре. Ваша цель — потреблять не больше двух слабых кофе в день (достигните этого за неделю).

Обратите внимание на то, что в течение первых трех дней диеты кофеинсодержащие напитки и продукты следует исключить.

Алкозопь

Вопрос читателя

В: Можно ли пить алкоголь во время диеты?

А: Да, во время следования программе время от времени можно пить алкогольные напитки, но в очень ограниченном количестве. Алкоголь обезвоживает организм и стимулирует выработку кислот, поэтому он может помешать вам достичь красивой кожи.

Ученые утверждают, что в красном вине содержится большое количество антиоксидантов, но они не упоминают о том, что в красном вине содержатся также и сульфитные консерванты, способные вызвать анафилактическую реакцию (у очень чувствительных людей). Если вы любите вино, отдавайте предпочтение тому, что не содержит консервантов. Если вы хотите получить дозу полезных для сердца антиок-

сидантов, ешьте красный виноград, голубику и малину и пейте зеленый чай.

- Один стакан красного вина может вызвать покраснение и сыпь у людей, склонных к розацеа.
- Алкоголь в больших количествах может привести к заболеваниям кожи.

Если у вас есть серьезные дерматологические проблемы, откажитесь от алкоголя, хотя бы до тех пор, пока ваша кожа не станет чище. Однако иногда это бывает непросто, особенно если вы много общаетесь с людьми. Я предлагаю вам несколько правил, следуя которым вы не нанесете вреда коже и сможете проводить время в компании:

- Пейте алкоголь в небольших количествах.
- За вечер выпивайте не более двух алкогольных напитков.
- Не пейте алкоголь как минимум четыре раза в неделю.
- Никогда не пейте дома в одиночестве.

Если вы страдаете экземой, псориазом или розацеа, исключите алкоголь полностью. Однако если вы хотите выпивать время от времени, отдавайте предпочтение напиткам с небольшим количеством химических веществ, без салицилатов, аминов или глутамата натрия, например, водке, джину и виски. Разбавляйте их содовой или минеральной водой (откажитесь от тоников, колы и ликеров).

Курение

Вопрос читателя



В: Можно ли курить во время диеты?

А: Нет. Вы, возможно, знаете, что курение может менять внешность человека, и совсем не в лучшую сторону. У заядлых курильщиков в пять раз больше шансов ощутить на себе признаки преждевременного старения, чем у тех, кто не курит. Курение снижает уровень витамина С в организме, что уменьшает способность тела вырабатывать здоровый collagen.

Задание

Поставьте перед собой задачу бросить курить, постарайтесь сконцентрироваться на здоровье, а не на отказе от сигарет. Фокусируйте внимание на том, что вы хотите получить, а не на том, чего вы себя лишаете. Когда вам хочется выкурить сигарету, сделайте пять глубоких вдохов и «глотните» свежий воздух. Представьте себя красивым и здоровым человеком в хорошей форме.

Постепенно снижайте количество выкуренных сигарет в день, не корите себя слишком сильно за неудачи. Даже если вы будете курить немного меньше, чем раньше, вы все равно сделаете шаг к более здоровой жизни.

Химикаты

Искусственные химикаты также способствуют образованию кислот. Каждый день ваше тело получает маленькие (и не только маленькие) дозы химических веществ, которые повышают уровень кислотности в организме. Это происходит каждый раз, когда вы прогуливаетесь рядом с оживленной дорогой, пьете хлорированную водопроводную воду, окружаете себя облаком любимого парфюма или наносите на лицо увлажняющий крем.

Несмотря на то что химические вещества постоянно окружают нас, нет никакой необходимости в том, чтобы полностью изолировать себя от них. И совсем не обязательно есть только органическую пищу, не использовать декоративную косметику и убирать на дальнюю полку шкафа любимые синтетические брюки с завышенной талией. Вам просто нужно сократить химическую нагрузку так, чтобы уменьшить количество кислот, которые вы глотаете и вдыхаете.

Химикаты содержатся в:

- средствах для чистки кухонных плит
- средствах для мытья стекол и кухонных поверхностей
- отбеливателях
- полуфабрикатах
- жареной пище

- продуктах и напитках с консервантами
- парфюмах
- пестицидах
- средствах для полировки мебели
- лаках для ногтей
- косметике
- коврах
- красках
- штукатурке

Сократите количество химикатов в вашей жизни, следуя трем правилам:

1. Ежедневно проветривайте дом и машину. Химикаты выбрасываются в воздух коврами и мебелью, тем более если вы используете химические средства для уборки. Вредные вещества достигают высокой концентрации в замкнутом пространстве, поэтому ежедневно открывайте окна и проветривайте жилище.

2. Замачивайте фрукты и овощи в воде с уксусом. Если вы не можете позволить себе органические фрукты и овощи, вы можете сократить химическую нагрузку обычных фруктов и овощей, если будете промывать их водой с двумя столовыми ложками уксуса. Замачивайте их в этом растворе на пять минут, а затем очищайте от кожуры, если это возможно. Уксус уничтожает пестициды и бактерии. В старые времена, когда холодильников еще не было, с помощью уксуса промывали испорченное мясо, что позволяло избежать отравлений. Яблочный уксус — лучший выбор, так как он обладает ощелачивающим действием. Белый уксус — более бюджетный вариант.

3. Читайте этикетки на продуктах. Избегайте консервантов, искусственных красителей и усилителей вкуса. Отдавайте предпочтение продуктам с натуральными консервантами, например, уксусом (хотя уксус способствует образованию кислот, он полезнее искусственных консервантов). Следуйте следующим правилам:

- *Избегайте химических консервантов.* Покупая хлеб, ищите тот, на котором написано «Без консервантов». Избегайте консерванта 282, пропионата кальция. Не покупайте сухофрукты, вино и другие напитки с консервантами.

- *Избегайте искусственных подсластителей.* Не покупайте продукты, содержащие аспартам и сахарин, так как они вызывают аллергические реакции. Отдавайте предпочтение натуральным подсластителям, например меду, коричневому сахару и стевии. Стевия — растение, по вкусу похожее на сахар, но полностью натуральное, обладающее низким гликемическим индексом и не вызывающее побочных эффектов (стевию можно купить в магазинах здорового питания).
- *Не покупайте продукты с желтым, синим и красным пищевым красителем.* Зачем вам искусственные красители? Существует множество натуральных продуктов, просто читайте этикетки.
- *Избегайте усилителей вкуса 621 и 635.* Откажитесь от приправы для курицы, чипсов, тайской и китайской еды, содержащей глутамат натрия (всегда спрашивайте, содержит ли восточная еда глутамат натрия или другие усилители вкуса).
- *Избегая жареной пищи,* вы автоматически исключите бутилгидроксанизол. В ресторанах отдавайте предпочтение рыбе, приготовленной на гриле, а если в качестве гарнира вам предлагается жареный картофель, дополните его свежими овощами.

Вы можете самостоятельно изготавливать средства для уборки, используя уксус и пищевую соду, или просто выбирайте средства с минимальным количеством химикатов. В конце книги вы найдете советы по изготовлению натуральных моющих средств.

Пекарственные препараты

Лекарства, особенно антибиотики, образуют кислоту во время переваривания. Если вы человек, который принимает таблетку при малейшем дискомфорте, пересмотрите свое поведение. Часто насморк и головную боль можно облегчить, если выпить много воды и хорошо выспаться. Однако если вы страдаете серьезным заболеванием и пьете лекарства по рецепту, вы можете *навредить* своему здоровью, резко от них отказавшись. В таком случае продолжайте принимать прописанные лекарства и начните придерживаться Диеты для здоровой кожи, чтобы избежать накопления кислот в организме.

Запоры и проблемы с кишечником

Частые запоры могут также усиливать кислотность организма. В идеале нужно посещать туалетную комнату 1–2 раза в день. Однако у многих людей встречаются проблемы с перистальтикой, в результате чего дефекация не происходит в течение нескольких дней. Не идеально, но нормально ходить в туалет раз в два дня. Однако если дефекация происходит раз в три дня или, что еще хуже, раз в неделю, то токсины из каловых масс начинают всасываться, что может привести к акне, сыпи, артриту, болям в конечностях и усталости.

Если вы страдаете запорами или другими кишечными проблемами, начните решать эту проблему немедленно. Вам помогут следующие рекомендации:

- Перенагревание организма ведет к обезвоживанию. Зимой отдавайте предпочтение шерстяным одеялам, а не одеялам из холлофайбера, так как шерсть позволяет телу дышать и одновременно выпускает излишки тепла.
- Пейте 8–10 стаканов воды в день и раствор из воды с хлорофиллом. Хлорофилл ускоряет перистальтику (рецепт в Приложении 2).
- Каждый выпитый стакан алкоголя сопровождайте стаканом натуральной минеральной воды.
- Добавляйте в пищу 1–2 столовые ложки масла семян льна.
- Принимайте слабительные травы, например пейте чай из корней одуванчика (рецепт в Приложении 2).
- Продуктами, улучшающими перистальтику, являются листовые овощи, папайя, кокосы, капуста, чернослив, горох, масло черного кунжута, бататы, спаржа, инжир, овсяные отруби, пшеничные отруби, рисовые отруби.
- Ешьте пищу, содержащую много клетчатки: коричневый рис, цельнозерновые продукты, овощи.
- Убедитесь в том, что у вас нет паразитов, и пройдите трехдневное ощелачивающее очищение.

В каком состоянии ваш желудочно-кишечный тракт?

Поставьте галочку у симптомов, с которыми вы сталкиваетесь регулярно (три или более раз в неделю):

- | | |
|---|--|
| ☐ Фекалии и газы с отталкивающим запахом | ☐ Рефлюкс |
| ☐ Излишнее газообразование | ☐ Головные боли |
| ☐ Слишком частая отрыжка | ☐ Постоянное чувство голода |
| ☐ Вздутие | ☐ Нерегулярный стул |
| ☐ Пищевая аллергия или чувствительность | ☐ Воспаления на коже, сыпь |
| ☐ Дискомфорт/боль в животе | ☐ Кусочки непереваренной пищи в фекалиях (кроме семян и кукурузы) |
| ☐ Усталость после еды | ☐ Несформированные фекалии |
| ☐ Преждевременные признаки старения | ☐ Бледные фекалии |
| ☐ Запор или диарея | ☐ Синдром раздраженного кишечника |
| ☐ Тошнота | ☐ Необъяснимая боль в спине/плечах/животе* |
| | ☐ Кровь в фекалиях* |

*Проконсультируйтесь с врачом, если вы испытываете боль при дефекации или замечаете кровь в фекалиях.

Если вы подчеркнули три и более симптомов, обратите особое внимание на советы этой главы.

Обезвоживание/недостаток воды

Вопрос читателя

В: Мне не нравится пить воду, из-за этого я хожу в туалет слишком часто. Как я могу пить больше воды, но не испытывать подобного побочного эффекта?

А: Если вы не привыкли пить воду, постепенно увеличивайте количество выпитой воды на протяжении недели. Достаточное количество этой жидкости необходимо, чтобы предотвратить обезвоживание. Обезво-

живание вызывает закисление организма, запоры, сухость кожи, акне, проблемы с кровяным давлением, головные боли, перепады настроения и заторможенность. Оно также способствует появлению морщин. Необходимо увеличивать количество выпитой жидкости, когда увеличивается количество мочи. Телу нужно время, чтобы адаптироваться к дополнительной жидкости, поэтому с каждым днем постепенно увеличивайте количество выпитой воды так, чтобы организм чувствовал ее пользу, но не был ею переполнен. Если вы все равно продолжаете ходить в туалет слишком часто, добавляйте в воду жидкий хлорофилл или морскую соль высокого качества.

Если вы хотите узнать, есть ли у вас недостаток хрома, пройдите тест № 8 в Главе 5, Правиле № 3.

Рекомендации по количеству воды

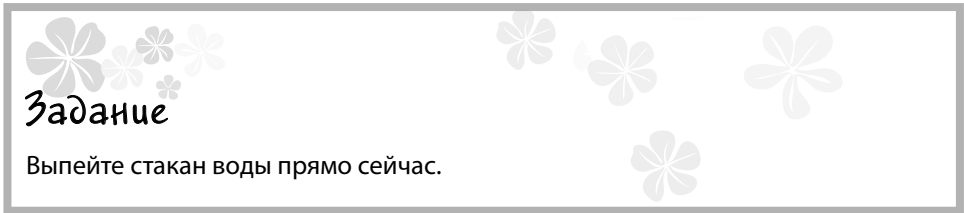
Узнайте, сколько воды вам нужно пить ежедневно, используя следующую формулу:

Вес тела в килограммах $\times$ 0,033 = нужное количество литров воды.

Например, если вы весите 75 кг: $75 \times 0,033 = 2,47$,
т.е. вам нужно пить примерно 2,5 л воды в день для поддержания баланса влаги.

Как сделать потребление воды приятным

- Купите фильтр-насадку на кухонный кран или фильтр-кувшин.
- Пейте воду охлажденной, с кубиками льда и небольшим количеством сока лимона или лайма (они ощелачивают).
- Пейте натуральную минеральную воду.
- Пейте другие жидкости, например травяные чаи и свежие овощные соки (сократите количество фруктовых соков, так как они закисляют организм).
- Между приемами пищи пейте 1–2 стакана воды, чтобы желудочно-кишечный тракт был готов к перевариванию еды. Это также предотвратит излишнюю жажду во время еды (верный знак обезвоживания).
- Слишком большое количество жидкости во время приема пищи может разбавить желудочный сок и ухудшить переваривание.



Задание

Выпейте стакан воды прямо сейчас.

Паразиты

Вопрос читателя



В: Я слышал, что пробиотики содержат флору, благоприятную для кишечника. Что это значит?

А: Благоприятная флора не похожа на множество милых маленьких цветочков в кишечнике. Кишечная флора состоит из микроскопических бактерий, полезных для здоровья. Они зацепляются за стенки кишечника и начинают контролировать вредные бактерии и микробы, не давая им размножаться¹.

Паразиты и грибки могут активизироваться, если в кишечнике нет полезной флоры. Окисляющий образ жизни создает благоприятную среду для глистов и грибков. Микробам нравится кислотная среда. Вы не в состоянии избежать попадания бактерий в ваш организм через грязные поверхности и зараженных людей. Вы когда-нибудь ходили босиком в общественном туалете или примерочной? Питомцы облизывают вам лицо и спят с вами в одной кровати? Вы иногда забываете помыть руки перед едой? Эти безобидные привычки могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, особенно если ваш организм слишком закислен. Всемирная организация здравоохранения утверждает, что паразитарные инфекции при несвоевременном лечении ослабляют иммунитет, провоцируют потерю крови, анемию, повреждение тканей и органов тела. К счастью, медицина шагнула далеко вперед, и паразитарные инфекции успешно поддаются лечению. Неспецифические симптомы включают утомляемость,

¹ Не многие виды бактерий крепко зацепляются за стенки, но они все равно приносят пользу.

тошноту, боли в животе и потерю аппетита. Иногда паразитов можно увидеть даже в фекалиях. Вы можете заметить недостаток витамина А, так как он нужен паразитам для жизни. Симптомы недостатка витамина А включают грубую и сухую кожу, частые простудные заболевания, неровную кожу и ослабленное обоняние.

Как узнать, есть ли у вас паразиты? Пройдите тест № 4.

Тест № 4

Наличие паразитов

Поставьте галочку у симптомов, которые вы испытываете три и более раз в неделю.

- | | |
|---|---|
| ☐ общая усталость | ☐ желание съесть сырой рис или грязь (обычно у детей) |
| ☐ бледность лица | ☐ желание съесть уголь или горелую еду |
| ☐ анемия | ☐ боли в животе |
| ☐ недостаток витамина А | ☐ пищеварительные проблемы: диарея, газообразование, вздутие, отрыжка, синдром раздраженного кишечника, слизь в фекалиях |
| ☐ желтый цвет лица | ☐ непереносимость глютена |
| ☐ усиленный аппетит (вызывающий набор веса) или потеря аппетита (вызывающая потерю веса) | ☐ низкий сахар в крови (гипогликемия) |
| ☐ тошнота | ☐ повышенный сахар в крови |
| ☐ потеря мышечной массы, беспричинная худоба | ☐ аллергия |
| ☐ синие крапинки на белках глаз | ☐ сыпь на коже |
| ☐ белые пятна на лице | ☐ акне |
| ☐ анальный зуд (особенно ночью) | ☐ депрессия |
| ☐ зуд в ушах | ☐ перепады настроения |
| ☐ плохой сон | ☐ гиперактивность (у детей) |
| ☐ сильные выделения из носа | |
| ☐ скрежетание зубами во время сна | |
| ☐ излишняя любовь к сладостям и сухофруктам | |

Если вы подчеркнули более пяти симптомов, у вас могут быть паразиты.

Вопрос читателя

В: Думаю, у меня глисты. Что мне делать?

А: В такой ситуации можно поступить по-разному. Возможно, вы захотите проконсультироваться с врачом и сдать анализ кала, чтобы узнать, какие именно у вас паразиты, и начать прием лекарств. Однако вы должны осознавать, что даже лекарства не помогут вам на продолжительное время, если ваша проблема с паразитами вызвана закислением организма. Более эффективным может оказаться многосторонний подход. Во-первых, вам нужно сделать среду обитания паразитов настолько неблагоприятной, что они перестанут размножаться и начнут погибать. Ощелачивание организма поможет вам в этом.

Существует множество противопаразитарных трав, но главное — начать прием пробиотиков. Вы можете пить противопаразитарные травы в течение десяти дней или просто следовать восьминедельной Диете для здоровой кожи и одновременно принимать пробиотики и чеснок. К противопаразитарным травам и семенам относятся:

Экстракт черного грецкого ореха

Ценной составляющей экстракта грецкого ореха является юглон, обладающий мощными противопаразитарными, противогрибковыми и слабительными свойствами. Это поможет не только убить паразитов, но и вывести их из организма. Принимать по 1000 мг три раза в день с водой (перед едой). Подходит только для непродолжительного лечения.

Масло гвоздики

Это масло содержит эвгенол, способный уничтожать яйца паразитов, грибки и бактерии, например стафилококк и кишечную палочку.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не принимайте экстракт черного грецкого ореха во время беременности и кормления грудью. Мы еще не располагаем достаточной информацией об его действии в эти периоды. Не давайте его детям.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не принимайте добавки, содержащие масло гвоздики, во время беременности и кормления грудью.

Семена тыквы

Семена тыквы обладают противопаразитарными свойствами и являются безопасным лечением для детей, зараженных глистами. Съедайте горсть тыквенных семечек ежедневно.

Другими экстрактами, эффективными в борьбе с паразитами и грибами, являются масло тмина, кора муравьиного дерева и чесночное масло.

Противопаразитарные продукты

Я уже упомянула тыквенные семечки, но существует множество других продуктов, способных контролировать размножение микробов. Продукты, травы и специи, обладающие сильным противомикробным эффектом, включают сырой чеснок, сырой лук, корицу, гвоздику, редис и горчицу. Травы и специями, обладающими умеренным противомикробным эффектом, являются ямайский перец, базилик, лавровый лист, тмин, кориандр, мускатный орех, орегано, шалфей, розмарин и тимьян. Авокадо, кокосы, квашеная капуста, морские водоросли, мед, оливковое масло первого отжима, черный перец, красный перец и имбирь обладают такими же свойствами. Продукты, полезные для флоры кишечника, включают мисо (японская соевая паста, которая служит основой для супов), богатые хлорофиллом листовые овощи и люцерну.

Как избежать повторного заражения паразитами?

- Ограничьте потребление сахара — тортов, конфет, выпечки, пончиков, десертов из белой муки, молочных десертов, сладкого чая/кофе, сухофруктов и шоколада, содержащего сахар (эти продукты создают благоприятную среду для размножения паразитов).
- Отдавайте предпочтение продуктам, способствующим образованию щелочи, например зеленым листовым овощам, миндалю, лимонам и авокадо.
- Принимайте пробиотики.
- Пейте только фильтрованную воду.
- Тщательно мойте руки перед едой.
- Мойте фрукты, овощи и мясо в растворе яблочного уксуса и воды. Замачивайте их на пять минут, это поможет убрать пестициды и убить микробов.

- Во время путешествий пейте только бутилированную воду и ешьте только тщательно обработанные продукты (избегайте салатов, чая со льдом и т.д.)
- Старайтесь не есть сырую рыбу/суши (васаби хорошего качества производится из хрена и является натуральным противопаразитарным средством, поэтому не пренебрегайте им каждый раз, когда посещаете японский ресторан или заказываете суши).
- Ешьте чеснок каждый день. Старайтесь съедать маленький зубчик чеснока с каждым приемом пищи.
- Избегайте запоров.
- Тщательно и медленно пережевывайте пищу, чтобы облегчить пищеварение. Паразиты процветают в плохо переваренной пище.
- Пейте зеленую воду ежедневно (см. рецепт в Приложении 2).

Кандуга

Кандида может развиваться во влагалище женщины или в пищеварительном тракте представителей обоих полов. Он также может проявиться на коже в виде дерматомикоза. Женщины в восемь раз чаще страдают от грибковых инфекций, что обусловлено более частым приемом антибиотиков, более высоким уровнем гормона эстрогена и приемом противозачаточных таблеток.

Ответьте на вопросы теста № 5, чтобы узнать, есть ли у вас грибковые инфекции.

Тест № 5

Кандидоз

Поставьте «+» или «-» рядом с каждым вопросом. Для таких вопросов, как «У вас есть пристрастие к алкоголю?», ставьте «+» только в том случае, если вы пьете его регулярно (три и более раз в неделю):

- ☐ За последние шесть месяцев вы принимали антибиотики дольше одного месяца?
- ☐ Вы принимаете противозачаточные таблетки уже больше двух лет?
- ☐ Вы принимали лекарства типа кортизона на протяжении двух и более недель?
- ☐ Вам становится плохо от парфюмов, инсектицидов и химических средств?*
- ☐ У вас есть эпидермофития стоп?

- ☐ Вы едите сахар и хлеб слишком часто?
- ☐ У вас есть пристрастие к алкоголю?
- ☐ Вас раздражает сигаретный дым?
- ☐ У вас есть необъяснимое чувство усталости?
- ☐ Вы часто чувствуете упадок сил?
- ☐ Вы часто страдаете запором или диареей?
- ☐ У вас часто бывает вздутие живота, газообразование и отрыжка?
- ☐ У вас часто бывает вагинальный зуд, жжение или густые выделения?*
- ☐ Вы чувствуете ослабление сексуального желания?
- ☐ У вас бывают спазмы во время ПМС или менструации?
- ☐ Вы склонны к частым перепадам настроения?
- ☐ У вас часто бывают приступы беспокойства?
- ☐ Вы становитесь раздраженным, когда голодны?
- ☐ Вам сложно концентрироваться на чем-то?
- ☐ Вас беспокоят частые головные боли?
- ☐ У вас есть пищевая аллергия или непереносимость?
- ☐ Вы чувствуете зуд в анальном отверстии или носу?*
- ☐ Страдаете ли вы от неприятного запаха тела, который не ослабляют дезодоранты?
- ☐ У вас есть неприятный запах изо рта?

Если вы ответили положительно более чем на пять вопросов, у вас, возможно, есть грибковое заболевание. Если вы ответили «да» на симптомы, отмеченные *, то у вас, наверняка, есть диплоидный грибок. Если вы предполагаете наличие у себя грибка, начните принимать пробиотики и включать в рацион ошелачивающие продукты. При соблюдении этих условий грибок должен исчезнуть в течение недели. Если этого не произошло, обратитесь к врачу, возможно, у вас другое заболевание.

Случай из врачебной практики

Тридцатилетняя женщина страдала от сыпи на коже и вагинального зуда (врач обнаружил у нее диплоидный грибок). У нее была ненасытная тяга к сладкому, а также частые простуды, которые иногда приходилось лечить антибиотиками. Ей были рекомендованы зеленая вода, пробиотики и чеснок, помимо этого, она прошла трехдневное ошелачивающее очищение. Она заменила сладкое

и белую муку на овощи, белок, бурый рис и цельнозерновые продукты. Она также начала делать несложные физические упражнения и отдыхала в конце дня (чтобы восстановить иммунную систему). Вагинальный зуд исчез через два дня, а три недели спустя сыпь начала уходить. Шесть недель спустя ее кожа полностью очистилась.

Какие пробиотики подходят для лечения диплоидного грибка?

В Журнале австралийского общества традиционной медицины натуропат Джейсон Хорелак отметил, что действие добавок с пробиотиками крайне специфично: они все действуют по-разному. Например, добавка, эффективная для лечения синдрома раздраженного кишечника, не подойдет для лечения экземы. Обратитесь к Главе 15 «Экзема/дерматит», чтобы узнать, какие пробиотики вам нужны.

Пробиотики можно использовать для лечения проблем с пищеварением, ослабленного иммунитета, экземы и диплоидного грибка, но вам нужно знать, какие именно пробиотики окажутся эффективными в борьбе с тем или иным заболеванием.

Пробиотики от диплоидного грибка¹:

- *L. acidophilus* LA5
- *L. rhamnosus* GG
- *L. acidophilus* strain NAS
- *L. acidophilus* NCFM.

Пробиотики от пищеварительных проблем:

- *L. rhamnosus* GG
- *L. johnsonii* La1, *L. plantarum* 299v
- *L. paracasei* Shirota
- *propionibacterium freudenreichii* HA-101 and HA-102
- Ешьте квашеную капусту.

Пробиотики для укрепления иммунитета:

- *L. acidophilus* LA5
- *L. rhamnosus* GG.

¹ Молочница.

Чтобы облегчить задачу, Хорелак указал, где можно найти пробиотики. Однако компании время от времени меняют формулы добавок, поэтому я отметила на своем сайте определенные фирмы-производители. В случае изменений, информация будет обновляться.

Дозировка: Следуйте дозировке, указанной в инструкции. Взрослым, как правило, рекомендуется принимать по капсуле два-три раза в день перед едой (между приемами пищи или минимум за 15 минут до еды). Пробиотики следует запивать водой комнатной температуры или миндальным/рисовым/соевым молоком. Не запивайте добавки слишком холодными или горячими напитками, так как они могут повредить полезные бактерии. Чтобы узнать дозировку для детей, обратитесь к «Детской программе здоровой кожи».

Зеленые напитки

Зеленые напитки, содержащие хлорофилл и пырей, являются оптимальным способом восстановить кислотно-щелочное равновесие в организме. Для лучших результатов пейте их ежедневно. Вегетарианство также может быть полезным, но только если вы выбираете здоровые продукты. Некоторые лактовегетарианцы едят слишком много молочных продуктов, мучного и чрезмерно сладких десертов, что способствует закислению организма.

Сетка ощелачивающие продукты

- | | | |
|---------------------|------------------------|-------------------------------------|
| • спаржа | • авокадо | • родниковая или фильтрованная вода |
| • цветная капуста | • бананы, сухие бананы | • сливочное масло, пахта |
| • чеснок | • грейпфруты | • оливковое масло |
| • лук | • томаты (свежие) | холодного отжима |
| • редис | • финики | (ненагретое) |
| • эндивий | • изюм | • травы |
| • репа | • миндальное молоко | • морская соль/ |
| • яичный желток | • травяные чаи | кельтская соль |
| • свежая молочная | • натуральная | (нерафинированная) |
| сыворожка | минеральная вода | • специи |
| • бразильские орехи | (негазированная) | |

Сильно ощелачивающие продукты

овощи:

темные листовые овощи
артишоки
свекла
брокколи
морковь
огурцы
листья одуванчика
капуста
салат (кроме айсберга)

картофель

бататы

шпинат

тыква

стручковый/сладкий
перец

сладкий картофель

цукини

орехи:

миндаль

цитрусовые:

лимоны

лаймы

другое:

свежевыжатый овощной
сок

яблочный уксус

зеленые напитки с хлоро-
филлом или из пырея

Вышеприведенные списки могут быть для кого-то удивительными: например, противоречивый кислотный фрукт томат обладает ощелачивающим действием на кровь. Не является ли лимон окисляющим? Да, но только перед употреблением. После переваривания лимоны ощелачивают кровь. Нельзя судить о действии фрукта только по его вкусу! Ощелачивающими фруктами являются лимоны, лаймы, грейпфруты, авокадо, абрикосы, бананы и томаты.

Из списков вы могли заметить, что рекомендуется отдавать предпочтение сливочному маслу, а не маргарину, так как масло обладает легким ощелачивающим эффектом (но не в нагретом виде).

Яблочный уксус является суперощелачивающим, поэтому он прекрасное дополнение для салатов.

Остальные виды уксуса обладают сильным окисляющим действием, поэтому их следует избегать или ограничивать.

В течение первых трех дней Диеты для здоровой кожи вы будете потреблять примерно 95% ощелачивающих продуктов и 5% окисляющих. Это поможет телу очиститься и понизить кислотность.

Эта очищающая программа окажет потрясающий эффект на кишечник, кожу и здоровье в целом.

Вопросы читателей

В: Если ощелачивающие продукты так полезны, может, мне вовсе отказаться от закисляющих продуктов?

А: Нет! Не нужно питаться только ощелачивающими продуктами, это не полезно. Ощелачивающее очищение может оказывать благоприятный эффект только на протяжении недолгого времени, максимум недели.

Люди, чей рацион состоит только из овощей и салатов и не включает белок в виде бобов или рыбы, могут начать чувствовать себя плохо, а кожа рискует потерять тонус.

В действительности многие люди, потерявшие большое количество веса благодаря овощной диете, имеют вялую кожу. Это часто (но не всегда) происходит из-за недостатка белка.

Все блюда из данной книги обладают здоровым соотношением ощелачивающего и окисляющего эффекта. Этот баланс предполагает, что за один прием пищи вы будете съедать 50% ощелачивающих и 50% окисляющих продуктов, что позволит вам наслаждаться такой любимой едой, как мясо, хлеб и сладости, в небольших количествах.

В: Я ненавижу овощи. Можно ли добиться кислотно-щелочного равновесия, не употребляя их?

А: Честно сказать, я не знаю, можно ли быть здоровым, не употребляя овощи. Ученые пришли к окончательному выводу, что большое количество овощей в рационе снижает риск возникновения рака, инсульта и болезней сердца.

Диета, не содержащая овощей, увеличивает риск появления акне. Исследования доказали, что потребление большого количества овощей и фруктов уменьшает повреждающий эффект солнечного излучения и защищает от преждевременного старения.

Ученые, врачи и диетологи продолжают спорить о том, из каких продуктов состоит здоровый рацион, но все специалисты сходятся во мнении, что потребление овощей и фруктов является лучшим способом профилактики множества заболеваний. Возможно ли это? Все эксперты пришли к единому мнению по этому вопросу!

Что такое хлорофилл?

Хлорофилл — зеленый пигмент растений. Он образуется в процессе фотосинтеза, когда листья растений поглощают солнечный свет. На молекулярном уровне хлорофилл очень похож на кровь человека. Единственное отличие заключается в том, что в структуре хлорофилла доминирует магний, а в крови — железо. Магний и железо необходимы для здоровья, и их недостаток можно восполнить путем употребления в пищу таких листовых овощей, как шпинат и петрушка. Напиток с хлорофиллом может обеспечить вас дополнительной дозой овощей ежедневно. Он помогает нейтрализовать кислоты в организме, снижая риск образования кровяных сгустков, также стимулирует перистальтику, что предотвращает запоры и интоксикацию организма.

Какие зеленые напитки являются лучшими?

В магазинах здорового питания представлен огромный выбор зеленых напитков и пищевых добавок. Однако многие из них имеют неприятный вкус (например, пырей), или они не обладают ощелачивающим действием (спирулина, например, закисляет). Трава ячменя может подойти, но простой жидкий хлорофилл приятен на вкус, стоит недорого и является эффективным.

На что обратить внимание при выборе жидкого хлорофилла?

Жидкий хлорофилл можно купить в магазинах здорового питания или онлайн. Придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Выбирайте хлорофилл, не содержащий консервантов, так как консерванты закисляют организм и могут вызывать раздражения на коже (особенно, если у вас экзема).
- Выбирайте добавку с низким содержанием хлорофилла¹ — концентрация его должна быть около 200 мг на 100 мл.

¹ Я предпочитаю использовать добавки с низкой концентрацией хлорофилла, потому что они не только эффективны в лечении кожных заболеваний, но и имеют более приятный запах и вкус, чем добавки с высокой концентрацией. Добавки с высокой концентрацией хлорофилла (2000 мг на 100 мл) обычно кажутся черными и могут пачкать зубы. При использовании таких добавок уменьшайте дозировку и чистите зубы после употребления.

Добавка с хлорофиллом может содержать масло мяты, экстракт люцерны и овощное масло. Молочная или аскорбиновая кислота может присутствовать в небольшом количестве.

Перейдем к практике

Ощелачивающие рецепты в диете для здоровой кожи включают зеленую воду, напиток из льняного семени с лимоном, миндальное молоко, анти-возрастной бульон, напиток, укрепляющий кожу, острый салат из папайи, сладкую малину, салат из авокадо и кресс-салата, суп из кукурузы и цветной капусты, лечебный овощной суп, вкусный салат с антиоксидантами, табули, салат, богатый минералами, салат из сладкого картофеля, сальса из авокадо, соус из авокадо и закуску из авокадо для красоты (подробнее по приготовлению см. раздел с рецептами).

На завтрак можно выпивать напиток из льняного семени с лимоном и съедать горсть миндаля и бразильских орехов. Если вы предпочитаете более традиционные завтраки, попробуйте безглютеновые мюсли с домашним миндальным молоком.

Ключевые пункты главы

- Пейте зеленую воду ежедневно.
- Ограничьте потребление кофеина, так как он образует кислоты.
- По возможности избегайте потребления алкоголя. Во время вечеринок не пейте более двух алкогольных напитков. Не пейте хотя бы четыре дня в неделю.
- Избегайте курения и пассивного курения.
- Ежедневно ешьте две порции фруктов и минимум пять порций овощей.
- Пейте 8–10 стаканов чистой воды в день (включая два стакана зеленой воды).
- Ежедневно принимайте пробиотики.
- Ежедневно ешьте противопаразитарные продукты: чеснок, лук, имбирь, травы и специи.
- Ешьте листовые овощи ежедневно, они очень полезны! Они обеспечивают вас энергией и создают сильные и здоровые красные кровяные клетки. Ешьте две порции листовых овощей каждый день.

Правило № 2. Ешьте «увлажняющую» пищу

Представьте, что вы потратили много денег на новую спортивную машину. Вы же не заправите ее самым дешевым бензином, не правда ли? Вы заправите ее качественным бензином, чтобы она хорошо работала. То же самое происходит и с вашим телом: потребление неправильных жиров может нарушить работу организма и повлиять на вашу внешность. Наоборот, правильные жиры могут сделать кожу потрясающей. Некоторые жиры увлажняют кожу изнутри и работают более эффективно, чем самые дорогие крема.

Не очень хорошая новость заключается в том, что привычный рацион питания в большинстве своем состоит из тех жиров, которые могут вызвать воспаление, сухость кожи, преждевременное старение и усиленное чувство боли. Они также увеличивают риск заболеваний сердца, астмы, экземы и акне.

В этом правиле вы узнаете о трех видах жиров: полезных, вредных и красивых, необходимых для великолепной кожи и отличного самочувствия.

Простагландины

Жиры в вашем рационе необходимы для выработки гормоноподобных химических веществ, называемых «простагландины». Простагландины производятся телом и оказывают воздействие на гормоны, сердце, кровеносные сосуды, клетки и внешний вид кожи.

Человеческое тело вырабатывает более 30 различных типов простагландинов, и их можно объединить в три серии. Серия простагландина зависит от того, из какого типа жира он изначально был образован — омега-3, омега-6 или насыщенных жиров. **У каждого простагландина есть своя специ-**

фическая функция, но продолжительность их жизни невелика, поэтому вам постоянно нужно снабжать тело «строительным материалом» — жирами и синергичными питательными веществами, необходимыми для их образования.

Хорошо, возможно, вы до сих пор думаете: «Проста...что?» Это нелегко понять, но представьте биохимические пути простагландинов в виде трех параллельных улиц. Вообразите, что улица 1 и улица 3 ведут к двум великолепным чистым тропическим озерам, а улица 2 ведет к нелегальной мусорной свалке.

Теперь представьте движение внутри этих улиц. По улицам ездят желтые самосвалы, которые везут жир либо к зеркальным озерам, либо на свалку. Если самосвал заполнен жиром, по какому пути вы хотите, чтобы он поехал? Хотите ли вы, чтобы машина выгрузила их в конце второго пути или рядом с озером, что сделает его еще красивее? Думаю, вы поняли, что улицы 1 и 3 ведут к озерам, которые символизируют красивую гладкую кожу, а мусорная свалка напоминает вам о проблемной коже.

Вам нужно задуматься о простагландинах, даже если вы никогда не страдали воспалениями на коже, так как они могут предотвратить появление акне, сердечных заболеваний, астмы, аллергии и синусита.

Давайте пройдем путь от первой до третьей серии простагландинов.

Полезные простагландины

Первая группа простагландинов, серия 1, образуется из полиненасыщенных жиров, известных под названием «омега-6». Омега-6 относится к **незаменимым жирным кислотам**, но она не так известна, как «омега-3». Это связано с тем, что даже в привычном рационе питания нет недостатка в этой кислоте, так как мы получаем ее из растительных масел, семян, орехов, маргарина и некоторых овощей. Омега-3 и омега-6 являются **незаменимыми жирными кислотами**, и называются они так, потому что они незаменимы для нашего здоровья. Тело не может производить их самостоятельно, и при их недостатке появляются характерные симптомы. Простагландины первой серии улучшают циркуляцию крови, понижают кровяное давление, снимают воспалительные реакции организма, например, экзему, боль при ПМС и артрите, но делают они это только в том случае, если путь их движения свободен. Среди

источников омега-6 можно отметить кукурузное масло, сафлоровое масло, кунжутные семена и семена подсолнечника, соевые бобы, грецкие орехи, зеленые тыквенные семечки, масло бурачника (огуречной травы)*, масло примулы вечерней*, семена черной смородины*, льняное семя и зеленые листовые овощи. (Продукты, отмеченные звездочкой, содержат гамма-линоленовую кислоту, которую тело может легко преобразовать в простагландины первой серии.)

Заблокирована ли ваша «улица № 1»?

Как вы уже знаете, улица 1 ведет к гладкому, чистому озеру (т.е. безупречной коже), но это происходит не всегда. Движение на этой улице может быть перекрыто из-за различных факторов, связанных с питанием и образом жизни. В таком случае омега-6 направляется по улице 2 напрямик на мусорную свалку. Важно узнать, в каком состоянии находится ваша «улица 1» и не направляются ли полиненасыщенные жиры омега-6 в ненужном направлении.

Пройдите тест № 6, чтобы узнать, есть ли у вас недостаток омега-6.

Тест № 6

Есть ли у вас недостаток омега-6?

Подчеркните те симптомы, которые вы испытываете регулярно (три и более раз в неделю):

сыпь, напоминающая экзему
потеря волос
преждевременное старение
поведенческий дисбаланс, гиперактивность
ухудшение работы печени и почек*
излишняя потеря влаги через кожу (сухость кожи) в сочетании с постоянной жаждой*
частые простуды, грипп, кандидоз
медленное заживление ран
бесплодие (у мужчин)*
выкидыши*
боль, напоминающая артрит*

боль во время менструации, ПМС, боль в груди во время менструации
кисты в груди/яичниках
проблемы с сердцем и циркуляцией крови*
задержка роста в детстве*

Если вы подчеркнули три и более симптома, прочитайте подглаву «Можно ли возобновить движение на первой улице?».

Если у вас очень сухая кожа, признаки преждевременного старения, морщины, экзема или ПМС, добавка из масла примулы вечерней может помочь. Это масло следует употреблять вместе с продуктами или добавками, богатыми омега-3. Если у вас (или вашего ребенка) есть симптомы, отмеченные звездочкой, обратитесь к врачу, так как они могут быть сигналами других заболеваний.

Можно ли восстановить движение на улице № 1?

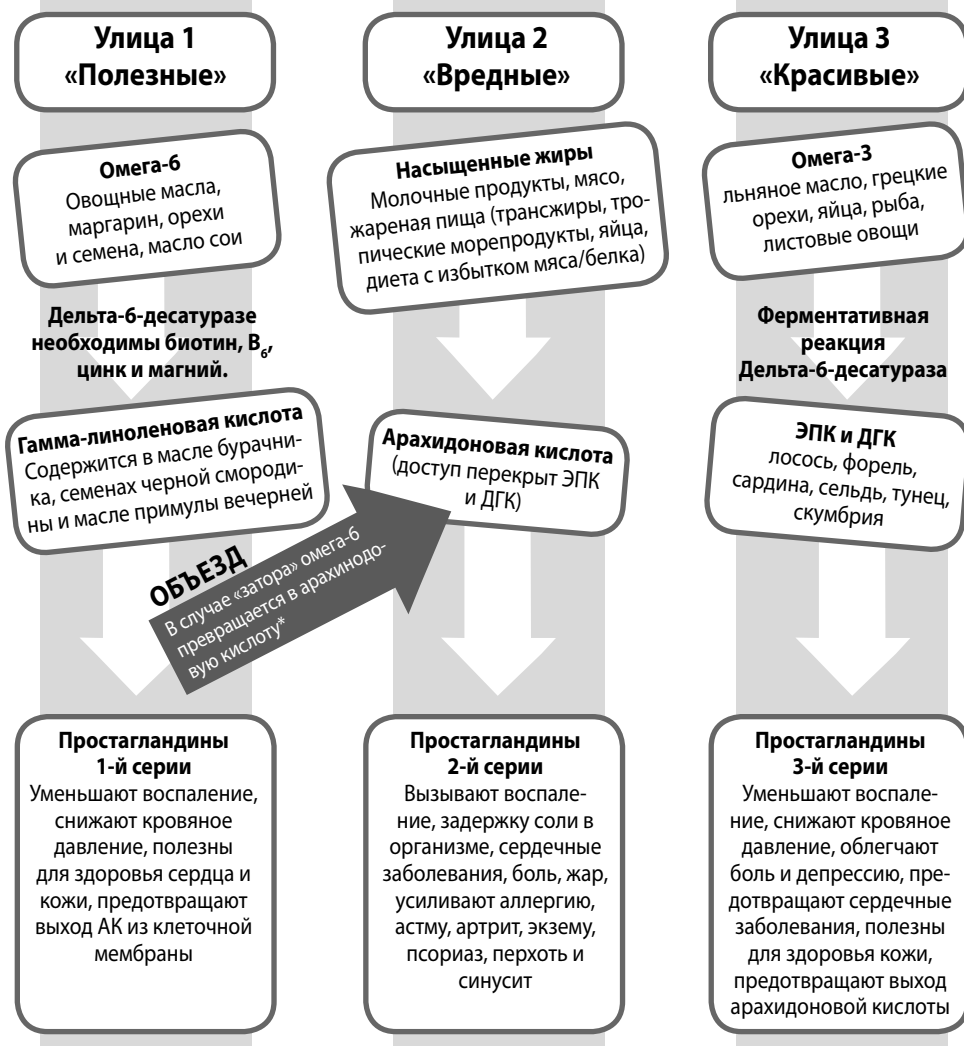
Для того чтобы жиры омега-6 трансформировались в ГЛК и вещества, которые помогают коже быть ровной и красивой, необходимы две ферментативные реакции. Эти реакции получили название «дельта-6-десатураза» и «дельта-5-десатураза» (см. схему выше). Однако одна или обе эти реакции могут происходить неправильно по причине наследственности или следующих временных помех:

- хронический стресс или чувство беспокойства;
- повышенный уровень инсулина (из-за продуктов с высоким гликемическим индексом);
- наличие в рационе трансжиров (содержатся в жареной пище, печенье, молочных продуктах, выпечке, тортах, чипсах, маргарине и продуктах, содержащих шортенинг — пищевой кулинарный жир).

Генетика частично определяет реакцию организма на жиры омега-6, но даже имея плохую наследственность, проблему можно решить правильным питанием.

Мои пациенты писали мне, что, по их наблюдениям, ежедневное потребление зеленой воды снимает признаки «затора» на пути омега-6. Возможно, это происходит благодаря высокому содержанию магния в зеленой воде или ее ощелачивающим свойствам.

Как жиры образуют полезные и вредные простагландины?



*Дельта-6-десатураза — медленное ферментативное превращение, которое может быть нарушено потреблением слишком большого количества насыщенных жиров (АК), частыми стрессами, алкоголем, трансжирами. Дисфункция дельта-6-десатуразы может быть генетической или проявиться с возрастом.

Арахидоновая кислота (АК), дигомо-гамма-линоленовая кислота (ДГЛК), ЭПК (эйкозапентаеновая кислота), ДГК (докозагексаеновая кислота), ГЛК (гамма-линоленовая кислота).

Существуют также шестеро трудолюбивых «дорожных рабочих», которые могут активизировать дельта-5 и дельта-6 и устранить затор на дороге. Вот шесть питательных веществ, которые восстановят движение на первой улице: витамин B₆, биотин, цинк, магний, витамин B₃, витамин C.

Масло примулы вечерней делает кожу увлажненной и гладкой, особенно в комплексе с омега-3 и шестью ключевыми питательными веществами.

Вопрос читателя



В: Для увлажнения кожи я пробовала масло примулы вечерней, и оно мне не помогло. Я принимала две капсулы в день, согласно рекомендации производителя, и все равно моя кожа остается очень сухой. Что я делала не так?

А: Дозировка была недостаточной. Если у вас очень сухая кожа, на которой быстро проявляются признаки старения, попробуйте принимать масло примулы вечерней в терапевтических дозах. Я еще не встречала средства, работающего настолько быстро и эффективно в борьбе с сухостью кожи. Однако оно может вызывать появление прыщей (масло усиливает выработку арахидоновой кислоты). Чтобы этого избежать, всегда принимайте масло примулы вечерней в комплексе с омега-3.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

У некоторых людей масло примулы вечерней может усугубить симптомы. Такая реакция обычно является сигналом недостатка омега-3 в организме, что нарушает выработку в организме простагландинов третьей серии. Ежедневно употребляйте в пищу продукты, содержащие омега-3, например, льняное семя, льняное масло или жирную рыбу, например семгу, сардину, форель, сельдь и скумбрию. ЭПК, вырабатываемая благодаря потреблению этих продуктов, помогает маслу примулы вечерней снимать воспаления. Откажитесь от масла примулы вечерней, если вы принимаете фентиазин для лечения шизофрении. Масло может снизить эффективность таких лекарств, как хлорпромазин и трифлуоперазин. Если вы постоянно принимаете какие-либо лекарства, проконсультируйтесь с врачом перед использованием масла примулы вечерней.

Масло примулы вечерней полезно для взрослых с очень сухой кожей, признаками преждевременного старения, экземой и ПМС. (Хотя масло примулы вечерней не является необходимым для лечения экземы. См. Главу 15.)

Дозировка: *Взрослым рекомендуется принимать 5000–6000 мг (5–6 г) масла примулы вечерней в день небольшими дозами. Посмотрите на упаковке добавки, сколько граммов в каждой капсуле. Если в капсуле содержится 1000 мг масла, принимайте две капсулы во время завтрака, две во время обеда и две во время ужина. Запивайте капсулы водой и, для лучшего эффекта, употребляйте их вместе с белковой пищей. Обратите внимание на предупреждение внизу.*

Вредные простагландины

Настало время познакомиться с «вредными» простагландинами. Возможно, они причиняют неудобства и вам.

Бандиты, которые, может быть, прямо сейчас атакуют ваше тело, называются «лейкотриены» и «тромбоксаны». Они вызывают воспаления на коже, сокращают кровеносные сосуды, провоцируют приступы астмы и усиливают чувство боли. Лейкотриены провоцируют астму, атопическую экзему/дерматит, псориаз, артрит и сердечно-сосудистые заболевания (атеросклеротические бляшки).

Тромбоксаны сужают кровеносные сосуды, усиливают образование бляшек, что может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и преэклампсии в период беременности.

Как появляются лейкотриены и тромбоксаны?

Лейкотриены и тромбоксаны образуются из арахидоновой кислоты (АК), получаемой из насыщенных жиров. Я называю эти жиры вредными, но не все они так уж плохи. Насыщенные жиры не причинят вреда, если их потреблять в умеренном количестве и вместе с продуктами, которые предотвращают образование «плохих» простагландинов (см. подглаву «Как нейтрализи-

зовать «вредные» простагландины?»). Тело может также синтезировать АК из омега-6 (полиненасыщенные овощные масла, маргарин, орехи и семена).

Арахидоновую кислоту организм получает из животных продуктов, включая говядину (в том числе печень, ливер и т.д.), яйца (желтки), курицу, индейку, баранину, телятину, тропические морепродукты, молочные продукты (молоко, сыр, мороженое). Лучше всего ограничить их потребление. Из-за повышенного содержания насыщенных жиров вам следует исключить из рациона кожу курицы и индейки, свинину, дешевый фарш, котлеты для гамбургеров (только если вы не готовите их сами из диетического мяса), жирной говядины, многих десертов, жареной пищи и маргарина, так как они содержат поврежденные трансжиры, которые ведут себя в организме как насыщенные.

Случай из врачебной практики

Однажды ко мне пришла 25-летняя женщина, обеспокоенная своим бесплодием, нерегулярным менструальным циклом, усталостью и высыпаниями на подбородке. Менструация отсутствовала в течение десяти недель, вместо нее были незначительные кровянистые выделения. Рацион пациентки на протяжении последних семнадцати недель состоял из омлета из белков или белкового коктейля на завтрак, рыбы или курицы с салатом на обед и красного мяса с овощами на ужин. Время от времени она ела фрукты, протеиновые батончики и пила кофе. В ее питании содержалось слишком много белка и мало углеводов. Женщина начала придерживаться Диеты для здоровой кожи: через неделю она почувствовала прилив сил, через шесть недель ее менструальный цикл восстановился, а высыпания исчезли.

Как нейтрализовать «вредные» простагландины?

Некоторые продукты могут защитить вас от негативного влияния «вредных» простагландинов. К ним относится лук, чеснок, имбирь, куркума, флавоноиды, получаемые из фруктов и овощей, витамин Е, селен, каротин (из ярко окрашенных фруктов и овощей, например моркови), ЭПК из семги, форели, сардины, сельди и скумбрии (и добавок из рыбьего жира).

Ученые выяснили, что терапевтические дозы ЭПК нейтрализуют вещества, вызывающие воспаление и сужение кровеносных сосудов. Поэтому приготовьте сегодня семгу с испанским луком (фиолетовым), чесноком, имбирем, зеленью и морковью.

Важно сократить потребление насыщенного жира, поэтому вам придется на время исключить из рациона молочные продукты и сократить потребление мяса.

Кальций

Вопрос читателя



В: «Если вы рекомендуете исключить молочные продукты, из чего же организм будет получать кальций? Какова ежедневная норма кальция?»

А: Диета для здоровой кожи не содержит молочных продуктов, так как они могут вызывать воспаления у чувствительных людей.

Самый быстрый способ избавиться от акне, экземы, целлюлита и других кожных заболеваний заключается в исключении из рациона молочных продуктов.

Кальций можно получить из других источников (см. информацию о немолочных источниках кальция ниже). Однако пищевые добавки с кальцием могут быть необходимы в том случае, если вы беременны, кормите грудью, старше сорока лет или являетесь ребенком.

- *Детям с заболеваниями кожи необходимо потреблять 500 мг кальция ежедневно на протяжении Диеты для здоровой кожи.*
- *Взрослые с заболеваниями кожи должны принимать 800 мг кальция ежедневно на протяжении Диеты для здоровой кожи. Беременным и кормящим женщинам необходима доза 1000 мг.*

Обратите внимание на то, что кальций не сочетается с такими полезными для кожи веществами, как цинк и медь, поэтому старайтесь не потреблять более 1000 мг кальция в сутки, пока состояние вашей кожи не улучшится. После того как ваш ребенок избавится от проблем с кожей, он сможет потреблять 800–1000 мг кальция ежедневно.

Растительные источники кальция

- 300 мг соевого молока
- 255 г розовой семги* (543 мг) (в приготовленном виде в консервированной семге с костями содержится больше кальция)
- 37-граммовая банка консервированных сардин с костями (111 мг)
- 255 г радужной форели* (219 мг)
- 1 чашка фасоли (155 мг)
- 1 чашка турецкого гороха (210 мг)
- 1 чашка соевой муки (180 мг)
- ½ чашки готовых соевых бобов (90 мг)
- 1 чашка желтой стручковой фасоли* (110 мг) (содержит большое количество кальция (отдавайте предпочтение органическому соевому молоку, а не соевому изоляту)
- 2 столовые ложки молотого льняного семени (80 мг)
- 85 г запеченного люциана (34 мг)
- 1 чашка приготовленной листовой капусты (150 мг)
- 1 чашка черной фасоли (130 мг)
- 1 чашка приготовленной брокколи (90 мг)
- 3 ч. л. тахини (192 мг)
- 1 чашка консервированной фасоли (138 мг)
- 2 ст. л. порошка из цареградских стручков (56 мг)

Простагландины для красоты

Конечно, омега-3, давайте сейчас разберемся, где они содержатся и почему они так полезны для красоты. Омега-3 содержатся в большом количестве в такой рыбе, как сардина, форель, семга, скумбрия и сельдь. Масло льняного семени и молотое льняное семя состоят на 50% из омега-3. В меньшем количестве они содержатся в свежих грецких орехах и листовых овощах.

Польза омега-3

Омега-3 очень полезны. Они трансформируются в эйкозапентаеновую кислоту (ЭПК), которая снимает воспаление и увлажняет кожу. Омега-3 также способствуют нормализации кровяного давления и полезны для здоровья

сердечно-сосудистой системы. Более того, они снижают риск образования некоторых видов рака.

Пройдите тест № 7, чтобы узнать, нет ли у вас недостатка омега-3.

Тест № 7

На недостаток омега-3

Поставьте галочку у симптомов, которые вы испытываете три и более раз в неделю.

- ☐ слабость
- ☐ отставание в развитии в детстве*
- ☐ плохое зрение*, потребность в очках
- ☐ проблемы с учебой
- ☐ плохая координация движений*
- ☐ поведенческие изменения, гиперактивность
- ☐ покалывания в руках/ногах*
- ☐ сухая кожа

Если вы подчеркнули три и более симптома, возможно, у вас есть недостаток омега-3. Однако не забывайте, что подобные симптомы могут указывать на другие заболевания. Если у вас или вашего ребенка есть симптомы, отмеченные звездочкой, обратитесь к врачу.

Согласно последним исследованиям, омега-3 эффективны в лечении повышенного кровяного давления*, повышенного уровня триглицеридов, склеивания тромбоцитов*, задержки жидкости*, старческого склероза*, замедленного обмена веществ*, проблем с сетчаткой, ишемии.

Они снижают риск преждевременных родов, низкого веса при рождении, ударов (риск снижается на 43%), сердечно-сосудистых заболеваний (риск снижается на 38%, если употреблять рыбу раз в неделю).

Омега-3 борются с болезнью Крона (хроническое воспалительное заболевание), астмой (точных доказательств еще не найдено).

Если вы предполагаете, что у вас есть недостаток омега-3, ешьте жирную рыбу 2–3 раза в неделю и молотое льняное семя/рыбий жир в те дни, когда рыбу вы не едите. Потребляйте в среднем 2000 мг ЭПК/ДГК в день для лечеб-

ного эффекта. Симптомы недостатка омега-3 исчезают в течение 12 недель. Если у вас есть симптомы или заболевания, отмеченные звездочкой, проконсультируйтесь с врачом.

Пищевые источники омега-3

Омега-3 содержится в большом количестве в льняном семени и в меньшем — в соевых бобах, пророщенной пшенице, грецких орехах, масле семян черной смородины, коричневых и красных водорослях и темно-зеленых листовых овощах (количество омега-3 указано в скобках).

- 2 столовые ложки льняного семени (3500 мг)
- ¼ чашки грецких орехов (2200 мг)
- 113 г семги (2000 мг)
- 113 г патиссонов* (1100 мг)
- 113 г запеченного палтуса (620 мг)
- 2 яйца с повышенным содержанием омега-3 (1114 мг)
- 1 чашка соевых бобов* (700 мг)
- 113 г тофу (360 мг)
- 1 чашка тыквы (340 мг)
- 1 чашка цветной капусты (210 мг)
- 2 чайные ложки молотой гвоздики (200 мг)
- 2 чайные ложки горчичных зерен (200 мг)
- 1 чашка брокколи, приготовленной на пару (200 мг)
- 1 чашка листовой капусты (180 мг)
- 1 чашка белокочанной капусты* (170 мг)

* Звездочка означает, что продукт нужно употреблять в пищу в приготовленном виде. Имейте в виду, что количество омега-3, указанное в скобках, является меньшим, чем терапевтические дозы ЭПК/ДГК.

Хорошие пищевые источники ЭПК и ДГК (компоненты жиров омега-3)

- 100 г атлантической семги (1090–1830 мг)*
- 100 г свежего тунца (240–1280 мг)*
- 100 г сельди (1710–1810 мг)*

- 100 г сардин (980–1700 мг)*
- 100 г радужной форели (840–980 мг)*
- 100 г скумбрии (340–1570 мг)*
- 100 г консервированного тунца (260–730 мг)*
- 1 столовая ложка льняного масла (850 мг)
- 1 столовая ложка льняного семени, цельного или молотого (220 мг)
- 2 куска хлеба с соевыми и льняными семенами (180 мг)
- пищевые добавки/капсулы (300–500 мг)

*Количество зависит от региона, в котором обитала рыба, от качества хранения, от способа приготовления.

Стоит отдавать предпочтение свежей рыбе, избегать жарки и есть рыбу вместе с кожей, так как в ней содержится большое количество полезных жиров. Эразмус утверждает, что рыбу лучше всего готовить целиком на пару, это не даст свету, кислороду и высокой температуре повредить полезные масла. Он пишет, что один прием жирной глубоководной рыбы обеспечивает организм ЭПК и ДГК на две-три недели.

Избегайте следующих источников омега-3 (ЭПК и ДГК)

- Белого хлеба с добавлением омега-3. Жидкие «невидимые» жиры омега-3 становятся прогорклыми при выпечке. Лучше отдавать предпочтение цельнозерновому хлебу, в котором хорошо видны семена льна.
- Маргарина, содержащего омега-3. Потребляйте омега-3 из более натуральных источников: сливочного масла, свежего масла авокадо или оливкового масла первого отжима.
- Семян льна крупного помола и смесей из молотых семян льна, семян подсолнечника и миндаля, которые хранились не в холодильнике (хотя они могут быть прогорклыми, даже если продавцы хранили их в холоде).
- Грецких орехов в упаковке. Не ешьте их, если они горькие или неприятны на вкус. Особенно остерегайтесь их во время беременности, так как орехи могут быть прогорклыми. Грецкие орехи должны иметь мягкий, приятный вкус.

Вопрос читателя

В: Как принимать добавку с омега-3?

А: Принимайте такие добавки во время еды, лучше всего с белковыми блюдами. К белкам хорошего качества можно отнести органические яйца, птицу, жирную рыбу, морепродукты, постное мясо, бобовые. Белок обеспечивает жирам лучшее всасывание. Если у вас возникают проблемы с пищеварением после приема рыбьего жира, воспользуйтесь советами предыдущей главы, чтобы привести пищеварение в порядок, и повторите прием добавки через две недели.

Какова оптимальная доза омега-3 для взрослых?

Чтобы предотвратить недостаток омега-3, ежедневное потребление ЭПК и ДГК должно быть примерно 600 мг в день. Однако если у вас есть такие проблемы, как **акне, перхоть, сухость кожи, целлюлит, экзема, псориаз, розацеа или преждевременные признаки старения**, принимайте 2000 мг ЭПК/ДГК ежедневно небольшими порциями. Например, две капсулы за завтраком, две за обедом и две за ужином (см. примечание и предупреждение ниже). В те дни, когда вы едите жирную рыбу, вы можете отказаться от прие-

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Рыбий жир и льняное масло разжижают кровь, поэтому избегайте добавок с омега-3, если вы больны гемофилией, готовитесь к операции или принимаете разжижающие кровь лекарства, например аспирин. В случае диареи, вызванной приемом льняного масла, сократите его дозировку.

Советы по хранению: Льняное масло быстро портится. Покупайте только то масло, которое хранилось в холодильнике и упаковано в темное стекло (не пластик). Всегда храните масло в холодильнике и старайтесь использовать его в течение пяти недель после открытия упаковки. Льняное масло можно хранить в морозильной камере для продления свежести. Тепло повреждает льняное масло, поэтому никогда не нагревайте его и не добавляйте в горячую еду. Цельные семена льна не так легко повредить высокими температурами.

ма добавок. Принимайте 1–2 столовые ложки льняного масла ежедневно, так как оно на 50% состоит из омега-3.

*Для терапевтического эффекта взрослому человеку необходимо 2000–4000 мг ЭПК/ДГК. Для лечебного эффекта потребляйте 2000 мг ЭПК/ДГК ежедневно. Детскую дозу можно узнать в разделе «Программа очищения кожи для детей».

Примечание: 2000 мг составляют примерно шесть капсул в день. Обратите внимание на упаковку: если там написано, что в капсуле содержится 180 мг ЭПК и 120 мг ДГК, то общее число ЭПК/ДГК будет равняться 300 мг. $300 \text{ мг} \times 6 \text{ капсул} = 1800 \text{ мг ЭПК/ДГК}$, поэтому вам рекомендуется принять еще одну капсулу.

Вопрос читателя

В: Полезно ли оливковое масло?

А: Да. Оливковое масло богато жирами омега-9, но они не так необходимы организму, как омега-3 и омега-6. Однако это масло полезно для здоровья, особенно масло первого отжима. Оливковое масло первого отжима содержит фенольный антиоксидант, называемый гидрокситирозол. Он хорош тем, что защищает ДНК от мутаций. Оливковое масло первого отжима также содержит большое количество сквалена, имеющего антиоксидантные свойства и снижающего риск заболевания раком.

Знали ли вы, что подгоревшая пища полна канцерогенов — веществ, провоцирующих образование раковых опухолей?

Однако ученые исследовали жареные котлеты для гамбургера и выяснили, что приготовление мяса на оливковом масле первого отжима сокращает концентрацию опасных веществ. Поэтому оливковое масло первого отжима может сделать обжаренную еду немного полезнее. Не забывайте, что молекулярная структура оливкового масла нарушается, если готовить пищу на сильном огне, поэтому следите за тем, чтобы масло на сковороде не дымилось. Не стоит покупать обычное «оливковое масло», так как оно не защитит вас от канцерогенов так, как оливковое масло первого отжима. Большинство масел в процессе рафинации теряют полезные фенолы и витамин Е.

Перейдем к практике

Чтобы потреблять достаточное количество омега-3, ешьте жирную глубоко-водную рыбу как минимум два раза в неделю. Я не имею в виду маленькую банку консервированного тунца, я говорю о качественной свежей рыбе, богатой ЭПК и ДГК. Отдавайте предпочтение органическим яйцам, богатым омега-3, и регулярно принимайте льняное семя или льняное масло.

Рецепты из настоящей книги, богатые омега-3, включают: маринованную форель на пару, семгу с горохом и пюре, радужную форель с медовыми овощами, нежного тунца с грибным соусом морнэ, копченую семгу с яйцами и тосты с авокадо.

Если вы не любите рыбу, добавляйте две столовые ложки льняного семени в салаты или такие полезные для кожи напитки, как укрепляющий кожу напиток, ягодный смузи для красоты, лимонный напиток с льняным семенем и грушевый напиток с льняным семенем для чувствительной кожи. Льняное масло — великолепная заправка для салатов. Чтобы извлечь максимальную пользу из рациона, богатого омега-3, сократите потребление насыщенного жира.

Перед обжариванием мяса смажьте разогретую сковороду небольшим количеством оливкового масла и, когда мясо будет готово, промокните его салфеткой, чтобы убрать лишний жир. Некоторые ученые предлагают добавлять в оливковое масло экстракт розмарина, чтобы усилить его противораковые свойства.

Ключевые пункты главы

- Правильные жиры увлажняют кожу изнутри.
- К Красивым и Полезным относится масло примулы вечерней, ЭПК, ДГК (жирная рыба) и омега-3 (льняное семя).
- Ограничьте потребление сахара, полуфабрикатов, насыщенных жиров и молочных продуктов. Они не помогут вам на пути к потрясающей коже.
- Ешьте красное мясо не чаще двух раз в неделю. Не забывайте, что порции белка не должны превышать размера вашей ладони (и в толщину тоже).

- Откажитесь от молочных продуктов на период следования Диете для здоровой кожи.
- Ежедневно потребляйте 1–2 столовые ложки молотого льняного семени или 1–2 столовые ложки льняного масла (в льняном масле содержится больше омега-3, чем в семенах).
- Ешьте жирную глубоководную рыбу 2–3 раза в неделю (форель и сардина — лучший выбор, так как они меньше закисляют организм, чем другая жирная рыба).
- Для терапевтического эффекта взрослым необходимо потреблять примерно 2000 мг ЭПК/ДГК ежедневно.
- Готовьте на оливковом масле первого отжима.

Правило № 3. Ешьте меньше!

Должна признать, я не всегда следовала этому правилу. На самом деле, я действовала в точности до наоборот. Раньше у меня было три больших приема пищи и множество перекусов в перерывах между ними. Мой парень однажды сказал мне: «Ты постоянно ешь!» Раньше я советовала своим пациентам есть часто и маленькими порциями. Этот принцип был направлен на то, чтобы ускорить метаболизм и дать им возможность есть большое количество еды и расходовать его быстрее. Известная теория гласит: если организм никогда не будет испытывать голод, он будет откладывать меньше жира.

Это правда. Этот метод действительно ускоряет обмен веществ, однако эта популярная теория некорректна. **Постоянные приемы пищи ускоряют не только метаболизм, но и процесс старения организма.** Ученые не выдвигают лозунгов: «Ешь больше, живи дольше!» или «Ешь целый день, выгляди молодо!». Неудивительно, что моя кожа начала быстро увядать. Я ела за двоих!

С другой стороны, сотни научных исследований доказали обратное: ешь меньше, живи дольше; ешь меньше, замедли старение; ешь меньше, сократи шанс заболеть раком. Существует теория о том, что отсутствие перекармливания увеличивает выработку гормонов молодости, например мелатонина.

Мелатонин

Мелатонин — ночной гормон, вырабатываемый в большом количестве во время сна. Он производится шишковидной железой мозга и, согласно ученым, защищает ДНК от повреждений. Это важно, так как ДНК дает инструкции клеткам кожи, и поврежденные ДНК могут привести к преждевременному

старению кожи. Мелатонин также стимулирует выработку антивозрастного вещества, называемого «глутатионпероксидаза». Известно, что мелатонин укрепляет иммунную систему и помогает справиться со стрессом.

У детей мелатонин производится в больших количествах. Однако с возрастом способность тела вырабатывать мелатонин ослабляется. В действительности многие ученые считают, что снижение выработки мелатонина в ночные часы способствует преждевременному старению кожи, появлению морщин и пигментации.

Когда организм не вырабатывает достаточно мелатонина, происходит следующее:

- преждевременное старение;
- сложности с засыпанием;
- чувство усталости после восьмичасового сна;
- нерегулярные менструации;
- ранняя менопауза.

Низкий уровень мелатонина может сократить продолжительность жизни. К счастью, ученые нашли способ контролировать количество вырабатываемого мелатонина в организме человека.

Таким образом, вне зависимости от возраста, уровень мелатонина в вашем организме может быть высоким.

Исследование, опубликованное в Журнале клинической эндокринологии и обмена веществ, доказало, что выработку мелатонина можно контролировать с помощью диеты. Ученые в течение двенадцати лет изучали макак-резусов, так как у этих млекопитающих наблюдается резкое снижение уровня мелатонина с возрастом, так же как и у людей. Сорок четыре обезьяны посадили на низкокалорийную диету, они ели на 30% меньше, чем контрольная группа из пятидесяти обезьян. Животных разделили по возрасту — на «старых» и «зрелых». Это долгосрочное исследование доказало, что обезьяны, которые потребляли меньше пищи, имели значительно более высокий уровень мелатонина. Удивительно, но старые обезьяны, которые ели меньше, имели гораздо более высокий уровень мелатонина, чем молодые, которые ели больше.

Исследования на обезьянах и крысах доказали, что разумное ограничение калорийности пищи не только улучшает выработку мелатонина у стареющих

животных, но и способствует уменьшению жировой прослойки (это было известно и раньше), снижает уровень сахара в крови и, что самое приятное, значительно уменьшает старение кожи и риск заболевания раком. Однако такие результаты показали не только эксперименты на животных. Более долгая продолжительность жизни и лучшее состояние кожи людей, которые ограничивают потребление калорий, также было доказано.

Не стоит ожидать, что после трех месяцев подсчета калорий вы повысите уровень мелатонина и будете жить долго. Ученые утверждают, что снижение калорийности пищи на 30% на небольшой срок не увеличивает выработку мелатонина и не имеет значительного эффекта в предотвращении рака.

Контролировать количество съеденной пищи нужно на протяжении всей жизни. Только тогда вы действительно повысите выработку мелатонина и снизите риск появления онкологических заболеваний.

Вопрос читателя

В: Как постоянно есть на 30% меньше еды? Мне нужно всю жизнь считать калории?

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если вы уже сейчас едите как птичка, не уменьшайте порции на 30%. Если вы страдаете анорексией, булимией или едите одну маленькую порцию еды в день, вы вредите своему организму. Вы не только ускорите появление морщин, но и можете серьезно заболеть. Не путайте ограничение калорийности пищи с голоданием. Голодание и чрезмерное ограничение калорийности только вредят внешности и здоровью в целом.

А: Нет! Но если вы уже умеете это делать и вам это нравится, пожалуйста! Однако не стоит считать калории больше чем в течение месяца, так как это значительно замедляет и усложняет процесс приготовления пищи. На самом деле подсчет калорий может внушить вам неприязнь к здоровому образу жизни, так как это устраняет всю радость от приемов пищи. Для того чтобы легко сократить количество потребляемых калорий, следуйте двум советам:

1. Наполняйте половину тарелки среднего размера салатом или приготовленными овощами. Вторую поло-

вину заполните маленькой порцией белка (по размеру не больше ладони) и небольшой порцией углеводов. Не перегружайте эту часть тарелки!

- Если вы активный мужчина, то вам нужно немного больше калорий, однако никогда не ешьте больше того, что может комфортно поместиться на тарелке среднего размера.
- Не ешьте добавку.
- Если вы хотите потерять вес, откажитесь от десерта.

2. Если вы едите более тяжелую пищу, например макароны с мясом, заполните тарелку среднего размера, а затем уберите примерно одну треть. Вы можете добавить салат из овощей, если чувствуете, что вам нужно больше еды, чтобы утолить голод, но откажитесь от добавки мясного соуса.

- В день ешьте примерно три обеденные тарелки пищи (минус 30% или заполняйте 50% тарелки овощами).
- Убедитесь в том, что на вашей тарелке есть достаточное количество листовых овощей, так как именно они обладают лучшими анти-возрастными свойствами и ощелачивают организм.

Вопрос читателя

В: У меня лишний вес, и я выгляжу отвратительно. Я знаю, что мне нужно есть меньше, но мне просто не хватает силы воли, чтобы начать заниматься и отказаться от сладкого. Как мне потерять вес?

А: Если вам не хватает силы воли, чтобы взять себя в руки, значит, вы просто изначально настроили себя на неудачу. Это можно исправить с помощью позитивного разговора с самим собой и упражнениями, развивающими уверенность в себе (но выполнять их нужно ежедневно и с энтузиазмом).

Вам также нужно сказать себе: «Хватит с меня, я заслуживаю большего!» Тогда вы будете готовы к достижению своих целей.

Если вы склонны к перееданию, запомните, что еда — это не любовь. Это просто топливо, которое дает телу жизненную энергию. Ни больше ни меньше. Я понимаю, что еда успокаивает, но лучше успокаивать себя словами. Приятные, успокаивающие слова, сказанные самому себе, не имеют побочных эффектов — вы ведь не наберете вес из-за того, что похва-

лите себя. Если вы переедаете, прочитайте главу 20 «Как быть красивым» и узнайте, как развить силу воли.

Теперь вы знаете, что нужно есть на 30% меньше пищи, но какую еду нужно есть обязательно?

- полезные углеводы
- белки высокого качества
- антивозрастные продукты

Ешьте углеводы высокого качества

Вопрос читателя



В: Что такое углеводы? Они вредные? Я постоянно нахожу противоречивую информацию.

А: Некоторые углеводы полезны, а некоторые (например, обработанные белые продукты) не очень. Углеводы — составная часть пищи, такая же, как и сахара, крахмал и некоторые виды клетчатки, они придают пище сладкий вкус и являются натуральным сахаром во фруктах и рафинированным сахаром, добавляемым в сладкие напитки и кондитерские изделия.

Углеводы — крахмал в картофеле, хлебе, макаронных изделиях, рисе и злаках. Овощи и бобовые также содержат углеводы, молочные продукты содержат молочный сахар (лактозу), который тоже является углеводом.

Цельнозерновые продукты высокого качества необходимы для здоровья. Вы знали, что углеводы — единственное «топливо» для мозга? Мозгу необходима глюкоза, которая образуется из углеводов пищи.

Без медленного и постоянного притока глюкозы интеллектуальные способности снижаются, вы не можете концентрироваться на чем-то, и тело переходит в режим выживания. Тело начинает тяжелую работу по превращению жиров и белков в топливо для мозга. Это делает вас усталым. Если вы употребите в пищу углеводы высокого качества, работа мозга снова станет нормальной. Углеводы полезны, если потреблять их в умеренном количестве и выбирать правильные из них.

Возможно, эта информация уже вам знакома, но мне бы хотелось более подробно рассказать о двух типах углеводов: быстрых и медленных.

Быстрые углеводы будут с вами недолго. Подумайте об аппетитном пончике, который дарит вашим вкусовым рецепторам минуты удовольствия. Он снабдит ваш мозг энергией на очень короткий срок, а затем заставит вас чувствовать себя слабым и угнетенным. Поэтому вы тянете руку к кусочку торта, надеясь, что он-то точно улучшит ваше состояние и устранил чувство голода. Однако и он дарит вам пару незабываемых вкусовых моментов, но не добавляет энергии.

Существует другой недостаток быстрых углеводов: хотя они и снабжают тело глюкозой, многие из них очень бедны питательными веществами, поэтому организм не может использовать глюкозу правильно. Поэтому пончик и тортик заставляют организм забирать витамины и минералы из его запасов. Они истощают запас хрома (если он у вас есть), так как этот минерал способствует перемещению глюкозы в клетки тела. Это дает вам энергию на короткий срок, но запасы хрома истощаются все сильнее и сильнее. Быстрые углеводы напоминают мошенника, который подарит вам моменты удовольствия, а затем обчистит ваш дом, пока вы спите.

Быстрые углеводы

Быстрые углеводы содержатся в:

- пончиках
- тортах, пирожных
- печенье
- кренделях, крекерах
- соусах
- мучных изделиях, вафлях
- в белом хлебе
- цельнозерновом хлебе
- кексах, английских маффинах
- лепешках, булочках
- рисовых/кукурузных лепешках, рисовых крекерах (даже цельнозерновых)
- белом рисе, жасминовом рисе
- картофеле, особенно в пюре
- смеси для приготовления блинов
- картофельных чипсах
- кукурузной пасте
- в большинстве хлопьев для завтрака, включая кукурузные хлопья и отруби
- некоторых злаковых батончиках
- леденцах, конфетах
- фруктовом мороженом
- кофе
- спортивных напитках

Конечно, это неполный список. На современном рынке существует слишком много продуктов, чтобы иметь возможность написать о них всех. Однако этот список даст вам общее представление о том, в каких продуктах содержатся быстрые углеводы.

Таким образом, быстрые углеводы содержат продукты и напитки, обладающие высоким гликемическим индексом и не содержащие большое количество питательных веществ.

Быстрые углеводы не полезны для кожи, так как они «отнимают» слишком много полезных веществ, необходимых для здоровья кожи.

Чрезмерное потребление быстрых углеводов может привести к таким кожным проблемам, как прыщи, сыпь и признаки преждевременного старения.

Что такое гликемический индекс?

Гликемический индекс (ГИ) показывает степень влияния пищи, особенно содержащей большое количество углеводов, на уровень глюкозы в крови (называемой «сахар крови»).

Детальное исследование ГИ и «гликемической нагрузки» пищи оказало большое влияние на изучение способов сохранения здоровья. Низкий ГИ пищи варьируется от 0 до 55, средний от 56 до 69, и высокий превышает 70.

Вышеприведенный список продуктов не содержит некоторые полезные продукты с высоким ГИ, например, амарант (травянистое растение) (97), финики (103), просо (71), пастернак (97), тыкву (75), тапиоку (крахмалистая мура) (70), арбуз (72), бурый рис (66–80). Помимо углеводов, они содержат множество питательных веществ.

Вопрос читателя

В: Почему продукты с высоким гликемическим индексом вредны?

А: Продукты с высоким ГИ могут навредить вам, только если потреблять их ежедневно в повышенном количестве. Они перегружают поджелудочную железу, что приводит к нарушениям ее работы. Со временем поджелудочная железа может начать вырабатывать инсулин в неправильных количествах.

Вначале все не так страшно. Поджелудочная железа начинает вырабатывать недостаточно инсулина, из-за чего уровень сахара в крови падает так низко, что мозг внезапно остается без топлива. По этой причине вы чувствуете упадок сил, раздражение и слабость в мышцах, что является признаками гипогликемии. В крайнем случае, человек может потерять сознание.

Здоровая поджелудочная железа быстро реагирует на изменение уровня сахара выбросом инсулина в кровь. Если она перегружается постоянными выбросами инсулина (из-за потребления быстрых углеводов в течение долгого времени), она может начать работать неправильно, что в конечном итоге приведет к гипогликемии и диабету II типа.

Случай из врачебной практики

27-летняя женщина обратилась ко мне с жалобами на постоянную мышечную слабость, затуманенность сознания, жажду, не утоляемую водой, прыщи на лбу, упадок сил после еды и частые простуды.

Я посоветовала ей сделать тест на переносимость глюкозы, который показал гипогликемию (во время теста уровень сахара в крови резко упал в течение 30 минут). Я предложила ей придерживаться Диеты для здоровой кожи и начать прием добавок, содержащих витамины группы В и магний. Уже через неделю слабость после еды и неутоляемая жажда исчезли, а через пять недель кожа очистилась.

Ешьте быстрые углеводы не более раза в день. Пейте крепкий кофе не чаще раза в сутки и замените белый хлеб на цельнозерновой.

Медленные углеводы

Медленные углеводы содержатся в:

- большинстве фруктов и ягод, особенно в вишне и яблоках
- авокадо
- большинстве овощей
- цельнозерновых продуктах
- овсяных хлопьях
- рисе буром
- миндале

- бразильских орехах (и других орехах)
- семенах, льняном семени, тыквенных семечках
- пшеничной пасте
- томатных соусах для спагетти
- хумусе
- стручковой фасоли
- суши
- фасоли
- в меде разных видов
- стевии (натуральном подсластителе)
- соевом молоке
- чечевице, турецком горохе

Вы уже ознакомились с быстрыми углеводами, самое время узнать о медленных. Медленные углеводы богаты полезными веществами, более того, они не могут быть переварены за короткий срок, поэтому они снабжают организм глюкозой на протяжении длительного времени, поддерживая энергию на высоком уровне. Ваш мозг оценит их по заслугам!

Распознать медленные углеводы можно по грубой внешности: на вид они не такие безобидные, как быстрые углеводы. Вы можете получить свою порцию медленных углеводов из фруктов, овощей, цельнозернового хлеба и многих других продуктов с низким ГИ.

Медленные углеводы поддерживают нормальную активность мозга и обеспечивают его топливом, что гарантирует вам хорошее самочувствие.

Большинство продуктов с высоким содержанием белка, например, мясо, морепродукты и яйца, имеют ГИ, равный нулю, так как они практически не содержат углеводов.

Углеводы из цельнозерновых продуктов обеспечивают организм постепенно вырабатываемой глюкозой, что необходимо для ясности сознания и поддержания энергии на нормальном уровне.

Цельнозерновые продукты также являются источником медленных углеводов. Они содержат витамины группы В и хром, поэтому они не станут забирать полезные вещества из запасов организма. Однако будьте внимательны: не все продукты, имеющие надпись «цельнозерновые», таковыми являются.

Если вы не видите в продукте зерен, он считается не цельнозерновым, а сделанным из непросеянной муки.

Подробнее о хrome

Вопрос читателя

В: Я слышал о том, что хром полезен. Обязательно ли принимать добавки, его содержащие?

А: Да, возможно. Этот минерал очень важен для здоровья, так как он помогает глюкозе попасть в клетки. Если у вас есть симптомы недостатка хрома, начните принимать добавки прямо сейчас, так как одного правильного питания может быть недостаточно.

Недостаток хрома может привести к чувству хронической усталости, которая бывает связана как с низким уровнем сахара в крови, так и с повышенным уровнем сахара и диабетом II типа.

Тест № 8

На недостаток хрома

Подчеркните симптомы, которые вы испытываете регулярно (как минимум три раза в неделю).

- головокружение и чувство раздраженности, наступающие через несколько часов после последнего приема пищи
- акне/прыщи
- тревожность
- потребность в частых приемах пищи
- сильная тяга к сахару и углеводам
- чрезмерный голод
- чрезмерная жажда
- слабость в ногах
- чувство усталости
- чрезмерное потоотделение
- нарушения концентрации внимания
- депрессия

Если вы подчеркнули три и более симптома, принимайте добавку, содержащую хром, на протяжении Диеты для здоровой кожи. Если ваше состояние не улучшится, обратитесь к врачу, так как некоторые симптомы могут быть связаны с диабетом II типа.

Сколько хрома нужно каждый день?

Ежедневная норма хрома составляет 120–200 мкг. Получить ее можно из множества источников, включая продукты питания и пищевые добавки.

Взрослым с недостатком хрома следует потреблять 60–200 мкг хрома ежедневно, особенно, если вы едите пищу, богатую углеводами.

Хром рекомендуется сочетать с белковой пищей, так как она улучшает его всасываемость.

Подростки (12–15 лет) с недостатком хрома должны потреблять 30–50 мкг этого минерала ежедневно.

Принимайте пиколинат хрома, так как он быстрее усваивается. Я заметила, что не все добавки с хромом одинаково полезны, однако чаще всего — положительные результаты от добавки, содержащей пиколинат хрома, хлорид хрома, витамины B₁, B₂, B₃ (никотинамид), B₅, B₆, B₁₂, витамин C, витамин D₃, фолиевую кислоту, магний, марганец и цинк.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не принимайте более 250 мкг хрома ежедневно, так как чрезмерное его количество может замедлить выработку инсулина.

Если вы больны инсулинозависимым диабетом, проконсультируйтесь с врачом перед приемом добавок, так как хром меняет уровень сахара в крови. Это может быть опасным в сочетании с инсулиновыми препаратами (при приеме хрома необходимо снижать уровень инсулина, но не делайте этого без разрешения врача, это может быть опасным).

К хорошим источникам хрома относятся (количество хрома указано в скобках):

- 1 столовая ложка пивных дрожжей (32,5 мкг)
- 28 г пшеничных отрубей (32,5 мкг)
- 1 чашка брокколи (22 мкг)
- 100 г органической печени (42 мкг)
- ½ чашки сырого лука (12,4 мкг)
- 2 чашки салата ромэн (15,6 мкг)
- 100 г мяса индейки (10,4 мкг)
- 1 чашка свежих томатов (9 мкг)
- 1 стакан виноградного сока (7,5 мкг)
- 1 чашка вареного гороха (6 мкг)
- 1 чайная ложка сушеного чеснока (3 мкг)
- 1 английский маффин из непросеянной муки (4 мкг)

Случай из врачебной практики

70-летняя женщина пришла ко мне с жалобами на повышенный уровень глюкозы в крови (6,3, что уже на грани высокого). Врач сказал ей о необходимости сдавать кровь каждые четыре месяца, чтобы убедиться в том, является ли повышенный уровень глюкозы предвестником диабета II типа. Я рекомендовала ей принимать добавку, содержащую хром, три раза в день во время еды в течение четырех месяцев. Ее рацион практически не подвергся изменениям, так как она и раньше ела много овощей и цельнозерновых продуктов, но ей пришлось отказаться от печенья и сладкого кофе. Четыре месяца спустя она сделала повторный анализ крови, который показал уровень глюкозы, равный 5,8, что соответствует норме. Ее врач был поражен. У сестры-близнеца этой женщины тоже был повышенный уровень глюкозы. Она также начала принимать хром, но не стала менять питание. Уже через три месяца ее показатели уровня глюкозы также пришли в норму.

Какие зерна следует включить в рацион?

В рацион нужно включить цельнозерновой хлеб (с ГИ от 43 до 49), хлеб с соевыми и льняными семенами (36–50), хлеб на закваске с добавлением зерен (48–54), овсяные хлопья (42) (не быстрого приготовления), мюсли (34–56), овсяные отруби (55), перловую крупу (25), бурый рис (66–80), ржаной хлеб из непросеянной муки, гречневую крупу (не содержит глютен, богата флавоноидами), просо (обладает ощелачивающим действием).

Глютен

Глютен — белок, содержащийся в таких зерновых культурах, как пшеница, рожь, овес, спельта и ячмень. Этот белок делает хлебное тесто эластичным и помогает хлебу быстро подниматься. Однако глютен может быть тяжелым для переваривания, особенно если вы больны целиакией.

Целиакия — заболевание, при котором глютен вызывает повреждение ворсинок тонкой кишки. Целиакия может затруднять всасывание некоторых полезных веществ, что приведет к их недостатку. С наличием этого заболе-

вания могут быть связаны кожные сыпи и вздутие живота. Если вы больны целиакией, любая еда, содержащая глютен, может привести к резкому ухудшению самочувствия.

Непереносимость глютена может стать причиной появления герпетиформного дерматита, имеющего следующие неприятные симптомы: шелушение кожи, зудящая сыпь, бугорки, напоминающие укусы насекомых. Пройдите тест, чтобы узнать, есть ли у вас целиакия.

Тест № 9

На наличие целиакии

Подчеркните симптомы, которые вы испытываете три и более раз в неделю.

- чувство усталости, слабость в мышцах
- диарея или запор
- анемия, не поддающаяся лечению
- тошнота, рвота
- вздутие, спазмы живота, метеоризм
- необъяснимая потеря веса

Менее типичные симптомы для взрослых:

- легко появляющиеся синяки
- герпетиформный дерматит
- язвы во рту
- нервность
- бесплодие, выкидыши
- боли в костях и суставах
- мышечные спазмы

Типичные симптомы для детей:

- вздутие, боль в животе, метеоризм
- медленный набор веса
- тошнота, рвота
- потеря веса у детей старшего возраста
- диарея или запор
- усталость, раздражительность
- обильный стул с неприятным запахом
- анемия

Если вы подчеркнули три и более симптома, обратитесь к врачу, чтобы уточнить наличие целиакии.

Если результаты обследования окажутся отрицательными, сначала отпразднуйте это, а затем проверьте себя на непереносимость глютена, исключив из рациона содержащие его продукты на один-два месяца (на протяжении Диеты для здоровой кожи). Рецепты блюд, не содержащих глютен, можно найти в Приложении № 2.

Понаблюдайте, облегчает ли отсутствие глютена в рационе неприятные симптомы, и проверьте, вернутся ли они после потребления пшеничного хлеба и макаронных изделий.

Вопрос читателя

В: Я слышал о вреде глютена. Нужно ли исключить из рациона пшеничный хлеб и другие продукты, содержащие глютен?

А: Не обязательно. Вам не нужно избегать содержащих глютен продуктов, если вы не страдаете целиакией или симптомами его непереносимости. Если ваше самочувствие улучшается после исключения из рациона глютена, это может стать признаком непереносимости. В таком случае продолжайте его избегать. К безглютеновым крупам относятся: рис, кукуруза, амарант, гречка, просо и лебеда.

Ешьте белок высокого качества

Белок является главным строительным материалом для мышц, крови, волос, ногтей и некоторых внутренних органов, например мозга. Он необходим для быстрого заживления ран и красоты кожи. При недостатке белка кожа начинает провисать. Если в вашем рационе недостаточно белка, организм начинает заимствовать его у мышц и других тканей. Это может привести к пониженному тону тела, выпадению волос и заболеваниям кожи. С другой стороны, избыточное количество белка будет преобразовано либо в энергию, либо в жир. Однако белок преобразуется в энергию только в том случае, если вы не потребили достаточно углеводов и жиров.

Пройдите тест, чтобы узнать, нет ли у вас недостатка белка.

Тест № 10

На недостаток белка

Подчеркните симптомы, которые вы испытываете регулярно (три и более раз в неделю).

- медленное заживление ран
- отеки (отекающие руки, ноги, живот)
- потеря мышечной массы
- провисание кожи
- анемия
- плохое пищеварение
- жирная печень (установленная врачом)
- выпадение волос (сюда не относится наследственное облысение)

Если вы подчеркнули более трех симптомов, скорее всего, у вас есть недостаток белка. Другой причиной этих симптомов может быть нарушенное пищеварение. Чтобы устранить эту проблему, вернитесь к правилу № 1.

Сколько белка следует потреблять ежедневно?

От 65 до 100 г приготовленного мяса, например, цыпленка, обеспечит вас дневной нормой белка. Цыпленка можно заменить двумя маленькими постными котлетами или двумя кусочками запеченного мяса. 80–120 г рыбы или два яйца также содержат достаточно белка.

Чашка чечевицы, фасоли, гороха или соевых бобов в сочетании с углеводами или $\frac{1}{3}$ чашки миндаля составят вашу дневную норму белка.

Вашими основными источниками протеина должны стать такие продукты, как рыба, яйца, постное мясо, бобовые и семена. Однако будьте внимательны к качеству потребляемого белка.

Как выбрать правильный белок?

Курица

Мясо цыплят, выращиваемых в промышленных условиях, обычно содержит антибиотики. Их используют для предотвращения распространения инфекций (так как несколько цыплят обычно находятся в маленьких клетках), более того, антибиотики позволяют цыплятам расти быстрее. Если вы едите такое мясо, часть антибиотиков может попасть в ваш организм и нарушить микрофлору кишечника. Добавление антибиотиков в корма для животных подвергается критике со стороны врачей. По их мнению, чрезмерное потребление антибиотиков вызывает появление бактерий, устойчивых к их воздействию. Это может оказаться губительным для здоровья человечества.

Не позволяйте обвести себя вокруг пальца: зачастую производитель указывает на упаковке, что мясо не содержит гормонов роста. Может быть, но зато оно может содержать огромное количество антибиотиков. Они не запрещены законом и также ускоряют рост цыплят. Если производитель не утверждает, что мясо не содержит антибиотиков, они наверняка входят в его состав. Но не поддавайтесь панике: ничего страшного не случится, если вы будете есть такое мясо время от времени, главное, не злоупотреблять им. Отдавайте предпочтение органическим цыплятам, которых не выращивают на антибиотиках.

Яйца

Качество яиц также важно. Яйца куриц, разводимых в промышленных масштабах, обычно имеют более хрупкую скорлупу и бледный желток. Их скорлупа более хрупкая, потому что такие цыплята не выходят на солнечный свет и не получают витамин D. Бледность желтка свидетельствует о недостатке в яйцах витамина B; яйца с оранжевым желтком обычно богаты омега-3.

К признакам яиц хорошего качества можно отнести твердую скорлупу, оранжевый желток и вязкую консистенцию белка (белок не должен быть похож на воду).

Отдавайте предпочтение органическим яйцам, обогащенным омега-3.

Красное мясо

На протяжении Диеты для здоровой кожи вам рекомендуется потреблять только постное мясо высокого качества. Баранина (со срезанным жиром) является лучшим выбором, так как при переваривании она стимулирует выработку меньшего количества кислоты, чем говядина. Откажитесь от фарша и ветчины, «подкопченных» химическими веществами.

Следите за тем, чтобы порция красного мяса не превышала размеров ладони. Старайтесь не есть больше двух порций красного мяса в неделю (постной баранины или органической печени). Покупайте только органическую печень, так как этот орган содержит минимальное количество вредных химикатов.

Рыба

Морепродукты, особенно рыба, богаты омега-3 жирными кислотами, белком, витаминами B₁₂ и B₆. При этом они практически не содержат насыщенных жиров.

Врачи рекомендуют есть как минимум две порции рыбы в неделю, и не случайно: любители морепродуктов имеют меньший риск сердечно-сосудистых заболеваний, экземы, псориаза и депрессии.

Однако некоторые виды рыбы содержат слишком много ртути, что может навредить здоровью. Ртуть встречается в природе, кроме того, она попадает в водоемы из-за загрязнения воды предприятиями. Особенно большое ее ко-

личество содержится в крупной рыбе, так как она потребляет больше пищи и, соответственно, больше ртути.

Воздержитесь от потребления следующих видов рыбы: акул, крупного люциана, меч-рыбы, марлина, королевской скумбрии, окуня, латеса, длинно-перого тунца, южного голубого тунца.

Содержащая большое количество ртути чешуя обычно не удаляется при приготовлении классического британского блюда «Рыба с картофелем». Отравление ртутью может иметь следующие симптомы: раздраженность, головные боли и потерю памяти.

Повышенное содержание ртути в организме может вызвать бесплодие и выкидыши, поэтому, если вы планируете беременность, откажитесь от потребления перечисленных выше видов рыбы.

У большинства врачей есть в наличии небольшие буклеты, в которых указаны виды рыбы, которых следует избегать во время беременности и кормления грудью.

Специалисты в области здравоохранения утверждают, что после того, как вы съели рыбу с высоким содержанием ртути, лучше избегать любых морепродуктов в течение двух недель.

Хорошая новость состоит в том, что вы можете наслаждаться семгой, форелью, сардиной, сельдью, хеком, лещом, креветками, камбалой, лобстерами и устрицами, богатыми омега-3 и содержащими небольшое количество ртути.

Дважды в неделю устраивайте себе перекусы, состоящие из 95 граммов консервированного тунца (консервы обычно делают из тунца меньшего размера).

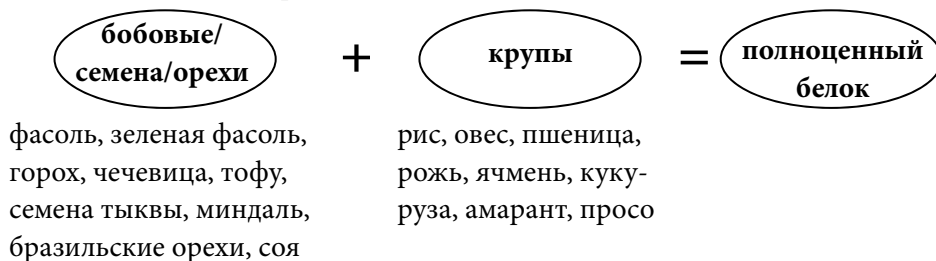
Растительный белок

При правильном переваривании белок расщепляется на аминокислоты, необходимые телу для хорошей работы. Организму нужны примерно 22 аминокислоты, из них тело может производить все, кроме девяти — они называются незаменимыми и поступают в организм с белковой пищей.

Рацион вегетарианцев можно сделать более богатым протеином благодаря комплексному потреблению нескольких типов растительных белков.

Если вы не считаете себя вегетарианцем, не пренебрегайте растительным белком — это поможет правильной работе простагландинов.

Включайте в свой рацион следующие продукты, чтобы обезопасить себя от недостаточного потребления белка:



Полноценный белок: баранина, говядина, свинина, курица, морепродукты, яйца и молочные продукты.

Второсортный белок (тот, в котором практически не содержится одна или две незаменимые аминокислоты): растительный белок, например, соя, бобы, тофу, горох, чечевица, орехи, льняное семя, семена тыквы, семена подсолнечника.

Сколько белка необходимо?

Для того чтобы было проще измерить, следите за тем, чтобы порции белковой пищи по ширине и толщине не превышали размеров ладони. В неделю потребляйте не более двух порций красного мяса (баранину без жира, говядину, органическую печень)¹ и не более двух порций белого мяса (курица без кожи). Старайтесь есть морепродукты дважды в неделю (как минимум одну порцию рыбы, богатой омега-3). Помимо этого, ежедневно ешьте вегетарианский белок.

Убедитесь в том, что вы потребляете протеин каждый день, желательно в два основных приема пищи.

¹ Если вы страдаете экземой, дерматитом, артритом, астмой или заболеваниями сердца, старайтесь есть не более одной порции мяса в неделю. Если вы беременны или находитесь на грудном вскармливании, избегайте потребления рыбы, содержащей излишнее количество ртути, а также проконсультируйтесь с врачом о необходимом количестве белка.

Старайтесь чаще включать в свой рацион антивозрастные продукты

Привлекательная внешность достигается не только за счет сокращения количества потребляемой пищи: вы можете есть больше продуктов, стимулирующих выработку коллагена и способствующих красоте кожи. Слово «коллаген» происходит от греческого *cola* — «клей». Это связано с тем, что коллаген напоминает по своим свойствам клей: при порезе коллаген способствует быстрому восстановлению кожи. Удивительно, но коллаген прочен подобно стали!

Коллаген более чем на треть состоит из глицина, еще на треть — из пролина и оставшаяся часть состоит из лизина и других аминокислот. Эти аминокислоты содержатся в таких белковых продуктах, как рыба, яйца, мясо, бобовые, орехи и семена. Для образования прочного коллагена, лизину и пролину необходимо усваиваться вместе с витамином С, железом, марганцем и цинком. Недостаток витамина С, железа, марганца, цинка, глицина или гиалуронана повышает риск появления преждевременных признаков старения. Вы можете не утруждать себя запоминанием названий питательных веществ, просто помните о том, что Диета для здоровой кожи богата всем необходимым.

Что такое гиалуронан?

Гиалуронан, известный также как гиалуроновая кислота, представляет собой жидкость, которая омывает такие важные органы, как сердце и кожу, с целью сократить риск повреждения этих областей. Гиалуронан гидрофилен, иными словами, он притягивает воду. Помимо этого, он скользкий, что позволяет ему смазывать суставы. Без этого вещества во всем теле появилась бы боль, напоминающая артрит.

Гиалуронан входит в состав коллагена и эластина и имеет неофициальное название «ключ к молодости». Такое прозвище он получил не случайно: исследования доказали способность гиалуронана препятствовать возникновению морщин, способствовать скорейшему заживлению шрамов, ран, срастанию костей при переломах, рассасыванию грыж и восстановлению поврежденных хрящей и связок.

Недостаток гиалуронана может проявиться в преждевременном старении, остеоартрите, пролабировании (выпячивании) створок митрального клапана, медленном заживлении ран и целлюлите. Генетика частично определяет количество гиалуронана, вырабатываемого организмом. Помните о том, что курение снижает выработку гиалуронана.

Хорошая новость заключается в том, что вы можете повысить выработку гиалуронана с помощью потребления глюкозамина. Глюкозамин способен восстанавливать работу поврежденных хрящей и суставов (хотя бы частично). Магний также необходим для выработки гиалуронана: исследования доказали, что недостаток цинка и магния способствует появлению дерматологических проблем.

Деревня долголетия

Японская деревенька Юцурихара получила название «деревня долголетия», так как в ней проживало в десять раз больше людей старше 85 лет, чем где-либо в Америке. Эти люди не только живут дольше, они отличаются гладкостью кожи, густотой волос, гибкостью суставов и не имеют проблем со зрением (согласно исследованиям доктора Комори, написавшего как минимум пять книг об этой деревне). Он связывает крепкое здоровье и красивую кожу жителей

Юцурихары с рационом, богатым крахмальными овощами и обогащенным гиалуронаном. В основном они питаются корневым и белым картофелем, гречневой лапшой, просом, рисом, красным луком, рыбой и ферментированной соей, содержащей растительные эстрогены.

Питание для красивой кожи

Антивозрастной бульон — бульон, содержащий питательные вещества, необходимые для выработки коллагена. Буду с вами откровенна: этот рецепт не является новым. В течение сотен лет бульоны прописывали для лечения всевозможных заболеваний кожи, суставов, пищеварительного тракта, легких, мышц и крови.

Правильный бульон восстанавливает стенки кишечника и улучшает пищеварение. Он богат глицином (одной из главных аминокислот, необходимых телу для накопления антивозрастных глутатионов) и серой, что позволяет ему очищать печень и устранять такие заболевания кожи, как прыщи и экзема. Бульон также снабжает организм коллагеном, аминокислотами, необходимыми для восстановления тканей, сульфатом хондроитина и гиалуронатом, благодаря чему он улучшает состояние суставов (поэтому он так полезен для больных артритом). Бульон из куриного мяса и костей содержит цистеин, сокращающий выработку слизи, что приносит облегчение при насморке.

Однако важно знать, как приготовить бульон так, чтобы он стал не только едой, но и лекарством. Для того чтобы сварить такой бульон, сложите в кастрюлю овощи и кости (на которых есть немного мяса, хрящей и сухожилий), залейте их водой и сварите. Хорошая новость в том, что на приготовление такого блюда не уйдет много денег, так как вы можете использовать куриные или рыбные кости, оставшиеся со вчерашнего ужина.

Вы также можете добавить картофельные или морковные очистки (в кожуре овощей содержится наибольшее число полезных веществ).

После закипания бульона огонь следует убавить: чем дольше он кипит, тем более ароматным и полезным он становится. Есть одна хитрость, помогающая бульону обогатиться минералами, поэтому следующие два шага пропускать не следует. Во-первых, вам нужно добавить уксус в воду, перед тем, как поставить ее на огонь. Уксус является слабой кислотой, которая вызывает кислотную химическую реакцию и помогает вывести минералы из костей. Во-вторых, лечебный бульон следует варить целый день, при необходимости добавляя воду, только так он обогатится коллагеном и питательными веществами. Конечно, это требует времени, но иначе бульон не получится ароматным и не будет содержать большое количество минералов.

Когда бульон будет готов, достаньте из него овощи и кости. Обратите внимание на то, какими хрупкими станут кости из-за потери минералов: разломить их не составит никакого труда. Правильно приготовленный бульон богат **кальцием, фосфором, магнием, калием и фтором**, что делает его полезным для кожи, костей и зубов. Для более подробной информации обратитесь к разделу с рецептами.

Перейдем к практике

Придерживаться здорового питания гораздо проще тогда, когда вы можете пойти в кафе с друзьями и найти в меню полезные альтернативы привычных вам блюд.

Вместо сэндвича из белого хлеба закажите сэндвич из цельнозернового хлеба или хлеба на закваске (ГИ которого равен 43). Такие хлеба легко можно найти в кафе больших городов, но, стоит признаться, заказать цельнозерновой хлеб в придорожных кафе и заведениях маленьких городов будет сложнее. В таком случае вы можете заказать такие богатые постным белком блюда, как тунец, цыпленок без кожи, тофу или нежирную говядину. Они сведут к минимуму гликемическую нагрузку вашего приема пищи. В действительности, в кафе лучше заказывать рыбу и салат, а углеводы есть дома, получая их из цельнозерновых продуктов.

Добавляйте в блюда растительный белок: Вы можете не получить достаточно белка из тайского блюда, состоящего из риса и овощей. Однако эта проблема будет решена, если добавить в него кешью и горошек. Так вы обогатите свой прием пищи правильным белком. Если вы едите на завтрак овсяную кашу, добавляйте в нее соевое или миндальное молоко, чтобы увеличить содержание в ней белка.

Ключевые пункты главы

- Потребление меньшего количества пищи увеличивает выработку мелатонина в ночное время, что способствует улучшению состояния кожи и крепкому сну. Старайтесь есть на 30% меньше.
- Для обедов и ужинов: заполните половину тарелки салатом или приготовленными овощами, так как они не калорийны. Вторую половину заполните умеренной порцией углеводов и белка.
- Если вы едите тяжелую пищу (например, макароны с мясом), заполните только $\frac{2}{3}$ тарелки, оставляя $\frac{1}{3}$ пустой. Лучше заполнить пастой половину тарелки, вторую половину оставить для овощей.
- Количество еды, съеденной за день, должно уместаться в три тарелки среднего размера.

- Сократите перекусы. За день устраивайте себе не больше одного перекуса (однако если у вас пониженный уровень сахара в крови или вы беременны, вам могут понадобиться два перекуса). Держите под рукой миндаль и яблоко.
- Отдавайте предпочтение медленным углеводам, например цельнозерновому хлебу, коричневому рису и овсяным хлопьям.
- Ешьте белок ежедневно. Порция животного белка не должна превышать размера ладони. Если вы едите растительный белок, его порция должна быть вдвое больше.
- Растительный белок: фасоль/бобовые/орехи/семена + крупы = полноценный белок.
- Ешьте меньше, но не голодайте! Еда — топливо для организма, ни больше ни меньше.

Правило № 4. Станьте спящей красавицей!

Не важно, страдаете ли вы бессонницей, ворочаетесь ли в кровати целую ночь или можете нежиться в постели целый день — вы наверняка согласитесь, что самочувствие заметно улучшается после крепкого ночного сна.

Почему сон так важен?

Во время сна тело вырабатывает множество гормонов, которые контролируют некоторые важные функции организма. Один из них — мелатонин, вырабатываемый во время сна шишковидной железой мозга. Свет сокращает выработку мелатонина, поэтому ночной сон в темной комнате можно назвать наиболее полезным для красоты и здоровья. Этот гормон вырабатывается в небольших количествах в течение дня, но пик его выработки приходится на ночной сон.

Какова роль мелатонина?

Как уже говорилось в правиле № 3, мелатонин устанавливает циркадные ритмы, благодаря которым организм понимает, когда пора засыпать и просыпаться. Мелатонин также влияет на выработку женских гормонов и контролирует период начала менструации, продолжительность цикла и даже начало менопаузы. Этот гормон способствует сохранению молодости.

У детей уровень мелатонина высок, но с возрастом его выработка снижается. Когда это происходит, вы начинаете испытывать симптомы старения, например, появление морщин, трудности с засыпанием, чувство необъяснимой усталости, нерегулярные менструации или даже раннюю менопаузу.

Вопрос читателя

В: Если выработка мелатонина неизбежно сокращается с возрастом, какой смысл в полноценном сне?

А: Ученые нашли способ контролировать количество вырабатываемого мелатонина. Полноценный ночной сон и низкокалорийное питание могут поддерживать высокий уровень мелатонина в любом возрасте. Для более подробной информации обратитесь к Главе № 5.

Бессонница

Крепкий сон, безусловно, способствует сохранению молодости, но что делать, если вы не всегда можете беспрепятственно заснуть? Бессонница может стать кошмаром (в буквальном смысле) и отразиться на вашей внешности. Тусклая кожа, круги и мешки под глазами — это только начало. Заживление ран и обновление клеток также происходит ночью, так что отсутствие полноценного сна негативно сказывается как на красоте, так и на здоровье.

Что вызывает бессонницу?

Множество вещей. Если вы волнуетесь перед экзаменом или переживаете из-за неразделенной любви, вполне естественно, что у вас могут возникнуть проблемы со сном. Возможно, вы просто приучили себя к ночной работе или уже изначально идете в постель с мыслью о том, что опять не сможете заснуть.

Еда, напитки и лекарства также могут негативно сказаться на качестве сна, поэтому старайтесь следить за питанием и внимательно читайте аннотации к препаратам.

Ниже перечислены самые распространенные причины нарушения сна:

- Закисляющая организм пища, например, свинина, сахар и алкоголь, приводит к накоплению кислот в тканях, что может вызвать проблемы со сном.

- Кофе, чай (включая зеленый) и сладкие газированные напитки также могут стать причиной бессонницы, так как кофеин стимулирует выработку адреналина, что приводит к состоянию нервного возбуждения. Чай, как правило, вызывает меньше проблем.
- Такие лекарства, как жаропонижающие, кортикостероиды, антидепрессанты и бронхолитические средства для лечения астмы также могут вызывать бессонницу.
- Чтение, работа или просмотр телевизора в кровати способствуют тому, что вы начинаете связывать постель с активностью, а не с отдыхом.
- Боль, жар или инфекции ухудшают качество сна.
- Депрессия увеличивает фазу быстрого сна, у 40% людей в состоянии депрессии наблюдается бессонница.
- Травмы, посттравматический синдром могут стать причиной проблем со сном.
- Синдром апноэ (часто ассоциируемый с храпом) мешает полноценному сну.
- Рефлюкс (обратный ток содержимого полых органов по сравнению с нормальным его движением) может нарушать сон.
- Переживания, беспокойство и стресс — самые распространенные причины бессонницы. Они стимулируют выработку нервной системой адреналина и кортизола. Эти гормоны мешают сну и вызывают желание либо бежать от проблемы, либо начать ее решать немедленно (это касается и вымышленных проблем!)
- Длительные перелеты могут сбить биоритмы, тем самым нарушая сон.
- Обильный прием пищи перед сном может вызвать несварение и бессонницу. Организму сложно переваривать пищу во время сна, поэтому, вероятно, вы будете просыпаться в течение ночи. Старайтесь ужинать до девяти вечера.

Избегайте продуктов питания и напитков, вызывающих нарушения сна:

- **еды и напитков, стимулирующих выработку кислот**, например, фруктовых соков, вина, пива, газированных напитков, шоколада, свинины и уксуса;
- **острой пищи** перед сном;

- **мороженого и других сладостей**, так как они не только закисляют организм, но и влияют на уровень сахара в ночное время. Вы можете заснуть, но затем проснуться ночью из-за того, что уровень сахара изменится;
- **излишнего потребления пищи и алкоголя**: после вечеринки вы, скорее всего, быстро заснете, но сон будет беспокойным. В итоге утром вы проснетесь разбитым;
- **кофеина**, учащающего сердечный ритм и дыхание, стимулирующего нервную систему, влияющего на уровень сахара в крови и выработку желудочного сока.

Полезные привычки для крепкого сна

Полезные привычки касаются не только сна, вам в обязательном порядке нужно начинать день правильно...

Получайте утреннюю дозу солнечного света. Хороший ночной сон зависит от того, как вы просыпаетесь с утра. Выберите время, в которое вы будете просыпаться ежедневно (да, даже после ночной вечеринки), и убедитесь в том, что вы проводите хотя бы 10 минут на солнечном свете до десяти утра. Это может помочь установить биоритмы, что будет способствовать легкому пробуждению.

Проводите день активно. Выполняйте физические упражнения ежедневно, желательно утром. Не занимайтесь спортом перед сном. Убедитесь в том, что за день вы выполнили хотя бы два дела из всех запланированных. Если вы переживаете из-за документальной работы или уплаты налогов, выполните часть работы немедленно, а затем составьте план ее завершения в последующие дни. Беспокойство и стресс могут вызывать бессонницу, поэтому вам нужно убедить свое подсознание в том, что все проблемы решаются днем, а не ночью. Если вы не решите волнующие вас вопросы в течение дня, мысль о них будет преследовать вас ночью в постели.

Запомните, активный день — гарант спокойного сна.

Придумайте ночной ритуал. Вы можете либо принимать теплую ванну за час до сна или распаривать лицо (наполните миску горячей водой, окуните в нее полотенце и приложите его к лицу на 5–10 секунд; повторите три раза). В ванну можно добавить горькую соль, так как она богата магнием, расслабляющим мышцы.

Используйте кровать только для сна или секса. Ваша постель — не место для работы, просмотра фильмов или чтения приключенческих книг. Я понимаю, что читать, лежа в кровати, очень приятно, но, если у вас есть проблемы со сном, необходимо усилить подсознательные ассоциации постели со сном. Кровать предназначена только для ночного отдыха!

Не пейте кофе и другие напитки, содержащие кофеин, после трех часов дня.

Не ворочайтесь в кровати слишком долго. Если вы не можете заснуть, встаньте с кровати. Если вы старались расслабиться, думать о приятном, размеренно дышать и это не помогло вам заснуть, лучше подняться с постели, чем тщетно пытаться заснуть и переживать из-за этого. Волнение точно не способствует сну.

Однако, встав с кровати, не начинайте проверять почту, работать с документами или смотреть телевизор. Это может быть полезным только в том случае, если вы хотите изменить биологические ритмы. Если это не является вашей задачей, не стоит ассоциировать два часа ночи с активностью.

Если же вы хотите приучить свой организм к полноценному сну, поднимитесь, погасите свет и посидите какое-то время в темноте. Вы можете сесть на диван или разместиться на полу на мягкой подушке, выпрямить спину и сконцентрироваться на дыхании. Звучит забавно? Да, особенно если ночь прохладная, а радиатор был выключен еще несколько часов назад. Это хорошо. Ваш организм начнет ассоциировать ночное бодрствование с чем-то крайне неприятным. Тело не любит испытаний, поэтому оно будет делать все, чтобы их избежать. В результате он будет связывать чувство комфорта со сном в теплой и уютной постели. Итак, если у вас бессонница, выключите свет, сконцентрируйтесь на дыхании и, когда почувствуете, что вас клонит в сон, возвращайтесь в кровать.

Избегайте чрезмерной активности перед сном. Конечно, активный день — это прекрасно, но постарайтесь плавно сократить количество дел ближе к вечеру. Не выполняйте изнурительных физических упражнений

меньше чем за три часа до сна, не ссорьтесь, не смотрите ужасы, не читайте слишком волнующих книг, так как они могут чрезмерно взбодрить вас, а вечером необходимо успокоиться и начать готовиться ко сну.

Вы не страдаете бессонницей. Никогда не говорите этого про себя, ведь вы являетесь тем человеком, каким себя называете. Возможно, это прозвучит странно, но если вы хотите спать восемь часов и просыпаться бодрым, повторяйте себе снова и снова: «Я сплю восемь часов и просыпаюсь бодрым». Если вам сложно повторять эту фразу с серьезным видом, говорите следующее: «Разве не было бы прекрасно спать восемь часов и просыпаться бодрым?»

Перейдем к практике

Продукты, содержащие триптофан, способствуют улучшению сна. Триптофан — аминокислота, необходимая для выработки таких важных для сна гормонов, как серотонин и мелатонин. Триптофаном богато молоко, творог и йогурт без добавок. Однако Диета для здоровой кожи не предполагает потребление молочных продуктов, поэтому их можно заменить соевым молоком, морепродуктами, индейкой, цельнозерновыми продуктами, фасолью, бурым рисом, закуской из горохового пюре, чечевицей, фундуком, яйцами и семенами подсолнечника. За полчаса до сна выпейте стакан теплого соевого молока с чайной ложкой меда или за час-два до сна съешьте небольшую миску мюсли с соевым молоком.

Ключевые пункты главы

- Хороший сон важен для внешнего вида кожи.
- До 10 часов утра проводите на прямом солнечном свете десять минут, чтобы установить биологические часы.
- Проводите день активно и продуктивно.
- Придумайте вечерний ритуал, ассоциируемый со сном: теплая ванна, распаривание лица и т.д.
- Используйте постель только для сна и секса.
- Не убеждайте себя, что страдаете бессонницей, — думайте о том, что вы спите восемь часов и просыпаетесь бодрым.

Правило № 5. Потейте 15 минут ежедневно

Вы когда-нибудь замечали, что происходит с ведром воды, если оставить его на улице на несколько недель? В воде начинают заводиться личинки и появляется неприятный запах. Оставьте его еще на некоторое время — по краям появится грязь и муть. Туда попадает мусор и начинает разлагаться, некоторые микробы умирают, другие отравляют воду. Для того чтобы вода стала полезной, нужно использовать фильтр. Она должна двигаться: по течению реки, через источники и горные расщелины. Движение — это природный фильтр: оно очищает, обновляет и заряжает энергией.

С вашим телом происходит то же самое. Если вы ведете активную жизнь, лимфатическая система и кровь очищают все тело. Они поддерживают в вас жизнь и затрудняют размножение бактерий. С другой стороны, если вы постоянно лежите на диване, циркуляция крови происходит за счет сердца, которое распространяет кровь по телу. Однако лимфатическая система может быть приведена в активность только с помощью физических упражнений, в противном случае отходы и биологический мусор будут быстро накапливаться. Мертвые клетки и бактерии вырабатывают токсины, которые создают нездоровую атмосферу внутри вашего тела.

Вопрос читателя

В: Что такое лимфатическая система?

А: Лимфатическая система состоит из органов и тканей, которые вырабатывают, накапливают и перемещают лейкоциты. Лейкоциты — клетки иммунитета, так как именно они борются с инфекциями и забо-

леваниями. В лимфатическую систему входят тимус, селезенка, костный мозг и лимфатические узлы. Возможно, вы замечали, что во время болезни внутри шеи набухают два шарика, которые становятся болезненными при нажатии. Это и есть лимфатические узлы.

В организме также есть сеть тонких трубочек, соединяющих всю лимфатическую систему. Эти трубочки, подобно кровеносным сосудам, проходят через все ткани тела. Они позволяют лейкоцитам попадать туда, где они необходимы.

Ходьба в быстром темпе, бег, езда на велосипеде и плавание ускоряют движение лимфы по телу, а, как вы уже знаете, хорошая циркуляция лимфы необходима для красоты кожи. Лимфа доставляет в кожу питательные вещества и кислород, что позволяет ей быстро заживлять раны и обновляться.

Наоборот, плохая циркуляция лишает верхний слой кожи питательных веществ, жирных кислот, антиоксидантов и кислорода. Такая кожа выглядит сухой, потрескавшейся, тусклой и медленно обновляется. Она может стать сероватой (знак недостаточного поступления крови во внешние слои кожи). Розацеа, или покраснение кожи и расширение кровеносных сосудов, может возникнуть в результате того, что кровеносные сосуды начинают расширяться, чтобы компенсировать плохой приток кислорода к коже. Физические упражнения эффективны в борьбе с такими заболеваниями, как розацеа. (Для более подробной информации см. Главу 18 «Розацеа».)

Изучение влияния упражнений

Научные исследования влияния физических упражнений на здоровье выявили следующие интересные факты:

- Ученые выяснили, что упражнения сокращают риск возникновения рака кожи (исследование было проведено на лабораторных мышах). Мыши подвергались воздействию UVB-лучей в течение шестнадцати недель. Мыши, которые не имели физических нагрузок, быстро заболели раком кожи, в то время как физически активные мыши либо вообще остались здоровыми, либо заболели намного позже, чем представители первой группы. Однако даже если вы

регулярно занимаетесь спортом, вам все равно необходимо пользоваться защитой от солнца, так как упражнения не гарантируют защиту от рака.

- Умеренные физические нагрузки помогают избавиться от лишнего жира, что сокращает риск воспалений (воспаление вызывает экзему, артрит, астму и т.д.).

- Умеренные физические нагрузки снижают уровень арахидоновой кислоты (кислоты из мяса и молочных продуктов, вызывающей воспаления).

- Излишек глюкозы в крови может повреждать кровеносные сосуды (как это происходит при диабете), а упражнения снижают уровень глюкозы.

Польза упражнений

Возможно, что вы человек, который не особенно сильно переживает из-за риска появления тех или иных заболеваний, особенно если вы подросток или вам двадцать с небольшим. Я с вами соглашусь. Действительно, лучше не переживать лишний раз, однако это не значит, что можно лениться. Следующие пункты могут стать для вас мотивацией к занятиям спортом:

- Во время выполнения упражнений вырабатываются эндорфины, которые улучшают настроение.
- Бегуны могут испытать «второе дыхание» — невероятное ощущение.
- Упражнения насыщают тело энергией и дают жизненные силы, которыми нельзя пренебрегать. Энергичные люди, как правило, более приятны в общении, так как они буквально «заряжают» всех окружающих своим позитивом.
- Не забывайте о том, что спорт — один из лучших способов сделать ваше тело стройным, подтянутым и великолепным. Он помогает предотвратить целлюлит и придает коже здоровое сияние.

Какие упражнения вам подходят?

Выбор упражнений зависит от ваших способностей и предпочтений. Например, если у вас проблемы с коленным суставом, не нужно начинать бегать. Вместо этого вы можете пойти в спортивный зал и попросить тренера разработать индивидуальную программу занятий, которая не будет нега-

тивно влиять на ваше колено и одновременно заставит вас потеть. Если вам нравится теннис, вы можете включить его в программу тренировок, но, помимо него, выберите еще хотя бы один другой тип умеренных или высоких нагрузок.

Виды упражнений

Упражнения можно разделить на несколько категорий, в зависимости от того, сколько пота выделяется и сколько энергии затрачивается при их выполнении.

Упражнения с низкими энергозатратами

Такие упражнения не заставят вас сильно потеть, если только вы не выполняете их в жаркий день. К ним относится ходьба (умеренным шагом без остановок), гольф, настольный теннис, растяжка, неактивные игры или теннис.

Упражнения с умеренными энергозатратами

Подобного рода нагрузка может заставить вас попотеть. Сюда можно отнести быструю ходьбу, езду на велосипеде, волейбол, крикет, верховую езду, парусный спорт, танцы, бадминтон, игру в теннис в умеренном темпе, пилатес, йогу и аэробику. Работа по дому также может быть эффективной, например, энергичное подметание, чистка щеткой, уборка пылесосом, толкание тачки, работа в саду. Медленное плавание относится к этой же категории.

Упражнения с высокими энергозатратами

Упражнения из этой категории способствуют усиленному потению. К ним относится быстрая ходьба в гору или ходьба с утяжелением, ходьба по мягкому песку (с поднятием коленей в быстром темпе), бег по мягкому песку, бег на короткую дистанцию, йога в быстром темпе, например аштанга, интервальные тренировки, гимнастика, теннис (в быстром темпе), фигурное катание, катание на роликах, быстрая езда на велосипеде, футбол, баскетбол, гребля (в умеренном темпе), бег (на скорости более 7 км/ч), силовые тренировки, сквош (в умеренном темпе). Также сюда можно включить очень активное садоводство, копание, рубку дров, поднятие тяжестей. Плавание (в умеренном темпе) также считается очень эффективным.

Почему потеть полезно?

Упражнения вызывают выработку пота, содержащего лизоцим, фермент, который борется с бактериями и микробами на поверхности кожи. Помимо этого, пот помогает вредным веществам выходить из организма, поэтому интоксикация тела сокращается.

Вопрос читателя

В: Почему потеть нужно всего 15 минут в день?

А: Конечно, вы можете потеть и на протяжении более долгого времени. Просто я установила минимум, необходимый для улучшения состояния кожи. К тому же с психологической точки зрения потение в течение 15 минут в день — выполнимая задача. Даже если вы заняты, вам будет сложно придумать оправдание, ведь это всего 15 минут вашего времени. Это время, необходимое для того, чтобы неспешно выпить чашечку кофе; ваша любимая телевизионная программа наверняка длится дольше; я уверена, что звонок маме занимает больше чем 15 минут. Пятнадцать минут ежедневного потения принесут вам больше пользы, чем кофе или ТВ-программа, хотя бы потому, что пот — ключ к красивой коже.

Ваша цель — заниматься 4–5 раз в неделю. В другие дни вы можете ходить в сауну, плавать в соленой воде или использовать скраб для тела после принятия теплой ванны.

Как потеть тем, кто занят?

- С утра выполняйте прыжки в высоту с поднятием рук и бегайте по дому. Это ускорит перистальтику кишечника и улучшит очищение организма.
- Сауна и теплая ванна помогают вспотеть и великолепно расслабляют все тело.

- Плавание в соленой воде стимулирует циркуляцию лимфы и помогает заживлению высыпаний на коже (если у вас чувствительная кожа, примите душ, чтобы смыть соль, а затем хорошо увлажните кожу).
- Купите таймер и скакалку и прыгайте 20 минут ежедневно. Если вам тяжело, прыгайте подходами по 40 секунд.
- Купите DVD с аэробикой или йогой.

Советы по выполнению упражнений

- Если у вас есть травмы или заболевания, проконсультируйтесь с врачом перед выбором программы тренировок.
- Перед занятиями вам необходимо разогреться с помощью растяжки или ходьбы.
- Бег по твердой поверхности, например по асфальту, может повредить вашу спину и колени, поэтому бегать следует по более мягкой поверхности, например по траве или песку.
- Купите пару качественной спортивной обуви, которая подходит для вашего типа упражнений.
- Во время занятий спортом будьте осторожны. Травмы собьют вас с плана тренировок, поэтому прислушивайтесь к сигналам, подаваемым телом, чтобы избежать глупых ошибок.
- Побеседуйте с тренером, чтобы узнать, как можно избежать травм.
- Прислушиваться к мнению опытного тренера гораздо лучше, чем учиться на своих ошибках!
- Занимайтесь не более двух часов в день — слишком высокие физические нагрузки могут привести к преждевременному старению и вызвать воспаления.
- Ищите «случайные» способы потренироваться: ходите вниз и вверх по эскалатору, вместо того чтобы стоять неподвижно, старайтесь отказаться от лифта и паркуйте машину подальше от дома или работы (особенно если вы собираетесь ехать на работу и провести весь день в сидячем положении).

Как должна выглядеть эффективная программа упражнений?

Ваша программа упражнений может меняться согласно вашим желаниям: вы можете бегать по одному маршруту пять раз в неделю или выполнять другие виды физической активности.

Главное, заниматься регулярно.

Возьмите свой ежедневник и включите в список дел пятнадцатиминутную физическую нагрузку. Вам необходимо потеть в течение 15 минут, поэтому вам может понадобиться 20-минутная тренировка, чтобы достичь результата.

Ниже приведен пример эффективной тренировки:

<i>Понедельник</i>	20-минутная кардиотренировка, например ходьба/бег/бег на короткую дистанцию.
<i>Случайная тренировка</i>	Не пользуйтесь лифтом.
<i>Вторник</i>	20–40-минутная тренировка с отягощениями, включая растяжку верхней части тела (мышц пресса и спины).
<i>Среда</i>	День отдыха: выполняйте дыхательные упражнения в течение 5–10 минут. Выделите 20–30 минут на теплую ванну и отшелушивание тела скрабом. В ванне вы сможете вспотеть! Дойдите с детьми до школы пешком. В магазинах ходите по эскалаторам.
<i>Четверг</i>	Любимый спорт, например, танцы, футбол, баскетбол, серфинг (с плаванием).
<i>Случайная тренировка</i>	Припаркуйте машину подальше от работы.
<i>Пятница</i>	10 минут бега, 1 минута бега на короткую дистанцию и 20 минут быстрой ходьбы (или 30 минут бега и 1 минута бега на короткую дистанцию каждые пять минут).

- Суббота* День отдыха: выполняйте дыхательные упражнения в течение 5–10 минут.
15-минутная сауна, душ и увлажнение тела кремом.
- Воскресенье* 20-минутное плавание (в океане или бассейне), отшелушивание сухой кожи щеткой, теплая ванна.
Пройдитесь до магазина, чтобы купить газету.

Если вы занятая мама и не можете выйти из дома, ваша программа упражнений может выглядеть так:

- Понедельник* 20-минутная тренировка на скакалке (старайтесь прыгать как минимум пять минут до того, как сделать 40-секундный перерыв).
- Вторник* Бегайте по дому в течение 20 минут без остановки.
- Среда* Пройдитесь до парка или магазина, толкая коляску (прогулка должна быть не короче 20 минут).
- Четверг* День отдыха: выполните дыхательное упражнение; примите теплую ванну и воспользуйтесь скрабом.
- Пятница* Займитесь йогой или аэробикой по DVD в гостиной.
- Суббота* Отправьтесь на долгую прогулку с мужем или подругой.
- Воскресенье* День отдыха: выполните дыхательное упражнение; прогуляйтесь до парка; примите теплую ванну.

Программа «потеть в течение 15 минут» может быть легко адаптирована к вашему образу жизни. Однако если вам действительно нездоровится, отдыхайте, отдыхайте и еще раз отдыхайте. Затем вы вернетесь к режиму тренировок. Маленькая неудача не должна сбивать вас с пути. Вы убедитесь в том, что вы выздоровеете быстрее, если дадите себе возможность восстановить силы. Не волнуйтесь, вам не придется потом начинать все сначала.

Совет: После того как вы вспотеете, сразу же восполните потерянную жидкость. Выпейте стакан зеленой воды или добавьте щепотку морской соли в стакан воды для быстрого восстановления водного баланса. Обратитесь к Правилу № 1 Главы 3 для более подробной информации.

Перейдем к практике

1. Определите для себя, чего вы хотите достичь. Представьте себя с красивой кожей и подумайте о том, как чудесно вы будете выглядеть и чувствовать себя.

2. Напишите список физических упражнений, которые вы хотели бы попробовать. Если вы ненавидите физические нагрузки и не можете придумать, чем бы хотели заняться, спросите себя:

- Какое упражнение понравилось бы мне, если бы я умел хорошо его выполнять?
- В каких видах спорта я хотел бы достичь успеха?
- Я должен заниматься спортом. Итак, какое упражнение я выполню первым?
- Что я могу сделать, чтобы упражнения были более приятными? Это прекрасный вопрос. Ответ на него поможет вам успешно начать программу тренировок и полюбить ее.

3. Пока вы настроены решительно, перейдите к активным действиям.

Например:

- Зайдите в Интернет и посмотрите, какие фитнес-центры находятся недалеко от вашего дома или где можно заниматься, например йогой (выберите тот вид тренировок, который вам нравится).
- Позвоните в спортивный клуб, узнайте о стоимости занятий, расписании и возможности нанять персонального тренера. Если вы не можете себе позволить заниматься с личным тренером каждую неделю, наймите его только на первые три занятия. Он составит вам программу тренировок и расскажет о том, как выполнять упражнения правильно, чтобы избежать травм. Затем вы будете тренироваться самостоятельно, следуя его советам.
- Вы можете пригласить друзей и заниматься группой. Тогда вы сможете нанять персонального тренера в складчину.
- Придите в парк или на пляж рано утром в выходные и посмотрите, не проводят ли там инструкторы групповые занятия. Это отличная возможность нанять хорошего тренера, так как вы увидите его во время работы (однако не стесняйтесь задать ему вопросы о его квалификации).

- Если вы недавно стали мамой, вы можете подобрать себе специальные групповые занятия для матерей, где за вашим ребенком будут присматривать, пока вы тренируетесь. Во многих фитнес-клубах есть игровые комнаты для детей. В качестве аналога вы можете просто посадить малыша в коляску и отправиться гулять по холмистой местности. Не стоит недооценивать пот, который выделяется во время таких прогулок.
- Сходите в спортивный магазин и купите скакалку.
- Купите DVD с уроками йоги и коврик для занятий.

Ключевые пункты главы

- Ваша цель — потеть 15 минут в день.
- Вы можете заниматься и дольше, но не более двух часов, так как излишние тренировки могут привести к преждевременному старению.
- Занимайтесь 4–5 раз в неделю. В остальные дни вы можете потеть в сауне или ванне.
- Если вы постоянно придумываете причины пропустить занятие, вам нужно осознать, что вы должны заниматься спортом. К тому же это займет всего 15 минут, так что даже самый занятой человек найдет на это время.

Правило № 6. Тщательно ухаживайте за своей кожей

Вы бы не стали мыть машину средством, которое разъест краску, не правда ли? А стали бы вы умываться средством, которое содержит компоненты, разрушающие кожу? Вы будете удивлены, узнав, что средства для умывания, пена для ванны, шампуни и средства для мытья посуды многих известных брендов содержат компоненты, признанные в ходе исследований вредными и не действенными для кожи. Вы спросите, почему эти компоненты находятся на первом месте в составах кремов, если они такие вредные? Ответ прост: они дешевые и придают средству товарный внешний вид. С ними крем приобретает бархатную текстуру, приятно пахнет или хорошо пенится. Вы можете в это поверить? Многие компоненты косметических средств в действительности ничего не делают по уходу за вашей кожей!

Доска позора

Прежде чем узнать, что же в действительности полезно для кожи, давайте посмотрим на компоненты, которые ни в коем случае не должны соприкасаться с вашей нежной кожей.

Лаурилсульфат натрия (Sodium lauryl sulfate — SLS)

Применение: Пенящееся активное вещество для очищающих средств и эмульгатор, позволяющий соединить масло и воду, чтобы они не распались на отдельные компоненты

Недостатки: Научные исследования доказали, что SLS проникает в кожу и разрушает ее защитный барьер. Повреждения можно отследить под микроскопом через 4 недели использования средства с SLS (и через 9 дней невооруженным глазом).

Такие средства вызывают ослабление защитного слоя кожи, обезвоженность, позволяя другим химикатам, пыли и бактериям легко проникать в кожу. SLS может вызвать такие реакции, как высыпания, перхоть, потерю волос и сухость кожи, а также давать обратный эффект — жирность кожи и расширенные поры.

Средства: SLS встречается в пенящихся средствах гигиены, таких как зубная паста, шампунь, средство для умывания, жидкое мыло и пена для ванны. Этот компонент есть практически во всем, что пенится!

Избегайте всех сульфатов, приведенные ниже разновидности являются более мягкими альтернативами, но они также вызывают раздражения:

- sodium C14-16 olefin sulfate
- sodium laureth sulfate (SLES)
- TEA-lauryl sulfate.

Формальдегиды

Данная информация касается формальдегидов и его производных имидазолидинилмочевины (*imidazolidinyl urea*) и формалина (*DMDM hydantoin*).

Применение: Консервант, используемый в декоративной и уходовой косметике, благодаря которому средство может дольше простоять на полке.

Недостатки: Формалин выделяет формальдегид, который может раздражать кожу и запускать аллергические реакции, такие как сыпь и учащенное сердцебиение, к тому же он может повлиять на дыхание, по мнению специалистов клиники Майо (известного некоммерческого медицинского научного центра, находящегося в Миннесоте). Этот компонент также может усилить астму.

Формалин вызывает врожденные дефекты у животных (этого не было выявлено у людей).

Средства: Содержится в шампунях, жидком мыле, в средствах для волос, например, в геле для укладки, декоративной косметике, лаке для ногтей, и уходовой косметике, такой как лосьон для тела.

Минеральное масло

Применение: Служит барьером, удерживающим влагу.

Недостатки: Оно покрывает кожу, как пищевая пленка, так что кожа не может выводить токсины. Минеральное масло — дешевый уходовый компонент, который вступает в сопротивление с естественным защитным барьером кожи и может вызвать преждевременное старение. Однако минеральное масло — это слабый аллерген, оно смягчает кожу. Не используйте его, если у вас проблемная кожа, а также не наносите его на ночь, чтобы кожа могла эффективно выделять отходы. Оно не подходит для нежной детской кожи.

Средства: Минеральное масло используется в дешевых увлажняющих кремах и некоторых детских маслах.

Отдушка

Существует около 4000 видов отдушек, многие из них синтетические.

Применение: Маскировка нежелательного запаха.

Недостатки: Может усилить экзему на руках, вызвать раздражение или дерматит на лице. Отдушка также способствует головокружению и гиперпигментации кожи. Синтетические отдушки не подходят для детских средств, потому что они могут вызвать гиперактивность и раздражение. Если вы страдаете гиперпигментацией, проверьте, есть ли в вашем увлажняющем или солнцезащитном креме fragrance или parfum, потому что они могут вызвать усиленную пигментацию.

Средства: Разнообразные отдушки содержатся в увлажняющих кремах, дезодорантах, средствах для умывания, бальзамах-кондиционерах для волос, шампунях (включая некоторые детские шампуни), туалетной воде, декоративной косметике и одеколоне.

Парабены

Сюда относятся метилпарабен и его производные бутил-, этил- и пропилпарабен.

Применение: Метилпарабен — синтетический консервант/ингибитор плесени.

Недостатки: Метилпарабен может вызывать раздражение кожи и полости рта, поэтому данный консервант был добавлен в косметические продукты не для того, чтобы сделать вас красивее. Парабены как класс печально известны, так как они были обнаружены в опухолях груди.

Исследования показали, что парабены могут подражать действию женского гормона эстрогена и тем самым ускорить рост опухоли груди. Статья, опубликованная в журнале «Прикладная токсикология», содержит доводы о том, что на сегодняшний день практически ничего не известно о долгосрочном влиянии малого количества этих эстрогенных консервантов при постоянном использовании. Мы точно знаем, что эстроген может ускорить развитие рака груди, но неизвестно, могут ли парабены, такие как метилпарабен, иметь какую-либо связь с появлением рака. Доказательства, доступные на данный момент, говорят о том, что это всего лишь совпадение. Но эксперты знают наверняка, что тысячи косметических продуктов содержат парабены, а они быстро впитываются в кожу, так как многие косметические средства содержат компоненты, помогающие продукту быстрее проникнуть в кожу.

Ученые сходятся во мнении, что парабены в дезодорантах и другой косметике должны быть лучше изучены, так как исследования образцов опухоли поддерживают гипотезу о том, что возможна связь между парабенами в косметических средствах и раком груди. На сегодняшний день исследования ведутся, но пока нет окончательных доказательств о вреде парабенов для человека.

Средства: Парабены используются как консервант в тысячах косметических средств, пище и фармацевтике. Их легко обнаружить в составе отшелушивающих гелей, средствах для умывания, дезодорантах, антиперспирантах и увлажняющих кремах.

Изопропиловый спирт (изопропанол)

Применение: Антибактериальный растворитель, производимый на основе нефти.

Недостатки: Иссущение и раздражение кожи, повреждает естественную кислотную мантию кожи, делая ее уязвимой для бактерий и грибков. Может вызывать пигментные пятна, раздражать глаза и кожу.

Средства: Содержится в средствах для бритья и других мужских продуктах по уходу за кожей, например в лосьонах. В последнее время встречается довольно редко, так как практически всегда вызывает раздражение.

Диетаноламин и ацетамид

Данные термины включают в себя разные компоненты, например кокамид МЕА.

Применение: Эмульгатор, используемый для смешения масла и воды в косметических средствах, пенящийся агент, придающий мылящиеся свойства продукту при трении.

Недостатки: Диетаноламин может вызывать контактную аллергию, например сыпь. Это происходит, если в составе продукта есть 2% вещества. Многие производители уходовой косметики убрали диетаноламин из составов, так как были опубликованы негативные результаты исследований (включающие рак) Национальной токсикологической программы (НТП) в США в 1998 году, но всё же некоторые до сих пор его используют! По данным «Отчета о безопасности кокамида МЕА», не рекомендуется вдыхание паров ацетамида, потому что он очень токсичен. Это означает, что он не должен быть использован в аэрозолях, но он до сих пор встречается во многих средствах уходовой косметики. Также рекомендуется «не использовать кокамид МЕА в косметических продуктах с содержанием нитрозосоединений». Но как узнать, какие именно средства содержат эти нитрозосоединения? Вы можете только верить производителю, что он удостоверился в такой сочетаемости ацетамида с другими компонентами, что он не образует токсичных побочных продуктов. Если ваше косметическое средство все-таки содержит ацетамид, тогда было бы разумно не использовать его с другими продуктами одновременно.

Средства: Некоторые шампуни все еще содержат лаурамид ДЕА и кокамид ДЕА, а также ацетамид, который встречается и в других средствах.

Таким образом, вам не нужны синтетические компоненты, которые печально известны тем, что вызывают раздражения, ведь есть много безвредных альтернатив. Обратитесь к секции «Восхитительные компоненты уходовой косметики» на следующей странице для того, чтобы узнать больше.

Вопрос читателя

В: Я слышал, что некоторые компоненты уходовой косметики имеют спорное влияние на организм, но разве они поглощаются кожей?

А: ДА! Как говорилось ранее, многие средства уходовой косметики содержат усилители проникновения в кожу. Рассмотрим пример никотиновых пластырей: когда происходит «никотиновая ломка», вы приклеиваете пластырь на руку, никотин всасывается через кожу, путешествуя по кровотоку до тех пор, пока не достигнет никотиновых рецепторов в клетках. Тяга к никотину прекращается не за счет вдыхания сигаретного дыма, а из-за пластыря, находящегося снаружи тела. Такая же процедура происходит и с противозачаточным пластырем: вы приклеиваете его на кожу, гормоны попадают в кровоток, это изменяет баланс гормонов, беременность предотвращается (в большинстве случаев). Эти пластыри вводят на 60% больше эстрогена, чем обычные противозачаточные таблетки, поэтому они обладают очень мощным действием. Поэтому разве не логично предположить, что компоненты уходовой косметики могут попадать в организм и влиять на здоровье? Здесь все происходит точно так же. Дети подвержены более высокому риску побочных эффектов от химических средств, так как их вес меньше, а их тело развивается с высокой скоростью.

Если после применения того или иного косметического продукта вашу кожу пощипывает, стягивает или покалывает, это сигнал к тому, что она раздражена.

Лучшие компоненты уходовой косметики

Противовоспалительные и противораздражающие компоненты могут защитить кожу от загрязнений окружающей среды, действия солнца и раздражающих компонентов уходовой и декоративной косметики. Сюда относятся:

аллантиин, алоэ вера, бисаболол, черный чай, огуречник аптечный, корень лопуха, ромашка, окопник лекарственный, кофермент Q10, кизил, гинкго билоба, глицин ретивая кислота, экстракт виноградных косточек, зеленый чай, корень солодки, экстракты пшеницы, витамин С, белолоз, ива, кипрей, иван-чай.

Давайте подробнее рассмотрим некоторые компоненты, которые необходимо иметь в составе средств уходовой косметики.

Отличные компоненты в уходовой косметике

Название компонента	Применение и преимущества
Миндальное масло/ масло сладкого миндаля	Применение: антибактериальные свойства, содержит жирные кислоты и триглицериды, помогающие увлажнить кожу. Преимущества: увлажняет, успокаивает раздражение, устраняет сухость, не забивает поры, поэтому подходит для кожи, склонной к высыпаниям.
Альфа-гидроксикислота (АНА) и бета-гидроксикислота (ВНА)	Применение: отшелушивает, имеет противовозрастное действие. АНА — ищите следующие компоненты в составе: гликолевую кислоту, молочную кислоту и яблочную кислоту (как минимум, в 8% концентрации). ВНА — ищите салициловую кислоту (как минимум, в 8% концентрации). Доктор-косметолог Ван Хуйн-Парк сообщил мне, что средства, содержащие концентрацию кислот, превышающую 8%, продаются только по рецепту или у врачей. Большинство того, что продается в косметических магазинах, содержит лишь 4%-ную концентрацию кислот или меньше. Преимущества: АНА- и ВНА-кислоты улучшают рельеф кожи, уменьшают роговой слой (путем кислотного отшелушивания). Они повышают синтез коллагена в слоях дермы и не нарушают защитный барьер кожи. Недостатки: могут вызывать временные шелушения кожи, раздражение.
Яблочный уксус	Применение: дезинфицирующий и содержащий щадящие кислоты. Преимущества: кислота восстанавливает pH-баланс кожи, не лишает кожу пользы естественного кожного жира.

Название компонента	Применение и преимущества
Бета-глюкан	Применение: противовозрастной, антиоксидант, имеет увлажняющие свойства. Преимущества: синтезируется в процессе ферментации дрожжей, помогает сократить морщины и восстановить кожу. Недостатки: это очень дорогой компонент, по моим данным, эффективность не подтверждена в полной мере.
Масло семян черной смородины	Применение: противовоспалительные и увлажняющие свойства. Преимущества: содержит гамма-линоленовую кислоту (ГЛК, как в масле примулы вечерней), что делает его противовоспалительным и подходящим для уменьшения воспалений, красноты и раздражения. Отличный увлажняющий компонент!
Календула	Применение: противовоспалительные, антисептические и стягивающие свойства. Преимущества: защищает от бактерий, таких как стафилококк. Содержит каротиноиды. Уменьшает воспаления на коже, помогает коже, регенерируя и заживляя, хорошо подходит при разных видах сыпи, варикозе и ушибах.
Масло семян моркови	Применение: увлажняющие свойства, защита от свободных радикалов. Преимущества: антиоксиданты помогают защитить кожу от повреждений, вызванных солнцем, и преждевременных морщин. Содержит бета-каротин и провитамин А. Часто используется в натуральных солнцезащитных средствах. Хорошо увлажняет возрастную кожу.
Ромашка	Применение: стягивающий, очищающий, антибактериальный, противовоспалительный компонент. Преимущества: содержит жирные кислоты, флавоноиды, кверцетин и рутин, которые имеют противовоспалительные свойства. Успокаивает раздраженную кожу, обладает себо- и акнерегулирующим действием.

Название компонента	Применение и преимущества
Кокосовое масло	Применение: увлажняющие, противогрибковые и противомикробные свойства. Преимущества: содержит противогрибковую каприновую кислоту и противомикробную лауриновую кислоту, которая содержится в себуме (секрет сальных желез). Защищает кожу от микробов и сухости. Традиционный и проверенный увлажняющий компонент.
Масло примулы вечерней	Применение: противовоспалительное действие, так как содержит гамма-линоленовую кислоту (ГЛК). Преимущества: питательное и богатое жирными кислотами, защищает от негативного воздействия свободных радикалов на кожу.
Зеленый чай	Применение: противовоспалительные, противораковые свойства, богат антиоксидантами, которые защищают от негативного воздействия свободных радикалов. Преимущества: исследования на животных показали, что при наружном применении зеленый чай и полифенолы зеленого чая могут снижать риск некоторых форм рака, вызванного ультрафиолетовым излучением. Однако употребление внутрь имеет более сильный противораковый эффект. Недостатки: возможна аллергическая реакция.
Масло жожоба	Применение: влагоудерживающее вещество, превосходные увлажняющие качества. Преимущества: гипоаллергенно, содержит восковые эфиры и жирные кислоты, восстанавливает естественный pH-баланс кожи, не забивает поры (некомедогенно), схоже с себумом.
Лецитин (производное сои)	Применение: натуральный эмульгатор и влагоудерживающий компонент, имеет увлажняющие свойства. Преимущества: притягивает влагу к коже, работает как растворитель масла, смешивая его с водой для получения однородной текстуры средства.

Название компонента	Применение и преимущества
Оливковое масло (extra virgin)	Применение: увлажняющие свойства, содержит фенольные соединения, защищающие от негативного воздействия свободных радикалов. Преимущества: антиоксидант гидрокситирозол является частичной защитой от повреждения ДНК, также содержит высокую концентрацию сквалена, витамина Е и каротинов. Исследования оливкового масла доказали, что при наружном применении проявляется противораковый эффект: оно значительно сокращает частоту образования опухолей от ультрафиолетовых лучей типа В, но никак не влияет на риск возникновения рака от лучей типа А. Недостатки: несмотря на то, что оливковое масло может использоваться в чистом виде, оно может оставлять жирные следы на одежде, если с ним немного переборщить.
Масло шиповника	Применение: богато антиоксидантами — шиповник прекрасный источник витамина С. Также содержит натуральное производное витамина А (транс-ретиноевую кислоту), ликопин, каротиноиды и незаменимые жирные кислоты. Преимущества: незаменимые жирные кислоты поддерживают волокна коллагена и эластина и могут незначительно уменьшить видимость морщин. Недостатки: в некоторых средствах содержится обесцвеченное масло шиповника, что означает намеренное изъятие каротиноидов производителем. Масло шиповника хорошего качества должно быть насыщенного янтарного цвета.
Масло облепихи	Применение: увлажняющие свойства, защита антиоксидантов. Традиционно это масло использовалось для заживления ссадин и ушибов на коже. Преимущества: высокое содержание антиоксидантов, таких как витамины А, Е и С. Противовоспалительное действие. Уникальное соотношение 1:1 омега-3 и омега-6. Омега-3 и омега-6 необходимы для здоровья кожи, а антиоксиданты защищают от вредного воздействия лучей солнца. Содержит 35%-ную концентрацию пальмитолеиновой кислоты, редкой и ценной жирной кислоты, которая к тому же является компонентом себума, поддерживает ткани клеток, способствует заживлению ран, защищает от некоторых бактерий, известных как грамположительные.

Название компонента	Применение и преимущества
Масло ши (карите)	Применение: отличный увлажняющий компонент, особенно для очень сухой кожи. Преимущества: содержит жирные кислоты и натуральный солнцезащитный фактор. Увлажняет сухую, раздраженную и поврежденную кожу, повышает эластичность кожи, заживляет раздраженную кожу и маленькие раны. Недостатки: не подходит для жирной и склонной к акне коже.
Витамин А/ретинол	Применение: натуральный консервант. Некоторые формы витамина А имеют мощный противовозрастной эффект: ретинол и третиноин. Преимущества: доказано, что наружное применение ретиноидов, например, третиноина, предотвращает фотостарение (ультрафиолетовое воздействие), восстанавливает кожу от воздействия солнца, предотвращает потерю коллагена и стимулирует его образование. Недостатки: ретинол и третиноин могут раздражать кожу, из-за чего вам, возможно, придется выглядеть жертвой солнечного ожога с красной, воспаленной кожей в течение первой недели применения. Обязательно ежедневное нанесение солнцезащитного крема в период использования витамина А.
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Применение: натуральный консервант и антиоксидант. Некоторые формы витамина С имеют противовозрастное действие. Ищите в составе средств «L ascorbic acid», (как минимум, в 10–15%-ной концентрации), «ascorbyl palmitate», «magnesium ascorbyl palmitate». Преимущества: повышает рост тканей эластина и выработку коллагена, уменьшает вредное воздействие ультрафиолетовых лучей обоих типов. Недостатки: может вызывать раздражение чувствительной кожи, фоточувствительность, поэтому рекомендуется параллельно использовать солнцезащитный крем.
Витамин Е (d-альфа-токоферол)	Применение: натуральный консервант и антиоксидант. Преимущества: помогает защитить кожу против окисления и фотостарения, защищает от образования свободных радикалов. Может влиять на кровообращение, помогает формированию новых клеток. Недостатки: 100%-ный витамин Е может вызывать потемнение кожи при нанесении на рубцы. Избегайте синтетического витамина Е («dl-alpha-tocopherol»).

Название компонента	Применение и преимущества
Ксантановая камедь	Применение: натуральный эмульгатор, предотвращающий распадение средства на составляющие, создает приятную текстуру. Преимущества: натуральная альтернатива химическим эмульгаторам.
Оксид цинка (в солнцезащитных кремах)	Применение: солнцезащитный компонент. Преимущества: защищает кожу от ожогов, подходит для ослабления гиперпигментации. Ищите надпись «Broad spectrum», это означает, что средство защищает от обоих типов лучей. Выбирайте кремы с фактором от 20 (SPF 20+) и высоким содержанием оксида цинка (выше 12%)*. Недостатки: солнцезащитные кремы выбеливают кожу, в таком случае нанесите бронзер для здорового сияния. Если у вас очень сухая кожа, оксид цинка может сильнее иссушить ее.

* Спасибо доктору-косметологу Ван Хуйн-Парк из Концептуальной косметической медицины (Сидней) и Снезны Керековик из Bellaboo (бренд подростковой уходовой косметики) за предоставление информации.

Солнцезащитный крем

Солнцезащитный крем должен играть основную роль в вашем уходе за кожей, чтобы обезопасить себя от ультрафиолетовых лучей. Когда вы выходите на солнце, всегда наносите защитный крем на самые уязвимые открытые части тела: лицо, шею, декольте и кисти рук.

Ультрафиолетовые лучи типа А, попадающие на кожу под воздействием солнца и солярия, проникают в нее и вызывают разрушение свободных радикалов, что, в свою очередь, нарушает выработку коллагена и волокон эластина, а это уже приводит к возникновению морщин. Однако тем не менее солнцезащитный крем не полностью защищает от ультрафиолетовых лучей типа А, поэтому, помимо косметического ухода, необходимо также носить шляпу. Если вы выбираете солнцезащитный крем не на основе цинка, тогда ищите средства, произведенные для младенцев и детей постарше, так как

они, скорее всего, не содержат отдушки и имеют в своем составе меньшее количество химических компонентов. Тем не менее они остаются такими же эффективными, как и солнцезащитные кремы для взрослых. Всегда обновляйте слой защиты каждые два часа, после плавания и активного потоотделения.

Типы кожи

При выборе средства по уходу за кожей необходимо учитывать ее состояние. Кожу различают по трем основным типам: жирный, нормальный и сухой. Ваша кожа может приблизиться к нормальному типу, если вы будете правильно питаться, заботиться о своем эмоциональном состоянии и поддерживать физический тонус организма.

Нормальная кожа. Отличается упругостью, увлажненностью, она не гиперчувствительная и имеет ровный тон. Иногда может выходить из равновесия и превращаться в комбинированную с жирной Т-зоной (лоб, нос, подбородок), иметь небольшие высыпания или сухие участки.

Сухая, или возрастная кожа плохо удерживает влагу, шелушится, ощущается стянутость и сухость. Может иметь признаки преждевременного старения или следы солнечного воздействия. Суперсухая кожа нуждается в непенящемся средстве для умывания, а также увлажняющем креме с более жирной текстурой и защитном креме для снятия дискомфорта и регулярном отшелушивании.

Очень сухая кожа. Практически ничего не может успокоить этот тип кожи, кроме плотного защитного крема и изменений в питании. Рекомендуется еженедельно отшелушивать такую кожу.

Жирная, или проблемная кожа. Отличается жирностью, особенно в Т-зоне, имеются расширенные или забитые поры, плохое кровообращение, прыщи. Изменения в питании необходимы, чтобы нормализовать данный тип кожи. В то же время необходимо использовать средства с легкой текстурой, ничего жирного и плотного.

Чувствительная кожа. Характеризуется тем, что легко раздражается погодными условиями, уходовой косметикой, аллергией на продукты. Красная воспаленная кожа, покрытая пятнами, с сухими участками, включая

розацеа и экземы. Такая гиперчувствительная кожа требует базового ухода, состоящего из средства для умывания и кремов с простым составом, с малым количеством масел или жестких химических компонентов, или вообще без них. Отшелушивание в большинстве случаев не подходит такому типу кожи.

Смешанная кожа. Такую кожу отличает жирная Т-зона (лоб, нос, подбородок) и щеки нормального типа кожи. Смешанная кожа склонна к небольшим высыпаниям в Т-зоне и находится в небольшом дисбалансе. Рекомендуется использовать средства, которые не усилят жирность или не забьют поры. Не отшелушивайте ее, так как это может спровоцировать высыпания.

Выбор средства для умывания

Средство для умывания используется для удаления грязи, пыли и косметики. Некоторые средства пенятся, другие — на кремовой основе, в виде обычного мыла или бесщелочного.

Вы наносите средство для умывания прямо на влажное лицо либо на кусок влажной ткани, проводите тканью или влажными ватными тампонами по всему лицу и шее, чтобы распределить средство, затем смываете остатки водой.

Многие средства для умывания представлены в форме обычного щелочного или бесщелочного мыла, либо в жидком виде, специально разработанные для жирной кожи, и содержат компоненты, которые смывают естественное кожное сало. Я называю это «эффектом чистоты до скрипа», потому что кожу стягивает и сушит после использования. Тем не менее слишком большое количество себума смывается вместе со средством, это неправильно, потому что все же необходимо оставлять некоторое количество кожного сала на коже.

Важно понимать, что себум — лучший друг вашей кожи, ведь он помогает защитить тело от проникновения бактерий, ветра и сухости. Понаблюдайте за собой: если через минуту после умывания ваша кожа сухая и стянутая, средство слишком агрессивно для нее. Избегайте «эффекта чистоты до скрипа». Хорошее средство для умывания удаляет грязь и пыль, излишнее кожное сало, не лишая кожу защитного слоя себума.

Случай из врачебной практики

У меня всегда была очень сухая кожа, прыщи были только в подростковые годы. Однажды, в тот период, когда мне было немного за тридцать, я купила по ошибке средство для умывания, предназначенное для жирной кожи. В первый вечер после использования я сразу же заметила стянутость и сухость, поэтому сразу же нанесла увлажняющий крем и очень быстро ощутила комфорт. Однако после недельного использования средства для жирной кожи моя сухая кожа фактически превратилась в жирную. У меня появились высыпания и расширились поры. Моя кожа была чистой до скрипа после умывания. Я выбросила вызвавшее такой эффект средство и купила другое, не пересушивающее кожу. Поры быстро стали привычных размеров, однако мне потребовалось около месяца, чтобы нормализовать состояние кожи и избавиться от прыщей.

Лосьоны и тоники

Я не рекомендую использование лосьонов, потому что не нашла упоминаний в авторитетных источниках о его необходимости для поддержания здоровья кожи. Лосьоны и тоники довольно часто вызывают раздражения, поэтому их в особенности нужно избегать, если у вас чувствительная кожа. Пропустите этап лосьона в вашем ежедневном уходе за кожей, таким образом у вас появятся дополнительные средства на покупку хорошего увлажняющего крема с антиоксидантами.

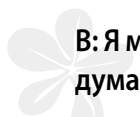
Увлажняющий крем

Очень важно выбрать увлажняющий крем, который идеально подходит для вашего типа кожи. Исключение составляет жирная и проблемная кожа, тогда вам вообще может не понадобиться увлажняющий крем, либо используйте тот, в котором заявлены нормализующие свойства, чтобы снизить выработку себума. Если у вас очень чувствительная кожа, тогда выберите крем с простым составом, таким как миндальное масло, остерегайтесь большого количества базовых масел. Сухой и очень сухой коже требуется жирный крем с плотной текстурой, особенно зимой. Покупая увлажняющий крем, проверьте его состав и, если это возможно, протестируйте его на небольшом участке кожи во избежание аллергических реакций.

Декоративная косметика

Декоративная косметика тоже может иметь место в вашем уходе за собой. Для тех, кто хотел бы ею пользоваться, нужно знать, что она незаменимый помощник для маскировки несовершенств, подчеркивания ваших великолепных черт лица или создания иллюзии четких восхитительных скул.

Вопрос читателя



В: Я много лет пользуюсь одной и той же палитрой теней для век, я даже думаю, что это мамыны из 1990-х. Можно ли их использовать?

А: Ответ на этот вопрос — ни в коем случае! Косметика портится со временем, в нее попадают бактерии, а при использовании такой косметики вы можете получить разные реакции кожи, например, сыпь и вызванное бактериями акне.

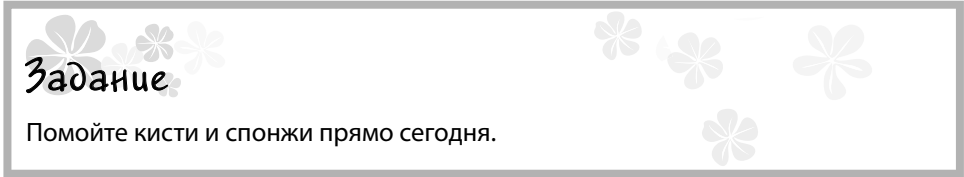
Запомните, какой бы косметика ни была, ее нельзя использовать десятилетиями.

Средство рекомендуется менять через три года после того, как оно покинуло фабрику.

Срок годности косметики (если вы открыли продукт)

- Тушью после открытия можно пользоваться от трех до шести месяцев: в нее легко попадают бактерии из-за движений щеточки, которая может загонять их в глубь упаковки.
- Увлажняющий крем прослужит от трех до двенадцати месяцев после вскрытия.
- Тональная основа и корректор после открытия проживут от двенадцати до восемнадцати месяцев.
- Пудры, карандаши для глаз, помады и карандаши для губ не портятся около двух лет.
- Открытые румяна и тени живут от года до двух.
- На самом деле, когда средство начинает портиться, вы увидите, как изменится его текстура, консистенция, а, может быть, даже запах.

- Натуральная косметика не содержит в себе химических консервантов (производитель использует натуральные травяные компоненты), поэтому она не прослужит вам длительное время. В любом случае на каждом продукте обычно прилагается информация о сроках хранения после открытия.
- Мойте кисти, спонжи и аппликаторы как минимум раз в неделю, чтобы избавиться от бактерий, которые могут вызывать проблемы с кожей.
- Лучше, если косметика будет предметом личного использования, особенно средства для глаз, потому что вместе с тенями или тушью легко передаются бактерии.



Задание

Помойте кисти и спонжи прямо сегодня.

Ежедневный уход за кожей

Ниже дан пример простого ежедневного ухода за кожей, подходящего большинству людей. Если вы страдаете акне, обратитесь к соответствующей главе для особенного ухода.

Утро. Помойте руки мягким мылом, чтобы избавиться от бактерий. Наполните раковину или большую глубокую тарелку очень теплой водой и, зачерпывая воду руками, четыре-шесть раз сбрызните лицо.

Если вы умывались вчера вечером, тогда вам не обязательно умываться со средством для умывания с утра, я считаю, что лучше избежать излишнего очищения лица. Тем не менее если у вас жирная или склонная к высыпаниям кожа, тогда вам нужно использовать средство для умывания и с утра.

Вы также можете умыться подобным способом и во время принятия душа. Промокните лицо полотенцем насухо, нанесите небольшое количество увлажняющего крема на кончики пальцев и постукивающими движениями наносите его на кожу, повторяя эти действия по необходимости до тех пор, пока все лицо и шея не будут покрыты тонким слоем крема. Исполь-

зуйте ваш крем экономно. Промокните лицо салфеткой после нанесения при необходимости. Если вы выходите на солнце, нанесите солнцезащитный крем после увлажняющего. Думаю, вы заметили, что я предлагаю наносить крем постукивающими движениями, а не втирающими. Такой прием поможет использовать гораздо меньше средства и сократит ваши расходы. Кроме того, это также гораздо более щадящий способ обращаться с кожей, такие надавливающие движения помогают расслабить мышцы лица, что может помочь разгладить морщинки, вызванные напряжением.

Вечер. Вымойте руки, чтобы избавиться от бактерий, затем наполните раковину или глубокую тарелку теплой водой и ополосните лицо и шею сбрызгивающими движениями, повторяя действия несколько раз. Нанесите ваше средство для умывания, аккуратно втирая его в лицо и шею. Затем намочите два ватных диска или мягкую, но отшелушивающую ткань и аккуратно сотрите средство для умывания вместе с грязью, пылью и косметикой. Если понадобится, повторите действия. Тщательно смойте средство теплой водой. Если у вас сухая и шелушащаяся кожа, возможно, вам следует сделать отшелушивание (читайте ниже «Как отшелушивать кожу лица»). Нанесите подходящий увлажняющий крем на лицо и шею похлопывающими движениями.

Как отшелушивать кожу лица

Отшелушивающие скрабы в виде кремов и гелей содержат маленькие частички, полирующие кожу по мере того, как вы их втираете в нее круговыми движениями.

Отшелушивание удаляет мертвые клетки, которые дают коже тусклый сухой вид, после отшелушивания кожа выглядит гладкой и увлажненной. Ваша кожа может немного покраснеть после такой процедуры, особенно если у вас чувствительный тип кожи, но через пять минут краснота должна пройти.

Лучшее время для отшелушивания — вечером перед сном, таким образом краснота спадет, а утром у вас будет свежая увлажненная кожа. Не обязательно пользоваться скрабом, если у вас сухая кожа, морщинки или признаки преждевременного старения, в таком случае используйте щадящие средства или те, что предназначены для ежедневного использования, после них ваша кожа будет более мягкой и гладкой.

В любом случае не следует использовать слишком абразивные скрабы, ведь кожа на лице очень нежная, и вы легко можете ее поцарапать.

Царапины на лице могут быть заметными, что сделает его непривлекательным, поэтому нужно очень внимательно подойти к этому вопросу. Натуральные скрабы, к сожалению, могут навредить очень сильно, потому что в них содержатся натуральные абразивные частицы, например абрикосовые косточки, у которых очень острые края. Выбирайте скрабы со сферическими частицами, потому что они наиболее щадящи и эффективны. Для тела вы можете использовать специальные варежки, натуральные скрабы или щетки для использования на сухой коже. Не отшелушивайте кожу, если у вас акне или поврежденная кожа с ранками. К тому же отшелушивание может только усилить появление прыщей.

Как отшелушивать лицо

Как было упомянуто выше, вам необходимо использовать крем или гель, содержащий сферические частицы. После того как вы умоеетесь со средством и тщательно смоете его теплой водой, нанесите количество отшелушивающего средства размером с горошину на кончики пальцев, а затем на лицо и шею (если необходимо, используйте больше средства) круговыми втирающими движениями. Смойте теплой водой. Промокните лицо насухо и нанесите увлажняющий крем. Скраб лучше использовать не чаще двух раз в неделю либо когда кожа начинает шелушиться.

Как отшелушивать тело

Примите душ. Затем нанесите обильное количество скраба на влажную кожу, массируя ее круговыми движениями. Начните со стоп, продвигаясь вверх по направлению к сердцу (можно использовать специальные варежки, но их нельзя использовать для лица!). Затем сделайте то же самое от кистей рук до плеч, на груди и на спине, где это возможно (хорошим подспорьем в этом служат щетки для использования на сухой коже). Тщательно ополосните тело, а затем увлажните кожу. Тело станет восхитительно мягким! Если вы используете специальную варежку или перчатку (которая похожа на липучку на одежде), сначала намочите ее, затем нанесите на нее обычный или натуральный гель для душа, потом отшелушивайте вашу влажную кожу, а в конце тщательно смойте средство с тела.

Вы должны это знать!

Помните, что ваш уход за кожей должен соответствовать вашему образу жизни, типу кожи и бюджету. Не загоняйте себя в угол, тратя слишком много денег на кремы, потому что стресс от накопления и траты большой суммы вызывает преждевременное старение, которое сводит на нет любые положительные результаты от самого чудесного крема. К тому же вы не можете выглядеть наилучшим образом, когда вы обеспокоены финансовыми проблемами.

Задание

Проверьте ваши средства по уходу за кожей (увлажняющие кремы, средство для умывания и даже шампунь и кондиционер для волос) на наличие спорных компонентов.

Ключевые пункты главы

- Не поддавайтесь на рекламу. Проверяйте составы и тестируйте средства на участке кожи по возможности до покупки.
- Избегайте вредных компонентов, таких как лаурил сульфат натрия.
- Тип вашей кожи может меняться в зависимости от питания.
- Не мудрите с уходом за кожей. Обратитесь к части «Восхитительные компоненты уходовой косметики», чтобы организовать щадящий, но эффективный уход за кожей.

Глава 9

Правило № 7. Станьте человеком в шляпе

Все знают, что слишком долгое пребывание на солнце вызывает преждевременное старение кожи, поэтому я до сих пор читаю ужасающую статистику о повреждениях на коже, вызванных солнцем. Я прямо во время своих поисков информации пошла и купила шляпу, хотя всегда ненавидела их. Я теперь по-настоящему стала человеком в шляпе и теперь ношу их практически каждый день.

Задание

Посмотрите на свой зад. (Я серьезно!) Если вы не дома, то придется сделать это позже, либо посмотрите на те части тела, которые никогда не подвергаются воздействию солнца. Вы видите, что кожа на них выглядит гораздо лучше, чем на тех, которые тронуты солнышком?

Рак кожи

Другая проблема, касающаяся слишком долгого пребывания на солнце, особенно если у вас есть склонность к обгоранию, — высокий риск развития рака кожи. Рак кожи — самый распространенный тип рака в Австралии и Соединенных Штатах Америки. Тем не менее благодаря повсеместно проводимым медицинским исследованиям и оповещению людей через средства

массовой информации рак кожи обнаруживается на ранних стадиях, из-за чего значительно повысился уровень выживаемости. Это отличная новость! По мнению Онкологической ассоциации Австралии, существуют три основных типа рака кожи.

1. Меланома — наиболее опасный тип, который в большинстве случаев приводит к смерти.

Меланома может быть в виде существующего пятнышка, новой веснушки или родинки, которые меняются в цвете, форме и размере. Меланома имеет неровные края, которые, в свою очередь, тоже могут иметь неоднородный цвет. Они могут находиться на любом участке кожи. Даже там, куда солнце вообще не попадает!

2. Карцинома базальноклеточная — самый распространенный и наименее опасный тип — они выглядят как уплотнение или покрытый чешуйками участок кожи красного, бледного или перламутрового цвета, который чаще всего располагается на верхней части тела: голове, шее и торсе.

3. Карцинома плоскоклеточная — не настолько смертельна, как меланома, но может размножаться при отсутствии лечения. Она выглядит как утолщающееся красное пятно, которое может кровоточить или покрываться язвами. Она появляется на открытых участках кожи.

Ужасающие факты о раке кожи:

- Примерно одному миллиону американцев ставят диагноз «рак кожи» каждый год, что приводит к 1000–2000 смертельных исходов.
- Более чем 382 000 австралийцев получают тот же диагноз каждый год, из них 8800 — опасная меланома, а около 1400 человек умирает.
- В Соединенном Королевстве приблизительно 68 000 людей живут с диагнозом «рак кожи», хотя солнце не настолько активное на этой части земли.

Не секрет, что люди с бледной кожей, которые легко сгорают на солнце и имеют веснушки, подвержены высокому риску развития рака кожи от ультрафиолетового излучения, но, возможно, вы не знаете, что люди с великолепным шоколадным цветом кожи (у которой сильная естественная защита от выработки меланина) тоже подвержены риску возникновения рака кожи.

Что такое ультрафиолетовое излучение?

Ультрафиолетовое излучение — невидимые лучи, которые образуются из солнечной энергии. Они также искусственно создаются соляриями и солнечными лампами — имитаторами ультрафиолетового излучения. Ультрафиолетовое излучение (которое достигает атмосферы и нас) сформировано двумя типами лучей: А и В. Лучи типа В чаще всего вызывают базальноклеточную и плоскоклеточную карциному, а также ожоги. Лучи типа А проникают глубоко в кожу и увеличивают свободные радикалы, которые вызывают преждевременное старение кожи, но ученые предполагают, что они напрямую вызывают меланому. Обратите внимание, что солярии в любой форме производят более высокую дозу ультрафиолетового излучения типа А, поэтому они не являются безопасной альтернативой загару до черноты на пляже. Наилучший способ загара — автозагар и быстрый загар, когда он распыляется на вашу кожу в виде краски, в противном случае примите себя такими, какие вы есть. Ультрафиолетовое излучение усиливается отражающими поверхностями, такими как песок, вода, снег и лед, поэтому вероятность обгорания на очередном отдыхе на пляже или среди снега выше. Ультрафиолетовые лучи также могут проникать через окна, щиты от ветра, облака и тонкую одежду. Проведение времени под солнцем с периодическими ожогами повышает риск возникновения рака кожи, но рак кожи иногда проявляется и на тех участках, которые никогда не подвергались открытому излучению (да, я имею в виду, что у вас может быть рак кожи, например, на ягодицах). Этот факт подтверждает, что ультрафиолетовое излучение не единственная причина возникновения рака кожи. По результатам последних исследований, питание, образ жизни и генетика также играют важную роль.

Как снизить риск возникновения рака кожи

- Наносите солнцезащитный крем, носите одежду из плотных тканей и шляпу, когда выходите на солнце.
- По возможности не проводите время на солнце с 10 часов утра до 3 часов дня. Если вам надо быть в это время на улице, при любой воз-

возможности пребывайте в тени — в это время уровень излучения самый высокий, поэтому остерегайтесь избыточного нахождения на солнце в это время.

- Ешьте маленькими порциями. Не переедайте в течение дня (или вечером) и не напивайтесь. Питайтесь продуктами, богатыми антиоксидантами и необходимыми для организма жирными кислотами.
- Если вы находитесь в состоянии стресса, введите в свой режим дня техники релаксации, например, дыхательные упражнения, медитации и в обязательном порядке занимайтесь физическими упражнениями.
- Не подвергайтесь воздействию химикатов без надобности, потому что они заставляют ваш организм работать в усиленном режиме, а также могут вызывать мутации. Чтобы ограничить их воздействие, замените их на натуральные моющие средства и ополаскивайте все фрукты и овощи до того, как их съесть (обратитесь к Главе № 3: «Памятка № 1»).

Солнцезащитный крем

По результатам научных исследований солнцезащитные кремы широкого спектра предлагают хорошую защиту от лучей типа В, а также могут уменьшить риск появления определенных типов рака кожи. Однако способности солнцезащитного крема против вреда свободных радикалов, вызванных лучами типа А, ограничены. Хотя солнцезащитные средства имеют свои недостатки, они все-таки играют важную роль в защите кожи от преждевременного старения. Я протестировала множество кремов за годы моих исследований и выявила, что солнцезащитный крем — лучшее средство для сокращения морщин. В дешевых солнцезащитных кремах много ненужных

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Терапевтическое лечение рака кожи должно быть назначено только вашим врачом или другим специалистом, например дерматологом.

химических компонентов, поэтому выбирайте гипоаллергенные, предназначенные для маленьких детей кремы, потому что они работают так же, как и для взрослых, но гораздо бережнее обращаются с вашей кожей. Если у вас неровный тон кожи, используйте солнцезащитный крем с высоким содержа-

нием оксида цинка. (Обратитесь к «Правилу № 6: Тщательно ухаживайте за своей кожей»). Наносите солнцезащитный крем каждые два часа либо после активного потоотделения или плавания.

Одежда

Такая одежда как футболка из плотного хлопка и шляпа с широкими полями, возможно, не выглядит сексуальной, но, сочетая ее правильно, вы можете великолепно выглядеть, одновременно защищая нежную кожу от рака. Вы также получаете бонус в виде защиты от преждевременного старения. Станьте «человеком в шляпе» сегодня.

Вы должны это знать!

Определенное количество солнца жизненно необходимо вашему здоровью. Рекомендуется регулярно пребывать на солнце в течение короткого периода времени, чтобы кожа могла вырабатывать витамин D, который делает наши кости крепкими. Это подтверждается тем, что дети, которых родители с ног до головы мажут солнцезащитным кремом и одевают в плотную одежду, заболевают рахитом (вызывая деформацию костей, например, кривые ноги). Это происходит из-за того, что их кожа никогда не получает разумную дозу солнца. Минимальное пребывание под солнечными лучами — решение этой проблемы: около десяти минут прямого солнечного света сэкономят от дефицита витамина D у здоровых людей. Самое лучшее время пребывания на солнце для получения витамина D — утром или днем, до десяти утра или после трех часов дня, когда наше светило не такое активное.

Перейдем к практике

Самостоятельный осмотр кожи

Обнаружение рака кожи на ранних стадиях жизненно важно. Если вам повезет, то кто-то другой может заметить странное пятнышко на вашей коже и сообщить вам об этом, но вы не можете рассчитывать только на это.

Займитесь своим здоровьем и регулярно проверяйте вашу кожу на подозрительные пятнышки.

Попросите вашего мужа или жену (или маму) проверить спину, кожу головы и другие участки, которые сложно увидеть самостоятельно. Не скромничайте: это может спасти вам жизнь! Лучше всего делать осмотр после душа или ванны в течение дня на дневном свету. Используйте два зеркала: одно в полный рост, а другое держите в руке, чтобы иметь возможность рассмотреть все имеющиеся родинки и другие пятнышки. Как они выглядят, причиняют ли дискомфорт? Возможно, вы захотите сфотографировать участки с наибольшим их количеством, чтобы в дальнейшем отслеживать появление новых. Во время самостоятельного осмотра обращайтесь внимание на:

- новые пятнышки: случайная родинка, которая не похожа на другие, например, слишком красная или темная, либо уплотнение цвета кожи;
- шелушащиеся участки, немного возвышающиеся над остальной кожей, или болячки, которые не проходят;
- маленькие светлые, красные или перламутровые уплотнения;
- любую пигментацию, изменившую размер, цвет или форму за несколько недель или месяцев.

Проверяйте кожу с ног до головы. Проверяйте спину, кожу головы, гениталий, между ягодиц, между пальцами ног, а также стопы, ногти на ногах и на руках. Помните: чем раньше вы сообщите о подозрительных пятнах врачу, тем выше шанс, что вы будете жить дальше. Ваш врач, может быть, направит вас на биопсию, чтобы проверить пятно на наличие раковых клеток. Рекомендуется даже обратиться к нескольким специалистам, чтобы подтвердить или исключить диагноз. Не бойтесь попросить своего терапевта направить вас к специалисту.

Задание

Купите гипоаллергенный солнцезащитный крем и шляпу и используйте их каждый день, когда выходите на палящее солнце. В последующем вы будете себе благодарны, что всегда поступали подобным образом.

Ключевые пункты главы

- Проверяйте кожу на наличие необычных пятнышек, родинок и веснушек (или на наличие изменений в уже существующих) регулярно, посетите дерматолога, если вы не уверены в том, как правильно себя осматривать и на что обращать внимание. Возьмите себе за правило регулярно осматривать свое тело, например, в первых числах каждого месяца.
- Пользуйтесь солнцезащитным кремом, носите плотную одежду и шляпу, если вы проводите время на солнце.
- Постарайтесь избегать солнца в период с десяти часов утра до трех часов дня.
- Избегайте солнечных ожогов любыми способами — здоровье вашей кожи и ваша жизнь важнее какого-то там сногшибательного загара!
- Станьте человеком в шляпе, всегда носите ее, когда вы пребываете на открытом солнце.
- Используйте гипоаллергенный солнцезащитный крем с легкой текстурой, предназначенный для детей, потому что в нем содержится меньше химических компонентов.
- Важно избегать ожогов, но также важно ежедневно немного пребывать на солнце. Десять минут на солнце в день рекомендованы для выработки необходимого количества витамина D.

Правило № 8. Расслабьтесь и заключите мир со своим теплом

Согласитесь, что вы чувствуете себя хорошо, когда находитесь в расслабленном состоянии. И не нужна толпа ученых для того, чтобы это доказать. Однако если вы хотите более авторитетных данных, расслабление полезно для здоровья в целом, так как оно стимулирует часть нервной системы под названием «отдыхай и переваривай». Как вы уже поняли из названия, эта часть нервной системы отвечает за крепкий сон и хорошее пищеварение. Это важно для поддержания красоты кожи, так как питательные вещества, полученные из пищи во время переваривания, необходимы для ее восстановления. Плохое пищеварение препятствует всасыванию жирорастворимых витаминов, что приводит к сухой, потрескавшейся коже и таким заболеваниям, как экзема.

Болезни, связанные со стрессом

Стресс и состояния депрессии, например, беспокойство, тревога, гиперактивность, страх и гнев, препятствуют выработке пищеварительного сока и таких гормонов, как инсулин. Помимо этого, снижается поступление крови к кишечнику, печени и почкам. Это может произойти и в том случае, если вы постоянно дышите поверхностно или занимаетесь бегом на марафонские дистанции (физический стресс). Во время таких состояний увеличивается выброс адреналина и повышается кровяное давление. Хронический стресс

может иметь такие последствия, как воспаления на коже, запор, бессонница, импотенция, снижение сексуального желания, сухость в глазах, во рту и различные пищеварительные проблемы, например, синдром раздраженного кишечника.

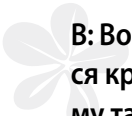
Расслабление

С другой стороны, расслабление, прослушивание приятной музыки, глубокое дыхание и мысли о спокойствии стимулируют участок нервной системы, отвечающий за сон и пищеварение. Уверенность в себе, любовь к себе и самоуважение также помогают расслабиться и стать устойчивее к стрессам.

Польза расслабления:

- хорошее пищеварение
- крепкий сон/ нормальные циркадные ритмы
- чувство спокойствия
- здоровая кожа
- здоровое половое влечение
- нормальное кровяное давление

Вопрос читателя

 **В: Во время стресса у меня появляется дерматит на руках: они становятся красными, кожа начинает шелушиться. Это очень болезненно. Почему так происходит?**

А: Стресс так сильно влияет на кожу, потому что он стимулирует выработку кортизола — гормона стресса, который провоцирует сухость кожи и преждевременные признаки старения. Стресс также блокирует выработку некоторых важнейших простагландинов (информация о простагладинах содержится в Главе 4, Правиле № 2). Из-за этого кожа воспаляется и краснеет. В зависимости от генетической предрасположенности, во время стресса у одних людей развивается дерматит, у других — астма, прыщи или псориаз.

Хронический стресс не только ухудшает внешний вид кожи, но и увеличивает вероятность возникновения серьезных заболеваний.

Что такое стресс?

На самом деле не так-то просто объяснить, что такое стресс. Дело в том, что разные люди воспринимают одинаковые ситуации по-разному. Например, дневная прогулка по набережной может стать приятным способом времяпрепровождения для многих людей. Ради нее некоторые будут даже готовы простоять час в воскресных пробках. Однако для других набережная может казаться переполненной людьми, что вызовет стресс. Они будут нервничать все больше и больше из-за необходимости постоянно обходить группы гуляющих людей, которые к тому же загораживают прекрасный вид.

Для других сам процесс гуляния по набережной может показаться утомительным, что также приведет к стрессу. Такие мелочи, как грубые водители на дороге, парковочные талоны и длинные очереди в банке, могут быть маленькой неприятностью для одних и серьезным стрессом для других.

Не важно, оправдан стресс или нет, тело реагирует одинаково — начинает интенсивно вырабатывать гормоны. Испытываете ли вы стресс регулярно? Для того чтобы ответить на этот вопрос, пройдите тест № 11 на наличие у вас хронического стресса.

Тест № 11

На наличие стресса

	Да	Нет
Ваши плечи поднимаются при дыхании? (встаньте перед зеркалом и проверьте)	5	0
Ваше сексуальное желание постоянно снижено?	5	0
Вы часто чувствуете себя одиноким(-ой), обеспокоенным(-ой), непонятым(-ой) или отверженным(-ой)?	5	0
Вы часто срываетесь или злитесь на других, если что-то идет не так?	5	0
Ваш вес нестабилен из-за стресса?	5	0
Вы не любите себя или у вас низкая самооценка?	10	0

Вы переживаете из-за работы, доходов, долгов или повседневных неприятностей (грубых водителей, очередей и т.п.)?

10

0

Раздражают ли вас некоторые ваши знакомые?

10

0

Нуждаетесь ли вы в компании людей, чтобы веселиться, проводить свободное время и чувствовать себя в безопасности/пугает ли вас одиночество?

10

0

Есть ли у вас психологические проблемы/принимаете ли вы лекарства от заболеваний, связанных со стрессом?

15

0

Пережили ли вы потерю близких людей в недавнее время?

20

0

Ваш результат: ____/100

Если вы набрали 50–100 баллов, это значит, что вы находитесь в постоянном стрессе или просто не умеете расслабляться. В таком случае умение успокаиваться хотя бы на несколько минут в день может оказаться для вас очень эффективным. Если ваш результат составил 20–50 баллов, вы подвергаетесь умеренному стрессу, и расслабление заметно улучшит состояние вашей кожи и здоровья в целом. В случае, если ваш результат меньше 20 баллов, ваш уровень стресса в норме.

Однако давайте сразу же проясним один момент: короткий, незатяжной стресс — это норма, более того, он может даже быть полезным. Однократный кратковременный выброс гормонов стресса стимулирует вас готовиться к экзаменам или защищаться в случае реальной опасности.

Только хронический стресс действительно вреден. Важно научиться расслабляться хотя бы на короткий период времени ежедневно.

Как это сделать? Просто нужно выделить время на то, чтобы отдохнуть. Однако это может быть не так просто, как кажется. Настоящий отдых — не ленивое возлежание на диване перед телевизором. Вам нужно отключить мысли о делах на какое-то время. Как это сделать? Оставайтесь со мной и читайте дальше.

Расслабление

К эффективным способам расслабления можно отнести принятие теплой ванны, прослушивание приятной музыки, дыхательные упражнения, медитации.

Если вы хотите иметь великолепную кожу, самое важное — научиться отдыхать. Находите как можно больше поводов расслабиться в течение дня. Примите теплую ванну и насладитесь ощущением воды, приятно ласкающей ваше тело. Включите успокаивающую музыку и выполните дыхательное упражнение. Не забывайте, что глубокое, напряженное дыхание не поможет вам снять напряжение. Старайтесь дышать спокойно и медленно.

Всегда старайтесь найти минутку, чтобы успокоиться, это будет означать, что вы любите себя и свое здоровье, а это очень важно!

Задание

Примите сегодня теплую ванну. Добавьте в воду 1 чашку горькой соли (специальная английская соль для нейтрализации вредных веществ в организме), 1 чайную ложку масла, например, оливкового, кокосового или миндального, и пять капель лавандового масла (масло делает ванну скользкой, так что обязательно потом почистите ее).

Случай из врачебной практики

Я склонна к трудоголизму (и стараюсь избавиться от перфекционизма), поэтому я обычно всегда очень занята. Однако когда я вся в работе и начинаю паниковать, что ничего не успеваю сделать в срок, я усилием воли заставляю себя перестать работать. Я сразу же напоминаю самой себе об этой главе (и о том, что в состоянии стресса человек совершает больше ошибок и работает менее эффективно) и говорю себе: «Я не начну работать, пока не успокоюсь». Затем я отхожу от письменного стола и делаю несколько глубоких медленных вдохов. Я завариваю себе чашечку черного или одуванчикового чая или выхожу на воздух на пять минут. Часто именно в этот момент мне в голову приходит решение проблемы или новая интересная идея. Главное — сменить обстановку и немного отвлечься, переключить внимание или расслабиться.

Заклучите мир со своим тепом

Вопрос читателя

В: Как можно себе нравиться, если кожа выглядит отвратительно?

А: Если вам что-то сильно не нравится в своей внешности, будь то кожа, черты лица или обхват талии, вы заставляете свой организм постоянно находиться в состоянии стресса. Такое отношение к себе не поможет вам улучшить состояние кожи.

Нельзя ненавидеть себя! Однако вы можете научиться любить себя, но при этом начать путь к самосовершенствованию.

Заклучение перемирия со своим телом — лучшее, что вы можете сделать на пути к потрясающей коже.

Если вы будете ценить себя и радоваться своим достижениям, вы начнете осознавать, что достойны лучшего (лучшей кожи/работы/образа жизни).

Еще одно преимущество любви к себе заключается в том, что тело начинает вырабатывать гормоны радости — эндорфины. Они также вырабатываются во время занятий спортом, смеха, улыбок и объятий близких людей.

Когда ваше тело переполнено эндорфинами, вы с большей вероятностью начнете питаться и дышать правильно и заниматься спортом. Это как раз то, что необходимо для здоровья кожи.

С другой стороны, когда вы недовольны своей внешностью и недооцениваете себя, гормоны радости перестают вырабатываться. Помимо этого, прекращаются процессы самолечения и самовосстановления кожи. На самом деле это порочный круг. Если концентрироваться на том, что вам в себе не нравится, ваша кожа так и останется непривлекательной.

Неправильно думать, что можно ненавидеть себя и при этом ожидать красивой кожи. Вначале в любом случае нужно себя полюбить.

Перейдем к практике

Прямо сейчас встаньте и подойдите к зеркалу (возьмите с собой эту книгу) и посмотрите на свое отражение. Обратите внимание на ту часть кожи, которой вы недовольны, например, на прыщ или морщины. Затем скажите вслух (или про себя, если рядом есть люди): «Моя кожа выглядит ужасно, я просто уродлив(-а)!»

Повторите эту фразу, вложите в нее эмоции. Сморщите лицо, нахмурьтесь, скрестите руки для большего эффекта: «Моя кожа выглядит ужасно, я просто уродлив(-а)!»

Итак, как вы себя чувствуете? Я уверена, что не очень хорошо. Вы испытывали выброс гормонов стресса. Ощутили ли вы слабость в грудной клетке? Ненависть к себе в буквальном смысле убивает ваше сердце.

Сейчас взгляните на часть тела, на которой ваша кожа выглядит прекрасно. Выпрямите спину, улыбнитесь широкой улыбкой и скажите с энтузиазмом: «Какая у меня красивая кожа!» Я понимаю, что вы можете чувствовать себя при этом довольно глупо, но мне бы хотелось преподать вам очень важный урок.

Сейчас повторите эти слова и поверьте в них: «У меня такая красивая кожа! Как мне повезло!»

А теперь задействуйте все тело, чтобы выразить радость. Встаньте прямо и улыбнитесь еще шире: «У меня великолепная кожа, как мне повезло!»

Как вы теперь себя чувствуете? Если вы проделали это упражнение с искренностью, вы должны были испытать выброс эндорфинов. Вы догадались, что я этим примером хотела вам объяснить? Вы вполне можете контролировать свое самочувствие даже на некоторое время. Попробуйте делать это чаще!

Восемь способов почувствовать себя лучше

Если вы находитесь в состоянии стресса, тревожности или депрессии, иногда бывает невозможно в один миг «стать счастливым». Нельзя просто приказать себе развеселиться и почувствовать себя лучше. Как поступить, если

вы недавно обанкротились или ваш брак развалился? Как вызвать выброс эндорфинов?

Существует множество маленьких способов улучшить свое состояние. Следующие восемь идей помогут вам в этом.

1. Комплименты самому себе

Если вам некомфортно хвалить себя за каждый маленький успех, тогда этот совет специально для вас. Вы относитесь к людям, которые постоянно надеются, что получают похвалу от других людей? Поверьте, этот совет рассеет ваши иллюзии.

В действительности нет смысла ждать, когда кто-то другой начнет засыпать вас добрыми словами. Откровенно говоря, ожидать похвалы от других — примерно то же самое, что и пытаться контролировать погоду. Нельзя прекратить дождь одним только желанием, также нельзя и заставить человека быть с вами милым.

Однако сами себя вы всегда можете похвалить. Комплименты самому себе всегда звучат так, как вам бы этого в действительности хотелось, и они всегда уместны.

Например:

У меня потрясающая кожа!

Я такой(-ая) везучий(-ая)!

Я сногшибательно выгляжу в этом платье!

Я такой(-ая) заботливый(-ая) и щедрый(-ая)!

Я такой(-ая) умный(-ая) и уникальный(-ая) в своем роде!

Вы делаете себе комплимент и испытываете выплеск эндорфинов. Попробуйте!

Если вам сложно захваливать себя, возьмите лист бумаги и перечислите на нем свои сильные стороны. Затем зачитайте этот список с энтузиазмом. Вам нужно вложить чувства в свои слова, чтобы вы в них поверили и испытали всплеск гормонов радости. Монотонное зачитывание списка не улучшит ваше самоощущение.

Именно эмоции, которыми вы сопровождаете комплименты в свой адрес, заставляют вас чувствовать себя прекрасно.



Задание

Возьмите ручку и лист бумаги и перечислите на нем свои сильные стороны. Например, если ваша сестра — прекрасный игрок в теннис, а вы пишете рассказы, не нужно писать о том, что вы не умеете играть в теннис. Вместо этого похвалите себя за свой писательский талант. Возможно, вы умеете быстро запоминать слова песен или имена людей. Пишите обо всех своих достоинствах. Когда вы концентрируетесь на своих сильных сторонах и делаете себе комплименты, невозможно чувствовать тревогу и беспокойство.

2. Прослушивание любимой музыки

Музыка может поднять настроение за долю секунды. Включите любимую песню и расслабьтесь на несколько минут. Однако подходите к выбору музыки с умом, чтобы не усугубить состояние. Если у вас депрессия, вы, скорее всего, захотите послушать лирические баллады или тяжелый рок, так как они будут соответствовать вашему настроению.

Ваша цель — поднять себе настроение, поэтому подберите музыку, которая поможет вам в этом. Если вам предстоит что-то не слишком приятное, например, работа по дому, включите любимую музыку, чтобы развеселить себя. Вам не только будет легче справиться с делами, но вы ощутите пользу выброса эндорфинов.



Задание

Включите свой любимый компакт-диск. Если вы не можете послушать музыку прямо сейчас, положите диск на видное место и включите его, когда у вас появится минутка.

3. Занимайтесь творчеством

У вас есть любимое дело, которое всегда повышает вам настроение? Не важно, рисование ли это, футбол, прогулки по магазинам или разработка моделей обуви — любое дело, которое приносит вам удовольствие, пойдет вам

на пользу. Старайтесь избегать таких хобби, как азартные игры, выпивка и трата чрезмерного количества денег — такие занятия негативно отразятся не только на ваших финансах, но и на здоровье. Вам же не нужна дополнительная причина для стресса. Выберите что-нибудь веселое безопасное для себя. Играйте в футбол, встречайтесь с друзьями или запишитесь на курсы.

4. Много смейтесь и улыбайтесь

Улыбки и искренний смех способствуют активному выбросу гормонов радости. Но как научиться смеяться больше? Самый простой способ — это смотреть комедии. Не смотрите новости, боевики, триллеры. Проведите вечер за просмотром забавного фильма. Делайте это ежедневно, и вы заметите, что станете смеяться гораздо чаще.

Улыбайтесь, когда вы не смеетесь — это также будет поддерживать ваше хорошее настроение.

Вам даже не нужно искать причину, чтобы улыбнуться: ученые доказали, что даже сам акт улыбки вызывает выброс эндорфинов. Улыбайтесь и чувствуйте себя великолепно.



Задание

Отвлекитесь от чтения этой книги и улыбайтесь в течение 30 секунд.

5. Выполняйте дыхательные упражнения

Увеличьте снабжение организма кислородом с помощью дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения эффективно борются со стрессом и переключают вас на режим «отдых и переваривание», при этом не заставляя вас менять взгляды на большой и суровый мир. Узнайте, как расслабиться с помощью дыхательной гимнастики в Главе 13 «Дыхание красоты».

6. Испытывайте благодарность

Кажется, что у некоторых людей есть все: деньги, слава, привлекательная внешность, чудесный дом, — и все равно они несчастны. Я могла бы называть имена некоторых известных людей, которые богаты и знамениты, но

разрушают свою жизнь наркотиками и алкоголем. Почему люди, у которых, казалось бы, есть все, выглядят несчастными? Согласно Энтони Роббинсу, эксперту по счастью и мотивации, это происходит из-за отсутствия чувства благодарности. Он утверждает, что благодарность обогащает человека. Если вы неблагодарны и сосредотачиваете внимание только на том, чего в вашей жизни нет, вы начинаете коверкать свою жизнь, чтобы вернуть ей радость. Самый распространенный пример — наркомания, алкоголизм и другие вредные привычки.

Самый быстрый способ заработать проблемы со здоровьем, плохую кожу и низкую работоспособность — сосредоточиться на том, чего нет в вашей жизни. Такая позиция заставляет принимать неправильные решения. Если направить прожектор на проблемы, отрицательные эмоции усиливаются и здравый смысл затуманивается. Конечно, проблему лучше не игнорировать, но нужно думать о ее решении, а не накручивать себя. Если вы не можете изменить ситуацию, извлеките из нее урок на будущее и двигайтесь дальше.

Когда вы начинаете думать о вещах, за наличие которых в вашей жизни вы благодарны, ваши положительные эмоции усиливаются. В таком случае вы уже не захотите есть фастфуд или выпивать, а начнете заниматься спортом и ложиться в постель вовремя. Это не так-то просто, но это может стать отличным началом вашего пути к здоровой и счастливой жизни. Невозможно быть настроенным пессимистично в моменты, когда вы сосредоточены на хорошем и произносите чистосердечное «спасибо». Возможно, это продлится всего минуту, но эта минута будет прекрасной.

Испытывайте благодарность хотя бы в течение нескольких минут в день.

Перейдем к практике

Возьмите ежедневник и настройте себя на необходимость испытывать благодарность в течение пяти минут ежедневно. На самом деле вы уже сейчас можете записать десять вещей, за которые вы благодарны. Для того чтобы вам было проще начать, ответьте на следующие вопросы:

- Вы благодарны за то, что во время дождя в вашем доме тепло и сухо?
- Вы благодарны за то, что у вас есть близкие люди? Что именно вы в них цените?
- Вы благодарны за то, что у вас есть компьютер?

А сейчас эмоционально зачитайте то, что вы написали (так, как будто вы действительно имеете это в виду), и вы моментально ощутите всплеск эндорфинов.

Например:

Я так благодарен(-на) за крышу над головой и красивый дом.

Мне так повезло, что я наслаждаюсь вкусной пищей.

Я любим(-а).

У меня чудесная семья, и я ценю все, что делают мои близкие. Моя мама такая добрая и заботливая, мой отец любит меня, а моя сестра словно лучик солнышка.

Вам не обязательно быть благодарным за то, что действительно произошло. Вы можете поднять себе настроение, представив, что ваша заветная мечта уже исполнилась. Веселитесь!

7. Наблюдайте за прекрасным

Что вы чувствуете, когда видите необычный закат, красочную картину или что-то, что вы считаете красивым? Вы чувствуете себя хорошо. Вы не можете это контролировать, так как красота вызывает всплеск эндорфинов.

Однако если вы видите что-то красивое, но затем начинаете это критиковать, эндорфины не вырабатываются. Например, в случае, когда красивая женщина (или мужчина) входит в комнату и вы начинаете испытывать зависть или ревность. Вы сразу же начнете испытывать напряжение или дискомфорт, и ваше тело начнет интенсивно вырабатывать гормоны стресса. Вы можете называть это страхом, завистью или комплексом неполноценности, но результат будет один — внутреннее беспокойство. Зависть — самый быстрый способ испортить здоровье и понизить самооценку.

Если вы хотите чувствовать себя хорошо, не отрицайте красоту и прилив положительной энергии, которую вы от нее получаете. Будь это красивый человек, книга, картина, вид или любая безделушка, просто наблюдайте за ним/ней и порадитесь, что в мире так много красоты. Когда вы смотрите на что-то прекрасное и можете это оценить, вы чувствуете радость. За более подробной информацией по этому вопросу обратитесь к Главе 20 «Как быть красивым».

8. Выпустите гнев!

Тревога появляется в моменты, когда вы чувствуете свою беспомощность или не можете контролировать ситуацию. Чтобы снова ощутить свою силу, выпустите гнев. Лучше всего сделать это, когда вы дома одни. Встаньте прямо, топните ногой и скажите себе: «Я заслуживаю большего!» Решительно посмотрите на небо и представьте, как вы кричите: «Я заслуживаю повышения!» или «Я заслуживаю любви и уважения!». Хороший выпуск гнева может остановить приступ тревоги просто потому, что говорить о том, чего вы хотите, очень приятно. Скажите это уверенно, и вы почувствуете себя гораздо лучше.

Вы можете расслабиться и заключить мир со своим телом?

Конечно, невозможно всегда чувствовать себя прекрасно, но иногда бывает очень приятно насладиться выбросом эндорфинов. Перечисленные выше восемь способов улучшить свое самочувствие действительно эффективны. Их действенность научно доказана, но разве вам нужны ученые, чтобы поверить в способность любимой музыки и искренней благодарности повышать настроение? В приятные моменты вы чувствуете прилив эндорфинов и не можете это отрицать. Возможно, вы не скажете: «О, этот прилив эндорфинов был таким приятным!», но тем не менее это происходит и приносит неоценимую пользу организму.

Ключевые пункты главы

- Расслабление способствует хорошему пищеварению и крепкому ночному сну.
- У человека, который не пренебрегает отдыхом, больше шансов иметь красивую кожу.
- Небольшой кратковременный стресс не опасен. Наоборот, он может стать сигналом к действию.
- Хронический, продолжительный стресс приводит к серьезным заболеваниям.

- Вы можете за мгновение уменьшить стресс и негативные эмоции.
- Если вы находите время на отдых, значит, вы любите и уважаете себя.
- Часто делайте себе комплименты (другим не нужно знать об этом, говорите себе приятные слова с энтузиазмом).
- Слушайте любимую музыку. Убедитесь в том, что она поднимает вам настроение и помогает расслабиться.
- Занимайтесь любимым хобби хотя бы раз в неделю.
- Много смейтесь и улыбайтесь. Смотрите комедии или позитивные программы.
- Выполняйте дыхательную гимнастику (см. Главу 19 «Дыхание красоты»).
- Будьте благодарны за все, что имеете. Это помогает чувствовать себя восхитительно, пусть и на какое-то короткое время.
- Учитесь ценить красоту, а не противостоять ей.
- Чтобы расслабиться после напряженного дня, примите теплую ванну.

Обзор «Восьми правил для здоровья кожи»

Я надеюсь, что вам были интересны эти восемь пунктов. Претворяя в жизнь каждый из пунктов, думайте о том, что вы приближаетесь к обретению красивой кожи. Не забывайте о том, что клеткам нужно 4–6 недель, чтобы образоваться и выйти на поверхность, так что первые результаты будут заметны уже совсем скоро.

Давайте еще раз пройдемся по всем пунктам, чтобы вы освежили в памяти ключевые моменты. Вы заметите, что я исключила информацию о том, чего следует избегать, потому что вам следует сосредоточиться не на том, чего делать не стоит, а на том, что вы можете сделать, чтобы обрести красивую кожу и крепкое здоровье.

Правило № 1.

Зеленые продукты и благоприятная флора ЖКТ

- Ежедневно пейте 8–10 стаканов жидкости или 1–2 бутылки зеленой воды.
- Ежедневно ешьте ощелачивающие продукты: овощные салаты, приготовленные овощи, авокадо, миндаль, бананы, свежие лимоны, лаймы и яблочный уксус.
- Ежедневно ешьте две порции листовых овощей.

Правило № 2.

Ешьте «увлажняющую пищу»

- «Увлажняющие» продукты содержат омега-3, ЭПК и ДГК, которые можно обнаружить в жирной рыбе и льняном семени, и гамма-линоленовую кислоту, содержащуюся в масле примулы вечерней.
- Ежедневно ешьте 1–2 ложки молотого льняного семени или масла льняного семени.
- Ежедневно принимайте 1 столовую ложку гранул лецитина, чтобы улучшить переваривание «увлажняющих» продуктов.

- 2–3 раза в неделю ешьте жирную глубоководную рыбу (форель и сардина — лучший выбор, так как при их переваривании вырабатывается меньше кислот).
- Если у вас сухая кожа, псориаз, розацеа, перхоть или морщины, принимайте рыбий жир или льняное масло, если вы вегетарианец (-ка).

Правило № 3. Ешьте меньше!

- Разумное ограничение потребления калорий (не более чем на 30%) способствует молодости кожи и крепкому сну.
- На обед и ужин заполняйте половину тарелки салатом или овощами, так как они низкокалорийны, вторую половину блюда наполняйте белками и углеводами.
- Старайтесь есть не более трех тарелок пищи каждый день.
- Отдавайте предпочтение медленным углеводам — цельнозерновому хлебу, бурому рису, овсяным хлопьям и цельнозерновой пасте.
- Потребляйте белки ежедневно. Размер порции животного белка должен быть равен размеру и толщине ладони.
- Ешьте больше продуктов, полезных для кожи. В разделе с рецептами обратите внимание на напиток из льняного семени с лимоном, антивозрастной бульон, напиток, укрепляющий кожу, вкусный салат с антиоксидантами и т.д.
- Ешьте меньше, но не голодайте! Недоедание негативно отражается на здоровье кожи, поэтому будьте разумны и не пропускайте приемы пищи. Еда — всего лишь топливо для вашего организма, ни больше ни меньше, и, если вы будете отдавать предпочтение полезной пище и принимать ее в умеренном количестве, ваше тело будет выглядеть великолепно.

Правило № 4. Станьте спящей красавицей!

- Полноценный сон необходим для красоты кожи.
- Каждое утро (до 10 часов) выходите на прямые солнечные лучи, чтобы установить биологические часы и повысить уровень витамина D.
- Придумайте себе ночной ритуал: принимайте теплую ванну, распаривайте лицо и т.п.

Правило № 5.

Потейте 15 минут ежедневно

- Ваша цель — потеть хотя бы в течение 15 минут в день, вы можете заниматься спортом и дольше, но не более 2-х часов в день.

Правило № 6.

Тщательно ухаживайте за кожей

- Выбирая косметический продукт, читайте этикетку и тестируйте его на участке кожи.

Правило № 7.

Станьте чеповеком в шляпе

- Надевайте шляпу и наносите на кожу солнцезащитный крем, если планируете провести день на солнце.

Правило № 8.

Расслабьтесь и заключите мир со своим телом

- Человек, находящий несколько минут в день для того, чтобы расслабиться, имеет больше шансов на обладание красивой кожей.
- Примиритесь со своим телом, делая себе комплименты.

Часть III



Специализированные программы



Глава 11

Акне

Акне — это воспалительное заболевание кожи. Внешне выглядит как красноватые бугорки на коже, маленькие белые прыщики, черные точки (угри) и даже как глубокие, болезненные кисты, которые оставляют после себя шрамы. Проблемными зонами обычно являются лицо, спина, грудь и плечи. К сожалению, люди, страдающие акне, как правило, обладают пониженной самооценкой и склонностью к тревожности и депрессии.

Согласно исследованиям акне возникают уже у детей в возрасте четырех лет; у 93% молодых людей от 16 до 18 лет наблюдаются признаки акне, у одного из четырех человек остаются от них шрамы. Однако эта проблема наблюдается не только среди молодежи: у 13% взрослого населения Австралии есть акне. В Соединенных Штатах Америки примерно 85% молодых людей от 12 до 24 лет страдают от акне.

Подобные кожные заболевания могут привести к возникновению депрессии. Они могут стать причиной трудностей в общении, упущенных возможностей карьерного роста и в крайних случаях — самоубийств. В американском Журнале педиатрии и детского здоровья было опубликовано исследование, в котором участвовало 10 000 учеников старших классов школ Новой Зеландии. Результаты доказали связь между серьезными кожными заболеваниями и случаями самоубийств: один из трех подростков, имеющих дерматологические проблемы, думал о суициде и каждый десятый пытался покончить с собой.

Многие люди пытаются лечить акне лекарствами, однако это может быть не только неэффективным, но даже привести к множеству побочных эффектов, например, к депрессии. Для борьбы с хроническим акне обычно прописывают акутан. Специалисты Управления по санитарному надзору за качеством продуктов и медикаментов США утверждают, что акутан входит в десятку медикаментов, вызывающих депрессию и мысли о суициде.

Врачи часто рекомендуют принимать антибиотики для лечения акне, связанного с бактериальными инфекциями (пропионибактерии акне). Антибиотики могут не оказать должного эффекта из-за бактерий, устойчивых к их воздействию.

Помимо этого, антибиотики нарушают микрофлору кишечника, из-за чего могут развиваться проблемы с кожей и молочница. Как вы уже поняли, лекарства при данной патологии не всегда эффективны.

План действий

Акне можно вылечить натуральными методами, которые не только не имеют побочных эффектов, но и полезны для организма в целом. Первый шаг состоит в составлении плана действий, второй — в следовании программе, направленной на избавление от акне, которая даст вам понять реальную причину вашего заболевания и поможет предотвратить повторные высыпания. Для вашего удобства программу можно разделить на пять шагов.

Давайте подумаем, что может являться причиной ваших проблем с кожей.

Какие из этих факторов можно отнести к вашему образу жизни?

- несбалансированное питание
- употребление большого количества молочных продуктов
- гормональные изменения
- прием оральных контрацептивов
- прием стероидов (синтетический тестостерон и его производные)
- психологическая травма и частые стрессы
- чрезмерное использование декоративной косметики
- раздражение кожи от слишком обтягивающей и узкой одежды
- жесткие косметические средства для умывания

Что может усугублять акне?

- жесткое очищение кожи неверно подобранными средствами
- использование скрабов
- прикосновения к лицу грязными руками (это переносит бактерии на лицо)

Шаг 1: Ухаживайте за кожей правильно

Если вы страдаете акне, вам необходимо обращаться с кожей особенно бережно. В первую очередь нужно успокоить раздражение, убить бактерии и очистить кожу без полного ее избавления от защитного кожного жира. Во время выбора продуктов по уходу за проблемной кожей, учитывайте следующее:

- Не используйте мыло и средства для умывания, пересушивающие кожу — если ваше лицо «скрипит от чистоты» или становится слишком сухим после умывания, выберите более щадящее средство.
- Избегайте таких раздражающих компонентов, как содиум лаурил сульфат (к сожалению, он содержится в большинстве средств для умывания).
- За более подробной информацией о средствах для умывания обратитесь к Правилу № 6 Главы 8.

Как правильно очищать проблемную кожу

- Грязные руки могут перенести бактерии на лицо, поэтому всегда мойте руки перед тем, как прикоснуться к лицу. После тщательного мытья рук наполните теплой водой небольшой тазик.
- Сбрызните лицо водой и нанесите на кончики пальцев 1–2 «горошины» средства для умывания. Аккуратно нанесите средство на лицо и шею.
- Вы можете использовать отшелушивающую салфетку или влажные ватные диски, чтобы убрать средство. Возможно, эту процедуру придется повторить дважды, чтобы более тщательно снять всю косметику и излишки кожного жира.
- Умойте лицо минимум шесть раз, чтобы удалить остатки средства.
- Осторожно промокните лицо чистым полотенцем.

Нужны ли проблемной коже тоники?

Нет. Для более подробной информации обратитесь к Правилу № 6 «Тщательно ухаживайте за кожей».

Нужно ли увлажнять проблемную кожу?

Если вы не используете специальные лекарственные средства для лечения акне и у вас кожа очень жирная, то вам вообще может быть не нужен увлажняющий крем. Однако если вы хотите нормализовать свою кожу, хороший увлажняющий крем сможет вам в этом помочь. Согласно американской косметической компании Dr. Hauschka Skin Care, люди с проблемной кожей могут использовать увлажняющие продукты днем и отказаться от них ночью. Отсутствие на лице косметических средств в ночное время позволяет коже выводить метаболические отходы.

При выборе увлажняющего средства обращайте внимание на содержание в нем следующих ингредиентов:

- масло сладкого миндаля
- масло абрикосовой косточки
- ромашка
- масло чайного дерева
- зверобой продырявленный (*hypericum perforatum*)
- витамин E, d-alpha tocopherol
- календула
- масло дерева Ним
- масло жожоба
- масло облепихи
- масло семян/орехов макадамия
- alpha hydroxyl acid (AHA)
- beta hydroxyl acid (BHA)

АНА- и ВНА-кислоты обладают отшелушивающим эффектом, который удаляет мертвые клетки без повреждения кожи (см. Правило № 6 «Тщательно ухаживайте за кожей»).

Как правильно наносить увлажняющий крем на проблемную кожу?

- Если у вас есть прыщи или воспаления на коже, после умывания нанесите горошину увлажняющего крема на кончики пальцев.
- Сначала нанесите крем на участки кожи без воспалений, чтобы избежать распространения микробов. Нанесите крем подушечками пальцев легкими похлопывающими движениями.

- Затем распределите увлажняющее средство по всему лицу и шее. При необходимости повторите процедуру.
- Если вы нанесли слишком много крема, промокните лицо салфеткой (однако нанесение похлопывающими движениями должно предотвратить излишнее использование крема и снизить риск закупоривания пор).

Нужно ли наносить солнцезащитное средство на проблемную кожу?

Это сложный вопрос. Нанесение солнцезащитного крема на воспаленную кожу может усугубить ситуацию и спровоцировать новые высыпания. Если в вашем случае так и выходит, я предлагаю вам статью «человеком в шляпе». Проблемную кожу необходимо защищать от ультрафиолетового излучения, так как солнце может спровоцировать появление шрамов. Когда ваша кожа придет в норму (после следования Диего для здоровой кожи), вы сможете наносить солнцезащитный крем, не опасаясь побочных эффектов.

Многие легкие увлажняющие кремы также содержат SPF-фактор, и маловероятно, что они спровоцируют воспаления. Тем не менее не забывайте провести контрольный тест на небольшом участке кожи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если вы принимаете роаккутан, вам необходимо избегать выхода на солнце или носить защитную одежду, например, широкополую шляпу, так как кожа становится особо чувствительной. Если вы принимаете это лекарство и обеспокоены возможными побочными эффектами, проконсультируйтесь с врачом.

Вопрос читателя

В: У меня, как назло, все время появляются прыщи перед свиданием. Как я могу быстро от них избавиться?

А: Во Вселенной существует мерзкий неписанный закон, согласно которому у нас всегда появляется прыщик перед свиданием, школьной вечеринкой или важным мероприятием. Ответственные события провоцируют вы-

брос гормонов стресса, что может привести к появлению точечных высыпаний. Если это происходит, вам в первую очередь следует успокоиться. Глава 19 «Дыхание красоты» научит вас расслабляться чаще и менять взгляды на возникающие проблемные ситуации. Но если на вашем теле уже красуется прыщ, попробуйте сделать следующее.

Поплавайте в соленой воде. Известно, что плавание в море или океане немного подсушивает прыщи. Настоящая соленая вода словно чудом избавляет вас от высыпаний благодаря своим антибактериальным свойствам и содержанию щелочи, которая нормализует выработку кожного сала (на коже есть кислотный слой, но кровь и ткани должны быть слегка защелачены). Если у вас есть возможность, поплавайте в океане, хотя бы три раза окунувшись в воду целиком. Делайте это хотя бы дважды в неделю, можно чаще, если океан находится неподалеку. После купания не принимайте душ в течение получаса. Если вы не живете на берегу океана, можно в качестве альтернативы искупаться в бассейне с соленой водой или сделать соленую ванночку для лица в домашних условиях (см. следующий пункт).

Соленая Ванночка для лица

- Вымойте руки и очистите лицо от макияжа. Наполните мисочку теплой водой, добавьте ½ чашки натуральной морской соли и перемешивайте, пока соль не растворится (для того чтобы соль растворилась быстрее, высыпьте ее в чашку с кипятком, размешайте и влейте в прохладную воду).
- Умойтесь соленой водой или окуните лицо в миску несколько раз на несколько секунд. Процедура должна занять примерно минуту, затем ополосните лицо чистой водой и нанесите увлажняющий крем.
- Такую ванночку можно использовать дважды. Чтобы она снова стала теплой, добавьте в нее немного кипятка или быстро нагрейте на плите. Всегда проверяйте температуру воды перед использованием: вода должна быть комфортной для кожи.

К другим быстрым способам избавления от прыщей можно отнести точечное нанесение на прыщ масла чайного дерева или косметических средств, содержащих пероксид бензоила или салициловую кислоту.

Исследования доказали, что использование масла чайного дерева (5%) может быть очень эффективным в борьбе с небольшими высыпаниями (но не тяжелой степенью акне). Масло чайного дерева обладает противовоспалительными, антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Нанесите на прыщик небольшое количество масла и дайте ему впитаться. Не наносите увлажняющий крем.

Пероксид бензоила — сильное химическое вещество, входящее в состав кремов для борьбы с акне. Пероксид бензоила работает как антисептик и сокращает количество закупоренных пор. Однако у этого вещества есть побочные эффекты, такие как сухость кожи, сильное раздражение и покраснения.

Салициловая кислота — мягкая кислота, входящая в состав многих недорогих средств от акне. Она растворяет мертвые клетки кожи и предотвращает появление закупоренных пор, белых акне и черных точек. Не рекомендуется одновременно использовать средства с салициловой кислотой и крема, содержащие пероксид бензоила или серу. Салициловая кислота может вызывать чувство жжения на коже, раздражения и покраснения.

Натуральные антисептики, например пот и соленая вода, также эффективны в борьбе с акне, как пероксид бензоила и салициловая кислота, но при этом не так агрессивны.

Программа по борьбе с акне

Попробуйте результативную программу по борьбе с акне, которая поможет очистить кожу изнутри. Она направлена на устранение причин акне, а не на поверхностную борьбу с высыпаниями.

Что вызывает акне?

Я часто слышу следующие абсурдные утверждения: «Настоящие причины акне неизвестны», «Между акне и питанием нет связи», «Акне вызвано излишней выработкой кожного сала». Для новичков я скажу, что о причинах возникновения акне известно довольно много. Акне может быть вызвано неправильным питанием, например, у некоторых людей потребление шоколада может вызывать высыпания на коже. Кроме того, работа сальных желез

на самом деле акне не вызывает: излишняя выработка кожного сала является симптомом некоторых внутренних проблем (или вы могли просто неправильно подобрать средство для мыывания).

Давайте обсудим симптомы акне, не путая их с причинами. Акне — воспаление кожных сальных желез. У людей, страдающих акне, сальные железы увеличиваются в размерах и начинают вырабатывать слишком много кожного жира. Этот слой жира смешивается с бактериями и мертвыми клетками, затем эта смесь становится гуще, словно блинное тесто, которое закупоривает поры и приводит к акне.

- Кожное сало — смесь жиров, белков, холестерина, солей и феромонов (к вашему сведению, феромоны — гормоны сексуального притяжения, вы же не хотите смывать их?).
- Кожное сало — лучший друг вашей кожи. Оно делает кожу мягкой, предотвращает излишнюю потерю влаги и замедляет размножение бактерий.
- Кожное сало покрывает поверхность волос, чтобы предотвратить их сухость и ломкость.

Средства против акне помогают устранить поверхностные симптомы, такие как избыток себума и бактериальные инфекции, но эти симптомы нельзя путать с причиной акне. Акне обязательно должно быть чем-то вызвано.

Шаг 2: Помогите печени справиться с избытком гормонов

Почему кожные сальные железы работают не так, как другие железы организма? На это есть несколько причин. Первая причина связана с гормональными изменениями организма. В подростковом возрасте происходит активная выработка андрогенных (половых) гормонов. Как у мальчиков, так и у девочек есть такие гормоны, например, тестостерон, но у мальчиков его содержание выше. Половые гормоны дают сальным железам указание, сколько нужно вырабатывать кожного сала, и чрезмерное количество гормонов дает следующий сигнал: «Больше, больше сала!» Таким образом, сальные железы увеличиваются, чтобы выполнить распоряжение. Как я уже говорила,

излишки кожного жира смешиваются с мертвыми клетками и бактериями, а затем закупоривают поры.

Гормоны регулируют большинство функций организма — они определяют скорость роста, циклы сна, легкость наращивания мышечной массы и количество жира, которое откладывается или сжигается.

Андрогенные гормоны запускают развитие половых органов, стимулируют сексуальное желание и увеличивают массу мышц и костей. Теперь вы понимаете, что гормоны ваши друзья?

Часто у женщин появляются высыпания на коже в период менструации, которые вызываются временным увеличением выработки гормонов.

Но если у всех подростков гормональный фон нестабилен, почему только у некоторых из них есть акне? Тело подростка переполнено андрогенами, и печени необходимо быстро убирать излишки гормонов из крови. Если печень здорова, акне не должно появиться. Однако если печень ослаблена плохим питанием и нездоровым образом жизни, кровь остается перегруженной токсинами и гормонами.

Акне у взрослых

Гормональный фон должен стабилизироваться к двадцати с небольшим годам, но высыпания на коже могут появляться и у взрослых. У них вырабатывается меньше андрогенов, но если печень ослаблена, в крови поддерживается высокий уровень гормонов, что дает сильным железам сигнал к работе. Система очищения организма начинает замедлять свою работу, если ей не хватает нужных питательных веществ для нейтрализации андрогенных гормонов. Полезные вещества поступают в организм из пищи, поэтому акне может быть вызвано неправильным питанием наряду с другими факторами.

Специалисты в области здоровья печени выделили несколько основных питательных веществ, необходимых для безопасного извлечения андроген-

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не принимайте добавки для очищения печени или витамин А в больших дозах, если вы беременны или кормите грудью. Если вы ждете ребенка, принимайте мультивитаминный/минеральный комплекс, разработанный специально для беременных.

В него входят цинк, магний, витамин С и витамины группы В, включая фолиевую кислоту.

ных гормонов из крови. К ним относятся жирные кислоты (особенно омега-3, ДГК и ЭПК), цинк, магний, витамины группы В (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, биотин, фолиевая кислота и В₁₂), расторопша пятнистая (*silybum marianum*). Если вы женщина, обратите внимание на наличие в пищевых добавках сахара кальция, хотя это довольно редкий ингредиент. Принимайте пищевую добавку для очищения печени в течение 2–4 недель.

Шаг 3: Возьмите выработку кожного сала под контроль

Акне напрямую связано с излишней выработкой кожного сала, но на самом деле вы можете взять ее под контроль, потребляя питательные вещества, которые меняют ваши простагландины. Простагландины выполняют важную функцию: они передают сигналы от клеток к гормонам, вызывая изменения в организме. Простагландины также контролируют работу сальных желез и определяют количество выделяемого сала. Они регулируют гормоны, воспаления, боль, температуру и жировой обмен. «Полезные» простагландины устраняют воспаления и способствуют очищению кожи, в то время как «вредные», наоборот, вызывают воспаления и излишнюю выработку кожного жира.

Как обеспечить свой организм «полезными» простагландинами?

Простагландины могут быть как плохими, так и хорошими: возможно, вы уже слышали страшные истории про строителей, нанимающих нечестных сантехников, которые выполняют доверенную им работу некачественно. То же самое касается и простагландинов — некоторые из них дают ложные инструкции гормонам, в результате чего возникает воспаление. Несомненно, вы хотите «нанять» хорошие простагландины, которые сделают вашу кожу красивой. Этого можно добиться при помощи изменения своего рациона.

«Полезные» простагландины вырабатываются, когда вы едите определенные полезные продукты и ведете здоровый образ жизни, который включает в себя умение расслабляться и противостоять повседневным стрессам. «Вредные» простагландины производятся в том случае, если вы едите жареную пищу (содержащую трансжиры) и насыщенные жиры. Стресс, беспокойство

и продукты с высоким гликемическим индексом (например, пирожные и другие продукты из белой муки) также стимулируют реакции, приводящие к образованию «вредных» простагландинов (для более подробной информации см. Правило № 2 Главы 4).

Если вы едите жирную рыбу, например, семгу, форель или сардину, хотя бы дважды в неделю и регулярно принимаете льняное масло или льняное семя, то у вас, скорее всего, нет недостатка омега-3. Но если вы нечасто едите рыбу и льняное семя или страдаете плохим пищеварением, задумайтесь о приеме добавок с жирными кислотами. Обратитесь к Правилу № 2 Главы 4 для более подробной информации об омега-3.

Омега-3

У нас не всегда есть возможность придерживаться сбалансированного питания и находиться в расслабленном состоянии, но мы легко можем сделать первый шаг к здоровью, включив в рацион главный источник полезных простагландинов — незаменимую жирную кислоту под названием «омега-3». Более подробно омега-3 были описаны в Главе 4, Правиле №2, в этом пункте повторяются лишь основные моменты:

- Ненасыщенные жирные кислоты, такие как омега-3, обладают противовоспалительным действием.
- Омега-3 стимулирует выработку антибактериальных веществ, нормализующих выделение кожного жира.
- В организме омега-3 преобразуется в ЭПК и ДГК, из которых затем формируются полезные простагландины, необходимые для красоты кожи.
- ЭПК и ДГК содержатся в жирной рыбе и рыбьем жире в форме пищевых добавок.

Если вы едите жирную рыбу, например, семгу, форель или сардину, как минимум два раза в неделю, а также включаете в рацион льняное семя или масло льняного семени, то, скорее всего, у вас нет недостатка омега-3. Но если вы редко потребляете рыбу и льняное семя или у вас плохое пищеварение, то, возможно, вам следует задуматься о приеме незаменимых жирных кислот в форме пищевых добавок. Больше информации об омега-3 и потребности человека в ней вы найдете в Главе 4, Правиле №2.

Цинк

Цинк — еще одно питательное вещество, необходимое для чистой кожи. Цинк помогает трансформировать жиры из орехов и семян (омега-6) в полезные простагландины. Этот минерал необходим для выработки многих гормонов, включая половые гормоны, инсулин и гормоны роста. Работа сальных желез также регулируется цинком, поэтому людям, страдающим акне, очень важно предотвратить его дефицит.

Цинк особенно необходим подросткам, так как в переходном возрасте тело развивается очень быстро. Скачки роста могут привести к недостатку цинка, что особенно негативно скажется на здоровье кожи. К сожалению, кожа оказывается самой уязвимой, когда в организме происходит распределение цинка — в первую очередь он необходим для репликации (возобновления) ДНК и функции деторождения.

Пройдите тест № 12 и узнайте, есть ли у вас нехватка этого минерала.

Тест № 12

На недостаток цинка

Подчеркните привычки и симптомы, которые вы испытываете регулярно (три и более раз в неделю):

- акне/прыщи
- растяжки
- белый налет на языке
- белые точки на ногтях
- импотенция
- бесплодие
- частые простуды
- ломкие ногти или потеря волос
- медленное заживление ран
- ослабленное восприятие вкуса
- ослабленное обоняние
- атрофия яичников
- употребление алкоголя еженедельно

Если вы подчеркнули более трех симптомов, у вас, возможно, есть недостаток цинка. Однако рекомендуется сделать тест на содержание цинка в организме, чтобы подтвердить его недостаток. Обратитесь к натуропату или диетологу с вопросом о том, где можно сделать этот тест. Все, что вам нужно будет сделать, это поддержать во рту отмеренную дозу жидкого цинка. Ваши вкусовые сосочки сами определят, есть ли у вас дефицит этого минерала: если он есть, то цинк на вкус будет либо водянистым, либо сладковатым, либо оставит ощущение «пуха» во рту. Если его нет, то жидкость будет иметь неприятный металлический вкус и вызовет у вас желание ее выплюнуть.

Причины недостатка цинка

Дефицит цинка встречается очень часто и может быть вызван следующими причинами:

- Чрезмерным потреблением кальция и соли. Консервированные продукты содержат слишком много соли, а молочные продукты богаты кальцием. Излишнее потребление и тех и других может привести к недостатку цинка. Цинк, соль и кальций начинают соревноваться друг с другом за право всасывания. Избыток кальция также может стать причиной дефицита железа и меди.
- Цинк используется для детоксикации алкоголя, поэтому потребление алкогольных напитков — один из самых быстрых способов уменьшить запасы цинка.
- Цинк истощается стрессом, кофе, чаем, рационом с большим содержанием клетчатки, менструациями и эякуляцией (в порции семенной жидкости содержится 1–3 мг цинка).

Потребление достаточного количества цинка

К хорошим источникам цинка можно отнести устрицы (порция из шести устриц среднего размера содержит 76,4 мг цинка), зародыши пшеницы, кресс-салат, запеченные соевые бобы, отруби, овсяные хлопья, турецкий горох и красное мясо.

Есть научное подтверждение эффективности цинка в борьбе с акне. Группа ученых, лечивших акне пациентов добавками, содержащими цинк, через четыре недели отметили, что 85% пациентов избавились от этого заболевания. Это прекрасный результат!

Взрослые (люди, старше 15 лет), страдающие акне, должны потреблять 12–20 мг цинка ежедневно и в обязательном порядке включать в свой рацион продукты, его содержащие. Детям от 9–15 лет, имеющим акне, рекомендуется принимать 8–11 мг цинка ежедневно дополнительно к цинкосодержащим продуктам. Не забудьте, что пища, богатая клетчаткой, и добавки,

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не принимайте цинк в форме пищевых добавок, если у вас есть недостаток меди в организме или если вы принимаете тетрациклин, так как цинк препятствует всасыванию меди и может снизить эффективность лечения. Не превышайте прописанную дозировку.

содержащие кальций, железо и фосфор, могут ухудшить всасывание цинка, поэтому принимайте добавки с цинком отдельно. Принимать их следует как минимум в течение двух месяцев. Когда ваша кожа очистится, откажитесь от добавок и начните есть больше продуктов, богатых цинком.

Молочные продукты

Молоко и другие молочные продукты принято связывать с появлением акне. Одно исследование доказало, что потребление молочных продуктов увеличивает риск возникновения акне из-за содержащихся в них животных гормонов и биоактивных молекул.

Молочные продукты также содержат небольшое количество арахидоновой кислоты, которая является главным строительным материалом для образования «вредных» простагландинов, увеличивающих выработку кожного сала. Помимо этого, молочные продукты при переваривании вызывают излишнюю выработку кислот (см. Правило № 1 Главы 3; обратите особое внимание на эту информацию, так как она действительно важна для здоровья кожи). Более того, они провоцируют чрезмерную выработку инсулина, что приводит к акне и преждевременному старению. Итак, исключение из рациона молочных продуктов как минимум на два месяца поможет быстро избавиться от проблем с кожей.

Вопрос читателя



В: Мой подбородок всегда красный и покрыт бугорками, напоминающими незрелые прыщи. Эти высыпания увеличиваются, когда я пытаюсь начать здоровый образ жизни. Как я могу от них избавиться?

А: Я попросила эту читательницу рассказать о ее рационе, после того как она упомянула о попытках вести здоровый образ жизни. Она ответила, что часто делает фруктовые и белковые смузи (выпивает примерно литр нежирного молока в день) и ест йогурты и творог (с салатом и ржаным хлебом). Проблемы с кожей, скорее всего, связаны с ее чрезмерным потреблением молочных продуктов. Задумайтесь, нет ли у вас других признаков непереносимости молока, например текущего носа, усталости, задержки жидкости и сыпи на коже.

Если вы страдаете акне, исключите молочные продукты хотя бы на время следования Диете для здоровой кожи. Когда кожа очистится, вы сможете потреблять молочные продукты в умеренном количестве. Йогурт без добавок, содержащий ацидофил — лучший выбор. После завершения Диеты для здоровой кожи вы сможете ежедневно есть порцию простого йогурта, добавлять молоко в чай/кофе и лакомиться бутербродами с сыром и цельзерновым хлебом. Не забывайте потреблять кальций из вегетарианских продуктов. Обратитесь к Правилу № 2 Главы 4 за полным списком растительных источников кальция.

Хром

Если вы страдаете акне, возможно, вам не хватает хрома. Хром необходим для глюкозного обмена. Без этого минерала уровень глюкозы в крови может достигнуть очень высокого уровня, что приведет к высыпаниям на коже, диабету II типа или даже язвочкам на коже. Для более подробной информации см. Правило № 3 Главы 5 и пройдите тест на недостаток хрома.

Витамин А

Витамин А очень важен для красоты кожи, более того, он помогает нормализовать выработку кожного сала. Однако исследования доказали, что цинк более эффективен в борьбе с акне, чем витамин А. Итак, восполняйте запас витамина А и бета-каротина из продуктов питания (см. «Перейдем к практике» в конце этой главы).

Задание

Начните контролировать выработку кожного сала, принимая добавки с цинком на протяжении Диеты для здоровой кожи (восьми недель). Начните их прием после завершения двухнедельного курса добавок для очищения печени. Этого правила следует придерживаться, чтобы не принимать слишком большое количество добавок одновременно и не превысить рекомендуемую дозу цинка.

Шаг 4: Улучшите здоровье кишечника

Здоровый кишечник — залог красивой кожи. Если он не избавляет организм от отходов регулярно, коже приходится самой себя очищать. Вы ведь не хотите, чтобы ваша кожа страдала из-за плохой перистальтики, запоров и слишком большого количества микробов?

О проблемах с кишечником можно говорить, если у вас имеются газы с неприятным запахом, боль в животе, его вздутие, пищевая аллергия и чувствительность к приему и перевариванию пищи.

Для здоровья кишечника важно есть следующие продукты:

1. Нерастворимую клетчатку из богатых клетчаткой углеводов и овощей. Рацион, обогащенный клетчаткой, необходим для очищения кожи. Клетчатка очищает кишечник от токсинов и стимулирует размножение полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте, убивая вредные бактерии и грибки, которые могут стать причиной возникновения проблем с кожей. Ешьте цельнозерновые продукты, например, бурый рис, зерновой хлеб, цельнозерновую пасту, темные листовые овощи, сладкий картофель и другие овощи.

2. Растворимую клетчатку из яблок и персиков. Яблоки и персики содержат пектин, который стимулирует перистальтику и улучшает микрофлору кишечника.

3. Не забывайте пить достаточно воды, заниматься спортом и расслабляться, так как стресс вызывает различные гастроэнтерологические проблемы, например язвы и синдром раздраженного кишечника.

4. Добавляйте в воду жидкий хлорофилл. Он содержит магний и хром и не только предотвращает запоры, но и обладает дезодорирующим эффектом на тело и способствует очищению печени. Выпивайте по бутылке зеленой воды ежедневно. Для более подробной информации обратитесь к Правилу № 1 Главы 3. Особое внимание уделите трехдневному ощелачивающему очищению, так как эта программа идеально подходит для очищения кожи. В разделе с рецептами вы найдете рецепт вкусной и полезной зеленой воды.

Шаг 5: Занимайтесь спортом и потейте

Несмотря на то что я диетолог, я должна признать, что не следует ожидать полного исчезновения проблем с кожей благодаря только лишь правильному питанию. Полноценное здоровье возникает как результат сбалансированной жизни. Для безупречной кожи и крепкого здоровья я рекомендую вам регулярно заниматься спортом и потеть, потому что ничто так не укрепляет здоровье, как физические упражнения. На самом деле регулярные физические нагрузки позволят вам иметь красивую кожу без строгого соблюдения здорового питания. Об упражнениях и потении важно помнить три момента:

- умеренные физические нагрузки уменьшают воспаления на коже;
- пот обладает антибактериальными свойствами;
- упражнения улучшают кровообращение и усиливают перистальтику кишечника.

Обратитесь к Правилу № 5 Главы 7 для более подробной информации о спорте и потении.

Перейдем к практике

Для того чтобы обогатить ваш рацион омега-3 кислотами, ешьте глубокowodную жирную рыбу (семгу, форель, сардину, скумбрию, сельдь) как минимум дважды в неделю. Не забывайте регулярно включать в рацион обогащенные омега-3 яйца, грецкие орехи и льняное семя. В Приложении 2 вы найдете полезные рецепты: маринованная форель на пару, семга с горохом и пюре, радужная форель с медовыми овощами и копченая семга с яйцами.

Если вы не любите рыбу или хотите сделать от нее перерыв, добавьте в пищу 1–2 столовые ложки льняного семени или льняного масла. Попробуйте следующие рецепты: напиток из льняного семени с лимоном, ягодный смузи для красоты и мюсли с льняным семенем (многие из этих рецептов содержат большую дозу витаминов группы В). Также потребляйте ярко-красные и оранжевые овощи, так как они богаты бета-каротином, который синтезируется в витамин А, снижающий жирность кожи.

Чтобы обогатить рацион цинком и магнием, ешьте сардину с цельнозерновым хлебом на завтрак, тыквенные семечки и миндаль в качестве перекуса и несколько устриц на ужин. Помните, что алкоголь быстро истощает запасы цинка и магния, поэтому его лучше избегать на протяжении Диеты для здоровой кожи. К блюдам, богатым цинком и магнием, можно отнести салат из сладкого картофеля, безглютеновые мюсли и мюсли с витамином Е — рецепты по приготовлению этих блюд ищите в разделе «Рецепты». Хлорофилл также содержит большое количества магния, поэтому пейте 1–2 бутылки зеленой воды в день.

Замените молочные продукты другими продуктами с высоким содержанием белка, например, органической курицей (без антибиотиков), органическими яйцами, рыбой, фасолью, турецким горохом и маленькими порциями красного мяса.

Дневную норму кальция можно получить из следующих блюд, рецепты по приготовлению которых вы найдете в соответствующей главе: антивозрастного бульона, миндального молока, смузи, обогащенного кальцием, спреда из тахини, а также кунжутного семени, миндаля и темно-зеленых листовых овощей, например кресс-салата.

Пейте достаточно жидкости — воды, зеленой воды, сока для безупречной кожи, травяного чая, свежевыжатых овощных соков, минеральной воды с лимонным соком. Пройдите трехдневное ощелачивающее очищение и начните следовать Диете для здоровой кожи.

Ключевые пункты главы

Шаг 1: Ухаживайте за кожей правильно

- Убедитесь в том, что ваши продукты по уходу за лицом подходят вашему типу кожи.
- Плавайте в океане или принимайте ванну с соленой водой.

Шаг 2: Помогите печени справиться с изжишком гормонов

- Принимайте пищевую добавку для очищения печени в течение двух недель.

Шаг 3: Возьмите выработку кожного жира под контроль

- Откажитесь от молочных продуктов и сократите потребление насыщенных жиров (ограничьте потребление мяса и сливочного масла, исключите свинину).
- Избегайте жареной пищи, трансжиров и маргарина. Замените их на авокадо, тахини и оливковое масло первого отжима (в умеренном количестве).
- Включите в рацион семгу, форель, тунец, сардину, яйца и льняное семя, богатые омега-3 (с 3-й по 8-ю неделю Диеты для здоровой кожи). Добавьте в пищу гранулы лецитина, чтобы жиры правильно усваивались.

Шаг 4: Улучшите здоровье кишечника

- Исключите из рациона белый хлеб, белую муку и белый сахар и замените их на цельнозерновые продукты, мед или стевию (которую можно купить в магазинах здорового питания).
- Выполните тесты из Правила № 1 Главы 3, пройдите трехдневное ощелачивающее очищение (необходимое всем, страдающим акне) и начните следовать Диете для здоровой кожи.
- Ешьте овощные салаты каждый день (на обед или ужин) и увеличьте потребление свежих овощей, богатых клетчаткой, особенно ярко-красного и оранжевого цвета. Ешьте пять порций овощей и две порции фруктов ежедневно.
- Пейте 1–2 бутылки зеленой воды в день (1,5 литра).

Шаг 5: Занимайтесь спортом и потейте

- Потейте каждый день и занимайтесь физкультурой 4 раза в неделю (см. Правило № 5 Главы 7).

Целлюлит

«Целлюлит» — название для кожи с неровной поверхностью, которая напоминает в лучшем случае кожуру апельсина, а чаще всего зернистый творог. Целлюлит действительно может сильно понизить самооценку.

Хорошая новость заключается в том, что вам больше не нужно переживать из-за неровностей на коже, потому решение проблемы уже найдено. Возможно, вы будете слегка разочарованы, узнав, что вам придется приложить определенные усилия и быть терпеливой, прежде чем результат будет виден. Заинтригованы? Продолжайте читать дальше, если хотите узнать больше.

Вопрос читателя

В: Что такое целлюлит? Я слышала, что он не связан с лишним весом.

А: Целлюлит располагается в жировой прослойке кожи, но это не просто жир. Он может появиться как у полных, так и у худых женщин. Проблемными зонами обычно являются бедра, ягодицы и живот. Целлюлит появляется у женщин гораздо чаще, чем у мужчин, потому что у сильного пола есть генетическая предрасположенность к более плотной соединительной ткани. К сожалению, женщины более склонны к появлению неровной соединительной ткани под кожей, что делает нас подверженными неравномерному распределению волокон этой ткани, которые теряют эластичность. Слабость соединительной ткани позволяет жировому слою (подкожному слою), расположенному под глубоким слоем дермы, проникать в саму дерму, делая кожу неровной.

Целлюлит разной степени встречается среди 85% представительниц прекрасного пола, но именно оставшиеся 15% женщин, не имеющих целлюлита, дают нам надежду на возможность избавления от него. Однако

поймите меня правильно: целлюлит — это не плохо. Это довольно типичный «косметический недостаток», который может естественным образом появиться, когда вы становитесь старше. Нет ничего предосудительного в том, чтобы любить свои бугорки и ямочки.

Что может вызвать целлюлит?

- генетика и нарушение гормонального фона
- нарушенная циркуляция крови
- сидячий образ жизни
- излишнее потребление сахара и молочных продуктов
- загрязнение окружающей среды, химикаты, токсины
- недостаток питательных веществ
- стресс (отсутствие времени на себя, слишком большая занятость, частые тревоги)

По совпадению, лишний вес может быть вызван многими из этих факторов, и, как результат, полноту часто связывают с наличием целлюлита. В действительности, существует два разных симптома, вызванные генетической предрасположенностью, питанием и образом жизни.

Внутренние причины целлюлита

Два внутренних фактора могут вызывать целлюлит: неровная соединительная ткань дермы и проникновение жирового слоя в дерму, что делает кожу бугристой.

Неровная соединительная ткань в слое дермы

Организм человека устроен очень продуманно: соединительная ткань — волокнистый материал, соединяет мышцы и органы таким образом, что они не могут свободно перемещаться по телу. Этот «клеточный клей» доставляет в ткани питательные вещества и придает им форму. Без качественной соединительной ткани кожа становится слишком нежной и провисает.

Именно в соединительной ткани содержатся знаменитые коллаген и эластин: они оба укрепляют кожу и делают ее упругой, позволяя принимать первоначальную форму после растягивания (в идеальном случае). Если соединительная ткань не возвращается к первоначальному состоянию, она становится неровной, что и приводит к возникновению целлюлита. Соединительная ткань может разорваться, если ей не хватает питательных веществ (например, цинка), в результате чего возникают растяжки.

Многие факторы способствуют износу соединительной ткани, например, стресс, загрязнение окружающей среды, неправильное питание и генетическая предрасположенность. Стресс уничтожает важные вещества, которые могли бы быть использованы для восстановления соединительной ткани. Токсины от плохой экологии и сигаретного дыма попадают в тело и накапливаются в соединительной ткани. Если вы не получаете из питания достаточного количества белка, соединительная ткань теряет свою эластичность и кожа провисает. Это часто встречается у полных людей, чей рацион состоит только из супов и салатов. Плохое пищеварение также может ухудшить поступление белка в кожу. Если ваше тело не способно правильно усваивать белок и отказывается от аминокислот, необходимых для образования коллагена и эластина, вы заметите у себя дисфункцию соединительной ткани. Чрезмерное образование эстрогена (гормона, уровень которого выше у женщин) тоже может внести свой вклад в ослабление соединительной ткани.

Жировой спой, проникающий в дерму и депающий кожу бугристой

Другая проблема, связанная с целлюлитом, заключается в проникновении жирового слоя в дерму, что может быть вызвано неправильной работой жировых клеток.

Внутри тела миллионы крошечных клеток существуют друг с другом бок о бок, формируя кожу и другие части тела. Соединительная ткань удерживает внутренние органы от свободного перемещения. При возникновении целлюлита жировой слой, состоящий в основном из жировых клеток, начинает проникать в подкожную клетчатку, что делает кожу бугристой. Здоровье жировых клеток определяет внешний вид кожи.

У жировых клеток есть три главные функции: хранение, изоляция и защита. Жировые клетки изолируют и защищают такие важные органы, как кожа, и образуют «подушку безопасности» на ягодицах и бедрах (очевидно, она необходима для процесса деторождения). Ваше тело считает, что жировые клетки – подходящее место для хранения токсинов, например кислот, которые приносят организму вред, если остаются в крови. Жировые клетки нужны для того, чтобы мы были здоровы, но, к сожалению, наша кожа иногда от этого страдает.

Поврежденные клетки способствуют появлению целлюлита

Из-за того что жировые клетки хранят в себе химические вещества и кислоты (токсины), они могут повредиться и потерять герметичность. Клетку можно сравнить с воздушным шаром, наполненным водой. Со временем на поверхности шара начинают появляться маленькие дырочки, через которые постепенно просачивается вода. Вы сразу же заметите, если жидкости скопилось слишком много: у вас появится отек, или эдема. Отекшие лодыжки, припухшие веки и целлюлит связаны с излишней задержкой воды в организме.

При целлюлите вода может задерживаться в проблемных зонах либо с целью использования ее для нейтрализации кислот, либо из-за того, что клетки с поврежденной оболочкой не могут удерживать в себе влагу. К сожалению, невозможно наверняка сказать, что именно вызывает целлюлит, поэтому лечение будет направлено на устранение обоих возможных факторов.

Почему оболочки клеток повреждаются?

Клеточные мембраны в основном состоят из жиров (липидов), но тип жира, используемый для построения мембраны, помогает определить, насколько устойчивыми они будут к повреждениям. Кто определяет, из какого жира будут образованы клеточные мембраны? Сам человек! Насыщенные жиры из мяса и молочных продуктов делают клеточные оболочки жесткими, в то время как незаменимые жирные кислоты из орехов, семян и рыбьего жира способствуют их гибкости и упругости.

Клеточные оболочки становятся подверженными повреждениям, если они постоянно не обновляются. Лучшими «заплатами» для клеток с нару-

шенными мембранами являются незаменимые жирные кислоты, например омега-3. Они также помогают перенаправить воду внутрь клеток. Это значит, что жирные кислоты способствуют удержанию воды в клетках, что благоприятно сказывается на внешнем виде кожи.

В состав клеточных мембран также входит лецитин (фосфатидилхолин). Лецитин помогает определить, что покидает клетку и какие питательные вещества в нее поступают. Недостаток лецитина приводит к непрочным клеточным мембранам, выпускающим жидкость в подкожный слой. Лецитин разрушает холестерин и стимулирует правильное усвоение жиров. Кроме того, он очищает печень, поддерживает здоровье нервной системы и способствует снижению веса. Организм самостоятельно не производит достаточно лецитина, поэтому необходимо потреблять в пищу продукты, его содержащие (о них вы узнаете из второго шага антицеллюлитной программы).

План действий

Следующий план станет вашим первым шагом к хорошему самочувствию. В этом разделе вы найдете способы лечения и маскировки целлюлита. За планом следует антицеллюлитная программа — особая программа питания и образа жизни, которая либо значительно улучшит, либо совсем устранил имеющийся целлюлит. Приглашаю вас попробовать пройти эти пять шагов.

Шаг 1: Используйте массажные масла

В основном люди предпочитают поверхностные способы борьбы с целлюлитом, но большинство кремов переполнены химическими веществами и различными добавками, например, искусственными ароматизаторами, которые увеличивают токсическую нагрузку на организм. Для того чтобы избавиться от целлюлита, вам следует увеличить скорость выхода токсинов и улучшить циркуляцию крови. Массажные масла без искусственных ингредиентов и с добавлением натуральных эфирных масел — прекрасное средство для борьбы с целлюлитом (для более подробной информации об ис-

кусственных химических веществах в косметических продуктах обратитесь к Правилу № 6 Главы 8).

Выбирая антицеллюлитное масло, обратите внимание на наличие в нем следующих двух компонентов: березового масла и масла розмарина.

Березовое масло получают из растения *betula alba*. Оно содержит салициловую кислоту и обладает стягивающими свойствами, что помогает ему тонизировать кожу. Березовое масло улучшает циркуляцию крови, ускоряет выход токсинов и обладает мягким мочегонным действием.

Масло розмарина улучшает циркуляцию крови и выводит токсины. Рекомендуется не использовать это масло отдельно — вы можете найти его в составе антицеллюлитных массажных масел или смешать с миндальным и березовым маслом.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не используйте масло розмарина в период беременности, при повышенном кровяном давлении и эпилепсии. В качестве его аналога можно использовать масло абрикосовой косточки, миндальное масло, масло жожоба, масло зародышей пшеницы, витамин Е, лимонен, экстракт грейпфрута, масло календулы/бархатца/моркови, экстракт фенхеля, масло шиповника и морские водоросли.

Как правильно наносить антицеллюлитное масло

Примите ванну или душ и затем промокните кожу полотенцем. Нанесите небольшое количество масла на ладони и разотрите его между ладонями, чтобы масло нагрелось. Нанесите масло на проблемные места (бедра, ягодицы, живот, руки), наслаивая его там, где оно необходимо. Сделайте себе легкий массаж, продвигаясь круговыми движениями от ног к сердцу (чтобы помочь лимфатической системе вывести токсины).

Совет: Наносите масло на проблемные зоны дважды в день. В идеале, втирайте масло утром и вечером

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Никогда не используйте крем или масло от целлюлита без выполнения физических упражнений. Антицеллюлитные продукты активизируют токсины, которые могут отложиться в других частях тела, если вы не будете регулярно потеть.

(принимать перед этим ванну не обязательно). Не забудьте увлажнить и другие участки кожи качественным увлажняющим кремом (см. Правило № 6 Главы 8).

Вопрос читателя

В: Что такое токсины?

А: Токсин — общее название веществ, которые не оказывают положительного эффекта на организм. Сюда можно отнести химические вещества из средств для уборки, пестициды, искусственные пищевые добавки и загрязнения окружающей среды, которые попадают в ваше тело. Токсинами также считается мусор, производимый клетками. У тела есть несколько способов выведения токсинов, включая кровеносную и лимфатическую системы, пот, мочеиспускание и дефекацию. Так как целлюлит может быть вызван жидкостью и токсинами, задержавшимися в подкожном слое, вы можете уменьшить их накопление, сократив токсическую нагрузку. Первое, что вы можете сделать, — это заменить эти химические чистящие средства с едким запахом на более натуральные (см. Приложение 3) и сократить потребление чипсов, печенья и сладких газированных напитков. Вы также можете начать прием добавки, направленной на очищение печени, чтобы ускорить выведение токсинов из организма.

К токсинам и гормонам, влияющим на образование целлюлита, относятся: пестициды из овощей и фруктов, искусственные добавки, например консерванты, загрязнение окружающей среды и сигаретный дым, а также излишек эстрогена, химические чистящие вещества, косметические продукты, содержащие химические вещества.

Антицеллюлитный рецепт от супермоделей

Считается, что этот рецепт используется супермоделями, но я никогда не слышала о том, что его придумал кто-то из известных людей. Это средство было очень популярно во время всплеска модельной индустрии в 1990-х. Однако я должна предупредить вас: этот рецепт укрепит кожу только на время и поможет только тем, у кого хорошая генетика. Вещества, содержащиеся в

кофе, могут волшебным образом укреплять кожу. Морские водоросли тонизирующе воздействуют на кожу, поэтому они часто входят в состав антицеллюлитных кремов.

Итак, вам понадобятся:

¼ чашки молотого кофе (лучше органического) или органического растворимого кофе;

¼ чашки оливкового масла первого отжима (можно добавить в него дополнительно масло березы или розмарина);

4 полоски морских водорослей комбу;
пищевая пленка.

Способ приготовления: Смешайте кофе и масло в стеклянной миске. Положите на пол в кухне или в ванной газету (часть кофе обсыплется), наносите смесь круговыми движениями на бедра в течение одной минуты.

Оберните бедра комбу, вымойте руки и оберните проблемные зоны пищевой пленкой. Оставьте смесь на 10 минут, затем смойте ее теплой водой. Повторяйте эту процедуру ежедневно в течение как минимум двух недель, так как результаты появятся не раньше чем через 2–4 недели регулярного применения такой маски.

Вопрос читателя

В: В выходные я встречаюсь с друзьями на пляже и не знаю, как скрыть целлюлит. Вы можете мне помочь?

А: Если вы хотите быстро улучшить внешний вид кожи, воспользуйтесь автозагаром. Автозагар, нанесенный профессионалом, будет выглядеть очень естественно и продержится около недели, однако вы можете приобрести это средство в магазине и нанести его самостоятельно. Но будет нелишним напомнить вам, что автозагары содержат множество химических веществ, которые быстро проникнут в кожу.

При регулярном использовании автозагара химические вещества могут повредить соединительные ткани, что только усугубит целлюлит. Чтобы обезопасить себя от этого, пользуйтесь такими средствами

только в особых случаях. Через пять дней, когда автозагар начнет смываться, рекомендуется воспользоваться хорошим скрабом.

Если вы все еще переживаете из-за того, как будете выглядеть на пляже, попробуйте следующее:

- *купите красивое парео, подходящее по цвету к купальнику;*
- *подберите купальник, который будет привлекать внимание к вашим достоинствам и отвлекать от участков ног с целлюлитом.*

Уверенность в себе всегда делает человека привлекательным, как бы он ни выглядел, поэтому поработайте над своей самооценкой.

Вы также можете пойти на пляж и притвориться, что вас абсолютно не интересует мнение других людей. Выпрямите спину, дойдите до воды, насладитесь водой, песком и ласковыми лучами солнца. Чем увереннее вы выйдете из зоны своего комфорта, тем быстрее к вам придет уверенность в себе.

Не нужно концентрироваться на своих недостатках! Напоминайте себе о ваших сильных сторонах и достоинствах и веселитесь на пляже, потому что вы заслуживаете того, чтобы быть там, не меньше, чем все остальные.

А теперь давайте обратимся к самой антицеллюлитной программе.

Шаг 2: Включите в свой рацион питательные вещества для восстановления тканей и клеток

Питательные вещества для здоровья клеток

Как вы уже знаете, клетки теряют свою герметичность и начинают выпускать влагу, если вы не потребляете достаточно омега-3 и лецитина. Вы получаете эти питательные вещества и их маленьких помощников (антиоксиданты) из пищи и некоторых напитков по рецептам Диеты для здоровой кожи, например, из укрепляющего кожу напитка, разработанного специально для сокращения признаков целлюлита. Как уже отмечалось ранее, омега-3 содержатся в жирной рыбе (форели, сардине, семге, тунце), льняном семени, льняном

масле и в темно-зеленых листовых овощах. Лецитином богаты яичные желтки, печень, орехи, соевые продукты и кукуруза. Вы также можете купить соевые лецитиновые гранулы.

Дозировка: Взрослым людям для борьбы с целлюлитом необходимо потреблять 2000–4000 мг лецитина в день. Обратите внимание на то, что одна столовая ложка соевых лецитиновых гранул содержит примерно 1700 мг лецитина, поэтому в день можно принимать 1,5–2 столовые ложки. Добавляйте лецитиновые гранулы в укрепляющий кожу напиток или мюсли.

Питательные вещества для здоровья соединительных тканей

Коллаген и эластин образуются из таких аминокислот, как глицин и пролин, и гиалуроновой кислоты, которую в последнее время стали называть «гиалуронан». Информацию о гиалуронане и его роли в здоровье кожи можно найти в Главе 5. Его главным составляющим является глюкозамин, который восстанавливает хрящи и суставы.

Для выработки гиалуронана необходим магний. Исследования доказали, что недостаток цинка и магния приводит к нарушенному производству гиалуронана. Пищевые добавки, содержащие глюкозамин, глицин, пролин, витамин С, марганец, магний и цинк, способствуют восстановлению эластичности и крепости соединительной ткани (такие комплексы питательных элементов можно подобрать в большинстве магазинов здорового питания).

Дозировка: Взрослые могут принимать 1200 мг (1,2 г) сульфата глюкозамина или гидрохлорида глюкозамина в сутки либо во время еды, либо с укрепляющим кожу напитком. Удостоверьтесь в том, что в выбранной вами добавке есть магний, цинк, витамин С, медь и марганец.

Шаг 3: Занимайтесь спортом и упучшайте циркулирующую кровь

Для того чтобы обладать ровной и гладкой кожей, необходимо улучшить циркуляцию крови. Для здоровья важна хорошая циркуляция не только крови, но и лимфы, что значительно улучшает внешний вид кожи.

Если вы хотите избавиться от целлюлита, вы должны заниматься физическими упражнениями. Вам не обязательно нужно любить спорт или заниматься профессионально: выделите 15 минут в день на то, чтобы хорошенько разогнать лимфу. Некоторые эксперты утверждают, что занятия физкультурой не гарантируют избавления от целлюлита, однако посмотрите на крепкие и упругие тела спортсменов, и вы убедитесь в том, что физические упражнения все же эффективны в борьбе с целлюлитом.

Возможно, вы удивитесь, когда узнаете, что лимфу можно разогнать по телу еще одним способом — глубоким дыханием. При правильном дыхании задействуется диафрагма — мышца под легкими, которая стимулирует движение лимфы и избавление организма от вредных веществ и лишней влаги. Когда вы дышите правильно, лимфатические сосуды выводят лишнюю воду из тканей, что помогает предотвратить задержку жидкости. Обратитесь к Главе 19 «Дыхание красоты», чтобы узнать о том, как дыхательные упражнения могут активизировать резервы организма, и дать вам возможность почувствовать себя настоящим спортсменом!

Улучшить циркуляцию можно следующими способами:

- отшелушиванием сухой кожи (см. Правило № 6 Главы 8);
- принятием контрастного душа и отшелушиванием кожи скрабом (см. Предупреждение внизу);
- массажем кожи с помощью специальной массажной рукавички;
- сеансом профессионального массажа;
- нежным массажем проблемных областей с помощью натуральных антицеллюлитных масел;
- выполнением дыхательных упражнений (см. Главу 19);
- выполнением физических упражнений ежедневно (см. Правило № 5 Главы 7).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если у вас есть заболевания сердца или диабет, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как следовать вышеуказанным рекомендациям.

Некоторые из них, например, интенсивные упражнения и контрастный душ, могут вам не подойти.



Задание

Если у вас крайняя степень целлюлита, выполняйте упражнения в течение не менее пятнадцати минут. Если вам тяжело выполнять интенсивные физические нагрузки, сочетайте ходьбу с другими видами упражнений (см. раздел «Перейдем к практике внизу»). Уделите уже сегодня 15 минут упражнениям с высокими энергетическими затратами, а в последующие дни увеличьте время занятий до 30–60 минут. Воспользуйтесь услугами индивидуального подбора программы — персональный тренер поможет вам грамотно подобрать упражнения.

Шаг 4: Исключите молочные продукты и сахар

Существуют продукты, как укрепляющие соединительную ткань и клеточные мембраны, так и разрушающие ее. К наиболее вредным можно отнести молочные продукты и сахар.

Молочные продукты могут увеличивать риск появления целлюлита из-за того, что они образуют слизь. Чтобы убедиться в этом, в следующий раз, когда у вас будет простуда или грипп, выпейте стакан молока. Вы заметите, что выработка мокроты и слизи резко увеличится. Натуропаты утверждают, что молочные продукты делают лимфу гуще, что затрудняет ее перемещение по телу. Застойная лимфатическая система не может эффективно выводить клеточный мусор, что приводит к его накоплению. Клеточные токсины могут быть опасны, если они свободно циркулируют по телу, поэтому они будут быстро перенаправлены в жировые отложения — особенно на ваши чудесные мягкие бедра.

Кроме того, молочные продукты доставляют в организм насыщенные жиры и арахидоновую кислоту, которые делают клеточные мембраны жесткими и склонными к протеканию. Я на своем примере заметила, что исключение молочных продуктов из рациона необходимо для уменьшения признаков целлюлита.

Это небольшое изменение в питании работает лучше, чем многие другие способы лечения, потому что оно за короткие сроки улучшает состояние лимфатической системы и ускоряет всасывание таких минералов, как цинк, медь и магний, необходимых для тонуса кожи.

Потребление чрезмерного количества сахара также увеличивает шансы появления целлюлита. Конфеты, фастфуд и обработанные «белые» углеводы, например, белый хлеб, сдобные булочки и торты, усиливают выработку кислот в организме, что оказывает влияние на уровень сахара в крови. Резкий скачок глюкозы в крови требует большого количества витамина С, что в последующем приводит к недостатку этого важнейшего антиоксиданта. Избыток глюкозы вызывает повреждение кровеносных сосудов, что затрудняет циркуляцию крови в проблемных областях.

Витамин С необходим для прочности кровеносных сосудов. Его недостаток ведет к снижению тонуса сосудов и варикозному расширению вен, идущему бок о бок с целлюлитом. Этот витамин предотвращает утечку жидкости из клеток, благодаря своему участию в метаболизме витамина Е.

Следует избегать следующих напитков и продуктов:

- молочных продуктов — молока, молочных коктейлей, сыра, йогурта, мороженого, спредов и сливочного масла;
- сдобных булочек, тортов, пончиков, печенья, батончиков мюсли, белого хлеба, белого риса (кроме басмати), конфет, блинчиков из белой муки и чипсов;
- сладких газированных напитков, в т.ч. и диетических, фруктовых соков и алкоголя;
- маргарина.

Для более подробной информации о растительных продуктах, богатых кальцием, вы найдете в разделе «Кальций» Главы 4.

Случай из врачебной практики

В подростковом возрасте у меня был небольшой целлюлит, возможно, из-за того, что я была самым ленивым подростком в мире. Я целыми днями сидела в комнате, писала и рисовала, делая перерыв только на то, чтобы

выпить очередной молочный коктейль и съесть гору тостов из белого хлеба. Я ежедневно выпивала литр молока и съедала целое ведро мороженого или йогурта. Удивительно, но мой рыхлый зад стал значительно крепче после того, как я исключила молочные продукты. Благодаря изменениям в рационе у меня появилось гораздо больше энергии и кожа стала менее склонна к высыпаниям. Сейчас я стала старше, и у меня есть ребенок, так что теперь мне недостаточно только изменений питания. Несколько раз в неделю я бегаю по мягкому песку и использую массажные масла для укрепления кожи.

Шаг 5: Восстановите здоровье кишечника

Здоровый кишечник играет важную роль в красоте кожи. Медленная перистальтика проявляется в запорах, в результате которых токсины из фекалий повторно всасываются в организм, медленно отравляя его. Если вы страдаете запорами или другими проблемами с кишечником, вам нужно устранить их до того, как они негативно скажутся на здоровье. В Правиле № 1 Главы 3 вы найдете больше информации о запорах и восстановлении микрофлоры кишечника.

Пейте много жидкости

Очень важно ежедневно пить достаточное количество жидкости, чтобы предотвратить пассивность лимфатической системы. Обезвоживание повреждает клетки и вызывает запоры и другие проблемы с кишечником.

К сожалению, некоторым людям никогда не удастся полностью избавиться от целлюлита. Однако ни при каких условиях не стоит ненавидеть себя из-за того, что у вас есть целлюлит. Ненависть к себе разрушит вашу уверенность, мотивацию и возможность добиваться своих целей.

Помните, что именно уверенность в себе делает вас привлекательной, потому что вы ходите, расправив плечи, и передаете окружающим чувство умиротворенности.

Очень полезно находиться в компании уверенных в себе людей, потому что это помогает почувствовать себя лучше (не стоит недооценивать этот способ).

Полюбите свое тело и сосредоточьтесь на ваших сильных сторонах — чертах характера или частях тела, которые вам в себе нравятся, — и подчеркните их правильной одеждой и аксессуарами.

Если вы все же хотите начать борьбу с целлюлитом — вперед. В результате вы сможете сделать кожу более ровной, но будьте готовы к тому, что этот процесс может быть долгим и сложным. Подумайте о том, что олимпийские спортсмены обрели такую форму не за один день: требуется время и колоссальные усилия, чтобы достигнуть определенного стандарта. Избавление от целлюлита — примерно то же самое: его невозможно убрать за одну ночь, за неделю или за две. Вам понадобится время, усилия и большой запас терпения. Вы заметите результаты не раньше чем через 2–6 месяцев или, если у вас начальная степень целлюлита, чуть быстрее.

Перейдем к практике

К лучшим антицеллюлитным упражнениям можно отнести бег и ходьбу по мягкому песку (с подъемом коленей), а также обычный бег, плавание, езду на велосипеде и бег по ступенькам.

Внимание! Чтобы не травмировать колени, избегайте движений, которые вызывают острую боль, и будьте добры к своему телу, бегая только на мягкой поверхности (песке, траве, ковровом покрытии).

Во время тренировок надевайте подходящую спортивную обувь. Бег на короткие дистанции — один из самых эффективных способов избавления от целлюлита. У бегунов обычно прекрасные тела, поэтому ими можно вдохновиться. Если обычно вы предпочитаете ходьбу, сочетайте ее с 30-секундным бегом на короткую дистанцию каждые 5 минут. Например, шагайте в быстром темпе в течение 5 минут, затем бегите на протяжении 30 секунд на максимальной скорости, снова перейдите на шаг и затем бегите и т.д. Такая тренировка должна быть не короче 20 минут. Если вы, как правило, предпочитаете бег, сочетайте бег на небольшой скорости с 30-секундными пробежками на максимальной скорости, подобно тому, как было описано выше.

Чтобы уменьшить признаки целлюлита изнутри, ешьте антивозрастной бульон, богатый глицином, кальцием, магнием и натуральным коллагеном. Кроме того, ежедневно пейте укрепляющий кожу напиток, для которого вам

понадобится глюкозаминовая добавка в виде порошка (эта добавка должна содержать все следующие компоненты или хотя бы некоторые из них: сульфат глюкозамина, гидрохлорид глюкозамина, витамин С, магний, медь, цинк и марганец).

Чтобы увеличить содержание омега-3 и лецитина в рационе, попробуйте такие рецепты, как укрепляющий кожу напиток, напиток из льняного семени с лимоном, сэндвич с семгой и салатом, идеальные яйца-пашот, кремовый майонез, семгу с горохом и пюре, радужную форель с медовыми овощами, копченую семгу с яйцами и ролл из тунца и авокадо. Для обогащения рациона цинком старайтесь чаще есть устрицы или приготовьте устрицы с соусом и жареную баранину с томатом.

Чтобы избежать недостатка магния, пейте 1–2 бутылки зеленой воды, богатой магнием, ежедневно. Попробуйте следующие блюда: блинчики из гречневой муки (с начинкой на ваш выбор), кремовый гороховый карри с бурым рисом, салат из сладкого картофеля, мюсли с витамином Е и безглютеновые мюсли. В перерывах между едой перекусывайте фундуком и тыквенными семечками. Все вышеперечисленные блюда содержат большое количество антиоксидантов.

Ключевые пункты главы

Шаг 1: Используйте массажные масла

- Делайте самомассаж с натуральными антицеллюлитными маслами.

Шаг 2: Потребляйте питательные вещества для восстановления тканей и клеток

- Ешьте полезные продукты, богатые омега-3, лецитином и антиоксидантами.
- Пейте укрепляющий кожу напиток и антивозрастной бульон ежедневно.

Шаг 3: Занимайтесь спортом и улучшайте циркуляцию крови

- Выполняйте физические упражнения ежедневно.
- Улучшайте циркуляцию крови и лимфы всеми возможными способами.

Шаг 4: Исключите из рациона молочные продукты и сахар

- Исключите молочные продукты на 2 месяца (на срок Диеты для здоровой кожи) и откажитесь от добавления сахара в блюда и напитки.

Шаг 5: Восстановите здоровье кишечника

- Пейте достаточное количество воды.
- Постарайтесь справиться с запорами (пройдите трехдневное ощелачивающее очищение (см. Главу 3).

Глава 13

Перхоть

В этом маленьком черном платье вы выглядите сногшибательно, но что это такое белое у вас на плечах? Если присмотреться, можно заметить, что это перхоть — смесь чешуек и корочек кожи. Не стоит впадать в панику: просто смените черное платье на кремовое и постарайтесь не чесать голову, несмотря на сильное желание.

Себорейный дерматит (официальное название перхоти) обычно проявляется на коже головы, лица и средней части груди, однако (если вам особенно не повезло) он может поразить любые участки тела. У новорожденных себорейный дерматит проявляется в виде плотных желтых корочек на голове. Для более подробной информации обратитесь к следующей главе.

План действий

В план борьбы с перхотью следует включить два основных пункта: определение возможных причин ее появления и подбор эффективных наружных способов борьбы с ней.

Факторы, вызывающие перхоть:

- химикаты
- климат (особенно, холодный)
- эмоциональный или физический стресс
- грибковые заболевания
- псориаз
- содиум лаурил сульфат (SLS)
- чрезмерное использование средств для укладки
- краски для волос
- избыток сахара и крахмала в рационе
- редкое мытье волос
- неполное удаление шампуня с волос

- слишком сухая/жирная кожа головы
- повышенное содержание в рационе насыщенных жиров
- недостаток незаменимых жирных кислот, особенно омега-3

Подчеркните факторы, которые, по вашему мнению, стали причиной вашей перхоти.

Перхоть может появиться в результате нервного потрясения, стресса или переутомления, а также как следствие псориаза. Не поддавайтесь рекламе, шампуни против перхоти не устраняют ни один из этих факторов.

Шаг 1: Проверьте свои продукты по уходу за волосами

Может, всему виной ваш шампунь? Содиум лаурил сульфат (SLS) — синтетическое моющее средство, которое обычно входит в состав недорогих шампуней, жидкого мыла и средств для умывания, для того чтобы они образовывали больше пены. SLS также способствует образованию пушистой пены и пузырьков в средствах для ванны и душа. Обычно мы этого и ждем от подобных средств, не осознавая, что SLS — один из самых раздражающих химикатов, содержащихся в продуктах по уходу за собой. SLS может вызывать воспалительные реакции, перхоть, сыпь, шелушение кожи головы. Более того, он смывает с кожи головы защитный жировой слой, защищающий от бактерий и грибов.

Существует множество ингредиентов, входящих в состав шампуней, которые идеально подходят для борьбы с перхотью. Они обладают либо противогрибковым, либо противовоспалительным, либо противомикробным действием. К таким компонентам можно отнести масло чайного дерева¹, корень

¹ Было проведено исследование, в котором принимали участие две группы людей, имеющих перхоть. Первой группе выдали шампунь с 5%-ным маслом чайного дерева, а второй — с обыкновенным физраствором и дали указание мыть волосы ежедневно, оставляя шампунь на голове на 3 минуты перед смыванием. Через четыре недели у первой группы значительно сократился зуд и шелушение кожи головы. Однако полностью от перхоти не избавился практически никто, поэтому масло чайного дерева следует сочетать с другими средствами.

солодки, готу кола (биологически активная добавка), витамин Е, ромашку, календулу, мед, пантенол (витамин В₅), экстракт листа оливкового дерева, экстракт цитрусовых косточек¹.

Задание

Прочитайте Правило № 6 Главы 8 и выпишите ингредиенты, которых следует остерегаться. Затем посмотрите на состав вашего шампуня: выглядит ли он как биохимический коктейль, расшифровать который сможет только профессионал? Если да, то избавьтесь от этого шампуня сегодня же и купите новый, содержащий полезные ингредиенты.

Рецепты избавления от перхоти

Если в вашем случае перхоть появилась из-за чрезмерной сухости кожи головы или вследствие псориаза, то приведенное ниже лечение оливковым маслом должно оказаться очень эффективным в борьбе с вашей проблемой.

Лечение оливковым маслом

¼ чашки оливкового масла первого отжима
целлофановый пакет, чтобы обернуть волосы

Инструкция: Налейте масло в стакан, затем поставьте этот стакан в небольшую миску с горячей водой, чтобы масло нагрелось. Однако следите за тем, чтобы оно не было слишком горячим. Намочите волосы, промойте их шампунем, ополосните и массажными движениями нанесите на кожу головы оливковое масло. Оберните волосы целлофановым пакетом и оставьте масло на 3–5 минут, затем смойте его при помощи шампуня. Не забудьте нанести кондиционер. Если волосы останутся слегка жирными, помойте их на следующий день.

¹ Экстракт цитрусовых/грейпфрутовых косточек — эффективное противопаразитарное и обеззараживающее средство, замедляющее размножение многих видов грибов, бактерий и паразитов. Цитрусовые масла хорошо подходят для подсушивания жирной кожи головы, где обычно появляется перхоть грибковой природы.

Натуральное средство от грибка

Этот рецепт направлен на отшелушивание кожи головы, устранение раздражений и нормализацию кожного pH-баланса, иными словами, он создает среду, неблагоприятную для размножения грибов (количество ингредиентов рассчитано на 1–2 применения смеси):

½ чашки масла виноградной косточки

2 ст. л. кукурузной муки

1 ст. л. яблочного уксуса

целлофановый пакет, чтобы обернуть волосы

Инструкция: Смешайте масло виноградной косточки с кукурузной мукой и уксусом. Тщательно перемешайте. Смочите волосы теплой водой и промойте их мягким шампунем. Разотрите столовую ложку смеси между ладонями, чтобы масло нагрелось, и нанесите ее на кожу головы. Вотрите ее пальцами. Повторите все то же самое, пока смесь не покроет всю голову. Оберните волосы целлофановым пакетом и оставьте смесь на полчаса. Тщательно промойте волосы шампунем.

Домашние рецепты

Рецепт с яблочным уксусом

Если вы не против того, чтобы какое-то время пахнуть как салат, то этот рецепт вам подойдет. Промойте волосы шампунем и ополосните кожу головы яблочным уксусом высокого качества. Оставьте уксус на 3 минуты, затем смойте водой и при необходимости нанесите кондиционер. Такой способ ослабит зуд или даже полностью избавит вас от перхоти. В тяжелых случаях оставьте смесь на волосах на 30 минут. Такой рецепт лучше всего подойдет для перхоти грибковой природы.

Белый уксус

См. вопрос читателя на стр. 209.

Более частое мытье головы

Если шелушение не сильное, возможно, вам нужно просто чаще мыть голову бессульфатным шампунем. После мытья наносите на волосы кондиционер.

Оливковое масло + солнечный свет

Этот способ беспроблемно работает в случае с псориазом и может помочь от связанной с ним перхоти. Вымойте волосы шампунем и массажными движениями нанесите на кожу головы оливковое масло первого отжима и посидите на прямых солнечных лучах 5–10 минут. Для более подробной информации обратитесь к разделу про псориаз.

Я рекомендую применять рецепт с уксусом как минимум три дня подряд, а рецепты с маслом — 1–2 раза в неделю на протяжении двух недель. Заметный результат будет достигнут через 1–2 недели.

Случай из врачебной практики

У 28-летней женщины появилась сильная перхоть после очищения кожи от псориаза. В качестве лечения врач рекомендовал ей принимать пищевую добавку с ЭПК/ДГК (омега-3) три раза в день, биотиновую добавку один раз в день и ежедневные расслабляющие упражнения. Раз в неделю она наносила на кожу головы оливковое масло и перешла на натуральный шампунь и кондиционер. Уже после второго нанесения масла зуд и шелушение прекратились. Через пять месяцев перхоть исчезла полностью.

Вопрос читателя

В: У меня очень жирная кожа головы, а зуд настолько сильный, что отвлекает меня от занятий. Я не могу себе позволить дорогостоящие средства. Что мне сделать, чтобы избавиться от зуда?

А: Используйте белый уксус для уменьшения зуда и перхоти на жирной коже головы. Это более доступная версия рецепта с яблочным уксусом: налейте в бутылку с пульверизатором белый уксус, распылите его на кожу головы и оставьте на ночь. Если не будет сильного запаха, уксус с волос можно не смывать. Или вы можете смешать $\frac{1}{2}$ чашки уксуса с $\frac{1}{2}$ чашки фильтрованной воды и нанести эту смесь на кожу головы. Вначале может появиться легкое жжение, но постарайтесь не смывать уксус с водой в течение получаса. Применяйте этот способ на протяжении трех дней подряд для лучшего результата. Если зуд не утихает, пройдите нижеприведенную программу борьбы с перхотью.

Программа борьбы с перхотью

Некоторым нравится использовать специальные шампуни против перхоти, однако ученые утверждают, что **перхоть, скорее всего, вернется, если использовать такие средства без комплексного подхода к лечению**. Неудивительно, ведь шампуни не могут устранить саму причину перхоти. Не поймите меня неправильно, шампуни и домашние средства могут помочь в устранении грибков и шелушений, но в первую очередь вам нужно поднять свой ленивый (больной, подавленный) иммунитет на борьбу с перхотью. Итак, переходим ко второму шагу.

Шаг 2: Спегите за иммунитетом

Иммунная система, находящаяся в норме, защищает кожу от вторжения бактерий и грибков, но ей сложно продолжать это делать, если вы больны, обеспокоены или находитесь в состоянии депрессии. Дрожжеподобный грибок *pityrosporum* обитает на коже головы, а иммунная система следит за тем, чтобы он не размножался и не занимал слишком большую территорию. *Pityrosporum* есть у каждого, но перхоть он вызывает только у 20% людей. Если иммунная система ослаблена, грибок в любом случае завладеет вашей головой и вызовет воспаления. Специальные шампуни обычно не имеют долговременного положительного эффекта, потому что они не устраняют причину появления перхоти, ведь далеко не в каждом случае причина кроется в грибке.

Первое, что вам необходимо сделать, — это оценить свое питание и образ жизни и понять, чем вы подрываете свой иммунитет. В этом вам может помочь тест № 13.

Тест № 13

На стойкость иммунитета

Подчеркните пункты, которые характеризуют вас:

- Я ем сахар каждый день (добавляю сахар в кофе, чай, ем варенье, торты, печенье, мороженое и т.д.).
- У меня есть страсть к сладкому.
- Я обожаю молочные продукты/я ем очень много молочных продуктов.

- Я ем белый хлеб и люблю быстрые углеводы.
- Я не ем лук и чеснок.
- Я не занимаюсь спортом/занимаюсь реже двух раз в неделю.
- Я нахожусь в постоянном беспокойстве и стрессе.
- Я часто сплю меньше семи часов (три и более ночи в неделю).
- Я принимаю антибиотики, когда болею (в течение последних шести месяцев).
- Я принимаю противозачаточные таблетки.
- Я принимаю лекарства на основе кортизона.
- Я пью алкоголь чаще двух раз в неделю.
- Я подвергаюсь воздействию высоких доз химикатов (пестицидов, агрессивных чистящих средств и т.д.).
- Я знаю, что мою диету необходимо улучшить (хуже просто и быть не может!)

Если вы подчеркнули три и более факторов, ослабляющих иммунитет, вы, скорее всего, теперь знаете причину своей перхоти.

Внизу вы найдете шесть способов укрепить иммунитет.

Не забывайте расслабляться

Полноценный сон необходим для крепкой иммунной системы. Во время сна тело включает режим самовосстановления и накопления сил. Рекомендуется отправляться в постель не позже 22.30 и спать не менее восьми часов. Однако сон продолжительностью более 9–10 часов тоже не полезен. Для более подробной информации обратитесь к Правилу № 4 Главы 6.

Выполняйте дыхательные упражнения

Возможно, будет непросто вдруг превратиться из нервного человека в образец спокойствия и уравновешенности. Однако вам необходимо понять, что для этого совершенно не обязательно кардинально менять свою жизнь или делать лоботомию. Первым шагом к расслаблению могут стать дыхательные упражнения, которые быстро переключают нервную систему в режим «отдых и переваривание». Для получения более подробной информации обратитесь к Главе 19 «Дыхание красоты».

Учитесь жить без стрессов

Вы можете переживать из-за того, что недостаточно спите, горевать из-за потери работы, волноваться о том, что о вас подумают другие, злиться из-за очередей в банках и пробок и изводить себя мыслями о неблагоприятном состоянии экономики страны. Да, это уважительные причины для беспокойства, но я скажу вам еще одну: тем самым вы разрушаете свое здоровье! Постоянный стресс ослабляет защитную систему организма, и страдает не только кожа головы, такое состояние вредно для всего тела.

Действительно ли беспокойство может спровоцировать появление перхоти? Беспокойство — форма стресса, которую можно описать как противоположность крайне индивидуальному состоянию тревоги. В действительности стресс — беспокойство или страх в маскировке: стресс всегда подразумевает вашу обеспокоенность тем, сможете ли вы справиться со сложной ситуацией.

Может быть, вы и не поймаете себя на мысли: «Надо же, я так обеспокоен!», но в следующий раз, когда вы будете в состоянии стресса, скажите себе что-нибудь положительное и убедительное. Например, выпрямите спину, задержите нос, будто вы зазнались, и прокричите (или мысленно подумайте): «Я достаточно сильный, чтобы решить эту проблему! Я умный и способный, я справлюсь!» Поверьте в каждое сказанное слово. Я гарантирую, что уже через пару секунд у вас не останется ни доли беспокойства или стресса.

Итак, почему стресс, тревога и беспокойство так негативно влияют на вас и провоцируют появление перхоти? Согласно китайской медицине, беспокойство и стресс способствуют накоплению лишней жидкости в организме, что создает благоприятную среду для размножения различного рода грибков. У представителей западной медицины мнение на этот счет несколько отличается, но все мы согласны с тем, что беспокойство, тревога и стресс ослабляют здоровье.

Сократите потребление сахара, молочных продуктов и алкоголя

К сожалению, для размножения грибков различного рода сахара и молочные продукты являются самой благоприятной почвой. Если у вас есть грибки, например, перхоть или диплоидный грибок, у вас наверняка есть непреодо-

лимая тяга к сладкому и/или таким мучным изделиям, как хлеб и булочки. Эта зависимость обычно настолько сильна, что всего один день без сахара может превратить вас в раздражительного и усталого человека, готового наброситься на других. Зависимость от сладкого обусловлена тем, что при отсутствии сахара грибки начинают погибать и настойчиво его требовать. Быстрые углеводы, например, белый хлеб, белый рис и белая мука, снабжают тело высокой дозой сладкой глюкозы, так необходимой грибкам для жизни. Им также нравятся молочные продукты, потому что молочный сахар создает для грибков благоприятные условия.

Алкоголь — сахар другой формы, который быстро истощает резервы витаминов и минералов, необходимых для здоровья всего организма.

Цинк и витамины группы В за короткое время покидают организм после употребления алкоголя и, как результат, уже не могут поддерживать тонус кожи и иммунную систему.

Невозможно выглядеть и чувствовать себя хорошо при недостатке цинка и витаминов группы В.

Какова суточная норма сахара?

Некоторые эксперты утверждают, что для уничтожения грибков необходимо исключить из рациона все сахара, включая фруктовые, но, на мой взгляд, взять размножение грибков под контроль можно и без стопроцентного исключения сахара из своего рациона.

С одной стороны, если вы прекрасно справляетесь со стрессом, крепко спите и регулярно едите чеснок, то вам можно в разумных пределах есть сахар и пить алкоголь в небольшом количестве — ваша иммунная система от этого не пострадает. С другой стороны, если вы регулярно находитесь в стрессовом состоянии и испытываете проблемы со сном, исключите сахар, фрукты и алкоголь из рациона как минимум на три месяца. Поверьте мне, научиться расслабляться — куда более сложная задача.

Если вы относите себя к первому типу, следуйте следующим рекомендациям для избавления от грибков:

- Ешьте не более одного фрукта в день (исключите все фруктовые соки, кроме лимонного).
- Пейте алкоголь не более одного раза в неделю (никаких частых вечеринок).

- Ешьте цельнозерновой хлеб и другие цельнозерновые продукты.
- Время от времени вы можете позволять себе сладкое, но нечасто. Чтобы справиться с этой задачей, установите себе правило, например, «Воскресенье — день сладостей».
- Замените сахар в блюдах и напитках натуральным травяным подсластителем стевией. Мед тоже лучше, чем сахар, так как он содержит минералы и является антисептиком.
- Ешьте белок с каждым приемом пищи (рыба, яйца, курица без кожи, бобовые и постное красное мясо). Ешьте много свежих овощей и пейте достаточное количество воды (или просто следуйте Диете для здоровой кожи).
- Жидкий хлорофилл и яблочный уксус, используемые в рецептах диеты, также помогают предотвратить размножение микробов.

Совет: Если у вас есть непреодолимая тяга к сладкому, добавляйте в пищу корицу и начните принимать добавку с хромом. Хром и корица помогут поддерживать уровень сахара в крови на нормальном уровне, в результате чего грибки быстро начнут голодать. Информацию о хrome можно найти в главе 5.

Нейтрализуйте побочные эффекты лекарств

Такие препараты, как кортикостероиды, противозачаточные средства и антибиотики, подавляют иммунную систему, позволяя грибкам быстро размножаться.

Антибиотики направлены на то, чтобы убивать бактериальные инфекции, но, к сожалению, они губят и полезные бактерии, тем самым ослабляя неотъемлемую составляющую защитной системы организма. Большинство антибиотиков не убивает грибки, поэтому они уже в скором времени восстановят свое господство на коже и в кишечнике.

Если за последние шесть месяцев вы принимали антибиотики, важно начать принимать добавку с пробиотиками для восстановления микрофлоры кишечника и начать борьбу с перхотью.

Как пробиотики помогают избавиться от перхоти?

Пробиотики снимают нагрузку с утомленной иммунной системы, предлагая ей помощь. Они, словно маленькие вышибалы, не позволяют грибкам и бактериям размножаться в большом количестве.

Для более подробной информации о пробиотиках обратитесь к Правилу № 1 Главы 3.

Шаг 3: Занимайтесь спортом и улучшите кровоснабжение кожи головы

Быть ленивым иногда так приятно, особенно если за окном идет дождь, а вы лежите на диване, смотрите любимый фильм и хрустите попкорном. Однако у ленивых людей чаще бывает перхоть, а это далеко не приятное ощущение. Занятых людей сложно назвать ленивыми, но у них часто наблюдается тот же самый тип перхоти, потому что у них либо нарушена циркуляция крови из-за недостатка физических нагрузок, либо их иммунная система не справляется из-за слишком большой нагрузки. Кстати, люди, страдающие «занятым гриппом» (коварной болезнью, которая мешает им следить и ухаживать за своим телом), могут легко заполучить «занятую перхоть» на своей голове.

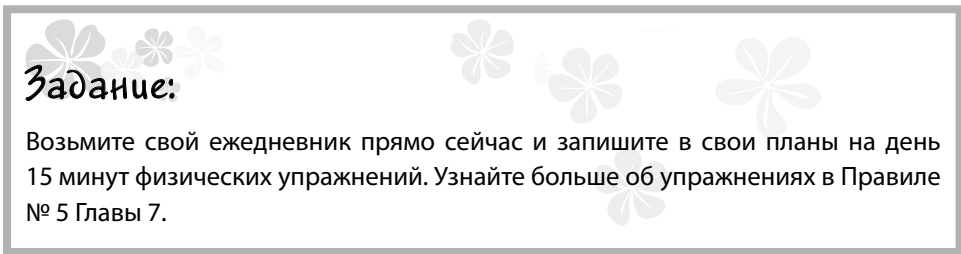
Ярых поклонников спорта можно похвалить за их мотивацию — для них тело стоит на первом месте, затем уже идет все остальное. Четыре часа занятий для фитнес-маньяка — это не проблема, однако иммунная система на это реагирует несколько иначе.

Нужно понять, что чрезмерные физические нагрузки — отнюдь не залог крепкого здоровья (это не касается профессиональных спортсменов, у них существуют свои способы избежать истощения). Упражнения в умеренном количестве полезны для здоровья.

Главное — найти золотую середину продолжительности тренировки и не превышать ее. Не стоит заниматься дольше двух часов в день, особенно без квалифицированного тренера. 15–30 минут интенсивных упражнений очень благоприятно скажутся на вашем здоровье, кроме того, большой по-

ложительный эффект на иммунную систему окажет часовая прогулка или выполнение упражнений с умеренными энергетическими затратами. Ваша цель — улучшить циркуляцию крови в коже головы без лишней нагрузки на иммунитет.

Кстати, стойка на руках также поможет притоку крови к коже головы (запишитесь на занятия по йоге, чтобы научиться делать ее правильно).



Задание:

Возьмите свой ежедневник прямо сейчас и запишите в свои планы на день 15 минут физических упражнений. Узнайте больше об упражнениях в Правиле № 5 Главы 7.

Шаг 4: Ешьте «увлажняющую» пищу

Диета для здоровой кожи, скорее всего, поможет вам избавиться от перхоти, при этом вам совсем не нужно кардинально менять питание. Можно просто добавить несколько следующих волшебных продуктов в ваш привычный рацион. Поищите рецепты, содержащие следующие ингредиенты, и готовьте хотя бы один из них каждый день:

Семга, форель, сардины, скумбрия. Жирная рыба богата омега-3 жирными кислотами, необходимыми для здоровой и увлажненной кожи.

Льняное семя и масло льняного семени также являются прекрасными источниками омега-3. Ешьте их в те дни, когда на вашем столе нет рыбы. Готовьте напиток из льняного семени с лимоном как минимум три раза в день, так как он особенно полезен для укрепления иммунитета.

Чеснок, лук, авокадо, базилик и редис обладают противогрибковым действием. Существует множество рецептов закусок, содержащих авокадо. Также попробуйте **антивозрастной бульон и лечебный куриный суп** (см. раздел с рецептами), так как они естественным образом стимулируют иммунную систему.

Хрен и имбирь обладают антисептическими свойствами и хорошо укрепляют иммунитет.

Квашеная капуста без соли — натуральный пробиотик.

Для профилактики перхоти вы можете начать принимать определенные пищевые добавки:

- Рыбий жир, богатый ЭПК/ДГК (см. Правило № 2 Главы 4)
- Витамины группы В, особенно В₆ и биотин. В Главе 15 «Экзема/дерматит» есть тест № 14 на недостаток биотина.
- Начните принимать пробиотики (не все пробиотики подходят для укрепления иммунитета, поэтому обратитесь к Правилу № 1 Главы 3).

Другие рекомендации:

- Не используйте фен, если кожа вашей головы сухая и шелушится.
- Если перхоть у вас вызвана химическими веществами или псориазом, принимайте соответствующую добавку для очищения печени в течение двух недель. Обратитесь к главе 17 «Псориаз» для более подробной информации о выборе добавки.

Перейдем к практике

Выделите время в своем расписании на то, чтобы изучить дыхательные упражнения из Главы 19 «Дыхание красоты», так как они снимают стресс.

Чтобы увеличить потребление омега-3, включите в свой рацион льняное семя, льняное масло, жирную глубоководную рыбу и яйца. Попробуйте следующие рецепты, представленные в этой книге: напиток из льняного семени с лимоном (пейте его три раза в неделю), безглютеновые мюсли, мюсли с витамином Е, гречневые блинчики с манго, копченую семгу с яйцами, ролл из тунца и авокадо, семгу с горохом и пюре, маринованную форель на пару, радужную форель с медовыми овощами.

Свежие устрицы очень богаты цинком, поэтому не отказывайтесь от них на следующей вечеринке. Приготовьте кремковый майонез, чтобы восполнить запасы биотина. Для укрепления иммунной системы готовьте антивозрастной бульон или лечебный куриный суп каждую неделю до исчезновения перхоти.

Ключевые пункты главы

Шаг 1: Проверьте свои продукты по уходу за волосами.

- Регулярно мойте волосы натуральным шампунем и кондиционером и старайтесь не использовать укладочные средства (см. Правило № 6 Главы 8, «Тщательно ухаживайте за кожей»).

Шаг 2: Следите за иммунитетом.

- Научитесь расслабляться (см. Правило № 8 Главы 10. «Расслабьтесь и заключите мир со своим телом» и Главу 19 «Дыхание красоты»).
- Пейте зеленую воду и готовьте напиток из льняного семени с лимоном три раза в неделю.
- Ешьте противогрибковые продукты, такие как чеснок, несоленую квашеную капусту и лук и раз в неделю готовьте антивозрастной бульон или лечебный куриный суп.

Шаг 3: Занимайтесь спортом.

- Улучшите поступление крови в кожу головы с помощью физических упражнений и массажного расчесывания волос (см. Правило № 5 Главы 7).

Шаг 4: Ешьте «увлажняющую» пищу.

- Питайтесь правильно (следуйте Диете для здоровой кожи (см. Главу 21)).
- Увеличьте потребление омега-3 (см. Правило № 2 Главы 4).

Себорейный дерматит у новорожденных

Себорейный дерматит у новорожденных выглядит как желтые корки и чешуйки на голове малыша. Ваш ребенок может даже не почувствовать дискомфорта, хотя иногда себорейный дерматит вызывает зуд и мешает малышу спать. Ниже вы найдете простой план действий, который позволит вам избавить своего ребенка от этого заболевания.

Шаг 1: Используйте натуральные и мягкие продукты по уходу за кожей ребенка

Найдите натуральный детский шампунь, не содержащий SLS.

Это будет непросто — вы удивитесь, когда увидите, что большинство детских шампуней содержит либо sodium lauryl sulfate, либо его ближайшего родственника — sodium laureth sulfate. Насторожьтесь, если детские шампуни начинают пениться и образовывать пузыри мгновенно. Избегайте косметических продуктов яркого цвета, содержащих искусственные красители и ароматизаторы. Может быть, вам понадобится заглянуть в магазин здорового питания, чтобы найти хороший мягкий шампунь (однако все равно читайте этикетку, так как некоторые изготовители выдают химические средства за натуральные). Не покупайте шампуни, содержащие диэтаноламин (DEA) и триэтаноламин (TEA), так как они часто вызывают раздражения на коже.

Детям не нужны пенящиеся цветные продукты для ванны. Их можно помыть водой и мягкой тряпочкой.

Часто мойте шампунем голову малыша.

Три раза в неделю — идеально. Ребенка не нужно купать каждый день. Наносите шампунь на детскую голову нежными массажными движениями — малышу это понравится.

Используйте масла для массажа кожи головы.

Втирайте натуральное оливковое масло или масло шиповника на очаги, пораженные себорейным дерматитом 2–3 раза в неделю (делать это можно во время купания). Затем круговыми движениями потрите кожу головы очень мягкой зубной щеткой, чтобы корочки начали отпадать. Излишки масла смойте шампунем.

Подходящие увлажняющие компоненты

Если кожа головы вашего малыша нуждается в увлажнении, нанесите на нее косметическое масло, содержащее какие-либо из нижеперечисленных ингредиентов:

- календула
- оливковое масло первого отжима
- масло шиповника
- масло сладкого миндаля (так как это ореховое масло, откажитесь от его использования, если у вашего ребенка либо в вашей семье у кого-то есть аллергия на орехи)
- витамин Е
- масло абрикосовой косточки
- масло чайного дерева
- масло примулы вечерней
- льняное масло

Шаг 2: Кормите ребенка «увлажняющими» продуктами

Возможно, ваш ребенок испытывает недостаток незаменимых жирных кислот, таких как омега-3, которые увлажняют кожу изнутри. Добавляйте $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ч. л. свежего льняного масла в бутылочку (или в детское питание) 1–2 раза

в день. Для получения более подробной информации о льняном масле и о возможных побочных эффектах обратитесь к программе очищения кожи для детей.

Если вы кормите грудью, увеличьте содержание омега-3 в своем рационе, и часть незаменимых жирных кислот попадет в грудное молоко. Они помогут увлажнить кожу изнутри. Обратитесь к программе очищения кожи для детей, так как вашему малышу, вероятно, понадобится принимать пробиотики для укрепления иммунитета.

Ключевые пункты главы

Шаг 1: Используйте натуральные и мягкие продукты по уходу за ребенком

- Используйте только мягкие продукты для купания вашего ребенка и ухода за его нежной кожей.
- Аккуратно удалите корочки с кожи головы ребенка, а затем увлажните кожу на этих участках.

Шаг 2: Кормите ребенка «увлажняющими» продуктами

- Если наружное лечение не избавит ребенка от себорейного дерматита за две недели, попробуйте давать малышу масло льняного семени; пробиотики в форме пищевой добавки помогут укрепить иммунную систему малыша.
- Ознакомьтесь с «Программой очищения кожи для детей». Там вы найдете информацию о подходящих пищевых добавках и их дозировке.

Экзема/дерматит

Экзема также известна как атопический дерматит, отличительной чертой которого является невыносимый зуд, который отступает лишь на короткое время. К другим симптомам можно отнести сильное покраснение кожи и ее растрескивание. В тяжелых случаях мокнущие и кровоточащие корки могут образовываться на сгибах локтей, коленей и за ушами, куда легко проникают бактерии. Экзема, сенная лихорадка и астма, к сожалению, легко передаются по наследству. Сильнейшее обострение может быть вызвано стрессом, тревогой, химикатами, пищевой непереносимостью и аллергенами, например пылевым клещом.

- Примерно 15 млн американцев сталкиваются с экземой.
- Примерно 6 млн австралийцев страдают этим заболеванием.
- В развитых странах атопической экземой болеет более чем один из десяти детей.

План действий

План действий — первая часть программы. В этом разделе содержится информация о возможных причинах возникновения заболевания. Здесь вы также найдете информацию о том, как успокоить раздраженную кожу наружными средствами. Вторая часть представляет собой программу борьбы с экземой, которая поможет предотвратить повторное обострение заболевания. Для того чтобы вам было проще, первая и вторая части были также разделены на шесть подпунктов. Обратите внимание, в плане действий вы найдете очень много информации, но вам не обязательно нужно следовать каждой рекомендации. Определите, что может стать наиболее эффективным именно для вас. Важнее всего следовать программе борьбы с экземой (шаги 4, 5 и 6).

Шаг 1: Определите раздражителей

Генетика играет важную роль в возникновении воспалительных заболеваний. Если в вашем роду были распространены аллергические реакции, астма, синусит или артрит и у обоих родителей в какой-то период их жизни была экзема, у вас есть 80%-ная вероятность развития экземы.

Распространенными причинами появления воспалительных заболеваний, например, экземы, являются:

- незащищенность от химических веществ
- хронические болезни
- пищевая непереносимость и аллергия
- лекарства, например аспирин
- недостаток питательных веществ
- потребление чрезмерного количества насыщенного жира
- потребление чрезмерного количества рафинированных овощных масел
- старение
- углеводы с высоким ГИ
- хронический стресс

Незащищенность от химических веществ

Спреи от насекомых, химические средства для уборки и укладки, парфюмы и т.д. приводят к накоплению химических веществ в организме. Когда вы вдыхаете или потребляете с пищей слишком много химических веществ, они могут остановить ферментативные реакции и привести к экземе. Спровоцировать экзему может простая чистка плиты агрессивным средством или отсутствие проветривания в доме в течение нескольких недель зимой. Мебель и ковры выделяют вредные газы, которые могут неделями накапливаться в вашем доме, поэтому не забывайте проветривать комнаты ежедневно.

Болезни

Бактериальные и вирусные инфекции, такие как инфекционный мононуклеоз, или грибковые инфекции, например диплоидный грибок, истощают запасы питательных веществ в организме и ослабляют иммунитет. Это может привести к гиперчувствительности к в общем-то безобидным веществам и аллергии.

Пищевая непереносимость и аллергия

Аллергия и пищевая непереносимость вызывают в организме воспалительную реакцию. Пищевая непереносимость, как правило, случается по причине либо ослабленного иммунитета (из-за болезни или неправильного питания), либо пищеварительных проблем, поэтому бороться необходимо именно с этими факторами.

Пекарства

Аспирин — тип салицилата, который может блокировать ферментативную реакцию, называемую «циклооксигеназа». Из-за этого лейкотриены вырабатываются в излишнем количестве, что приводит к экземе.

Недостаток питательных веществ

Омега-3, витамин С, витамины группы В (включая биотин), цинк и магний важны для избавления от экземы. Эти вещества оказывают помощь в протекании ферментативных реакций, необходимых для чистоты кожи (простагландины 1-й и 3-й серии). Простагландины были описаны подробно в Правиле № 2 Главы 4.

Чрезмерное потребление насыщенных жиров

Насыщенные жиры, полученные из мяса и молочных продуктов, поставляют в организм арахидоновую кислоту — строительный материал для воспалительных реакций (простагландины 2-й серии).

Чрезмерное потребление рафинированных овощных масел

Трансжирные кислоты, разогретые овощные масла или продукты, обжаренные на масле, содержат поврежденные жиры. Трансжиры содержатся в маргарине, разрыхлителе теста и частично гидрогенизированных растительных маслах. Такие жиры ведут к образованию только вредных простагландинов и не могут способствовать нормализации работы клеток.

В ходе одного исследования выяснилось, что дети, которые часто едят маргарин, значительно более склонны к появлению экземы или сенной лихорадки.

Старение

По мере того как вы становитесь старше, организм начинает производить меньше ферментов, особенно пищеварительных. Это может привести к замедленному перевариванию пищи и недостатку питательных веществ, что станет причиной сухости кожи и повышенного риска воспалительных заболеваний.

Углеводы с высоким ГИ

Продукты с высоким ГИ, например белый хлеб, обработанный рис, печенье, сдоба и алкогольные напитки, попадая в организм, быстро распадаются в глюкозу. Выброс глюкозы опустошает запасы витамина С и мешает использованию незаменимых жирных кислот, поэтому продукты с высоким ГИ могут вызывать воспаления на коже. Более подробную информацию о ГИ ищите в Правиле № 3 Главы 5 (раздел «Медленные углеводы»).

Хронический стресс

Хронический стресс может быть вызван тоской, эмоциональным опустошением, занятой жизнью в сочетании с отсутствием полноценного отдыха или негативным взглядом на жизнь в целом (мы часто концентрируемся на негативном, не замечая то хорошее, что происходит вокруг).

Хронический стресс крайне вреден. Он блокирует важные ферментативные реакции (например, выработку простагландинов 1-й серии), поэтому стресс может стать причиной сухой и воспаленной кожи, раздражительности, тревоги и бессонницы. Кроме того, в состоянии стресса у человека усиливается чувство боли.

Когда экзема появилась у вас впервые?

Если экзема появилась у вас уже во взрослом возрасте, выясните, что могло спровоцировать ее (экзема обычно передается по наследству, поэтому вам следует определить, что активизировало этот ген).

Постарайтесь выявить причину появления у вас экземы, чтобы избежать ее в будущем.

Задание

Вспомните, когда экзема появилась у вас впервые? Что вы делали в этот период? Возможно, вы были подвержены действию химических веществ или пробовали новую пищу, быть может, вы пережили непростой переезд или делали ремонт и стелили новые ковры. А может быть, вы обрабатывали дом или рабочее место спреем от насекомых или испытывали финансовые или личные трудности. Наличие хронического заболевания также могло спровоцировать у вас экзему.

Если экземой болен ваш ребенок, подумайте, перешел ли ребенок на искусственные смеси или на твердую пищу перед тем, как сыпь появилась? Ходил ли он на день рождения, где ел цветную праздничную еду, чипсы и конфеты?

Случается, просто невозможно определить причину экземы. В любом случае не переживайте, программа борьбы с экземой, предложенная в этой книге, направлена на устранение всех возможных причин.

Что усиливает экзему?

После того как вы задумались о причинах экземы, выясните, что может усугублять ваше состояние. Не все нижеперечисленные факторы относятся именно к вам, поэтому подчеркните только те, что подходят именно вам.

Внешние факторы, усиливающие экзему:

- кондиционирование воздуха
- хлорированная вода/бассейны
- пылевой клещ
- никель (если на него есть аллергия)
- перегрев
- аллергия на животных (собак, кошек, птиц)
- песок
- мыло, шампуни, средства для уборки
- некоторая косметика
- некоторые синтетические и шерстяные материалы

- некоторые растения, плесень, пыльца
- стресс
- табачный дым
- погода (жара/влажность/холод/смена сезона)

Внутренние факторы, усиливающие экзему:

- алкоголь
- химические пищевые добавки
- цитрусовые фрукты
- молочные продукты
- яйца (при наличии аллергии)
- пищевые красители (особенно красный и желтый)
- консерванты
- аллергия на орехи или прогорклые орехи
- салицилаты и глутамат натрия
- морепродукты (при наличии аллергии)
- стресс
- пшеничные продукты
- нитраты (в ветчине, беконе)

Продукты, вызывающие обострения:

(возможные причины обострения указаны в скобках)

- авокадо (п.с.с.)
- шоколад (кофеин, молоко, амины)
- апельсины/цитрусовые фрукты (салицилаты)
- молочные продукты (кислотообразующие, лактоза)
- сухофрукты (консерванты)
- виноград (п.с.с.)
- изюм (салицилаты, ГН)
- киви (п.с.с.)
- сливы, абрикосы, персики (п.с.с.)
- томаты (п.с.с., ГН)
- соевый соус/тамари (ГН)
- спреды (добавки)
- мед/джем (п.с.с.)

- вино, особенно красное (п.с.с., ГН, консерванты)
- брокколи, шпинат (п.с.с., ГН)
- грибы (п.с.с., ГН)
- сливовый сок (п.с.с., ГН)

* Согласно моим исследованиям и наблюдениям пациентов

п.с.с. — повышенное содержание салицилатов

ГН — глутамат натрия (содержится в некоторых растительных продуктах)

Кратковременное облепечение

Если вы страдаете сильной экземой, существует множество способов уменьшить ваш дискомфорт:

- Носите 100%-ную хлопковую одежду
- Избегайте синтетических или шерстяных материалов
- Не используйте мыло и пенящиеся средства
- Не используйте пену для ванны и обычные шампуни
- Не используйте туалетные воды и духи
- Используйте теплую воду для принятия ванны и душа
- Используйте мягкие натуральные масла для ванны
- Избегайте стресса и переутомления
- Найдите мягкий, не раздражающий кожу крем
- Спрячьте мягкие игрушки (они накапливают пылевых клещей)
- Используйте резиновые перчатки с хлопковой подкладкой
- Срезайте ярлыки с одежды
- Спите на хлопковом постельном белье
- Не используйте одеяла с холлофайбером (способствует перегреванию организма)
- Зимой используйте хлопковые простыни и шерстяные одеяла
- Меняйте постельное белье еженедельно
- Избегайте пуховых подушек
- Регулярно пылесосьте ковры
- Избегайте сигаретного дыма
- Используйте средства для душа для чувствительной кожи

- При необходимости используйте натуральную косметику
- Сторонитесь свежескошенной травы
- Проветривайте дом
- Старайтесь не использовать обогреватели (сохнет кожа)
- Наносите увлажняющий крем до 5 раз в день
- Избегайте искусственных добавок*
- Обратитесь к врачу, если сыпь воспаляется

* Очень важно сократить токсическую нагрузку и постараться исключить опасные пищевые добавки. Добавки и химические вещества могут не только спровоцировать появление экземы, но и усугубить ее, если она уже успела возникнуть. Если у вас легкая степень экземы, то снижение токсической нагрузки может помочь вам полностью избавиться от проблемы. Лист добавок, которых следует избегать, вы найдете в Приложении 1.

Вопрос читателя

В: В отпуске сыпь на коже исчезла, но, когда я вернулся домой, экзема снова появилась через несколько недель. Почему это произошло?

А: Кожа часто становится чище, когда вы проводите отпуск в теплом и солнечном климате. То же самое может произойти, если вы вырветесь из большого города в более спокойное местечко.

Экзема может начать проходить при определенном климате, но в вашем случае причиной, скорее всего, явился чистый воздух без промышленных загрязнений.

Существуют доказательства тому, что ванны с соленой водой и плавание в океане могут снимать симптомы экземы, особенно, если она намокает и воспаляется. Это происходит благодаря антисептическому действию соленой воды.

Плавание в соленой воде и принятие солнечных ванн (ультрафиолетовое излучение) также могут оказать лечебный эффект, но экзема может исчезнуть просто потому, что во время отпуска вы расслабляетесь и забываете о стрессе.

Шаг 2: Определите, на что у вас аллергия

В ходе изучения детской экземы были получены данные о самых распространенных пищевых аллергенах:

- яйца (71% участников эксперимента)
- арахис (65%)
- молоко/молочные продукты (38%)
- другие орехи (34%)
- кунжутные семечки (18%)
- пшеница (13%)
- соя (4%)

Возможно, вы уже знаете, на что у вас аллергия, особенно, если она проявляется в виде таких физических реакций, как отек или покраснение кожи. Но если вы еще не научились определять этого, поговорите с врачом по поводу проведения тестирования. Тест будет заключаться в следующем: аллерголог нанесет вам на руку около дюжины маленьких капель, в которых будут содержаться потенциальные аллергены. Затем врач проколёт кожу на месте каждой капли. Такой тест позволит определить, есть ли у вас аллергия на кошек, собак, пылевого клеща, пыль, орехи, молочные продукты, сою и т.д.

Этот тест может быть полезным, но он позволяет проверить всего небольшое количество потенциальных аллергенов и показывает только немедленные гистаминовые реакции (включающие отек и покраснение кожи) и не определяет чувствительные реакции, на развитие которых уходит значительно больше времени. Тест на аллергию может быть верным не на 100%, поэтому следуйте своей интуиции. Например, если после принятия определенной пищи вы чувствуете себя нехорошо (и это повторяется) или у вас начинается обострение экземы, то просто исключите этот продукт на пару месяцев из своего рациона питания.

Вопрос читателя

В: У меня экзема, и врач рекомендовал мне исключить салицилаты. Что это такое?

А: Салицилаты содержатся в овощах, фруктах, соусах и всевозможных подливах. Салицилаты входят в состав растительных продуктов, выполняя

функции природных пестицидов и консервантов, защищая растения от насекомых и гниения. Итак, эти вещества необходимы для жизни растения, и они помогают овощам и фруктам дольше оставаться свежими.

Обычно салицилаты не доставляют человеку проблем. Наоборот, многие чудесные продукты, которые защищают нас от рака и болезней сердца, их содержат, например голубика и шпинат. Однако салицилаты могут доставлять некоторые неприятности, если печень не может перерабатывать их достаточно быстро. Если ваша печень уже перегружена химикатами или у вас медленная II фаза детоксикации, то салицилаты и другие химические вещества будут накапливаться в вашем организме. Ваш дневной рацион может содержать до 200 мг салицилатов или эквивалент таблетке аспирина.

Если у вас есть непереносимость аспирина, то, скорее всего, вы будете чувствительны и к салицилатам.

К симптомам непереносимости салицилатов можно отнести:

- экзему и другие кожные сыпи
- раздраженность
- гиперактивность
- поведенческие проблемы
- мигрень, частые головные боли
- синдром раздраженного кишечника
- ревматоидный артрит
- астму
- тревожность
- депрессию
- бессонницу, беспокойный сон
- усталость

Если у вас экзема, псориаз, розацеа или чувствительность к химическим веществам, то вы в большей вероятности обладаете чувствительностью к салицилатам. Определить ее можно при помощи анализа слюны.

Чувствительность к салицилатам может быть значительно снижена или устранена с помощью следования очень специфической диете. Для большей информации об этом читайте Шаг 4 Программы по борьбе с экземой.

Шаг 3: Успокойте кожу наружными средствами

Кремы и мази обычно используют для успокоения раздраженной шелушащейся кожи и снятия зуда. Кремы на масляной основе особенно эффективны, так как липиды и жирные кислоты питают кожу и не дают влаге испаряться. Такое действие помогает защитить кожу от бактерий, раздражителей и аллергенов и восстановить ее защитный барьер, что ускорит заживление.

К наружным средствам лечения относятся мази, кремы и лосьоны, специальные ванны, лечебные кремы, компрессы.

Мази

Мази имеют густую и жирную текстуру. Они хороши для шелушащейся кожи и смягчения очень сухих участков, также мази могут временно облегчить зуд. Толстый слой мази может защитить поврежденную кожу от боли, которую вы испытываете при плавании в соленой или хлорированной воде. К сожалению, мази могут пачкать одежду, только если вы не нанесете очень тонкий слой.

Кремы и лосьоны

В отличие от мазей кремы и лосьоны имеют более легкую консистенцию и лучше впитываются в кожу. Смываются они гораздо быстрее, поэтому эти средства необходимо обновлять чаще (2–4 раза в день и более). Лосьоны по своей консистенции даже легче, чем кремы, и такого увлажнения может быть недостаточно очень сухой, шелушащейся коже.

На рынке существует множество кремов от экземы двух основных типов. К первому типу можно отнести традиционные кремы, содержащие как синтетические, так и натуральные ингредиенты, направленные на то, чтобы удерживать влагу внутри кожи, не раздражая ее. Ко второму типу принадлежат натуральные продукты на основе масел и трав, которые питают кожу и заживают ее благодаря входящим в их состав противовоспалительным ингредиентам.

Проведя беседы со своими пациентами, страдающими экземой, я поняла, что их мнение об эффективных кремах для борьбы с экземой не было еди-

ным. Положительные отзывы получили кремы на основе календулы, цинка; масло эму; крем сорболен; миндальное масло и кремы, содержащие масло примулы вечерней и корень солодки. Встретились также и негативные отзывы о креме сорболен и кремах, содержащих спирт или слишком большое количество трав. В действительности не важно, какие даются отзывы о том или ином креме. Важно подобрать средство, которое окажется эффективным именно для вас.

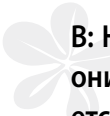
Оба типа кремов имеют свои плюсы и минусы. Аллергическая реакция может возникнуть на крем из любой категории, поэтому вам придется пробовать разные кремы один за другим, чтобы найти самый действенный. Если вы поймете, что ваш крем снимает воспаление и приносит облегчение — остановитесь на нем.

Принятие ванн

Масла для ванны полезны тем, что покрывают кожу, образуя защитный слой, и удерживают в ней влагу. После принятия ванны слегка промокните кожу полотенцем и на раздраженные участки нанесите увлажняющий крем. Затем нанесите крем на всю остальную кожу.

Выбирая масло для ванны, обязательно смотрите, чтобы в составе были следующие ингредиенты: масло миндаля/сладкого миндаля, масло эму, оливковое масло, масло абрикосовой косточки, масло жожоба, витамин Е, масло бурачника, масло примулы вечерней.

Вопрос читателя



В: На детских продуктах для ванны, которые я покупаю, написано, что они подходят для нежной детской кожи. Почему у моей дочери начинается сыпь после купания?

А: Существует множество причин, по которым такие продукты могут вызывать раздражение. Некоторые средства нарушают pH кожи, другие содержат химические вещества, которые раздражают кожу и провоцируют аллергическую реакцию у чувствительных людей.

Эксперименты доказали, что мыло может нарушать защитную функцию кожи: pH-баланс кожи в норме равен 5,5, но после использования мыла

он возрастает до 7,5, что делает вас незащищенными от раздражителей и аллергенов. Средства без мыла тоже нельзя назвать хорошей альтернативой мылу, так как и они могут изменить pH-баланс и сделать кожу подверженной действию микробов.

Не доверяйте продуктам, которые легко пенятся и образуют пузыри. Скорее всего, они содержат синтетический ингредиент *sodium lauryl sulfate* (SLS) или его «близкого друга» *sodium laureth sulfate* (он мягче, но все равно может провоцировать раздражение). Исследования доказали, что SLS нарушает защитную функцию кожи более чем на месяц после использования. Поэтому избегайте средств для умывания, гелей для душа, шампуней и пены для ванн, содержащих SLS. После того как ваша кожа была повреждена SLS, нанесите увлажняющее средство с натуральными маслами, чтобы ускорить процесс ее восстановления.

Совет: Если вы хотите принять ванну, находитесь в ней не дольше 15 минут, чтобы не смыть с кожи защитный жировой слой (тем более если кожа и без того сухая). Добавляйте в воду 1–2 чайные ложки масла на свой выбор.

Рецепт увлажняющей ванны

Смешайте чайную ложку масла (оливкового, кокосового или миндального) с чайной ложкой вашего любимого увлажняющего крема и размешайте эту смесь в ванне — так масло растворится в воде быстрее.

Рецепт лечебной ванны

Добавьте в ванну с теплой водой $\frac{1}{2}$ чашки яблочного уксуса и 6–8 капель розового масла. Если вам сложно это себе позволить, замените яблочный уксус на белый и не добавляйте масло. Уксус, особенно яблочный, устраняет воспаления и помогает восстановить кислотный pH кожи. После ванны вытрите кожу и нанесите увлажняющий крем.

Предупреждение: У некоторых людей яблочный уксус может усиливать зуд; если это произошло с вами, снова наберите ванну и добавьте в нее $\frac{1}{4}$ чашки пищевой соды — это поможет снять зуд.

Вопрос читателя

В: У моей дочки сильная экзема, и врач прописал ей крем с кортизоном. Я слышала, что стероиды вредны, и я чувствую вину каждый раз, когда наношу этот крем на своего ребенка. Действительно ли они опасны?

А: Я знаю, насколько тяжело видеть, как ребенок мучается от зуда и боли, причиняемыми экземой, поэтому не стоит себя винить, используя лекарства. Вам нужно помочь вашей дочке, а кратковременное наружное применение стероидов безопасно.

Печечные кремы

Кремы с кортизоном/наружные стероиды. Важно узнать о плюсах и минусах лекарственного крема перед началом его применения. К положительным сторонам можно отнести способность наружных стероидов временно устранять воспаление, что подойдет детям (и взрослым) с тяжелой степенью экземы. Непродолжительное использование стероидов вряд ли будет иметь побочные эффекты. Используйте их только в крайних случаях, когда временное облегчение просто необходимо, наносите крем тонким слоем и следуйте указаниям врача.

Однако долговременное их использование может повредить коллаген, что снизит эластичность кожи и сделает ее более тонкой. Стероиды также могут повысить чувствительность кожи и увеличить шансы повреждения кровеносных сосудов (симптомы, схожие с преждевременным старением). В подростковом возрасте я несколько лет подряд использовала крем для лица с кортизоном: моя кожа стала заметно тоньше и начали просматриваться сосуды. Моя кожа также очень чувствительна к солнечному свету, поэтому я всегда ее защищаю.

Кортикостероиды увеличивают выход хрома с мочой. Стероиды препятствуют усваиванию витамина С и всасывание витамина D. Однако вам стоит переживать из-за всего этого только в том случае, если вы собираетесь использовать их в качестве главного средства лечения экземы. Попробуйте поступить следующим образом: используйте лечебные кремы на протяжении короткого времени, придерживаясь при этом Программы борьбы с экземой.

Каждую неделю сокращайте количество используемого крема в два раза. На четвертой неделе вы сможете полностью от него отказаться.

Противопаразитарные кремы. Такие кремы может прописать врач, если ваша экзема заражена диплоидным грибом. Однако долгое их применение нежелательно — лечение может перестать быть эффективным. Попробуйте коллоидное серебро: если применять его наружно, оно также окажет противогрибковое действие (однако используйте коллоидное серебро только наружно и не дольше четырех недель).

Влажные компрессы

В тяжелых случаях медицинские компрессы могут облегчить сильный зуд и успокоить повреждения кожи. Влажные компрессы обычно применяют для лечения детей, страдающих сильной экземой, которые постоянно расчесывают пораженные участки до крови. Для более детальной информации посоветуйтесь с врачом.

Вопрос читателя



В: Я уже пробовала кремы от экземы, и они всегда вызывали у меня чувство жжения. Как определить, подходит ли мне выбранное средство?

А: Протестируйте его на здоровой коже. Если у вас появятся отеки, чувство жжения, покалывания и раздражения — крем вам не подходит. Смойте продукт с кожи и нанесите на кожу что-нибудь успокаивающее, например мазь.

Если никакой реакции вы не заметили, нанесите небольшое количество крема на экзему. Так как кожа там повреждена, вы наверняка почувствуете жжение, которое обычно исчезает в течение трех минут (обычно проходит за 1–3 минуты), кроме того, дискомфорт при нанесении средства должен исчезнуть после третьего применения. Например, если вы наносите крем дважды в день, в конце второго дня средство вообще не должно вызывать жжения. Если вы испытываете неприятные ощущения даже после четвертого применения, возможно, у вас происходит реакция на составляющие крема, поэтому сразу же смойте его водой и прекратите использование.

Нанесение наружного средства

Полезно наносить увлажняющий крем на слегка влажную кожу — так больше влаги удерживается внутри. Если вы не хотите принимать ванну или душ, вы всегда можете осторожно сбрызнуть кожу теплой водой или протереть ее влажным полотенцем перед нанесением крема.

Согласно профессору Хайвелу С. Уилльямсу из Британской ассоциации дерматологов, наносить крем на поврежденную кожу нужно определенным способом: средство нужно наносить в одном направлении (по росту волос). Никогда не втирайте средства в растрескавшуюся кожу круговыми движениями. Профессор Уилльямс считает, что это поможет предотвратить инфицирование волосяных фолликулов.

Увлажняющие кремы могут быть очень действенными в борьбе с симптомами экземы. Проведенные исследования доказали, что защитную функцию кожи можно полностью или частично восстановить с помощью кремов и мазей на масляной основе.

Выбирая крем, обратите внимание на следующие компоненты:

- календула
- кокосовое масло первого отжима
- масло миндаля/сладкого миндаля
- оксид цинка
- пчелиный воск
- масло ши
- масло примулы вечерней
- кокосовое масло
- гамма-линоленовая кислота
- ромашка*
- масло шиповника
- розмарин*
- витамин Е
- алоэ вера*
- масло абрикосовой косточки
- мед манука*
- корень солодки
- масло бурачника

* У некоторых людей может вызывать раздражение или аллергическую реакцию.

Вопрос читателя

В: После работы в огороде кожа рук у меня шелушится и становится жесткой и сухой. Каким кремом мне пользоваться, чтобы ускорить восстановление?

А: Если у вас сухая и жесткая кожа на руках, обратите внимание на множество прекрасных скрабов, которые есть в продаже. Подберите такой, который содержит морскую соль, бикарбонат натрия, абрикосовое, вишнеградное или розмариновое масло.

Рецепт скраба для рук

Вы можете самостоятельно приготовить простой скраб, смешав небольшое количество морской соли мелкого помола (менее ¼ чайной ложки) с двумя чайными ложками оливкового масла. Нанесите смесь на кожу рук и нежно их помассируйте. Ополосните и вытрите руки. Такой скраб отшелушивает и увлажняет сухую кожу одновременно. Вы можете дополнительно нанести увлажняющий крем, чтобы защитить кожу от обезвоживания.

Внимание: Не добавляйте слишком много соли — скраб получится чрезмерно жестким. Начните с небольшого количества соли, ведь вы всегда сможете добавить при необходимости. Не используйте этот рецепт на раздраженной, поврежденной и чувствительной коже.

Вопрос читателя

В: Когда экзема обостряется, у меня начинается невыносимый зуд. Что я могу сделать, чтобы остановить его?

А: Если у вас начался зуд, попробуйте один из следующих способов:

- *Наполните целлофановый пакет кубиками льда и приложите его к коже.*
- *Добавьте ¼ чашки соды в теплую ванну и полежите в ней.*
- *Сразу же после ванны промокните кожу, нанесите увлажняющий крем на все тело и жирную мазь на поврежденную кожу.*

Программа борьбы с экземой

Программа борьбы с экземой поможет справиться с атопическим дерматитом изнутри. В ней подробно описаны изменения в питании и образе жизни, которые помогут вам начать жизнь, свободную от экземы. Эта программа

рассчитана и на борьбу с пищевой непереносимостью, что даст вам возможность насладиться вкусом любимых вами продуктов.

Внимание: Программа борьбы с экземой избавит вас от симптомов экземы, но я не могу гарантировать *полное* от нее избавление. Экзема исчезнет во время Диеты для здоровой кожи, но она может вернуться, если вы не будете следить за своим здоровьем в будущем. Если у вас есть генетическая предрасположенность к экземе, ее может вызывать снижение иммунитета, плохое питание, химические вещества и стресс. Прием добавок может быть необходим для поддержания чистоты кожи.

Лечение экземы у детей

Пожалуйста, обратите внимание, что Шаг 4 подходит только взрослым. Не давайте добавки для взрослых вашему ребенку, проконсультируйтесь с диетологом или натуропатом — он поможет подобрать добавку, подходящую детям. В разделе «Программа очищения кожи для детей» вы найдете информацию о продуктах и добавках, полезных для детей с экземой.

Шаг 4: Принимайте добавки против экземы

Этот шаг очень важен в процессе избавления от экземы. Он также может предотвратить развитие непереносимости тех или иных продуктов, поэтому ваш рацион станет более разнообразным после завершения восьминедельной Диеты для здоровой кожи.

К добавкам для лечения экземы относятся:

- глицин (принимайте 2 месяца на фоне следования Диете для здоровой кожи)
- добавка для очищения печени — не обязательно (1–2 недели)
- пробиотики (2 месяца)
- жидкий хлорофилл и/или яблочный уксус (от 3 до 8 недель)
- биотин — не обязательно, только если у вас есть признаки дефицита

Глицин

Интересно, что глицин — аминокислота, которая помогает телу безопасно и эффективно выводить салицилаты. Аминокислоты — главный компонент белковой пищи, но тем не менее глицин не является незаменимой аминокислотой, так как тело может производить ее самостоятельно. Однако в случае экземы и чувствительности к салицилатам этого может не происходить.

Аспирин — известный салицилат. Проведенные исследования доказали эффективность глицина в устранении передозировки аспирина. В больницах в таких случаях, помимо глицина, назначают еще активированный уголь. У печени должен быть свой запас глицина, который она при необходимости сможет использовать для химической детоксикации. Например, когда вы едите богатые салицилатом фрукты и ягоды — апельсины, клубнику, киви, печень использует глицин, чтобы нейтрализовать и вывести порцию салицилатов. Такой процесс называется «глицинация».

Недостаток глицина может быть вызван неправильным перевариванием белка, плохим питанием, генетической предрасположенностью или подверженностью химическим веществам. Без достаточного запаса глицина (а также витамина B₆ и магния) глицинация произойти не может. Салицилаты задерживаются в организме, вызывая кожную сыпь и гиперактивность у некоторых людей, особенно у детей. Чрезмерное количество салицилатов может спровоцировать астматический приступ. Однако салицилаты вовсе не опасны — проблема в недостатке глицина и некачественной очистке печени. Если у вас нет дефицита глицина, то ваше тело способно

эффективно выводить салицилаты, бензоаты (пищевые консерванты) и финилуксусную кислоту (содержащуюся в орехах и сигаретах). Прием глицина помогает заметно уменьшить чувствительность к салицилатам у страдающих экземой.

Дозировка: 2000–5000 мг в день (2–5 г). Принимайте глицин на протяжении восьми недель. Возможно, придется принимать его дольше, но в сокращенной дозировке.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Откажитесь от глицина, если вы принимаете лекарства, разжижающие кровь, например аспирин, так как глицин сделает их неэффективными. Если вы принимаете какие-либо лекарства, проконсультируйтесь с врачом перед началом приема добавки для очищения печени.

Другие питательные вещества, помогающие печени выводить салицилаты:

Витамин В₆, также известный как пиридоксин, является еще одним веществом, которое снижает чувствительность к салицилатам и глутамату натрия.

Магний — минерал, способный снимать мышечное напряжение. Магний помогает предотвратить воспаление, поэтому он играет важную роль в лечении экземы. Этот минерал — неотъемлемый компонент в составе костей. В действительности, кальций не может укрепить кости без присутствия магния. Более того, он необходим для глицинации. Дефицита магния можно избежать, если ежедневно пить зеленую воду, так как хлорофилл содержит его в большом количестве.

Карбонат кальция тоже может препятствовать реакции на салицилаты. Так как Диета для здоровой кожи не предполагает употребления в пищу молочных продуктов, постарайтесь найти соевое молоко, обогащенное карбонатом кальция.

Вопрос читателя

В: Мой организм очень чувствителен к химическим веществам! Даже простые средства для уборки вызывают у меня головокружение, а от оддушек я чихаю. Я также чувствительна к салицилатам, поэтому не могу есть томаты, цитрусовые, соевый соус и клубнику. Как я могу улучшить свое состояние?

А: Попробуйте принимать добавку для очищения печени, в состав которой входит терапевтическая доза глицина.

Продукты для детоксикации печени

Если вы чувствительны к химическим веществам (туалетной воде и духам, средствам для уборки, аминам, глутамату натрия или пищевым добавкам) и/или салицилатам, я рекомендую вам начать прием специальной добавки для детоксикации печени. Двухнедельный прием такой добавки поможет очистить печень от лишних химикатов и улучшить их переносимость в будущем.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не принимайте добавки для детоксикации печени, если вы беременны или кормите грудью. Подберите мультивитаминный/минеральный комплекс для беременных и принимайте глицин (1 г в день несколькими порциями).

Самая эффективная добавка должна содержать магний, витамин B₆ и терапевтическую дозу глицина (терапевтическая доза — доза, рекомендованная для определенной добавки, ее снижение может сказаться на эффективности средства).

Если выбранная вами добавка не содержит терапевтическую дозу глицина, вы можете принимать его дополнительно. Добавку рекомендуется принимать на протяжении двух недель.

Если у вас имеется чувствительность на салицилаты или химические вещества, подберите добавку, в состав которой входят такие аминокислоты, как глицин, цистеин, глютамин и таурин; витамины B₂, B₆, фолиевая кислота, биотин и витамин C; магний, сахарат (глюкарат) кальция, цинк и селен. Расторопша пятнистая — трава, очищающая печень. Однако она содержит салицилаты, поэтому в комплексе с ней следует принимать 1–2 грамма глицина.

Совет: Выбирая добавку для лечения экземы, отдавайте предпочтение той, которая содержит меньше трав (и салицилатов) и больше аминокислот (особенно глицина), витаминов и минералов.

Пробиотики

В желудочно-кишечном тракте здорового человека живут полезные для здоровья микроскопические бактерии. Подобная микрофлора кишечника предотвращает размножение опасных микробов. Однако согласно проведенным экспериментальным исследованиям, люди, страдающие экземой, склонны к численному превосходству опасных бактерий в кишечнике.

Пробиотики обеспечивают организм полезными бактериями, необходимыми для здоровья кишечника.

К самым распространенным пробиотикам относятся ацидофилы и бифидобактерии. О работе пробиотиков можно прочитать в Правиле № 1 Главы 3.

Вопрос читателя

В: Я слышал, что пробиотики эффективны в борьбе с экземой. Мне пробиотик не помог, может, я неправильно его подобрал?

А: Да, вы могли сделать неправильный выбор, так как не все пробиотики подходят для лечения экземы.

В Журнале австралийского общества традиционной медицины натуропат Джейсон Хорелак сравнил результаты, полученные в ходе исследований пробиотиков. Он выяснил, что положительный эффект пробиотиков строго специфичен: это значит, что каждый из них подходит для лечения определенного типа заболевания.

Пробиотики вполне можно использовать для лечения экземы, но вам нужно точно знать, какой именно для вас будет наиболее эффективным.

К пробиотикам, устраняющим обострение экземы, можно отнести:

- *Bifidobacterium lactis Bb12 (it's now called Bifidobacterium animalis)*
- *L. fermentum PCC*
- *L. rhamnosus GG or Lactobacillus GG (it must be the GG variety)*
- *L. paracasei shirota.*

Совет: Если в аптеке вам пытаются рекомендовать не подходящие вам пробиотики, вежливо откажитесь и продолжайте искать те, которые вам необходимы.

Дозировка: Принимайте по одной капсуле три раза в день на голодный желудок. Например, за 15 минут до завтрака, обеда и ужина. Запивать их следует водой комнатной температуры или теплым рисовым/соевым молоком. Не запивайте пробиотики слишком горячей или слишком холодной водой, так как она может повредить полезные бактерии. Важно принимать пробиотики на протяжении следования Диете для здоровой кожи.

Жидкий хлорофилл и/или яблочный уксус

Как уже отмечалось выше, зеленые овощи — единственные продукты, содержащие хлорофилл, вещество, которое выглядит как зеленый пигмент. Хлорофилл доступен в виде жидкой пищевой добавки, которая оказывает на организм ощелачивающее действие. Это особенно важно, так как

люди, страдающие экземой, обычно имеют нарушенный кислотно-щелочной баланс.

Нарушение кислотно-щелочного равновесия может быть вызвано воспалением (экземой), генетикой, чрезмерным потреблением кислотообразующих продуктов и недостаточным потреблением ощелачивающих овощей, стрессами, неполноценным сном и игнорированием отдыха, лекарствами, химикатами, слишком интенсивными или недостаточными физическими нагрузками. Следствием нарушения кислотно-щелочного баланса может стать воспаление.

Зеленая вода поможет восстановить кислотно-щелочной баланс. Наполните 1,5-литровую бутылку водой, добавьте в нее хлорофилл (начните с минимальной дозы) и терапевтическое количество глицина. Пейте такую воду в течение дня. Начать прием зеленой воды рекомендуется с третьей недели Диеты для здоровой кожи.

Яблочный уксус также оказывает ощелачивающий эффект и эффективен в лечении экземы. Добавляйте яблочный уксус в заправки для салатов (рецепты салатов вы можете найти в разделе «Перейдем к практике» в конце этой главы).

Так как жидкий хлорофилл и яблочный уксус богаты салицилатами, перед их применением удостоверьтесь в том, что глицин и пробиотики уже справились со своей задачей. Хлорофилл и яблочный уксус станут прекрасным дополнением вашего рациона и после завершения Диеты для здоровой кожи, так как они участвуют в поддержании нормального кислотно-щелочного баланса и предотвращают возникновение экземы. О дозировках и побочных эффектах можно узнать в Правиле № 1 Главы 3.

Биотин

Вопрос читателя



В: На протяжении какого-то времени у меня был дерматит и сухость кожи, но сейчас моя кожа выглядит сероватой и я чувствую постоянную усталость. Что со мной не так?

А: Похоже, что у вас недостаток биотина. Биотин — витамин группы В, необходимый для здоровья кожи. К первым признакам недостатка

биотина относятся дерматит и сухость кожи. Дефицит биотина может быть вызван чрезмерным употреблением алкоголя, частым приемом антибиотиков, курением, низкокалорийным питанием, увлечением фастфудом, недостатком полезных бактерий в кишечнике, «болезнью яичного белка».

Биотин может производиться полезными бактериями здорового кишечника (как и многие витамины группы В), однако работу этих бактерий легко нарушить приемом антибиотиков, в том числе антибиотиков из куриного мяса и других неорганических животных продуктов. Полезные бактерии могут погибнуть из-за диареи или несбалансированного питания.

Что такое «болезнь яичного белка»?

Постоянное потребление сырых белков может привести к «болезни яичного белка», иными словами, недостатку биотина. В сырых яичных белках содержится белок авидин, который делает биотин слишком крупным для всасывания. Чем больше сырых белков вы едите, тем больше вам требуется биотина, чтобы избежать его дефицита.

Сырой белок часто содержится в некоторых продуктах питания, но ведь мы не всегда знаем о том, что сами ведем свой организм к недостатку питательных веществ. Например, если вы заказываете сэндвич или рыбный бургер с майонезом, вы, возможно, съедите сырой белок, так как он входит в состав майонеза. Белки содержатся и во многих других соусах. Голландский соус, шоколадный мусс, мороженое, свадебные торты также содержат сырые яичные белки.

Если есть сырые белки время от времени, дефицит биотина вам не страшен. Однако если вы страдаете экземой, вам лучше либо полностью их исключить, либо есть не чаще раза в месяц. Ограничив потребление белков, вы нормализуете всасывание биотина.

Хорошая новость заключается в том, что при термической обработке авидин «деактивируется», поэтому блюда из яиц — полезный выбор. Яичные желтки богаты биотином, поэтому они полезны для лечения экземы.

Пройдите тест № 14, чтобы узнать, есть ли у вас недостаток биотина.

На недостаток биотина

Подчеркните симптомы, которые вы испытываете регулярно (три раза в неделю и чаще):

- дерматит/экзема*
- сухость кожи*
- серость кожи*
- сыпь вокруг рта и носа
- покраснение и уплотнения вокруг глаз
- перхоть
- боль в мышцах
- недостаток энергии
- депрессия
- потеря волос (не считая наследственной)

Если вы подчеркнули более трех симптомов и два из них отмечены звездочкой, у вас наверняка есть недостаток биотина.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если вы принимаете биотин дольше нескольких недель, начните принимать все витамины группы В (в виде специальной добавки), чтобы избежать их дефицита. Если вы принимаете какие-либо препараты, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед приемом витаминов группы В.

Дозировка: Взрослым необходимо примерно 100–300 мкг в день. Терапевтическая доза для взрослых с недостатком биотина составляет 1–5 мг в день в течение 4–5 дней. Затем дозу рекомендуется сократить до 100 мкг в день на протяжении Диеты для здоровой кожи. Если вы не можете найти высокие дозы биотина, просто принимайте 100 мкг в день до исчезновения симптоматики (если этого не произойдет, проконсультируйтесь с врачом).

Шаг 5: Ешьте «увлажняющую» пищу

Экзема возникает частично из-за того, что клетки не могут удерживать жидкость, их мембраны протекают, и, как результат, кожа становится сухой, потрескавшейся и воспаленной. Омега-3 обладают противовоспалительным действием, снимают боль и покраснения в сочетании с противовоспалитель-

ной диетой. Омега-3 в буквальном смысле возвращает влагу в клетки, что делает их увлажненными. Вы можете найти больше информации в Главе 12 «Целлюлит» и в Главе 4, в «Правиле № 2». Вы можете увлажнить тело изнутри, питаясь правильными продуктами. Идеи рецептов вы найдете в разделе «Перейдем к практике» в конце главы.

Шаг 6: Сядьте на исключаящую диету

Как уже говорилось ранее, если вы страдаете экземой, вам необходимо исключить или ограничить потребление некоторых продуктов, ухудшающих ваше состояние.

Экзема означает, что вы склонны к пищевой чувствительности, и молочные продукты будут способствовать возникновению воспалений, вне зависимости от того, есть у вас на них аллергия или нет. Честно говоря, наиболее заметные результаты достигаются после того, как пациенты исключают молочные продукты. По этой причине я прошу каждого человека, имеющего экзему, сделать это.

Я предлагаю вам очень простую исключаящую диету, которой вам нужно будет придерживаться на протяжении двух месяцев, за это время экзема должна исчезнуть (но вам нужно будет продолжить избегать искусственных добавок, маргарина и консервантов).

Продукты и напитки, которые следует ИСКЛЮЧИТЬ:

- пищевые красители (особенно красный и желтый)
- консерванты (добавки в виде E200–299)
- нитраты (ветчина, бекон)
- химические пищевые добавки (**по сведениям INFO Министерства здравоохранения РФ, особо вредными и запрещенными Е-добавками названы:** E102; E104; E110; E120; E121; E122; E123; E124; E127; E128; E129; E131; E132; E133; E142; E151; E153; E154; E155; E173; E174; E175; E180; E214; E215; E216; E217; E219; E226; E227; E230; E231; E233; E236; E237; E238; E239; E240; E249 ... E252; E296; E320; E321; E620; E621; E627; E631; E635; E924 a-b; E926; E951; E952; E954; E957. **Специалисты Рос-**

потребнадзора считают опасными следующие добавки: E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E270, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636 и E637. **В список очень опасных занесены** E123, E510, E513 и E527, однако по неизвестным причинам они до сих пор не запрещены. **Подозрительными названы добавки** E104, E122, E141, E150, E171, E173, E241 и E477.)

- молочные продукты
- шоколад (содержит молоко и сахар)
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лаймы)
- сухофрукты (могут содержать консерванты для продления срока годности и сохранения товарного вида)
- киви
- клубника
- сливы, абрикосы, персики
- томаты
- виноград, изюм
- авокадо
- соевый соус/тамари/соус для устриц
- все, что содержит яичный белок
- алкоголь, особенно красное вино
- маргарин
- некоторые насыщенные жиры (молоко, сливки, сыр, жирное мясо, ветчину/бекон, многие десерты, пончики, жареные яйца и чрезмерно жаренную пищу)

Еда и напитки, которые следует ОГРАНИЧИТЬ:

- грибы
- чернослив
- красное мясо
- соусы
- некоторые овощные масла (подсолнечное, кукурузное, канولا, соевое и кунжутное, потому что они содержат омега-6, которые синтезируются в арахидоновую кислоту и вызывают воспаления. См. Главу 4)

Вопросы читателей

В: Когда снова можно будет включать в свой рацион эти продукты?

А: Через две недели после того, как кожа очистится, вы сможете вернуть их в свой рацион.

Возвращайте их постепенно и ешьте только в расслабленном состоянии и хорошем настроении, так как стресс увеличит вероятность негативной реакции организма на эти продукты.

По моему личному опыту, люди, чья кожа очистилась от экземы, могут есть все эти продукты, но в умеренном количестве. Например, молочный коктейль, сыр и сливочный десерт, съеденные за один вечер, могут привести к зуду, однако от порции простого йогурта или молока в кофе ничего не случится.

В: Экзема появилась у меня, когда я вышла на очень нервную работу и пыталась одновременно воспитывать четверых детей. Сейчас экзема покрывает почти все мое тело, я постоянно перегреваюсь и чувствую себя некомфортно. Я очень занята, поэтому меня интересуют простые способы лечения. Что я могу сделать?

А: Если экзема вызвана стрессом, то вам нужно освоить техники расслабления и начать уделять себе немного больше времени. Я понимаю, это непросто, особенно если вам сложно замедлить темп жизни и уделить себе внимание. Имейте в виду, что хронический стресс губителен для здоровья. Вы не сможете работать и ухаживать за семьей, если заболаете из-за недостатка любви к себе.

Ежедневное расслабление в обязательном порядке необходимо для здоровья. Все, что вам нужно, это проводить 15 минут в конце дня (или в середине дня, если наибольший стресс вы испытываете в это время), расслабляясь по одной из предложенных методик. Техники расслабления для больных экземой включают дыхательные упражнения и теплые ванны с натуральными маслами (если, конечно, принятие ванн не вызывает у вас слишком сильного дискомфорта). Расслабляйтесь в течение 15 минут в день, и вам будет проще справляться с повседневным стрессом (плачущими детьми, пробками и очередями в банке). Информация о стрессе есть в

Правиле № 8 Главы 10. Информацию о дыхательных упражнениях вы найдете в Главе 19 «Дыхание красоты».

Физические упражнения — еще один способ борьбы со стрессом. Кроме того, умеренные нагрузки снижают уровень арахидоновой кислоты в крови, что может быть эффективным в лечении экземы. Упражнения стимулируют выработку пота, который обладает легким антибактериальным эффектом и выводит токсины. Не пугайтесь того, что ваша кожа станет выглядеть хуже — это только на время. Кожа скоро будет выглядеть заметно лучше, так как токсическая нагрузка снизится. Поверьте мне, результат стоит того. Я рекомендую вам потеть 15 минут в день, чтобы достичь красивой и чистой кожи. Ключевое слово здесь — «постоянство». Вы должны потеть практически каждый день, чтобы ваше здоровье заметно улучшилось. Более подробную информацию вы можете найти в Правиле № 5 Главы 7.

Перейдем к практике

Увеличьте потребление глицина естественным путем. Как я уже отмечала ранее, глицин — аминокислота, которая содержится в таких белковых продуктах, как рыба, яйца, курица, красное мясо и бобы. Однако для усвоения организмом глицина пищеварение должно быть в норме. Если вы принимаете лекарства (или имеете проблемы с пищеварением), вы можете получать дневную дозу глицина из антивозрастного бульона (см. раздел с рецептами). Этот бульон — богатый источник глицина, поэтому пейте 1–2 чашки ежедневно на протяжении 8 недель следования Диете для здоровой кожи. Ромашковый чай также увеличивает запасы глицина в печени, но будьте внимательны, так как ромашка может раздражать экзему из-за высокого содержания салицилатов (возможна аллергия на ромашку).

Внимательно ознакомьтесь со списком продуктов, которые следует исключить или ограничить. Будьте внимательны с тем, что вы заказываете, когда питаетесь не дома.

Немного об алкоголе. Во время диеты рекомендуется отказаться от вин и пива и отдать предпочтение водке с лимонадом (без консервантов), виски и содовой или джину с содовой/лимонадом (немного свежего лимонного

сока не повредит). Водка, виски и джин (и содовая) практически не содержат салицилатов, но тем не менее и ими не следует злоупотреблять.

Людам, страдающим экземой, необходимо получать достаточное количество омега-3 из пищевых источников. Вам не обязательно принимать рыбий жир, если вы едите достаточно рыбы (особенно семги, форели, сардины и тунца).

К другим пищевым источникам омега-3 относятся льняное семя и яйца. (От экземы можно избавиться и без рыбьего жира, но я рекомендую больным экземой включить в свой рацион льняное масло, льняное семя и жирную рыбу). К рецептам, обогащенным омега-3, относятся: грушевый напиток с льняным семенем для чувствительной кожи, обогащенный кальцием смузи, яблочный напиток, нежный соус из семги, копченая семга с яйцами, ролл из авокадо и тунца, семга с горохом и пюре, радужная форель с медовыми овощами, маринованная форель на пару (откажитесь от соуса, так как они содержат соевый соус/японский соус тамари). Готовьте на минимальном количестве сливочного масла. Если у вас аллергия на молочные продукты, исключите сливочное масло, но при наличии чувствительности к салицилатам откажитесь от оливкового масла.

Ешьте рыбу, богатую омега-3, 2–3 раза в неделю. В те дни, когда вы не едите рыбу (или если в вашем рационе вообще нет рыбы), добавляйте в блюда 1–2 столовые ложки льняного семени. Вы также можете добавлять льняное семя (цельное или молотое) в следующие блюда: безглютеновые мюсли, мюсли с витамином Е, гречневые блинчики с грушей. Для наибольшей эффективности такого питания, вам нужно одновременно сократить потребление насыщенных жиров. Это поможет привести выработку простагландинов в порядок. Вы можете есть две порции мяса в неделю, но молочные продукты следует полностью исключить на протяжении следования Диете для здоровой кожи.

Свежие устрицы богаты цинком, необходимым для здоровья кожи. Богатые биотином яичные желтки помогают предотвратить дерматит, поэтому, в случае недостатка биотина, самостоятельно готовьте кремковый майонез без добавления сырых белков. Чтобы обеспечить тело антиоксидантами, приготовьте сладкое куриное жаркое, салат из сладкого картофеля и вкусный салат с антиоксидантами, но замените рекомендованную заправку на заправку омега.

Вы можете пить кофе без кофеина не более двух чашек в день, одуванчиковый и (или) ромашковый чай (если у вас нет аллергии на ромашку).

Не забывайте пить достаточное количество воды, так как она выводит токсины из организма и способствует увлажнению кожи. Более подробная информация о воде содержится в Главе 3.

К другим подходящим напиткам относятся сок для чувствительной кожи № 1 и № 2, укрепляющий кожу напиток, зеленая вода (начиная с третьей недели следования Диете для здоровой кожи), напиток из яблочного уксуса (начиная с третьей недели Диеты для здоровой кожи) и антивозрастной бульон.

Ключевые пункты главы

Шаг 1: Определите раздражителей

- Ограничьте контакты с химикатами, используйте натуральные продукты для уборки и тщательно мойте фрукты и овощи.
- Откажитесь от продуктов с большим содержанием химических веществ.

Шаг 2: Определите, на что у вас аллергия

- Определите аллергены и избегайте их в своем окружении.

Шаг 3: Успокойте кожу наружными средствами

- Увлажняйте кожу настолько часто, насколько необходимо (2–4 раза в день).
- Принимайте «лечебную» ванну 1–2 раза в неделю.

Шаг 4: Принимайте добавки против экземы

- Принимайте терапевтическую дозу глицина ежедневно (подберите добавку, которая также содержит магний и витамин B₆).
- Принимайте пробиотик, подходящий для лечения экземы.
- На выбор: если у вас есть признаки недостатка биотина, принимайте добавку в течение восьми недель, если наблюдается чувствительность к химическим веществам, принимайте добавку для очищения печени в течение двух недель.

Шаг 5: Ешьте «увлажняющую» пищу

- Пейте 8–10 стаканов воды в день.
- Ешьте омега-3 ежедневно.
- Взрослым с очень сухой кожей следует принимать омега-3 в виде добавки, информацию о дозировке и побочных эффектах можно найти в главе 4.

Шаг 6: Сядьте на исключаящую диету

- Ограничьте потребление насыщенного жира — избегайте свинины и молочных продуктов и ешьте красное мясо в умеренном количестве (не чаще 1–2 раз в неделю, при этом порция должна равняться размерам ладони).
- Избегайте продуктов, которые могут вызвать обострение. Отдавайте предпочтение грушам, бананам и папайе, так как они не содержат салицилатов. Яблоки и голубику можно есть в небольшом количестве. Откажитесь от всех остальных фруктов.
- Сократите потребление омега-6, откажитесь от маргарина, подсолнечного/кунжутного/кукурузного масла, орехов и семян. Во время готовки вы можете использовать небольшое количество сливочного или оливкового масла.
- Увеличьте потребление растительных продуктов, богатых кальцием (см. Главу 4). Пейте соевое молоко, обогащенное карбонатом кальция. Сливочное и топленое масло — единственные разрешенные молочные продукты, но только если у вас нет на них аллергии.

Другие важные шаги:

- Расслабляйтесь.
- Потейте 15 минут ежедневно.
- На третьей неделе включите в рацион зеленую воду или напиток из яблочного уксуса.

После того как экзема исчезнет:

- Отпразднуйте и похвалите себя и свой организм.
- Постепенно верните в рацион молочные продукты. Съедайте одну порцию ежедневно, например йогурт без добавок, и наблюдайте, не будет

ли обострения. Этот шаг очень важен, так как он поможет определить, нужно ли вам исключать молочные продукты на более долгий срок.

- Если на молочные продукты негативной реакции не возникло, попробуйте аккуратно добавить в ваш рацион такие продукты, как томаты, виноград и лимоны. Вводите новый продукт раз в три дня. Если у вас появилось обострение, исключите продукт еще на месяц, а затем снова введите его в рацион.
- Постепенно уменьшайте дозировку добавок. Прекратите прием пробиотиков, биотина и добавки для очищения печени.
- **Важно:** Продолжайте употреблять омега-3 каждый день (рыба, льняное семя и т.д.).
- **Важно:** Продолжайте пить зеленую воду (глицин + 2 чайные ложки хлорофилла) 3–4 раза в неделю или ежедневно (по желанию).

Программа очищения кожи для детей

Данная программа подходит детям, страдающим экземой, псориазом, крапивницей, розацеа и аллергией.

Если лечение подходит для определенного заболевания, это будет указано.

Если у вашего ребенка есть заболевание кожи, начните с шагов 1–3 программы борьбы с экземой для взрослых.

Шаг 1: Определите раздражители

- Ограничьте потребление химических веществ. Выбирайте натуральные продукты для ухода за кожей и уборки, мойте фрукты и овощи в миске воды с небольшим количеством уксуса (уксус помогает удалить пестициды). Вы можете стирать одежду ребенка порошками для чувствительной кожи и избегать всех средств для ванны и душа, содержащих химикаты и SLS.
- Кормите ребенка пищей, не содержащей искусственных добавок. Избегайте пищевых красителей, консервантов и усилителей вкуса (см. «Добавки, которые следует избегать» в Приложении 1).

Шаг 2: Определите, на что у ребенка аллергия

- Сделайте ребенку пробы на аллергию. Посоветуйтесь с врачом.

Шаг 3: Успокойте кожу наружными средствами

- Наносите на кожу ребенка увлажняющий крем по мере необходимости (2–4 раза в день).
- Наносите кремы по направлению роста волос.
- Купайте ребенка в лечебных ваннах как минимум три раза в неделю. Если вы купаете малыша в детской ванночке, см. «Рецепты ванн для детей» или если ваш ребенок принимает обычную ванну, см. «Рецепты для большой ванны».

Рецепты ванн для детей

1. Для лечения бактериальных инфекций и повреждений на коже.

Добавьте 1 столовую ложку яблочного уксуса в детскую ванночку. Пускай малыш полежит в ней примерно 5 минут. Слегка промокните кожу полотенцем и нанесите увлажняющий или жирный питательный крем на поврежденные участки кожи.

2. Для снятия сильного зуда.

Добавьте 2 столовые ложки бикарбоната соды в теплую воду. Положите в нее ребенка на 10 минут. Промокните кожу и нанесите увлажняющий или жирный питательный крем на раздраженные участки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Уксус может усилить зуд, если это произошло, ополосните ребенка чистой водой или сделайте ему ванну с бикарбонатом соды (следующий рецепт).

3. Для сухой, шелушащейся, зудящей кожи.

Добавьте 1 чайную ложку масла/смеси масел в ванну с теплой водой. К подходящим для этого маслам относятся кокосовое масло, масло эму, масло жожоба и масло примулы вечерней.

Оставьте ребенка в ванночке на 10 минут. Промокните кожу и нанесите увлажняющий или жирный питательный крем на пораженные участки.

Рецепты для большой ванны

Даже если ребенок достаточно большой, чтобы принимать обычную ванну, заполняйте ванну водой только наполовину, чтобы количество ингредиентов было небольшим.

1. Для лечения бактериальных инфекции и повреждений на коже.

Добавьте $\frac{1}{2}$ чашки яблочного уксуса в теплую воду (белый уксус стоит дешевле). Оставьте ребенка в ванне на 5–15 минут. Возможно, потом придется ополоснуть кожу, если у малыша начнется сильный зуд. Промокните кожу и нанесите увлажняющий или жирный питательный крем на пораженные участки.

2. Для снятия сильного зуда.

Добавьте $\frac{1}{4}$ чашки бикарбоната соды в теплую воду. Принимать такую ванну рекомендуется в течение 5–15 минут. Промокните кожу и нанесите увлажняющий или жирный питательный крем на пораженные участки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Масла могут сделать дно ванны очень скользким, поэтому кладите в ванну нескользящий коврик и всегда чистите ее с помощью естественных абразивов, например, бикарбоната соды. Уксус и горячая вода также справятся с этой задачей.

3. Для сухой, шелушащейся и зудящей кожи.

Добавьте 1–2 чайные ложки масла/смеси масел в ванну с теплой водой. К подходящим маслам относятся кокосовое масло, масло эму, масло жожоба и масло примулы вечерней. Ванну следует принимать в течение 5–15 минут. Промокните кожу и нанесите увлажняющий или жирный питательный крем на пораженные участки.

Никогда не используйте пены для ванн, антисептики и мыло, так как они могут вызвать раздражение. Они также обостряют вульвовагинит (воспаление влагалища, заболевание, часто встречающееся у маленьких девочек). Ванна с уксусом лучше всего подойдет для детей с таким заболеванием.

Наружное применение масла примулы вечерней

Вскройте капсулу масла примулы вечерней и смешайте его с обычным увлажняющим кремом вашего ребенка. Нанесите смесь на здоровую кожу (чтобы оценить реакцию). Если отека и красноты не появится, нанесите крем прямо на поврежденные участки, чтобы ребенок мог получать полезные вещества из масла прямо через кожу.

Поищите кремы, которые содержат масло примулы вечерней, масло черной смородины или бурачника, так как эти масла содержат гамма-линоленовую кислоту, полезную для кожи.

Выполнив первые три шага, переходите к четвертому.

Шаг 4: Подберите для ребенка подходящие добавки

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Пожалуйста, имейте в виду, что маленьким детям нельзя давать добавки в виде капсул или таблеток, так как они могут подавиться. Если добавка в виде капсулы, просто вскройте ее и добавьте содержимое в напитки или пищу. Для более подробной информации изучите инструкцию препарата.

Добавки необходимы детям с воспалениями на коже по трем основным причинам.

Во-первых, воспаление кожи вызывает потерю детским организмом питательных веществ — тело тратит витамины и минералы на восстановление кожи. Стресс, вызываемый зудом и неприятными ощущениями на коже, также вызывает потерю питательных веществ.

Во-вторых, недостаток витаминов группы В, глицина, магния и/или неза-

менимых жирных кислот может привести к заболеваниям кожи, так как эти вещества необходимы печени для выведения химикатов, гормонов и канцерогенов из организма.

В-третьих, недостаток полезных бактерий в кишечнике приводит к процветанию вредных микробов, что вызывает нарушения пищеварения и всасывания пищи. Неправильное пищеварение может негативно отразиться на всасывании омега-3 и производстве витаминов группы В.

Добавки, подходящие для детей

Обратите внимание, что эти добавки подходят для лечения только определенных заболеваний:

- глицин (необходим для лечения экземы, чувствительности к салицилатам и химическим веществам, псориаза, крапивницы и чувствительности к орехам);
- пробиотики (необходимы для лечения всех кожных заболеваний, укрепления иммунитета, устранения аллергии и чувствительности);
- жидкий хлорофилл (подходит для лечения всех кожных заболеваний, аллергии и чувствительности);
- рыбий жир (необходим для лечения псориаза, розацеа и гиперактивности).

Глицин

Как уже было упомянуто в программе борьбы с экземой, глицин помогает печени выводить салицилаты и химикаты. Глицин может помочь вашему ребенку нормально реагировать на многие продукты без последующего развития воспалительной реакции (о глицине вы можете узнать из Главы 15). Глицин можно купить в большинстве магазинов здорового питания.

Дозировка: Для детей до года: 100–200 мг глицина, добавленного в детское питание или воду. Для детей старше года: 600–800 мг глицина, добавленного в воду, ежедневно. Глицин сладкий и приятный на вкус, поэтому его можно добавлять в зеленую воду, начиная с четвертой недели следования Диете для здоровой кожи. Дети постарше могут принимать до 1000 мг глицина в день, но начинать следует с 600–700 мг в день несколькими дозами. После того как кожа очистится, продолжайте давать ребенку глицин 1–2 раза в неделю для профилактики.

Советы для кормящих матерей

Салицилаты попадают в грудное молоко, поэтому, если у вашего ребенка экзема или чувствительность к салицилатам, начните принимать глицин. Если вы кормите грудью, принимайте глицин отдельно или в сочетании с магнием и витамином B₆ (см. дозировку для взрослых в предыдущей главе). Вы также можете пить антивозрастной бульон дважды в день — он очень богат глицином.

Пробиотики

Проведенное научное исследование доказало, что определенные виды пробиотиков способны успешно сокращать воспаления у многих (но не всех) людей, страдающих кожными заболеваниями.

К наиболее эффективным в борьбе с детской экземой и аллергией пробиотикам относятся:

- *L. fermentum* PCC (VRI-002)
- *B. lactis* Bb12 (сейчас называются *Bifidobacterium animalis*)
- *L. rhamnosus* GG, *Lactobacillus* GG (разновидность должна быть GG)
- *L. paracasei* shirota.

Я понимаю, что эта информация может сбить с толку, но инструкция производителя облегчит задачу подбора правильной добавки.

Вопрос читателя

В: Подходят ли пробиотики детям, страдающим экземой?

А: Да. Добавки с пробиотиками безопасны для детей. Есть пара способов, с помощью которых можно обеспечить ребенка младше одного года пробиотиками. Если вы кормите грудью, начните принимать пробиотики сами (так как это изменит флору грудного молока) или можете присыпать пробиотиками сосок, перед тем как прикладывать малыша (делайте это дважды в день). Если ребенок ест из бутылочки, добавляйте в его пищу необходимую дозу пробиотиков дважды в день.

У большинства детей вскоре после рождения должна естественным образом возникнуть благоприятная микрофлора кишечника. Это помогает иметь крепкий иммунитет и правильное пищеварение. Однако этого может не произойти, особенно если ребенок родился с помощью кесарева сечения, раньше срока или если во влагалище его матери во время родов был диплоидный грибок.

Если у ребенка в кишечнике отсутствует благоприятная флора, грибки и опасные микробы начинают атаковать стенки кишечника. Это увеличивает шансы возникновения аллергии и кожных заболеваний (не забывайте, генетика тоже играет важную роль). Правильно подобранный пробио-

тик укрепляет здоровье кишечника, уменьшает аллергические реакции и улучшает пищеварение.

Дозировка: От рождения до 7 месяцев — 1 щепотка ($\frac{1}{8}$ капсулы) пробиотика на сосок или на соску бутылочки. От 8 месяцев до года — $\frac{1}{4}$ капсулы ($\frac{1}{8}$ чайной ложки), добавленные в бутылочку с теплой водой. Вы также можете добавлять пробиотики в прохладную рисовую кашу (никогда не добавляйте пробиотики в слишком горячую пищу). От 2 до 7 лет — $\frac{1}{2}$ капсулы (менее $\frac{1}{4}$ чайной ложки), добавленные в жидкость. После восьми лет — 1 полная капсула ($\frac{1}{2}$ чайной ложки), добавленная в жидкость. Если вы не уверены в дозировке, ознакомьтесь с рекомендацией производителя.

Давайте ребенку пробиотик дважды в день перед завтраком и обедом, желательно на голодный желудок (или за 15 минут до еды). Добавляйте пробиотики в рисовое/соевое молоко, воду или разбавленный яблочный/грушевый сок дважды в день. Если вы выбираете сок, убедитесь в том, что он не содержит консервантов и разбавлен водой. Соки и рисовое молоко вредны для зубов, поэтому их нужно обязательно почистить после еды или перед сном.

Случай из врачебной практики

У годовалого мальчика была сильная экзема на задней поверхности ног, на спине, груди и ушах, а кожа на его руках и лице была очень сухой. До этого дерматолог сказал, что экзема не связана с пищей, прописал крем и посоветовал избегать пылевого клеща. Через некоторое время малыша привели ко мне, потому что его экзема несколько не улучшилась. Я рекомендовала исключить из рациона молочные продукты, томаты, виноград и изюм, прописала пробиотик и детскую добавку, содержащую глицин. У малыша экзема полностью исчезла через два месяца после начала приема добавок и внесения изменений в рацион. Его мать с большим облегчением выбросила прописанный ранее крем. Когда кожа ребенка очистилась, его мама начала постепенно вводить в рацион исключенные продукты и наблюдать, от каких из них экзема обостряется (ими оказались апельсиновый сок, томаты и молочные продукты). Эти продукты заменили на полезные альтернативы, поэтому у мальчика есть все шансы и дальше жить без мучающей его ранее проблемы.

Жидкий хлорофилл

Жидкий хлорофилл идеален для детей, особенно если ребенок не ест достаточно овощей.

Хлорофилл можно приравнять к дополнительной порции листовых овощей, однако детям все равно нужно есть четыре порции овощей ежедневно (два овоща во время обеда и два во время ужина). См. Главу 3, «Правило № 1», чтобы узнать о хлорофилле больше.

Ваш ребенок может получать жидкий хлорофилл в виде зеленой воды для детей. Купите жидкий хлорофилл, не содержащий консервантов, так как консерванты могут раздражать кожу.

Выберете добавку с наименьшей концентрацией — содержание хлорофилла должно равняться примерно 200 мг на 100 мл.

Зеленая вода для детей

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки жидкого хлорофилла (см. дозировку внизу)

1 маленький стакан чистой воды или $\frac{1}{2}$ стакана воды и $\frac{1}{2}$ стакана яблочного или грушевого сока без консервантов.

Способ приготовления: Смешайте ингредиенты. Давайте ребенку зеленую воду 1–2 раза в день. Если ваш ребенок пьет немного воды, то сократите ее количество до $\frac{1}{2}$ или $\frac{1}{4}$ стакана.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Хлорофилл не подходит детям младше шести месяцев. Жидкий хлорофилл может спровоцировать обострение экземы, так как он содержит салицилаты. Для того чтобы снизить вероятность воспаления, не следует начинать пить зеленую воду ранее четвертой недели программы. Обострения не должно произойти, если параллельно принимать глицин.

Дозировка (через четыре недели после начала программы):

Детям от 8 до 12 месяцев: 5–10 капель хлорофилла (с 1–2 столовыми ложками охлажденной кипяченой воды) раз в день.

От 1 до 4 лет: $\frac{1}{4}$ чайной ложки хлорофилла (с водой, яблочным или грушевым соком) 1–2 раза в день.

От 5 лет: $\frac{1}{2}$ чайной ложки хлорофилла (с водой, яблочным или грушевым соком) 1–2 раза в день.

Рыбий жир

Жевательная добавка с рыбьим жиром особенно полезна детям старше одного года, страдающим псориазом, розацеа и гиперактивностью. Согласно последним научным исследованиям, омега-3 из рыбьего жира и пищевых источников улучшает развитие мозга. Омега-3 увлажняет клетки кожи, забирая в них влагу.

Дозировка: Для детей старше одного года рекомендуется 50–150 мг рыбьего жира в день. Перед тем как давать ребенку добавку, изучите инструкцию производителя.

Для лечения других заболеваний: Если ваш ребенок ест жирную рыбу как минимум два раза в неделю, ему может не понадобиться добавка. Если у вашего малыша аллергия на рыбу или вы вегетарианская семья, то давайте ему льняное масло или молотое льняное семя (см. Шаг № 5 ниже).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Всегда следите за детьми, когда они принимают жевательные добавки. Если у вашего ребенка есть аллергия, проконсультируйтесь с врачом перед началом приема рыбьего жира.

Шаг 5: Кормите ребенка «увлажняющими» продуктами

Во время обострения экземы у организма возникают проблемы с удержанием достаточного количества влаги. Хотя это может происходить по генетическим причинам. В связи с недостатком некоторых ферментов определенные продукты могут в буквальном смысле увлажнять детскую кожу изнутри.

Омега-3 из пищевых источников и добавок эффективен, если потреблять его в терапевтических дозах. Омега-3 способствует выработке «полезных» простагландинов, подавляя вредные. Однако омега-3 не будет полезен, если ребенок потребляет чрезмерное количество насыщенного жира, жареные продукты (содержащие трансжиры) и богатые омега-6 овощные масла, орехи и маргарин. Как я уже упоминала в последней главе, люди, отдающие предпочтение маргарину, а не сливочному маслу, чаще страдают экземой.

Все дети с сухой и раздраженной кожей должны потреблять льняное масло или молотое льняное семя ежедневно (в случае, если у ребенка нет на них аллергии).

Ниже приведена формула, объясняющая правильное потребление продуктов, обогащенных омега-3:



Дозировка: Детям младше одного года: добавьте ½ чайной ложки свежего льняного масла в детскую бутылочку и интенсивно ее встряхните. Убедитесь в том, что молоко теплое. Для детей старше одного года: кормите ребенка жирной рыбой три раза в неделю (консервированные сардины и семга или свежая семга и форель без костей) и давайте ему льняное масло или рыбий жир для детей в те дни, когда он не ест рыбу. Дозировка льняного масла:

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если у вашего ребенка есть аллергия, особенно на семена, проконсультируйтесь с аллергологом перед началом приема льняного масла. Аллергия на него редка, но возможна. Рыбий жир и льняное масло разжижают кровь, поэтому избегайте омега-3 добавок, если у вашего ребенка есть геморрагические проблемы или ему предстоит операция. Если после приема льняного масла у малыша начинается диарея, сократите дозировку и постарайтесь восстановить его нормальное пищеварение.

1 чайная ложка, смешанная с обогащенным кальцием рисовым молоком, хлопьями для завтрака или овощами (льняное масло приятно на вкус).

Совет: Льняное масло быстро портится. Покупайте масло, которое хранилось в холодильнике и упаковано в темное стекло (не пластик). Используйте масло в течение пяти недель после вскрытия и храните его в холодильнике или морозильной камере. Высокая температура повреждает льняное масло, поэтому никогда его не нагревайте и не добавляйте в горячую пищу.

Советы кормящим матерям

- Увеличьте содержание омега-3 в грудном молоке, употребляя в пищу семгу, форель, сардину, сельдь, скумбрию, молотое льняное семя и льняное масло. Ешьте продукты, обогащенные омега-3, ежедневно.
- Исключите орехи, кофеин, шоколад, томаты, сухофрукты, апельсины и острую пищу.
- Исключите продукты, на которые у вас аллергия.

Несколько слов о детских смесях

Если ваш ребенок питается смесями, убедитесь в том, что в их состав входят таурин и глицин. Как и глицин, таурин помогает печени выводить химикаты, и он необходим для умственного развития. Выбирая смесь, удостоверьтесь в том, что они содержат витамины, минералы, омега-3, таурин и глицин.

Никогда не давайте обычное молоко ребенку младше одного года, так как в нем недостаточно питательных веществ для поддержания здоровья малыша.

Если у вашего ребенка обнаружили аллергию на молочные продукты, попросите аллерголога или педиатра помочь вам подобрать смеси без молока и лактозы. Если у ребенка нет аллергии, кормите его молочными смесями без лактозы до одного года, затем, если его кожное заболевание не пройдет, исключите молочные продукты из рациона на 1–2 месяца. На протяжении этого времени ребенок должен потреблять 500–800 мг кальция ежедневно, чтобы кости и зубы были крепкими (от 1 до 4 лет: 500 мг кальция в день, старше 4 лет: 800 мг кальция в день). Хорошими его источниками являются рисовое или соевое молоко, обогащенное кальцием. Детям старше года можно давать антивозрастной бульон и смузи, обогащенный кальцием (давайте ребенку 1–2 чашки в день в дополнение к другим продуктам, содержащим кальций). Кальций содержится и во многих растительных продуктах: см. Правило № 2 Главы 4 раздела «Растительные источники кальция».

Шаг 6: Посадите ребенка на исключаяющую диету

Этот шаг может оказаться эффективным сам по себе, но оптимальных результатов можно добиться, сочетая его с другими шагами.

Кожное заболевание вашего ребенка должно полностью исчезнуть через восемь недель, если следовать диете, но если претворять в жизнь и другие рекомендации, процесс выздоровления можно значительно ускорить. Это отличная новость, ведь больше вашему малышу не придется страдать от экземы.

Продукты для детей с заболеваниями кожи

Когда вашему ребенку исполняется пять или шесть месяцев, вы можете начинать вводить «твердую» пищу (детское питание в виде пюре). Начните с рисового порошка для детского питания, смешанного с прохладной кипяченой водой (необходимо кипятить воду, чтобы убить микробы). Вводите новый продукт раз в три дня, это поможет определить возможные причины аллергии.

Первая еда ребенка (в 5–6 месяцев) должна включать 1–3 чайные ложки пюре (начните с одной, а затем постепенно увеличьте количество) в день, приготовленного из следующих продуктов:

- рисового порошка для детского питания (раз в день в течение первой недели и дважды в день на второй неделе)
- вареной груши без кожуры (на третьей неделе)
- очень спелого банана (на третьей неделе)
- картофеля (на четвертой неделе; картофель нужно сначала сварить и затем размять)
- моркови (на четвертой неделе; нужно сначала сварить, затем размять; содержит салицилаты¹)

¹ Если овощ содержит салицилаты, наблюдайте за реакцией на него ребенка в течение 48 часов.

Рисовый порошок можно смешать с прохладной кипяченой водой, грудным молоком или молочной смесью. Продолжайте кормить ребенка грудью или смесью.

В 6–9 месяцев твердую пищу следует давать перед кормлением молоком, чтобы не портить детям аппетит. В таком возрасте детям можно давать:

- три раза пюре и 3–4 кормления молоком (грудным или смесью) в день
- сухой горох (сваренный и протертый)
- пюре из фасоли
- рыбу на пару без костей*
- органическое куриное мясо на пару¹
- вареную молодую баранину¹
- йогурт без добавок с вареными фруктами
- чечевицу (замоченную на ночь и приготовленную)¹
- пюре из тыквы (содержит салицилаты)
- пюре из сладкого картофеля (содержит салицилаты)
- пюре из папайи

Предупреждение: У чувствительных людей возможна аллергия на рыбу.

В 9–12 месяцев вы можете кормить ребенка:

- тремя порциями твердой еды и тремя порциями молока (примерно 600 мл общего объема)
- пюре из зеленого гороха (содержит салицилаты)
- очищенным яблоком на пару (содержит салицилаты)
- бурый рис (очень мягкий)
- тофу (соевый сыр)
- яичными желтками
- хлебными корочками
- овощами на пару, порезанными на кусочки
- кусочками банана

¹ Все эти продукты богаты железом. Ребенку нужно съедать хотя бы один такой продукт в день, чтобы предотвратить анемию. Освободите мясо от кожи и жира перед тем, как делать пюре или мелко его нарезать (пусть пища содержит небольшие комочки, так как ребенку нужно постепенно привыкать к текстуре еды). Исключите крупную рыбу, содержащую повышенное количество ртути. Список подходящей рыбы можно найти в Главе 5.

- макаронами (без сыра и соуса)
- рагу с мясом/фасолью/овощами (см. раздел с рецептами)
- сладкой кашей с бананом (см. раздел с рецептами), не добавляйте мед

В этом возрасте каждый прием пищи должен включать углеводы (злаки/хлеб/рис), фрукты и овощи, протеин (рыбу/мясо/чечевицу/тофу/яйца). Убедитесь в том, что хлеб цельнозерновой и не содержит консервантов (приучите детей к черному хлебу).

Никогда не позволяйте ребенку есть в одиночестве, так как он может подавиться.

Если ребенку больше года

Если у ребенка сохраняются воспаления на коже после того, как ему исполнился год, необходимо перестать кормить его смесями и перевести на немолочное молоко (только на два месяца). При желании вы можете продолжить грудное вскармливание, но вам самим придется слегка изменить свое питание (следуйте советам для взрослых в шестом шаге предыдущей главы «Экзема/дерматит»).

В возрасте года ребенка необходимо приучать к разнообразию твердой пищи. Рост может замедлиться, если давать ему слишком много молока (более четырех раз в день) и не вводить в рацион достаточное количество такой твердой пищи, как мясо, рыба, овощи и углеводы. Давайте ребенку две бутылки немолочного молока, обогащенного кальцием, в день. Ребенку в обязательном порядке нужно получать белок во время каждого приема пищи, например фасоль на тосте из цельнозернового хлеба, тунец, яйца или сэндвичи с куриным мясом.

Чтобы предотвратить воспаление кожи, необходимо исключить потребление ребенком искусственных добавок, таких как хлебный консервант (282), пищевые красители и усилители вкуса (глутамат натрия, Е635), которые содержатся в приправах для курицы, чипсах и печенье. Эти добавки вредны для здоровья, кроме того, исследования доказали, что они могут стать причиной плохого поведения, рассеянного внимания и воспалений на коже.

Не давайте ребенку слишком много салицилатов и продуктов, содержащих глутамат натрия, например томатов, косточковых плодов, цитрусовых, винограда, сухофруктов, киви, авокадо, ореховых/шоколадных паст.

Вопрос читателя

В: Моя дочь любит конфеты, но у нее экзема и розацеа, которые от сладкого усугубляются в своем проявлении. Есть ли сладости, которые не вызовут обострения?

А: Цветные леденцы с искусственными добавками имеют дурную славу из-за того, что вызывают кожную сыпь. Желтый краситель особенно опасен: тартразин (102) может вызвать аллергическую реакцию, сыпь, гиперактивность и головную боль, а краситель «закатно-желтый» (110, FCF 110) может стать причиной кожной сыпи, аллергии на солнце и расстройства желудка. Красный, зеленый и синий также могут вызвать у детей аллергию. Чипсы, лапша быстрого приготовления, торты и приправа для курицы часто содержат усилители вкуса, например глутамат натрия (621 и 635). Эти добавки вредны для детей, так как они провоцируют гиперактивность, кожную сыпь, расстройство желудка, бессонницу и астму.

К счастью, есть безопасные аналоги. Если вы хотите порадовать ребенка, дайте ему сладости, не содержащие красителей и ароматизаторов. К ним можно отнести белый зефир, белый мармелад, картофельные чипсы без ароматизатора, кукурузные палочки без ароматизатора, рисовые крекеры, простое печенье и домашние пироги, не содержащие красителей. Не забывайте всегда читать состав продуктов.

Случай из врачебной практики

У четырехлетней девочки, склонной к экземе и аллергии на пылевого клеща, началось сильное обострение экземы после того, как она поела цветных конфет на своем дне рождения. Ранее болезнь удавалось контролировать питанием без салицилатов, молочных продуктов, цветных конфет и консервантов, но такая диета перестала быть эффективной после обострения, и заболевание стало прогрессировать. Девочке прописали глицин, хлорофилл, льняное семя и пробиотики. Ее кожа очистилась через пять недель, и она смогла начать есть содержащие салицилаты манго, арбузы, лимоны и другие продукты, которые раньше вызывали обострения. Девочка даже смогла есть молочные продукты, томаты и сладости в небольшом количестве. Кроме того, она избавилась от аллергии на пылевого клеща и начала спать с любимыми мягкими игрушками.

Перейдем к практике

Блюда и напитки для детей старше одного года (до подросткового возраста):

Необходимые напитки: грушевый напиток с льняным семенем для чувствительной кожи, антивозрастной бульон, зеленая вода, фильтрованная вода, обогащенное кальцием рисовое или соевое молоко дважды в день или смузи, обогащенный кальцием.

Завтраки: безглютеновые мюсли (без орехов), гречневые блинчики с грушей, сладкая каша с бананом, нежная фасоль на тосте для детей, сардины с лимоном на тосте из зернового хлеба, ячница для детей, вкусный французский тост.

Обеды и ужины, богатые омега-3: нежный соус из семги, семга и сэндвич с салатом, семга с горохом и пюре, радужная форель с медовыми овощами, маринованная форель на пару (без маринада/соуса), рыба с овощами на пару, салат из сладкого картофеля, нежная фасоль на тосте для детей.

Другие приемы пищи и закуски: фруктовый салат с льняным семенем, идеальные яйца-пашот (сваренные без скорлупы), сладкое жаркое из курицы, лечебный овощной суп, сэндвич с салатом и нежным майонезом, постное мясо с тремя овощами, цветной рис (без соуса, приправить можно натуральной морской солью), вкусное овощное рагу, лечебный куриный суп, ролл из тунца и салата (без авокадо). Для особых случаев: банановый торт, морковный пирог, крамбл из ревеня (используйте грушу и сок вместо ревеня и лимона), груши с ванильным соевым кремом, спред из банана и какао (подходит для приготовления мороженого, крема для торта или в качестве легкого пудинга).

Что важно учесть:

Массаж. Нежно массируйте плечи и кожу головы ребенка натуральными маслами (например, кокосовым или маслом календулы). Массаж помогает расслабиться: он успокаивает кожный зуд и раздражения. Не массируйте поврежденную кожу.

Дополнительные объятия! Обнимайте вашего малыша как можно чаще — это особенно необходимо детям с кожными заболеваниями, так как обычно они очень чувствительны. Доказано, что теплые объятия любимых

людей вызывают выброс эндорфинов. Эндорфины способны снимать воспаления, поэтому не пренебрегайте этим советом. Уделяйте объятиям хотя бы пять минут в день.

Блюдайте спокойствие ребенка. Дети с заболеваниями кожи обычно очень чувствительны, поэтому старайтесь не кричать на своего ребенка и не ссориться с мужем/женой на его глазах. Стресс способствует образованию ферментативного блока, что увеличивает выработку арахидоновой кислоты и ведет к воспалениям. (Конечно, вы можете сделать замечание ребенку, если он плохо себя ведет, так как формирование правильной модели поведения необходимо для развития малыша.)

Ключевые пункты главы

Шаг 1: Определите раздражители

- Ограничьте потребление химических веществ и контакт с ними, используйте натуральные средства для уборки и мойте овощи и фрукты.

Шаг 2: Определите, на что у ребенка аллергия

- При необходимости сделайте ребенку пробы на аллергию.

Шаг 3: Успокойте кожу наружными средствами

- Увлажняйте кожу ребенка по мере необходимости (2–4 раза в день).
- Купайте ребенка в ванне с лечебными ингредиентами (3–4 раза в неделю).

Шаг 4: Подберите для ребенка подходящие добавки

- Глицин (для лечения экземы, псориаза, чувствительности к салицилатам и химическим веществам, крапивницы).
- Пробиотики (для лечения всех кожных заболеваний и пищеварительных проблем; способствуют укреплению иммунитета).
- Жидкий хлорофилл (для лечения всех кожных заболеваний и аллергии).
- Детская добавка с омега-3 (для лечения псориаза, розацеа и гиперактивности).

Шаг 5: Кормите ребенка «увлажняющими» продуктами

- Убедитесь в том, что ваш ребенок пьет достаточно воды.
- Кормите ребенка жирной рыбой 2–3 раза в неделю (семгой, форелью, сардиной) и льняным маслом или льняным семенем как минимум четыре раза в неделю.

Шаг 6: Посадите ребенка на исключаящую диету

- Ограничьте потребление ребенком насыщенного жира — исключите свинину и молочные продукты на два месяца.
- Исключите продукты, которые могут вызвать обострение, например соусы, содержащие молоко, томатный/соевый соус, соевый соус тамари, соус для устриц.
- Сократите потребление ребенком омега-6, исключите из его рациона маргарин, подсолнечное масло, сафлоровое масло, арахисовое масло, кунжутное масло и кукурузное масло. Ограничьте потребление орехов и семян до тех пор, пока кожа не очистится. Вы можете готовить на маленьком количестве сливочного и топленого масла, а также оливкового масла первого отжима.

После того, как экзема исчезнет:

- Отпразднуйте!
- Через пару недель начните постепенно вводить в рацион молочные продукты. Этот шаг поможет определить, нужно ли исключать молочные продукты на длительное время. Если происходит обострение или кожа ребенка начинает чесаться (скрытое воспаление), исключите молочные продукты и подождите, пока обострение не пройдет. Затем можно постепенно вводить следующий продукт.
- После молочных продуктов постарайтесь включить в рацион ребенка все продукты, от которых вы ранее отказались (томаты, виноград и мед). Вводите новый продукт раз в три дня. Не давайте ребенку продукты, на которые у него может быть анафилактическая реакция. Такая аллергия может быть постоянной (и опасной), поэтому обратитесь к аллергологу.

- Продолжайте избегать маргарина, масел низкого качества, белого хлеба, консервантов и искусственных добавок.
- Постепенно снижайте дозы добавок. При необходимости продолжайте давать ребенку глицин и пробиотики дважды в неделю.
- Продолжайте ежедневно давать ребенку зеленую воду, чтобы предотвратить возвращение экземы. Этот напиток поможет поддерживать уровень кислотности в норме и предотвратит слабую пищевую чувствительность.
- Давайте ребенку продукты, богатые омега-3, ежедневно (рыбу или льняное семя).
- При необходимости используйте увлажняющий крем.

Оставьте серебристые чешуйки рыбам, а не роковым женщинам. Псориаз — воспалительное заболевание кожи, которое может иметь серебристый или красный цвет и появляться на любом участке тела.

Как уже говорилось ранее, клетки кожи живут примерно четыре недели, но в случае с псориазом они стареют всего за 3–4 дня, что проявляется в виде сильных шелушений. Псориаз может сопровождаться зудом и дискомфортом, но он не заразен.

- Псориазом болен примерно 1 из 50 австралийцев. В 2011 году число больных псориазом в Австралии превысило 335 000.
- Согласно Национальной организации псориаза, примерно 7,5 миллиона американцев имеют это заболевание.
- Примерно 2–3% населения планеты страдает псориазом (около 125 000 000 человек!).
- Обычно псориаз появляется в возрасте от 15 до 40 лет, но возникнуть он может в любом возрасте. У 75% людей псориаз возник до 40 лет.

Псориаз встречается чаще у светлокожих людей и очень редок у людей, живущих в тропическом и солнечном климате.

План действий

В этом разделе мы рассмотрим, как можно справиться с псориазом. Но сначала давайте выясним, что может вызывать это заболевание.

У больных псориазом часто есть к этому генетическая предрасположенность. Однако ген псориаза может быть пассивным в течение многих лет и активизироваться только под влиянием определенных раздражителей. Псориаз могут вызвать следующие факторы: химические вещества, травма, ин-

фекции горла/слабое здоровье, лекарства, физический или эмоциональный стресс. Если псориаз появился у вас во взрослом или подростковом возрасте, выясните его причины следующим образом.

Задание

Вспомните то время, когда псориаз появился: чем вы в тот период занимались? Могли ли вы начать пользоваться новыми средствами по уходу за собой или попробовать новую еду? А может быть, вы пережили переезд? Подумайте, делали ли вы ремонт или, возможно, меняли ковры? Были ли ваш дом или рабочее место обработаны пестицидами? Испытывали ли вы личные или финансовые затруднения? Были ли вы больны вирусным заболеванием? Принимали ли вы лекарства? Вы курили?

Важно выяснить, что активизировало ген псориаза, и понять, подвергаетесь ли вы и сейчас этому фактору. Например, если псориаз вызван стрессом, начните выполнять расслабляющие упражнения. Если причиной было инфекционное заболевание горла, начните укреплять иммунитет, принимать пробиотики, цинк и есть чеснок и противовоспалительный бульон. Если, по вашим предположениям, его спровоцировал прием лекарств (которые вы до сих пор принимаете), поговорите с врачом о возможности его замены (самостоятельно не отменяйте терапию).

Факторы, усугубляющие псориаз:

- алкоголь
- тревога и беспокойство
- химические вещества
- химические чистящие вещества
- болезни, тяжелые инфекции горла
- лекарства
- стресс, психологические травмы, неспособность справиться с травмой кожи (расчесы, операция)
- недостаток витаминов и минералов
- холодный климат

- плохое пищеварение
- нарушенная функция печени
- чрезмерное потребление мяса/насыщенных жиров
- диплоидный грибок
- сигаретный дым

Внимание: Сигарета может помочь вам временно расслабиться, но не надо думать, что курение полезно для лечения псориаза. В действительности, курение — шок для псориаза. В ходе одного из исследований выяснилось, что чем дольше вы курите, тем сильнее усугубляется псориаз. Даже пассивное курение причиняет коже вред.

Шаг 1. Печенье водой, солнцем и маслом

Вопрос читателя



В: У меня псориаз, который доставляет мне массу неудобств. Мне постоянно приходится прятать пораженные болезнью участки кожи. Как можно улучшить ситуацию и сократить шелушения?

А: Традиционное лечение псориаза предполагает сочетание солнечных ванн с нанесением на кожу воды и масел. Это поможет вам избавиться от шелушений и почувствовать облегчение. Вода, масло и солнце в отличие от кортикостероидов не имеют побочных эффектов. Кроме того, такое лечение практически бесплатно (нужно только купить масло) и очень эффективно. Однако я рекомендую сочетать его с диетой и приемом добавок, указанных в программе борьбы с псориазом, для того чтобы достичь долговременного результата.

Восьминедельное исследование, результаты которого были опубликованы в Международном журнале гипотермии, доказало эффективность теплых ванн в лечении псориаза. Семь человек принимали очень теплую ванну два раза в неделю, и у троих симптомы псориаза значительно уменьшились. Остальным было назначено принимать ванну раз в два дня,

и у троих состояние кожи стало значительно лучше. Только у одного человека повреждения не уменьшились, и, по совпадению, он был единственным, кто принимал назначенные врачом лекарства. Итак, вода, масла и солнце могут не оказать должного эффекта, если вы уже принимаете лекарства от псориаза, но не нужно отказываться от традиционного лечения, не проконсультировавшись с врачом.

Вернемся к описанному выше исследованию. У шести из семи людей, принимавших участие в эксперименте, не только полностью прошли кожные повреждения, но и заметно спал отек и сократился зуд. Кроме того, положительный эффект длился в течение нескольких месяцев. Неожиданным (и, кто-то может сказать, положительным) побочным эффектом стала повышенная выработка меланина, что увеличило способность кожи к загару.

В ходе еще одного исследования выяснилось, что у людей с сильным проявлением псориаза содержание витамина D в коже значительно ниже, чем тех, у кого чистая кожа или легкая степень псориаза. Получить дневную дозу витамина D можно просто выйдя на солнце, так как ультрафиолетовые лучи стимулируют выработку этого витамина в коже. (Крем с высоким фактором защиты может затруднить синтез витамина D, поэтому рекомендуется отказаться от таких средств на время лечения псориаза. Однако защиту на кожу наносить нужно обязательно, если вы собираетесь провести на солнце более 15 минут.) Я не рекомендую загорать в течение долгого времени. Пускай ваше лечение солнцем не будет превышать 10 минут в день.

Пошаговое лечение:

- Смочите кожу теплой водой, либо приняв очень теплую ванну или душ, либо увлажнив отдельные участки тела. Рекомендуется не вытираться хотя бы в течение нескольких минут. Купание в ванне — безопасный и эффективный способ удаления отмершей кожи.
- Слегка промокните кожу полотенцем, затем вотрите крошечное (действительно крошечное) количество оливкового/кокосового масла или жирной мази. Запомните, чем меньше мази или масла вы наносите, тем

эффективнее средства работают. Нежно втирайте масло/мазь, пока они полностью не впитаются. Согласно специалисту в области псориаза доктору Дэвиду Коуэну, чем дольше вы втираете средство, тем лучше оно действует.

- После того как вы вотрете масло/мазь на пораженные участки, вы можете заметить, что они снова выглядят сухими. Незамедлительно, пока кожа еще немного влажная, нанесите на них еще один слой средства. Снова тщательно вотрите его. Для лучших результатов эту процедуру нужно повторять как минимум дважды в день. В случае тяжелой формы псориаза делать это можно до пяти раз в сутки. Когда симптомы заметно уменьшатся, проводите процедуру один раз в день.
- Для более быстрого результата каждый день выходите на солнце на 10 минут после нанесения мази: смочите кожу водой, промокните, нанесите масло/мазь и выйдите на солнце. После загара не смывайте масло. Излишки масла можно нежно удалить влажным полотенцем (не трите кожу).
- Не старайтесь удалить шелушения кожи до тех пор, пока они не размоchenы водой.
- Нет смысла наносить увлажняющие средства на полностью сухую кожу.

Наружное печение

Для вышеуказанного лечения можно использовать следующие средства:

Оливковое масло extra virgin. Словосочетание extra virgin означает, что масло подверглось меньшей обработке и содержит большее количество витамина Е (полезного для кожи антиоксиданта), чем обычное оливковое масло. Добавьте чайную ложку масла в ванну. Оливковое масло эффективно для лечения псориаза и стоит оно относительно недорого.

Кокосовое масло extra virgin. Содержит каприновую кислоту, обладающую противогрибковым действием, и антибактериальную лауриновую кислоту, содержащуюся в каждом сале. Это одно из самых уважаемых масел в британской фармакологии. Оно защищает кожу от микробов и сухости. Подходит для лечения псориаза.

Мази. Обратите внимание на наличие в них таких компонентов, как палмитин, триглицеридный жир, масло виноградной косточки, пчелиный воск и витамин Е. Мази идеальны для устранения шелушений и сухих участков

кожи. Кроме того, они временно устраняют зуд. Жирный слой мази может предотвратить жжение кожи из-за соленой или хлорированной воды. Однако мази могут испачкать одежду, если не нанести их тонким слоем. Большинство натуральных мазей подходят для лечения псориаза.

Масло миндаля/сладкого миндаля. Эти масла обладают антибактериальным действием, содержат жирные кислоты и триглицериды, увлажняющие кожу. Миндальное масло успокаивает кожу и устраняет сухость. Подходит для лечения псориаза.

Откажитесь от мазей, содержащих каменноугольную смолу, так как этот ингредиент раздражает кожу и глаза, а также вызывает рак у животных (его действие на людей до конца не изучено).

Программа борьбы с псориазом

Лечение водой, солнцем и маслом можно сочетать с программой борьбы с псориазом. Эта программа направлена на предотвращение повторного появления высыпаний.

Обратите внимание, что эта программа подходит только взрослым (людям старше 15 лет). Для того чтобы подобрать лечение для детей, см. главу 16 «Программа очищения кожи для детей». Детям, страдающим псориазом, следует применять лечение водой, солнцем и маслом четыре раза в неделю.

Шаг 2: Обратите внимание на здоровье печени

Я сама сталкивалась с псориазом, поэтому понимаю, как вы себя чувствуете при этом. Мой псориаз начался, когда я опрыскала весь дом химическим спреем от насекомых. В нашей семье были случаи заболевания экземой, контактным дерматитом, артритом, а также сердечно-сосудистыми заболеваниями, поэтому псориаз не стал для меня сюрпризом.

Псориаз может возникнуть у людей, не имеющих к нему генетической предрасположенности. В основном это те люди, кто либо подвергается воздействию химических веществ, либо находится в постоянном стрессе.

Рассмотрим псориаз, вызванный контактом с химикатами.

Не обязательно вдыхать или потреблять с пищей огромное количество химикатов, чтобы это отразилось на здоровье. На самом деле даже маленькие, но регулярные дозы химических веществ могут нарушить работу печени (и подорвать иммунную систему). Функция печени заключается в обезвреживании химикатов, токсинов, гормонов и лекарств и в безопасном их выведении из организма. Представьте печень в виде большой губки, фильтрующей кровь, — химикаты входят в нее и выходят с другой стороны, «обезвреженные». Этот процесс называется детоксикацией.

Для выполнения этой работы печени необходимы маленькие помощники — витамины группы В, минералы, омега-3 и аминокислоты. Но что происходит, если вы не потребляете с пищей достаточное количество этих веществ? Печень не может справиться с таким объемом работы самостоятельно, поэтому она будет отправлять химические вещества обратно в кровоток, не обезвреживая их. Таким образом, вредные вещества не будут выводиться из организма.

Как вы думаете, что произойдет со временем? В крови накопится очень много химикатов, которые осядут в тканях организма, и телу нужно будет любым способом избавляться от этого мусора, поэтому отходы будут выходить через кожу. Этим как раз и объясняется слишком короткая продолжительность жизни клеток на очагах псориаза.

После того как я обработала дом пестицидами, у меня появился маленький круглый участок шелушащейся кожи, который не исчезал. Он быстро распространился на грудь, и уже через месяц псориаз покрывал практически весь мой торс. Я смущалась своих шелушений, и поход в бассейн стал для меня проверкой на прочность, так как мне пришлось открыть свою пятнистую кожу. С помощью программы борьбы с псориазом и лечением водой, солнцем и маслом мой псориаз полностью исчез через четыре недели. Больше он ко мне не возвращался.

Чтобы помочь печени оправиться от приема лекарств, алкоголя, пагубных воздействий стресса или болезни, питайтесь продуктами, содержащими омега-3, селен, витамин Е, цинк, магний, витамин В₆, глицин, таурин и витамин С. Если этих веществ будет не хватать, печень не справится со своей задачей. Физические упражнения, полноценный сон и большое количество воды также окажут положительное действие.

У больных псориазом часто наблюдается слишком низкое содержание антиоксиданта глутатионпероксидазы, что можно объяснить чрезмерной потерей кожных клеток, излишним потреблением алкоголя и жирной пищи. Глутатион — это самый главный антиоксидант организма, играющий важную роль в обороне организма против болезней и помогающий печени выводить пестициды, алкоголь и тяжелые металлы. Он необходим человеку для поддержания молодости. Минерал селен в сочетании с витамином Е может вернуть уровень глутатиона в норму.

Первое, что необходимо сделать для лечения псориаза, — это начать принимать добавки для очищения печени.

Эффективная добавка (в том числе подходящая для лечения псориаза) должна содержать селен, витамин Е, витамин А/бета-каротин, цинк, магний, витамин В₆, глицин, таурин, глютамин и витамин С. Добавку для очищения печени рекомендуется принимать в течение 2–4 недель.

Шаг 3: Улучшите пищеварение и здоровье кишечника

Неправильное переваривание белка может привести к псориазу. Если пищеварительная система не расщепляет и не всасывает белок правильно, в кишечнике поддерживается высокий уровень аминокислот и полипептидов. Вам не нужно помнить их названия, просто знайте, что кишечные бактерии трансформируют их в токсичные вещества, например полиамины. Повышенный уровень полиамина наблюдается у большинства больных экземой, это объясняет слишком быстрое старение клеток кожи.

- У больных псориазом нарушен процесс деления клеток, вызванный недостатком АТФ и избытком ГМФ.
- Полиамины сокращают выработку АТФ, что приводит к преждевременному старению клеток кожи (шелушениям и сухости).

Возможно, нелегко понять, что такое полиамины, но вам этого и не нужно. Просто постарайтесь подобрать средство, которое замедлит работу этих токсичных веществ. Первое, что вам необходимо сделать, — восстановить работу пищеварительной системы. Для этого вам нужно чаще расслаблять-

ся, тщательнее пережевывать пищу и пить специальные напитки, например, смузи из папайи, чтобы усилить выработку пищеварительного сока. Обратитесь к Правилу № 1 Главы 3.

Защитить себя от токсичных полиаминов можно, принимая витамин А и желтокорень канадский.

Людам, страдающим псориазом, часто не хватает витамина А и цинка — питательных веществ, необходимых для здоровья кожи. Поэтому, покупая добавку для очищения печени, убедитесь в том, что она содержит витамин А/бета-каротин и цинк.

Тест № 15

На здоровье кишечника

Давайте проверим, есть ли у вас признаки нарушения работы кишечника. Подчеркните симптомы, которые вы испытываете регулярно (каждую неделю):

стул/газы с неприятным запахом

хроническая усталость

чрезмерное газообразование

преждевременное старение

чрезмерная отрыжка

запор или диарея

вздутие

тошнота

пищевая аллергия/чувствительность

необъяснимая боль в спине/плечах/животе

боль/дискомфорт в животе

воте

Если вы подчеркнули более трех симптомов, у вас, возможно, есть проблемы с кишечником, вызванные неправильным пищеварением, неполноценным питанием, обезвоживанием, диплоидным грибком, паразитами или неблагоприятной флорой кишечника. Если вас что-то беспокоит, обратитесь к врачу (особенно, если у вас есть боли) и смотрите Правило № 1 Главы 3, чтобы узнать, как нормализовать работу кишечника.

Увлажнение организма

Удостоверьтесь в том, что вы пьете достаточно воды или других увлажняющих жидкостей, чтобы ваша кожа была красивой и чистой. К увлажняющим напиткам относятся травяные чаи, свежевыжатые овощные соки, минеральная вода, одуванчиковый чай и многие другие напитки, перечисленные в разделе с рецептами.

Шаг 4: Потребляйте омега-3

Согласно международному исследованию, у больных псориазом уровень омега-3 в крови понижен. Омега-3 — незаменимые жирные кислоты, необходимые для здоровья кожи. Клеткам необходимы незаменимые жирные кислоты для нормальной работы, так как без них клеточные мембраны становятся жесткими.

Клетки кожи могут терять герметичность и выпускать влагу, что раздражает окружающие ткани, вызывает покраснение и отек. Омега-3 обладают противовоспалительным действием, сокращая воспаление при псориазе.

Для того чтобы снимать воспаления и шелушения, омега-3 необходимо трансформироваться в ЭПК и ДГК.

Если вы принимаете рыбий жир, важно получать терапевтическую дозу ЭПК и ДГК. Рыбий жир более эффективен в лечении псориаза, чем льняное семя, но вы можете включить в свой рацион и его. Дозировку добавок с омега-3 вы найдете в Главе 4.

Шаг 5: Меньше стресса, больше отдыха

Как уже говорилось ранее, псориаз могут спровоцировать стресс и тревога, но не поймите меня неправильно, стресс не всегда вреден: кратковременный стресс может дать вам заряд энергии и стимул к действию.

Хронический стресс и тревога приводят к самым разнообразным проблемам со здоровьем.

Более того, они в буквальном смысле «высасывают» питательные вещества из вашего организма. Например, вы боитесь выпускных экзаменов и не можете спать. Вы боитесь не сдать, и к тому моменту, как вы завершите тест, вашему телу будет настолько не хватать витаминов группы В и минералов, что печень просто не сможет справиться со своей задачей. В результате появляется псориаз. Ваша кожа страдает, если печень и иммунная система перегружены работой.

Стресс ослабляет иммунную систему, так как он увеличивает выработку гормонов надпочечников. К этим гормонам стресса относятся кортикосте-

роиды и адреналин, которые подавляют иммунную систему. Одно исследование доказало, что псориаз может появиться на любом участке тела в течение месяца после того, как вы испытали стресс.

Учитесь справляться со стрессом

Что делать, если из-за стресса у вас появился псориаз, но у вас нет возможности бросить все дела и провести незапланированный отпуск в Непале? Существует множество способов забыть на время о своих проблемах и восстановить внутреннее равновесие.

1. Примите теплую ванну в конце тяжелого дня. Ванны очень эффективны в лечении псориаза, более того, они помогают организму переключиться в режим «отдых и переваривание». Принимайте расслабляющую ванну 3–4 раза в неделю. Вы можете сочетать ванны с лечением водой, солнцем и маслом.

Рецепт Ванны для чистой кожи

Наполните ванну теплой водой и добавьте следующие ингредиенты: 1 чашку горькой соли, 1 столовую ложку оливкового или кокосового масла. Лежите в ванне 10–20 минут, спокойно дышите и смотрите на воду. Забудьте о своих проблемах на несколько минут — поверьте, они могут подождать.

Помните, время, проведенное в ванне, должно быть связано с отдыхом, а не с составлением списка дел.

2. Дыхательные упражнения также очень эффективны в борьбе со стрессом. Я не говорю об обычном дыхании, я имею в виду дыхание диафрагмой, которое успокаивает организм. Вам нужно усвоить несколько техник, которые помогут вам расслабиться во время напряженных моментов: все, что вам нужно, — это сидеть за письменным столом и концентрироваться на вдохах и выдохах. См. Главу 19 «Дыхание красоты».

3. Физические упражнения — прекрасный способ снять стресс. См. Правилу № 5 Главы 7.

4. Роль полноценного сна нельзя недооценить. Во время сна тело самовосстанавливается. Клетки, подобно врачам и медсестрам, работают всю

ночь, чтобы ваше состояние улучшилось. Однако если ваш сон нарушается солнечным светом (если вы работаете по сменам), шумом или бессонницей, кожа не сможет обновляться должным образом. Замедляется заживление ран, и ускоряется старение кожи.

Старайтесь ложиться не позже 22.30 и старайтесь спать не менее восьми часов.

Если у вас есть проблемы со сном, обратитесь к Правилу № 4 Главы 6.

Перейдем к практике

Чтобы обогатить рацион витамином А и бета-каротином, я рекомендую вам есть больше моркови, яиц и цветных овощей и не принимать добавки. Всего одна морковь содержит примерно 20, 253 МЕ (международных единиц) бета-каротина. Попробуйте следующие рецепты: салат из сладкого картофеля, цыпленок с абрикосами, сладкая малина, салат из авокадо с кресс-салатом, сок для безупречной кожи, гречневые блинчики с манго, идеальные яйца-пашот.

Чтобы обогатить рацион цинком, ешьте устрицы и баранину с томатом. Перекусывайте горсточкой бразильских орехов дважды в день, так как они содержат селен.

Чтобы обогатить рацион омега-3, ешьте жирную рыбу как минимум дважды в неделю. Обратите внимание на следующие рецепты: маринованную форель на пару, семгу с горохом и пюре, радужную форель с медовыми овощами, нежную семгу с соусом морнэ, копченую семгу с яйцами, ролл из авокадо и тунца.

Важно: Добавляйте 1–2 столовые ложки льняного семени в пищу или льняное масло в один из следующих напитков: напиток с лимоном, напиток с льняным семенем для чувствительной кожи, ягодный смузи для красоты, обогащенный кальцием смузи, яблочный напиток «Омега».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не потребляйте большое количество витамина А, если вы беременны — не ешьте слишком много субпродуктов (печени). Натуральный (не синтетический) бета-каротин для вас более безопасен. Беременные женщины должны ограничить потребление орехов, особенно если в семье есть случаи аллергии на них.

Ключевые пункты главы

Шаг 1: Печение водой, солнцем и маслом

- Прибегайте к лечению водой, солнцем и маслом примерно четыре раза в неделю.

Шаг 2: Обратите внимание на здоровье печени

- Следуйте Диете для здоровой кожи (или стандартной восьминедельной программе, или меню, составленному с учетом вашего заболевания).
- В течение первых двух недель принимайте добавку для очищения печени. Подберите добавку, содержащую селен, витамин Е, витамин А/бета-каротин, цинк, магний, витамин В₆ (и другие витамины группы В), глицин, таурин, глютамин и витамин С.

Шаг 3: Улучшите пищеварение и здоровье кишечника

- Начните прием пробиотиков (см. Главу 3).
- Пейте достаточно воды и других увлажняющих напитков.

Шаг 4: Потребляйте омега-3

- Принимайте рыбий жир, содержащий ЭПК и ДГК в терапевтических дозах (см. Главу 4).

Шаг 5: Меньше стресса, больше отдыха

- Принимайте расслабляющие ванны 1–2 раза в неделю.
- Расслабляйтесь хотя бы в течение 10 минут в день. Выполняйте дыхательные упражнения (см. Главу 19).
- Потейте ежедневно и занимайтесь физкультурой 3–4 раза в неделю (см. Главу 7).
- Убедитесь в том, что ваш сон полноценный (см. Главу 6).

Глава 18

Розацеа

Больные розацеа не только краснеют, как свекла, они страдают от неприятного кожного заболевания, которое может исказить лицо. Вначале розацеа проявляется в виде румянца на коже, который не исчезает.

Розацеа не заразна, краснота лица вызвана расширенными сосудами под кожей, которые уже не могут функционировать как нормальные. У больных розацеа могут появиться прыщи или сухость и жжение в глазах. Утолщение кожи, вызванное увеличением сальных желез, приводит к увеличению носа и изменению его формы.

- 4,5 млн людей в мире страдают розацеа.
- У светложких людей вероятность развития розацеа выше, чем у смуглокожих.
- Розацеа может проявиться в любом возрасте, но наиболее типична она для женщин среднего возраста.

Как избавиться от розацеа

В плане действий вы найдете информацию о том, как ухаживать за кожей лица при розацеа и сократить дискомфорт.

Обратите внимание на факторы, которые могут обострять это заболевание, они указаны в разделах «Чего следует избегать» и «Наружное лечение».

Ниже вы найдете огромное количество информации, но вам не обязательно следовать каждому совету. Необходимо понять, что подходит именно вам, и выполнять эти рекомендации.

После плана действий вы ознакомитесь с программой борьбы с розацеа. Эта программа поможет вам укрепить здоровье и избавиться от заболевания изнутри.

Считается, что от хронической розацеа нельзя избавиться, но, на мой взгляд, это не так. Правильный уход за собой может если не излечить розацеа, то хотя бы минимизировать ее проявление. Программа борьбы с розацеа разделена на шесть шагов.

Рекомендации по приему добавок рассчитаны на взрослых. Если ваш ребенок страдает розацеа, прочитайте эту главу, но следуйте советам из программы очищения кожи для детей (Глава 16) и следите за тем, чтобы ребенок ежедневно выполнял физические упражнения.

План действий

Под кожей лица находятся сотни кровеносных сосудов разной формы и размеров. При розацеа функции сосудов нарушены. Итак, розацеа — нарушение функционирования кровеносных сосудов на лице.

Для того чтобы лучше понимать это заболевание, необходимо понять функциональные и структурные изменения, происходящие в кровеносных сосудах при розацеа.

Здоровые кровеносные сосуды выполняют следующие функции:

- Кровеносные сосуды на лице доставляют питательные вещества и кислород в кожу. Подобно почтальонам, разносящим письма, сосуды переносят витамины, минералы, жиры и кислород ко внешнему слою кожи, что обеспечивает ее нормальное функционирование.
- Кровеносные сосуды удаляют отходы, произведенные клетками кожи лица. Клетки кожи лица ежедневно освобождаются от загрязнения и отмерших клеток.
- Кровеносные сосуды лица регулируют внутреннюю температуру тела. Если температура тела повышается, сосуды расширяются. Это расширение сосудов увеличивает ток крови, что помогает выпустить тепло с поверхности кожи. После того, как температура придет в норму, здоровые сосуды снова сокращаются.

Функционирование кровеносных сосудов при розацеа:

- Сосуды расширяются при контакте с обычными веществами. Здоровые сосуды в таких случаях не увеличиваются.

- При розацеа сосуды могут расширяться сильнее, чем здоровые сосуды.
- При розацеа сосуды могут продолжать расширяться в течение слишком долгого времени.

Эти три изменения приводят к увеличенному притоку крови к коже лица, что проявляется сильным румянцем. При розацеа сначала происходят функциональные изменения. Если их вовремя не вылечить, произойдут структурные изменения.

Структура здоровых сосудов:

- Кровеносные сосуды представляют собой полые трубки, которые переносят кровь, обогащенную питательными веществами и кислородом от сердца к самому большому органу тела — коже.
- Кровеносные сосуды на лице содержат сосудистые гладкомышечные и эндометриальные клетки, которые контролируют поток крови и меняют диаметр сосудов.
- Представьте, что сосудистые гладкомышечные клетки и эндотелиальные клетки — вышибалы в ночном клубе. Вышибала запускает больше людей в клуб, если он пустой, и меньше — если он и так полон. Подобно им, кровеносные сосуды сужаются и расширяются в зависимости от нужд организма.

Структурные изменения в кровеносных сосудах при розацеа:

- Кровеносные сосуды могут навсегда расшириться из-за дисфункции эндотелиальных клеток — словно воздушный шарик, который надували и сдували столько раз, что он перестает возвращаться к первоначальному размеру.
- Гладкомышечная сосудистая ткань может повредиться.
- Новые сосуды могут начать разрастаться от старых (ангиогенез), соответственно у поверхности кожи становится слишком много сосудов, из-за чего кожа кажется красной.

Вам не нужно хорошо разбираться в структурных и функциональных изменениях, чтобы вылечить розацеа. Следует лишь понять, какие факторы ухудшают ваше состояние, и постараться их исключить. Это важно, так как вы

сможете предотвратить превращение функциональных изменений в постоянные структурные (структурные изменения опасны, поэтому желательно их не допустить).

Давайте выделим факторы, усугубляющие розацеа. Конечно, они будут меняться от человека к человеку.

Подумайте, относятся ли к вам некоторые из следующих пунктов:

- аллергия (стимулирует выработку гистамина)
- алкоголь
- тревога и беспокойство
- молочные продукты
- смущение
- незащищенность от солнца
- крайние температуры
- пища, содержащая гистамин
- горячие напитки
- болезнь
- смех, плач
- физическая активность¹
- плохое питание
- сауна и горячая ванна
- резкие изменения температур
- солнечный свет
- некоторые лекарства (например, наружные стероиды)
- острая и горячая пища
- уходовые средства
- стресс
- недостаток витаминов и минералов
- ветреная погода

Шаг 1: Ограничьте гистаминные реакции

Поскольку краснота кожи вызвана увеличенными кровеносными сосудами, в подробностях рассмотрим гистаминные продукты и их способность расширять сосуды.

Пройдите тест № 16, чтобы узнать, есть ли у вас чувствительность к гистамину/аминам.

¹ Хотя физические упражнения усугубляют розацеа, тем не менее они являются неотъемлемой частью лечения.

На чувствительность к гистамину/аминам

	Всегда	Иногда	Никогда
Если вы съедите слишком много шоколада, у вас начинается головная боль или мигрень? Страдаете ли вы от частых головных болей/мигрени, причины которых вы не знаете?	10	5	0
Вызывает ли алкоголь, особенно красное вино и пиво, покраснение лица, жар, отек языка/горла/лица или другие реакции?	10	5	0
Замечаете ли вы необычную реакцию на сыр, сырые яйца и цитрусовые?	10	5	0
Замечаете ли вы необычную реакцию на рыбу, мясо или сосиски?	10	5	0
Замечаете ли вы какую-либо реакцию на консерванты (в хлебе и т.д.)?	10	5	0
Замечаете ли вы необычную реакцию на духи, средства для уборки или пестициды?	10	5	0

Если вы набрали более 20 баллов, у вас, возможно, есть чувствительность к аминам. Если вы набрали более 30 баллов, у вас наверняка есть чувствительность к аминам. Однако даже если сумма ваших баллов меньше 20, вам все равно следует ограничить потребление гистаминных продуктов, так как они усугубляют розацеа.

Гистамин может вызывать покраснение лица у больных розацеа. Существует два пути попадания гистамина в организм. Во-первых, гистамин вырабатывается в теле во время стресса или подверженности аллергену (аллерген вызывает аллергическую гистаминную реакцию, например, отек и покраснение). Во-вторых, гистамин содержится во многих вкусных продуктах и напитках, например в вине, сыре и шоколаде. Давайте рассмотрим эти пути более подробно.

Выработка гистамина

Когда у вас начинается аллергическая реакция, вещество, попавшее в ваш организм, стимулирует выработку антител, которые прикрепляются к тучным клеткам и вызывают выработку гистамина. Например, если у вас аллергия на желтый краситель, который содержался в только что съеденном вами десерте, тело начинает паниковать и вырабатывать антитела, которые прикрепляются к тучным клеткам. Гистамин выбрасывается в кровоток, что вызывает зуд и покраснение кожи.

К гистаминным/аллергическим симптомам можно отнести: зуд в носу, чихание, повышенную выработку слизи, жжение в глазах, кожную сыпь или крапивницу, заложенность носа, головные боли или мигрень, хрип в легких или спазмы, спазмы желудка, диарею, кожный зуд, покраснение кожи.

Гистамины способны так разрушительно воздействовать на организм, так как они содержатся практически во всех тканях организма, ожидая причины быть выброшенными в кровоток.

Гистамины встречаются в коже, легких, кишечнике, тучных клетках и базофилах.

- Выработка гистамина может быть спровоцирована чем угодно, все зависит от того, что именно тело воспримет как аллерген, например лекарствами, химикатами, пылью, ядом насекомых и некоторыми продуктами.
- Выброс гистамина может быть вызван стрессом — если вы постоянно переживаете, ваше тело, скорее всего, переполнено разрушительными гистаминами.

Гистамины в продуктах и напитках

Как уже говорилось ранее, гистамины содержатся во многих продуктах и напитках в разном количестве. Большое их содержание в шоколаде, сыре, вине, острой пище и пиве. Более вероятно, что эти продукты вызовут реакцию, а не какие-либо другие.

- У гистамина есть способность подавать телу сигнал о расширении сосудов и усилении кровотока, что ведет к покраснению лица.

- Шоколад, содержащий гистамин, может вызывать головные боли, так как гистамин расширяет кровеносные сосуды мозга, что увеличивает внутричерепное давление.

Большое количество гистамина содержат:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| • анчоусы, сардина, тунец | • цветная рыба |
| • авокадо | (не с белым мясом) |
| • пиво, бренди, ликер, портвейн, ром, херес | • джемы и варенье |
| • консервированная пища | • мясные продукты |
| • сыр | • сметана |
| • шоколад, какао | • шпинат |
| • сидр, яблочный уксус, уксус | • грибы |
| • сладкие газированные напитки | • томаты, томатный сок, томатный соус |
| • баклажаны | • вина, особенно красное |
| • кисломолочные напитки | • дрожжевой экстракт |
| • кисломолочные продукты/йогурт/соевый соус | • апельсины, апельсиновый сок |
| | • корнишоны |
| | • оливки |

Продукты, стимулирующие выработку гистамина в организме:

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| • алкоголь | • молоко/молочные продукты |
| • бананы | • папайя |
| • некоторые орехи | • ананасы |
| • шоколад | • моллюски |
| • яйца | • клубника |
| • рыба | • томаты |

Не обязательно исключать из рациона все эти продукты, достаточно просто их ограничить.

Обратите внимание, появляются ли негативные реакции после того, как вы съели эти продукты. Если из-за некоторых из них вас бросает в жар или учащается сердцебиение, исключите их на время следования Диете для здоровой кожи.

Продукты, не содержащие амины:

- большинство овощей
- чечевица, фасоль
- горох
- груши
- яблоки
- манго
- абрикосы
- персики
- ревень
- ягоды
- вишня
- смородина
- гуава
- нектарины
- гранаты
- дыня канталупа
- арбузы
- свежеприготовленная говядина*
- цыпленок без кожи*
- баранина, телятина*
- крольчатина*
- свежая белая рыба*
- соевое молоко, тофу
- рожковое дерево
- лимонад
- кофе без кофеина
- кофе, чай
- мятный чай
- чеснок
- лук-шалот
- травы
- ваниль
- ячмень
- гречка
- кукурузная мука
- солод
- рис, рисовая мука
- овсяные хлопья
- рожь
- пшеница
- полента
- мед
- кленовый сироп
- подсолнечное масло
- кешью

*Во время хранения мяса уровень аминов повышается, поэтому откажитесь от вчерашних мясных блюд.

Если вам хочется выпить, отдайте предпочтение джину, водке или виски, так как они не содержат амины (хотя они все равно могут вызывать гистаминные реакции). Вы можете пить их с содовой или минеральной водой (но не с лимонным соком или джин-тоником). Однако старайтесь не пить алкоголь, пока розацеа не пройдет.

Гистамины могут не быть причиной появления розацеа, но они усугубляют ее. В здоровом организме печень выводит гистамины с помощью про-

цесса, называемого «сульфатирование», однако у людей при розацеа этот процесс нарушен. В связи с этим гистамин не выводится из организма достаточно быстро, в результате чего сосуды могут расширяться.

Что такое сульфатирование?

Слово «сульфатирование» звучит несколько пугающе, но каждый раз, когда я объясняю процесс детоксикации печени, я сравниваю его с конными скачками.

Гистамин — скаковая лошадь, которая движется по кровеносным сосудам. За ней нужно постоянно наблюдать, пока она не достигнет финишной черты, то есть не будет безопасно выведена из организма. Гистаминные «лошади» не могут прийти к финишу самостоятельно — им нужны хорошие жокеи. В вашем теле роль жокея выполняет сера, она успешно приводит гистаминных лошадок к финишу. Когда в организме есть запасы серы, гистамин быстро выводится из кровотока, поэтому чрезмерного расширения сосудов не происходит.

Сульфатирование можно улучшить, включив в рацион богатые серой продукты, такие как чеснок, лук и капусту. Содержащие серу аминокислоты (метионин, цистеин и таурин) содержатся в богатой белком пище, например в курице. Для очищения печени нужны омега-3, глицин, магний, витамины группы В, селен и витамин С.

Неправильное сульфатирование увеличивает риск заболевания ревматоидным артритом, болезнью Паркинсона и заболеванием двигательного нейрона (прогрессирующее нейродегенеративное **заболевание**, которое поражает **двигательные нейроны** в головном и спинном мозге.).

Шаг 2: Успокойте кожу

Чтобы уменьшить дискомфорт, вам наверняка требуется успокаивать кожу противовоспалительными и увлажняющими наружными средствами.

Выбирая увлажняющий крем и средство для умывания, обратите внимание на наличие в них следующих компонентов:

- омега-3 (линоленовая кислота)
- ромашка
- календула
- витамин Е

- масло черной смородины
- масло сладкого миндаля
- масло примулы вечерней
- масло шиповника
- облепиховое масло
- масло семян конопли
- гамма-линоленовая кислота
- экстракт виноградных косточек/семян цитрусовых
- витамин С
- солодка

Обратитесь к Правилу № 6 Главы 8, чтобы узнать, каких ингредиентов следует избегать.

Вопросы читателей

В: У меня очень сильно краснеет лицо, особенно летом. Как можно это исправить?

А: У людей с розацеа тело обычно вырабатывает много тепла, поэтому им постоянно жарко и некомфортно. Если у вас появляется сильный румянец или вам становится слишком жарко, попробуйте один из следующих способов:

- *Рассосите кубик льда.*
- *Намочите кожу холодной водой или наполните целлофановый пакет кубиками льда и приложите его к коже.*
- *Если у вас под рукой нет ни холодной воды, ни кубиков льда, представьте, как вы купаетесь в бассейне с ледяной водой. Это поможет, ведь исследования доказали, что мозг не может определить разницу между тем, что реально, и тем, что вы воображаете в ярких красках. Представьте, как вокруг вас плавают кубики льда, и поежьтесь, и вы заметите, что вам действительно стало холодно.*

В: У меня розацеа, и из-за этого моя кожа постоянно чешется. Как можно уменьшить зуд?

А: Во время очередного приступа зуда попробуйте следующее:

- *Наполните целлофановый пакет кубиками льда и приложите его к коже.*
- *Добавьте в ванну ¼ чашки бикарбоната соды и полежите в ней.*

- *Сразу же после ванны, пока кожа еще влажная, нанесите на поврежденные участки увлажняющий крем или мазь.*
- *Принимайте добавку, содержащую кверцетин и витамин С (см. Шаг 5).*

Программа борьбы с розацеа

В программе борьбы с розацеа рассмотрены основные причины ее появления. Таким образом, вы не только сможете успокоить кожу, но и определить корень проблемы, а также улучшить функционирование и структуру кровеносных сосудов.

Шаг 3: Занятия!

Физические упражнения очень важны при борьбе с розацеа.

У меня была легкая степень розацеа. К счастью, мне удалось избавиться от нее до того, как ситуация могла бы усугубиться. Первые признаки розацеа появились восемь лет назад: мой подбородок был постоянно красным, и мне приходилось скрывать покраснения тональными средствами. Однако эта проблема исчезла после того, как я исключила из рациона молочные продукты.

Я прошла тесты на аллергию и слегка изменила свое питание, что помогло моей коже на время очиститься. Но через несколько лет, даже несмотря на отсутствие в моем рационе молочных продуктов, у меня снова появились покраснения на лице. Если зимой работал обогреватель, я краснела. Мне было тяжело переносить летнюю жару, и я не могла умыться с утра теплой водой, так как весь оставшийся день лицо было розовым.

Я также краснела во время и после физических упражнений, несмотря на то, что интенсивность занятий была минимальная. Я стеснялась этого, поэтому мне приходилось наносить на лицо тональное средство перед тем, как идти в зал, чтобы не выглядеть как свекла. Как только я начала заниматься физкультурой регулярно, розацеа исчезла. Итак, я решила узнать, типична ли такая реакция для всех людей.

Мне удалось выяснить, что, по данным многих опросов, ученые выяснили, что большинство страдающих розацеа отмечают, что умеренные

(не изнуряющие) физические нагрузки уменьшают симптомы розацеа. Другие специалисты также говорят о положительном влиянии физических нагрузок.

Вот несколько научных причин, согласно которым занятия физкультурой могут помочь в лечении розацеа:

- Умеренные упражнения способствуют уменьшению жирового слоя, что оставляет меньше жира для возможной воспалительной реакции. В то же время изнурительные упражнения, например, участие в марафоне, оказывают обратное действие — они усиливают воспаление в организме.
- Умеренные упражнения снижают уровень арахидоновой кислоты (АК) в организме. АК, полученная из мяса и молочных продуктов, стимулирует воспалительные реакции, поэтому снизить уровень АК необходимо, если вы страдаете розацеа. Чтобы сделать это, вам нужно заниматься физкультурой и отказаться от молочных продуктов.
- Физические упражнения увеличивают выработку противовоспалительных эндорфинов.
- Избыток глюкозы может повреждать кровеносные сосуды, а упражнения снижают уровень сахара в крови.

Регулярные физические упражнения также улучшают циркуляцию крови, что необходимо для красоты и здоровья кожи, так как кровь доставляет к коже питательные вещества и кислород. Если у вас нарушена циркуляция, кожа начинает страдать от дефицита незаменимых жирных кислот, антиоксидантов и кислорода.

Как выживает кожа при недостатке питательных веществ?

Задумайтесь об этом. При недостатке питательных веществ и кислорода кожа начинает гнить и умирать (как при гангрене). Итак, если приток крови слишком медленный, коже необходимы дополнительные кровеносные сосуды, которые должны быть еще и более широкими, чтобы питательные вещества доходили до кожи беспрепятственно.

Плохая циркуляция крови также означает, что токсины, химикаты и мертвые клетки не могут вовремя покидать организм. Чрезмерное количе-

ство «отходов» может заблокировать и расширить сальные железы на лице. Это может привести к деформации носа и кожи, как при хронической розацеа.

Советы по упражнениям

- Как только вы начнете заниматься, вы покраснеете и будете чувствовать себя некомфортно, но такая реакция скоро пройдет.
- Если возможно, занимайтесь в помещении с кондиционером, если нет, то отдайте предпочтение плаванию.
- Занимайтесь и потейте как минимум 15 минут в день. Однако не перегружайте себя и не занимайтесь дольше часа, хотя бы до тех пор, пока кожа не очистится. См. Правило № 5 Главы 7.

Шаг 4: Восстановите работу желудочно-кишечного тракта

Розацеа может усугубляться плохой работой пищеварительной системы и слабой проницаемостью стенок кишечника. В идеале кишечник должен пропускать только крошечные частички (полученные из хорошо переваренной пищи) в кровоток. Микроскопические аминокислоты, глюкоза, витамины, минералы и жирные кислоты достаточно маленькие, чтобы проникнуть через стенки кишечника. Однако более крупные частицы должны оставаться внутри кишечника, а затем покидать организм в виде фекалий.

Но если кишечник нездоров, в его стенках могут образовываться более крупные отверстия, через которые будут проходить слишком крупные частицы и попадать в кровоток. Чтобы лучше понять, что я имею в виду, представьте, что вы хотите слить воду из сваренного риса при помощи дуршлага. Рис остается в дуршлагае, а вода стекает. Представьте, что бы произошло, если бы отверстия дуршлага были слишком большими: часть риса просто прошла бы через них.

Если проницаемость кишечника не в порядке, ненужные частицы попадают в кровоток и вызывают реакцию иммунной системы: организм начинает вырабатывать огромное количество гистаминов. Как вы уже знаете, гистамин способствует расширению сосудов.

Все люди, страдающие розацеа, должны восстановить здоровье кишечника. Пробиотики и тщательное переваривание пищи должны вам помочь. См. Правило № 1 Главы 3.

Шаг 5: Принимайте добавки, нормализующие кровоток

К добавкам, восстанавливающим кровоток, относятся рыбий жир и хлорофилл, а также натуральные антигистаминные добавки.

Натуральные антигистаминные добавки

Многие питательные вещества обладают антигистаминным эффектом, но к самым эффективным относятся кверцетин и витамин С.

Кверцетин

Кверцетин является изученным флавоноидом, широко распространенным в природе. В больших количествах он содержится в красном (испанском) луке. Более того, кверцетин — более сильный антиоксидант, чем витамин Е. Флавоноиды, иногда называемые «биофлавоноиды», являются фруктовыми пигментами. Они придают фруктам, овощам и ягодам соответствующий цвет. Флавоноиды обладают свойствами антиоксидантов, следовательно, они защищают клетки от окисления и рака.

Кверцетин обладает противовоспалительным и антигистаминным действием, что делает его идеальным для борьбы с розацеа. Кроме лука, кверцетин содержится в яблоках, листовых овощах (шпинате), капусте, клюкве, винограде, грушах, чесноке и грейпфрутах.

Дозировка: Рекомендуются принимать 500 мг кверцетина дважды в день во время еды, чтобы уменьшить накопление гистаминов в организме. Ешьте продукты, богатые кверцетином. Если у вас есть гистаминная реакция на пищу, содержащую амины, вам требуется дополнительное количество кверцетина и витамина С.

Витамин С

Витамин С также обладает антигистаминным действием и является незаменимым антиоксидантом. Но человеческий организм не может самостоятельно производить витамин С, поэтому мы должны потреблять его каждый день.

В большом количестве витамин С содержится в овощах и фруктах. Помните, что фрукты были главной сладостью до того, как придумали карамель и торты. Сильный недостаток витамина С может привести к возникновению цинги. Поэтому желание съесть что-нибудь сладкое может быть обусловлено тем, что организм требует богатых витамином С фруктов, а вовсе не шоколада.

Если вы хотите стать свидетелем чуда, дайте взрослому с аллергией 1000 мг витамина С и посмотрите, насколько быстро исчезнут симптомы (см. «Предупреждение»).

Дозировка: Принимайте 1000 мг витамина С три раза в день во время обострения розацеа. Как только кожа начнет очищаться, сократите дозировку до 500 мг в день.

Удобнее всего подобрать добавку, которая содержит и кверцетин, и витамин С.

Омега-3

Омега-3 кислоты улучшают периферальную циркуляцию, так как они разжижают кровь. Омега-3 снимают воспаление кожи и способствуют выработке полезных простагландинов, что особенно важно для больных розацеа.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Витамин С — кислота, поэтому не покупайте жевательные таблетки с витамином С, так как они вредны для эмали и могут усилить чувствительность зубов. Витамин С разжижает кровь, поэтому не принимайте его, если вы пьете разжижающие кровь лекарства (аспирин, препараты от заболеваний сердца и т.д.), у вас гемофилия или вам предстоит операция. Если вы постоянно принимаете какие-либо лекарства, проконсультируйтесь с врачом перед началом приема витамина С. Не полагайтесь на натуральные антигистаминные средства, если у вас началась опасная для жизни гистаминная реакция (отек губ, языка или горла). Избегайте продуктов, вызывающих отек, и проконсультируйтесь со специалистом.

Помимо рыбы, омега-3 также содержатся в льняном семени/масле, свежих орехах и темно-зеленых листовых овощах.

Дозировка: См. Правило № 2 Главы 4.

Хлорофилл

Хлорофилл — зеленый пигмент растений, полезный для улучшения работы эритроцитов. Хлорофилл играет особенно важную роль в лечении розацеа, поэтому обратитесь к Правилу № 1 Главы 3 за более подробной информацией.

Шаг 6: Ешьте здоровую пищу

Не забудьте пройти Диету для здоровой кожи. В нее входят некоторые гистаминные продукты, но их число значительно меньше, чем в среднестатистическом рационе западного человека, поэтому проблемы не должны возникнуть.

Я не предлагаю вам диету, не содержащую амины, так как наличие в рационе аминов и отсутствие розацеа вполне можно сочетать. В этом вам помогут регулярные физические упражнения и прием добавок.

Перейдем к практике

Большую дозу омега-3 (ЭПК и ДГК) можно получить из такой жирной рыбы, как семга, форель, сельдь, сардина и скумбрия. Ешьте жирную рыбу два раза в неделю, но помните, что в рыбе содержатся гистамины, поэтому не злоупотребляйте ею и откажитесь от нее, если у вас аллергия.

Омега-3 также содержатся в льняном семени, льняном масле, грецких орехах и темно-зеленых листовых овощах. Ешьте одну порцию этих продуктов ежедневно. Одна порция включает 1–2 столовые ложки льняного масла, 1–2 столовые ложки молотых или цельных льняных семян, горсть свежих грецких орехов.

Ешьте две порции темно-зеленых листовых овощей каждый день.

К блюдам, богатым омега-3, относятся: семга с горохом и пюре, радужная форель с медовыми овощами, нежный морнэ из семги.

Добавляйте 1–2 столовые ложки льняного семени в пищу или льняное масло в один из следующих напитков: напиток из льняного семени с лимоном, грушевый напиток с льняным семенем для чувствительной кожи, ягодный смузи для красоты, смузи, обогащенный кальцием, яблочный напиток «Омега».

Не забывайте пить достаточное количество воды.

Чтобы помогать печени выводить амины/гистамины, пейте зеленую воду дважды в день и ешьте богатые серой продукты, например лук, чеснок и капусту. Попробуйте антивозрастной бульон, лечебный овощной суп, куриное рагу с травами и чесноком, лечебный куриный суп.

Включите в свой рацион продукты, содержащие кверцетин, такие как яблоки, испанский лук, грейпфруты и капусту. Вы можете перекусывать фруктовым салатом без аминов, арбузами, яблоками, грушами, манго, ягодами, плодами рожкового дерева, рисом и овсяными хлопьями (освежите в памяти список продуктов, не содержащих амины).

Ключевые пункты главы

Шаг 1: Ограничьте гистаминные реакции

- Исключите алкоголь, шоколад, сыр, апельсины, острую пищу и продукты, на которые у вас аллергия.
- Стресс и тревога активизируют выработку гистамина, поэтому обратитесь к Главе 19, «Дыхание красоты», чтобы узнать о техниках расслабления.

Шаг 2: Успокойте кожу

- Используйте средство для умывания и увлажняющий крем, содержащие противовоспалительные компоненты.

Шаг 3: Занятия!

- Улучшите циркуляцию крови. Занимайтесь как минимум 15 минут в день, потейте и глубоко дышите.
- Физические нагрузки — главный шаг в избавлении от розацеа. Без них остальные шаги не будут такими эффективными.

Шаг 4: Восстановите работу желудочно-кишечного тракта

- При необходимости принимайте пробиотики, тщательно пережевывайте пищу, пейте достаточное количество воды.

Шаг 5: Принимайте добавки, нормализующие кровоток

- Принимайте добавку с кверцетином и витамином С, пейте зеленую воду, принимайте омега-3.

Шаг 6: Ешьте здоровую пищу

- Следуйте Диете для здоровой кожи.
- Улучшите работу печени, потребляя чеснок, лук, капусту и жирную рыбу.
- Включите в рацион льняное семя.
- Ешьте темно-зеленые листовые овощи ежедневно.

Часть IV

Быть красивым и здоровым





Дыхание красоты

Человек с сильными легкими обладает мягкой, светящейся кожей и блестящими волосами. Сухая, тусклая и грубая кожа — признак нарушения работы легких.

Пол Питчфорд,
автор книги «Исцеление живой едой»

Находитесь в состоянии стресса? Если вы знаете пару дыхательных упражнений, расслабиться вам не составит труда. На самом деле правильное дыхание во всех отношениях положительно влияет на здоровье, поэтому дыхательные упражнения — важная часть Диеты для здоровой кожи.

Дыхательные упражнения необходимы для здоровья кожи. **Правильное дыхание усиливает приток крови и лимфы к коже, возвращая коже лица здоровый цвет.** Правильное дыхание способствует поступлению кислорода и питательных веществ в кожу, что ускоряет заживление ран и обновление клеток. Более того, правильное дыхание уменьшает вероятность возникновения кожной сыпи, вызванной стрессом. Освоив эту главу, вы в том числе научитесь правильно дышать во время занятий спортом, что поможет вам заниматься дольше (помните, что для поддержания здоровья кожи необходимо ежедневно потеть).

Питательные вещества из продуктов питания доходят до кожи в последнюю очередь. Правильное дыхание улучшает пищеварение и всасывание питательных веществ, что поможет большему количеству незаменимых жирных кислот и антиоксидантов достигнуть вашего крупнейшего органа — кожи.

Вдохи и выдохи напрямую воздействуют на лимфатическую систему, ответственную за здоровье кожи, иммунитет и сопротивляемость болезням.

Реакция на стресс

Стресс крайне негативно влияет на нервную систему. Если вы находитесь в состоянии хронического стресса или всегда дышите поверхностно, гормон стресса кортизол начинает вырабатываться. Высокий уровень кортизола способствует преждевременному старению и снижает способность организма бороться с бактериями и вирусами. Стресс также мешает производству «красивых» простагландинов (см. Правило № 2 Главы 4). Неудивительно, что из-за нервного напряжения вы и выглядите, и чувствуете себя старше своих лет.

Дыхательные упражнения просто необходимы, если вы страдаете от тревоги или депрессии. Согласно принципам традиционной китайской медицины, накопленные эмоции и мысли можно выпустить во время долгого и глубокого дыхания. Многие врачи и психиатры сейчас прописывают своим пациентам дыхательные упражнения в качестве составляющей лечения.

Вопрос читателя



В: Доктор сказал, что я дышу поверхностно. Что это значит и как от этого избавиться?

А: Поверхностное дыхание, при котором задействованы верхняя часть груди и только частично легкие, стало проблемой современного человека. Согласно известному инструктору по технике дыхания Софи Габриэль, автору книги «Дыхание для жизни», поверхностное дыхание может быть вызвано неспособностью справляться с тревогой и стрессом, мышечным напряжением, сидячим образом жизни, болезнью, травмой и курением. Даже плохая осанка, когда вы сидите часами за компьютером (или этой книгой), может снизить качество дыхания и привести к хроническому поверхностному дыханию.

Для того чтобы изменить свое дыхание, нужно постоянно за ним следить. Исправьте осанку и усвойте несколько простых дыхательных упражнений из этой главы. Занимайтесь дыхательными упражнениями ежедневно, чтобы достичь лучшего результата. Однако важно отметить, что одно только глубокое дыхание заметно не улучшит ваше здоровье: именно дыхательные техники и качество дыхания будут иметь эффект.

Случай из врачебной практики

36-летняя женщина с легким ожирением, постоянным чувством тревоги, нездоровым цветом лица и неприязнью к физическим упражнениям обратилась ко мне за помощью. Ее дыхание было заметно: на вдохе плечи поднимались, и она дышала верхней частью груди очень поверхностно. Я рекомендовала ей ежедневно выполнять дыхательные упражнения, а также обращаться к ним в моменты особой тревожности. Она отметила, что дыхательные упражнения действительно помогли ей справиться с беспокойством, она смогла выходить из дома чаще и стала даже заниматься физическими упражнениями. Через три недели она перестала чувствовать усталость после упражнений и записалась в команду по нетболу. Через 6 недель она потеряла 9 кг, цвет лица улучшился и стал более ровным.

Узнайте о дыхании больше

Мне бы очень хотелось поделиться с вами дыхательными техниками, которым меня научила Софи Габриэль, потому что они значительно улучшили мое здоровье. Изучив технику горлового дыхания, я была поражена, насколько сильно она пригодилась мне в занятиях йогой. Если во время занятия возникала усталость, я сразу же применяла эту технику, что помогало мне продолжать заниматься с новой силой.

Раньше мне было сложнее всех в группе удержать равновесие (в йоге существует множество поз на сохранение баланса тела). Даже шестидесятилетние женщины могли стоять на одной ноге, подняв вторую вверх, словно элегантные статуи, а я не могла. Мне приходилось держать ногу (которую нужно было поднять вверх) настолько низко, что она касалась земли. Только так я могла избежать падения. После того как я начала применять горловое дыхание, мое равновесие значительно улучшилось.

Габриэль говорит, что равновесие улучшается благодаря тому, что горловое дыхание задействует диафрагму, одну из сильнейших мышц организма, задачей которой является поддержание баланса тела и укрепление корпуса (пресса и спины). Горловое дыхание позволяет сделать более глубокий вдох (без особых усилий), что быстро дает вам энергию и усиливает выносливость.

Перед тем как я прочитала книгу Софи, все было иначе. В течение многих лет я слышала о том, что дыхательные упражнения полезны, помогают

расслабиться и т.д. Несколько раз я попробовала дышать глубже и подумала: «Ну и что?» Иногда после глубоких вдохов у меня начиналось головокружение, и я думала, что чувствовать себя плохо после дыхательных упражнений нормально.

Возможно, вы раньше тоже пробовали дыхательные упражнения, но не заметили положительного эффекта, поэтому забросили их. Если это так, я хочу сказать вам, что правильно выполненные дыхательные упражнения помогают вам почувствовать себя потрясающе. Конечно, нужно время, чтобы научиться выполнять их правильно, но, как только это произойдет, вы захотите возвращаться к дыхательным упражнениям снова и снова.

Все, что вам нужно сделать, это следить за тем, как вы дышите по пути на автобусную остановку или сидя за письменным столом.

Если вы заметите усталость или напряжение, проверьте свою осанку и выполните пару дыхательных упражнений. Они помогут вам почувствовать себя более энергичными и расслабленными одновременно, и я надеюсь, что вы полюбите их так же, как и я.

Диафрагма

Существует множество способов улучшить качество дыхания, и в этой главе мы рассмотрим брюшное дыхание, при котором задействована диафрагма. Диафрагма — тонкая мышца, которая горизонтально располагается между легкими и брюшной полостью, словно перевернутая тарелка. Эта мышца отвечает за расширение легких во время дыхания. Однако диафрагма может потерять гибкость, если систематически дышать неправильно. Жесткая диафрагма затрудняет дыхание, поэтому занятия спортом или пение могут стать настоящим испытанием. У спортсменов и певцов диафрагма очень сильная.

Упражнение 1: Наблюдайте за собой

Встаньте перед зеркалом и расслабьте плечи. Медленно и глубоко вдохните, затем медленно выдохните. Сделайте это несколько раз и наблюдайте за тем, как двигается ваше тело.

- Поднимаются ли плечи на вдохе? Если да, то сильно или слегка?
- Продвигается ли вперед верхняя часть грудной клетки во время вдоха? Если да, то сильно или слегка?

- Выглядят ли плечи и шея напряженными?
- Напрягаете ли вы специально брюшную область, не позволяя животу двигаться?
- Как выглядит ваша осанка? (Посмотрите в зеркало еще раз.)
- Сделайте глубокий вдох через нос: слышно ли, как проходит через него воздух?
- Еще раз глубоко вдохните и посмотрите в зеркало: шевелятся ли ваши ноздри?

Если вы ответили положительно на некоторые из этих вопросов, это значит, что ваше дыхание, скорее всего, поверхностное.

Согласно Софи Габриэль, во время дыхания плечи не должны двигаться и должны оставаться расслабленными.

Упражнение 2: Прислушайтесь к своему носу

Одно из упражнений, описанных Габриэль, предполагает громкое вдыхание воздуха через нос. Представьте, что вы нюхаете букет цветов, просто громко и глубоко вдохните его аромат. Затем так же громко выдохните. Как вы себя чувствуете после этого? Появилось ли у вас ощущение заложенности носа?

При поверхностном дыхании вы создаете напряжение в верхней части тела. Воздуха поступает немного, и энергии вырабатывается мало (вы можете чувствовать себя сонным без объяснимой причины). Габриэль говорит, что такого «нюхания» воздуха нужно стараться избежать: «Для такого дыхания никогда нет необходимости, если только вы не хотите почувствовать запах свежего кофе, пирога или цветов».

Техника горлового дыхания

«Горловое дыхание» — неофициальное название для следующего упражнения. Горло в буквальном смысле не участвует в дыхании, но это место, где сосредотачиваются ощущения. Важно понять технику горлового дыхания перед тем, как ознакомиться с другими дыхательными упражнениями,

особенно теми, в которых задействована диафрагма. Вы начнете понимать, какие горловые мышцы задействовать во время выполнения дыхательных упражнений.

Горловое дыхание можно практиковать во время медитации и занятий спортом. Во время физических нагрузок это упражнение позволяет быстро и без напряжения наполнить легкие воздухом, что обеспечит вам прилив энергии. Медитация без правильно поставленного дыхания может оставить чувство напряжения, но горловое дыхание и хорошая осанка во время медитации помогут вам расслабиться.

Ощущение горлового дыхания появляется тогда, когда вы делаете правильный глубокий вдох.

Упражнение 1: Подготовьтесь к горловому дыханию

В первый раз это упражнение желательно выполнить в тихой обстановке, вдыхая и выдыхая ртом. Это дыхательное упражнение затем будет выполняться с закрытым ртом, вдохи и выдохи будут проходить через нос, но ощущение дыхания останется в гортани.

Сядьте в кресло или лягте на спину и расслабьте плечи. Сделайте три медленных и глубоких вдоха и дайте себе установку расслабляться на каждом выдохе. Пускай грудь поднимается. Расслабьтесь! Расслабьтесь! Расслабьтесь!

Сейчас вы готовы освоить горловое дыхание.

Горловое дыхание

Дыхательные упражнения. Выполняя это упражнение, не напрягайте тело и на выдохе не позволяйте груди опускаться.

- Медленно и глубоко вдохните.
- Широко откройте рот и, выдыхая, скажите: «Хххххххх...»

Обратите внимание на реакцию горловых мышц — они должны быть расслаблены, а воздух должен проходить с легкостью. Повторите упражнение несколько раз и обратите внимание на то, как себя чувствует ваше горло (в итоге вы должны выполнять это упражнение с закрытым ртом так, чтобы воздух входил и выходил только через нос). Выполняйте это упражнение, пока не поймете, как выполнять его правильно.

Упражнение для вдоха. Это упражнение представляет собой вторую часть горлового дыхания. Согласно Габриэль, сделать правильный вдох гораздо сложнее, чем выдох, поэтому вам следует запастись терпением.

Чтобы было проще, вам нужно вспомнить все то, что вы делали на выдохе, и повторить это наоборот. Вам нужно добиться такого же ощущения в горле и такого же звука. Например, тренер по улучшению голоса Джеймс Хаган использует следующее упражнение, чтобы помочь людям улучшить их качество голоса:

- Посмотрите в зеркало. Откройте рот и вдыхайте, пока мягкое нёбо (нёбный язычок в задней части горла) не продвинется вверх.

Посмотрите в зеркало, как это выглядит, — горло открыто, а язык словно оттянут вниз горловыми мышцами. Не страшно, если вы не можете оттянуть нёбный язычок, главное, чтобы вы могли широко раскрыть горло и позволить воздуху пройти без препятствий. Вы поймете, что делаете упражнение правильно, когда у вас появится чувство воздуха, проходящего через нёбо, и горло будет полностью расслаблено.

Выполняйте это упражнение перед зеркалом, пока вы не запомните все, что должно происходить в вашем горле.

Когда вы будете делать это упражнение с закрытым ртом и дышать лишь через нос, ощущение расслабления горла будет более тонким. Первоначальное утрирование поможет вам понять правильную технику выполнения упражнения.

Софи Габриэль утверждает, что самое важное — научиться правильно выполнять горловое дыхание. На самом деле она не считает правильным осваивать новые техники, пока человек не довел горловое дыхание до автоматизма. Лучше потратить больше времени, но научиться выполнять его правильно. Разве вы не хотите овладеть великолепным способом снятия стресса и усталости? Кроме того, ваше умение сохранять равновесие тела улучшится, что особенно важно, если вы занимаетесь спортом. Не забывайте об этом и отточите мастерство горлового дыхания.

Проверьте себя. Теперь вы поняли технику горлового дыхания и можете попробовать выполнить это упражнение, не контролируя себя через зеркало. Удалось ли вам испытать это же ощущение расслабленности горла? Чувствуете ли вы работу горловых мышц? Будьте осторожны, не стоит напрягать горло слишком сильно. Расслабьтесь и никуда не торопитесь.

Следующий шаг заключается в том, чтобы научиться выполнять горловое дыхание с закрытым ртом.

Горловое дыхание (вариант с закрытым ртом)

- Закройте рот и вдохните носом (запомните, что не нужно шумно «нюхать» воздух).
- Расслабьте горло так, чтобы воздух поступал к легким беспрепятственно.
- Выдохните носом, следите за тем, чтобы горло было расслаблено и воздух легко выходил.

Практикуйтесь столько, сколько необходимо. Как только вы поймете и почувствуете, какими должны быть ощущения, вы сможете заниматься горловым дыханием где угодно: во время прогулки на улице, работы за компьютером или на пляже.

- Горловое дыхание — противоположность шумному «нюханию» воздуха.

Совет: Во время того, как вы практикуете горловое дыхание, убедитесь в том, что вдох и выдох одинаковы по продолжительности. Если вдох короче и слабее, чем выдох, постарайтесь сделать их равными. Во время дыхания многие люди отмечают большую продолжительность выдоха по сравнению с вдохом. Однако во время выполнения дыхательных упражнений необходимо сделать вдохи и выдохи равными по силе и продолжительности, так как это улучшит качество и глубину вдоха, а также дыхания в целом. Совершенно неправильно делать выдох более долгим и сильным, если вдох остается слабым и коротким.

Брюшное дыхание

Согласно Софи Габриэль, брюшное дыхание — один из лучших способов расслабить тело и разум, так как оно активизирует режим «отдых и переваривание» в нервной системе.

Освоив брюшное дыхание, вы можете обращаться к нему в любое время, особенно, чтобы снять напряжение после рабочего дня.

Вы можете применить брюшное дыхание и на работе, если вы находитесь в состоянии стресса. Во время брюшного дыхания вам нужно расслабить живот и выдвигать его вперед на вдохе. Не переживайте, коллеги даже не заметят, что вы применяете эту технику, особенно если вы сидите за столом.

Это упражнение можно назвать «брюшное дыхание», но в действительности оно не ограничивается животом. Выдвижение живота вперед стимулирует диафрагма, которая опускается вниз.

Для лучшего усвоения упражнения вам нужно представить, как вы дышите животом.

По совету Габриэль начинать выполнять это упражнение лучше лежа на спине на полу, ноги можете для удобства согнуть в коленях, так вам будет удобнее.

- Положите под голову плоскую подушку или полотенце, чтобы шее было удобно, а подбородок слегка был приближен к груди.
- Положите руки на живот так, чтобы пальцы протягивались к пупку.
- Не забывая про горловое дыхание, глубоко и медленно вдохните через нос и представьте, как воздух продвигается к вашему животу, и он начинает выдвигаться вперед.
- Следите за движением рук, когда вы дышите. Они двигаются по направлению в стороны или вверх во время вдоха? Продолжайте осторожно вдыхать и выдыхать и медленно выдвигать живот. Верхняя часть груди не должна двигаться. Если она двигается, а живот нет, то вам необходимо убедиться в том, что вы применяете технику горлового дыхания (так как она позволяет правильно задействовать диафрагму). Продолжайте представлять, как живот наполняется воздухом, и расслабляйте тело на выдохе.

Совет: Чтобы замедлить дыхание во время упражнения, представьте, что вы медленно дышите через соломинку (такой способ подходит для подготовительных упражнений, а не для интенсивных).

Практикуйте это упражнение снова и снова, пока не будете готовы свободно выполнить его сидя или стоя. Не волнуйтесь, если вначале вам будет нелегко следить за движениями живота. Если обычно вы дышите поверх-

носно с помощью верхней части груди, то ваша диафрагма может быть недостаточно гибкой. Но вам все равно следует освоить это упражнение, хотя вам понадобятся упорство и терпение.

Не забывайте хвалить себя даже за небольшие успехи.

Кроме того, важно помнить, что при появлении головокружения вам не обязательно продолжать выполнение упражнения.

Сейчас попробуйте выполнить это упражнение сидя или лежа.

Совет: Во время вдохов и выдохов держите руки на животе и представляйте, как эта область расширяется и сокращается, подобно воздушному шару, который медленно наполняется воздухом и затем сдувается. Если вы хотите перейти к следующему шагу, научитесь расширять переднюю нижнюю часть грудной клетки. Затем вы можете попробовать расширить боковые части грудной клетки.

Чего вам нужно достичь с помощью дыхательных упражнений:

- расслабления
- беспрепятственного движения воздуха к легким и обратно
- умения дышать более медленно, нежно, долго и глубоко
- расслабленного горла во время дыхания
- равных по силе и продолжительности вдоха и выдоха
- расслабленного живота и свободного движения нижней части грудной клетки во время вдоха и выдоха (если это сложно, представляйте себе воздушный шарик в животе, который надувается и сдувается)

Габриэль заметила, что спортсмены используют специальные дыхательные техники во время выступлений. Она также сравнила спортсменов и людей, далеких от спорта, во время выполнения упражнений и выделила следующие различия:

- Во время выполнения упражнений спортсмены сохраняют прямую осанку. Они поддерживают грудную клетку в приподнятом состоянии, не позволяя ей опускаться во время выдоха. Это позволяет им дышать с легкостью.
- Спортсмены контролируют дыхание и дышат так, как требует их вид спорта. Например, во время марафонского забега они дышат глубже. Спортсмены не вдыхают чрезмерное количество воздуха — они посто-

янно поддерживают уровень кислорода и углекислого газа в здоровом балансе.

- Спортсмены выполняют упражнения правильно — они консультируются у специалиста.
- Люди в плохой форме обычно дышат хаотично и неправильно во время выполнения упражнений. Они также забывают следить за осанкой.

Во время выполнения физических упражнений Габриэль советует следующее:

- Постоянно поддерживать осанку ровной, несмотря на усталость.
- Дышать ртом, используя техники горлового дыхания для вдоха и выдоха.
- Сосредоточиваться на брюшном дыхании, позволяя нижней части грудной клетки свободно двигаться. Эта рекомендация особенно важна.
- Дышите в соответствии с типом нагрузки. Например, если вы гуляете, дыхание должно быть медленным, а если занимаетесь бегом на короткую дистанцию — более быстрым и глубоким.
- Не задерживайте дыхание (если вы не квалифицированный тренер).
- Если ваша цель — выносливость, не дышите слишком интенсивно во время выполнения упражнений. Это может нарушить баланс кислорода и углекислого газа, из-за чего вы быстро почувствуете усталость.

Имейте в виду, если вы испытываете онемение ног/рук, легкое головокружение или слабость (хотя эти симптомы могут быть вызваны и другими факторами), то вы дышите слишком интенсивно и нарушаете соотношение кислорода и углекислого газа.

Задание

Уделяйте хотя бы пять минут каждое утро на тренировку горлового и брюшного дыхания. Занесите это занятие в свой распорядок дня и отметьте в ежедневнике.



Как быть красивым

Не стоит быть настолько нетибким в отношении своего рациона, что это будет раздражать окружающих. Плохие отношения гораздо более ядовиты, чем бабушкино печенье.

Тол Плитчфорд,
автор книги «Исцеление живой едой»

Признаками красоты считается безупречная кожа, четкие скулы, симметричное лицо, белые зубы, блестящие шелковистые волосы, здоровый цвет лица, голубые глаза и стальной пресс. По эталонам красоты мы все должны выглядеть как Анджелина Джоли, Брэд Питт или Холли Берри и ненавидеть себя, если наша внешность не соответствует заданным параметрам.

Пожалуйста, не нужно с этим соглашаться: глупо думать, что у красоты есть общепринятая формула. Вы можете спорить, называть имена тех, кого вы считаете красивыми, но стандартов красоты быть не должно.

В действительности красота — очень обсуждаемая тема. Наверняка вы говорили: «Она такая красивая!», из-за чего ваша подруга смотрела на вас, как на сумасшедшую и отвечала: «Да нет же!» Некоторые считают, что Кейт Мосс — ослепительная красавица, в то время как другие с этим не согласны. Гейши считаются символом японской красоты, а в некоторых областях Таиланда женщины надевают себе на шею массивные медные кольца, чтобы их шея напоминала шею жирафа. Эти кольца считаются признаками красоты и богатства, что помогает женщине найти хорошего мужа. Однако западная женщина не видит красоты в медных кольцах на шее и лице, покрытом белой краской. Итак, что же такое красота?

На самом деле красота субъективна. Возможно, это не то, что бы вы в действительности хотели услышать, так как это порождает еще одну проблему: как сделать себя более привлекательной, если у всех разные понятия о красоте? Покраситься в блондинку или стать рыжей? Наносить автозагар или отбеливать веснушки? Модны ли веснушки в этом сезоне? Как стать красивой, если красоту нельзя определить?

Эта глава разделена на четыре факта, которые помогут вам понять, что делать пластические операции, голодать и обмазываться автозагаром для того, чтобы быть и чувствовать себя красивой, совершенно не обязательно.

Факт 1. Внутренняя красота привлекательна для всех

Как вы уже поняли, внешняя красота субъективна. Ее трудно обрести и легко потерять, потому что, если вы проживете долгую жизнь, у вас появятся морщины, вне зависимости от того, сколько кремов вы на себя наносите. Однако внутренняя красота никогда не стареет, более того, она становится сильнее с каждым годом. Помимо этого, обрести ее гораздо проще, чем стальной пресс — вам хотя бы не нужно покупать абонемент в спортзал. Но самое приятное в этом то, что внутренней красотой восхищаются все.

Я видела пример этого недавно, когда стояла в очереди в местном магазине. Мой взгляд привлекла женщина за прилавком: я видела ее уже много раз, и она всегда была очень разговорчива и дружелюбна (что часто замедляло очередь). В тот день она доставала из обертки леденец для маленького мальчика и разговаривала с его мамой. Эта женщина выглядела несколько растрепанной, у нее были взлохмаченные рыжие волосы и покрытые шелушениями красные пятна на руках, и мне стало интересно, влюблен ли в нее кто-нибудь. Мать и сын отошли в сторону, и взлохмаченная леди начала пробивать мои покупки. Она была весела и приветлива, как обычно. После того, как ей не удалось считать штрих-код у фотоальбома, который я хотела купить, она весело сказала, что отсканирует код у рефиллов для альбома, которые я также покупала. Этим она сэкономила мне время и деньги. В этой женщине была особенная легкость, которая помогала окружающим расслабиться, и в момент, когда она подала мне чек, меня осенило: она невероятно красива душой, и, конечно, она любима. Я рассказала о ней своей близкой

подруге, на что она ответила: «Я знаю, о ком ты говоришь. Это потрясающая женщина. Она даже помнит имя моего сына!»

Смотрясь на себя в зеркало каждый день, вы рассматриваете свою кожу, прическу и фигуру, но задумываетесь ли вы о красоте своей души? Возможно, другие люди ценят ваши личностные качества больше, чем вы сами. Вам должно быть стыдно! Когда вы не цените себя, вы упускаете возможность почувствовать себя красивой.

Вот несколько вопросов, которые помогут определить, красивы ли вы внутренне:

- Добры ли вы к своей матери? Вы помогаете ей с уборкой и содержите свою комнату в порядке (даже если вы уже не ребенок и просто приехали в гости)?
- Развлекаете ли вы близких? Любите ли вы готовить для других?
- Вы хороший друг? Вы часто заставляете других смеяться? Вы помните о днях рождения?
- Стараетесь ли вы экономить воду и сортировать мусор?
- Бросаете ли вы свой мусор в урну? Может быть, вы поднимаете с земли и чужой мусор, потому что беспокоитесь об окружающей среде.
- Вы терпеливы?
- Вы когда-нибудь совершали бескорыстные добрые поступки?
- Вы уважаете собственность других?
- Думаете ли вы по-доброму о других людях?

Задание

Запишите на листке десять ваших положительных качеств. Если вы не можете перечислить все десять, значит, вы недостаточно стараетесь. Сделайте что-нибудь доброе и полезное сегодня же. Запишите это в свой ежедневник. И вообще личный дневник вести очень полезно — удобно, перечитывая, отслеживать динамику своего совершенства, которому, как известно, нет предела!

Факт 2. Пюги определяют внутреннюю красоту на энергетическом уровне

Вы можете все свое свободное время посвящать тщательному выбору полезных продуктов и заниматься в спортзале до изнеможения, для того чтобы выглядеть безупречно, однако вы все равно можете оставаться непривлекательным человеком.

Если вы не уделяете внимания внутренней красоте, вы сможете сами заметить, что излучаете отрицательную энергию, отталкивающую людей, не смотря на вашу внешнюю красоту.

После того как я попрощалась с внутренне красивой лохматой леди, я продолжила совершать покупки, но уже в галантерейном магазине. Я нашла там материал, который искала, и спросила продавца, сколько мне его понадобится для того, чтобы сшить наволочку для дочери (мне нужно было купить материал, а моя мама собиралась ее сшить). Она посоветовала мне взглянуть на готовые наволочки в отделе с постельным бельем. Я нашла подходящую и достала ее из упаковки, чтобы измерить. Когда я снова ее сложила, я поняла, что она не входит в упаковку, поэтому я положила ее на полку неупакованной (согласна, все это из-за моей лени и недостатка координации, необходимой для того, чтобы красиво складывать вещи).

Я почувствовала, что за мной кто-то наблюдает. Я увидела ухоженную женщину на другом конце магазина, которая пристально смотрела на меня, но она была так далеко, что я подумала, что у меня паранойя. Однако уже через мгновение она оказалась рядом со мной с той самой наволочкой в руке (она примчалась с другого конца магазина). Она прочитала мне длинную лекцию о том, как убирать наволочки в упаковку, и продемонстрировала мне, как это делается. Я извинилась и сказала, что в следующий раз буду более аккуратна, однако она продолжала свои нравоучения, пока я не сказала: «Я уже извинилась, и вам не нужно продолжать разговаривать со мной так, словно я глупа». Она успокоилась и попросила прощения, но я ушла из магазина не в лучшем настроении. Забавно, но я почувствовала ее агрессивную и неприятную энергетику еще до того, как она начала говорить.

Вопрос читателя

В: Каким образом мы чувствуем энергетику других людей?

А: Это сложно объяснить научно, но есть доказательство того, что разные мысли создают разные частоты в мозгу, что может быть зафиксировано электроэнцефалографом. Например, дельта-волны — самые низкие вибрации, издаваемые мыслями, частота которых от 0,1 до 3 Гц. Дельта-волны излучаются, когда человек заторможен, невнимателен или имеет синдром дефицита внимания. Дельта-волны также излучаются во время сна.

Альфа-волны излучают немного больше энергии и имеют частоту от 7,5 до 13 Гц. Вы можете начать испускать альфа-волны, просто удобно устроившись, закрыв глаза и начав медитировать или даже приступив к выполнению физических упражнений. Альфа-волны ассоциируются с расслаблением и выздоровлением. Они перестают вырабатываться, когда вы начинаете думать, делать расчеты и выполнять активную физическую деятельность. Однако средние бета-частоты активизируются при умственной работе (только если вы не слишком возбуждены). У средних вибраций частота колеблется от 15 до 18 Гц. Если вы начнете беспокоиться, то вибрации, издаваемые мозгом, изменятся.

Конечно, в повседневной жизни нельзя увидеть изменения энергии, однако это не значит, что их не существует. То же самое с электричеством: вы его не видите, не можете объяснить, но оно существует. Чиркните спичкой по коробку, и вы создадите энергию в форме света.

Люди инстинктивно ощущают сильные и гармоничные энергетические поля у других людей, которые мы называем «харизма». Эти люди привлекают внимание, не произнося ни слова, они чувствуют свою власть, и мы ощущаем ее, стоит им войти в комнату. С другой стороны, есть люди, которые ощущают себя беспомощными из-за самоуничтожения и отрицательного отношения к себе. В результате они могут переживать без видимой на то причины и ощущать себя ненужными и незаметными в компании других людей.

Каждый может усилить свое энергетическое поле, чтобы чувствовать себя сильным и любимым.

Нужно просто знать как. Однако я всегда говорю: «Видеть — значит верить». В конце главы вы увидите три задания, выполнив которые вы усилите свое энергетическое поле и внутреннюю красоту. Выполняйте предложенные задания в течение двух недель, и вы увидите, что люди станут по-другому на вас реагировать.

Задание

Определите, какой тип энергии вы обычно излучаете: вы можете это определить, задумавшись о том, как люди ведут себя с вами в повседневных ситуациях. Вы обычно нравитесь людям? У вас хорошие друзья? Вы считаете себя везучим человеком? Быстро ли вы восстанавливаетесь после неприятных ситуаций? Если вы ответили «да» на эти вопросы, вы излучаете положительную энергию.

Часто ли вы участвуете в ссорах? Вы несчастны в любви? У вас есть финансовые трудности? Чувствуете ли вы себя непонятым человеком? Вы чувствуете тревогу или депрессию? Если вы ответили «да» на эти вопросы, вы, возможно, излучаете негативную энергию.

Конечно, возможны и промежуточные ситуации: иногда вам очень везет, а в другие моменты вы несчастны.

Ваше энергетическое поле меняется, когда меняются ваши мысли и чувства.

Однако если вы постоянно ощущаете себя несчастным и непонятым, измените свою энергетику и посмотрите, что произойдет.

Факт 3. Если вы видите и цените красоту, вы становитесь красивее

Внутренняя красота, безусловно, важна, но вы можете работать и над своей внешностью (между прочим, Диета для здоровой кожи направлена на восстановление кожи). Итак, здесь мы выйдем за рамки внутренней красоты и запрограммируем себя на то, чтобы естественным образом придерживаться полезных привычек, правильно питаться и заниматься спортом. Если вы часто нарушаете свой здоровый образ жизни или жалуетесь на отсутствие силы воли, то этот пункт специально для вас!

Подсознание хранит информацию о вас и о действиях, которые вы выполняете снова и снова. Если вы делаете что-то, не задумываясь об этом, значит, работает ваше подсознание.

Например, практикуйтесь в вождении автомобиля ежедневно, и скоро вы будете делать это на автомате.

Подсознание также хранит подавленные воспоминания, неприятные ситуации, которые мы пережили. Например, в четыре года на меня напала одичавшая собака, но я помню только то, что произошло до и после нападения. Я была страшно напугана перед тем, как это случилось, но я не стала убегать, убедив себя в том, что щенок просто хочет поиграть. В следующий момент я решила, что мою маму ранили, потому что вся ее белая футболка была залита кровью. Однако после этого случая я начала бояться всех собак, и каждый раз, когда собака рычала, глядя на меня, я начинала плакать и испытывать физическую боль.

Пять лет назад я попыталась изменить свое отношение к собакам. Я решила каждый день гулять с собакой друга. Это было забавно: я постоянно повторяла про себя: «Большинство собак дружелюбны». В итоге я перепрограммировала свое сознание, и мое отношение к этим животным изменилось: я перестала их бояться.

Подсознание запоминает самые яркие моменты, которые сопровождались сильными эмоциями (как положительными, так и отрицательными).

Вы можете понимать, что ведете себя глупо в некоторых ситуациях, но подсознание может быть сильнее логических рассуждений. Если это происходит, вам нужно дать подсознанию новую установку.

С другой стороны, подсознание обычно не фиксирует события, которые оставили вас равнодушными. Если вы встречаете интересного человека, вы наверняка запомните его лицо, но если вас знакомят с человеком, который не привлекает ваше внимание, вы можете через какое-то время даже забыть о том, что встреча состоялась.

Подсознание также определяет, насколько красивыми вы позволяете себе быть. Когда вы цените красоту, подсознание связывает с ней положительные эмоции. Вы можете подумать: «Конечно, красота — это хорошо!», но вы даже представить себе не можете, какое количество людей программируют себя следующим образом: «Красота — это плохо, ее нужно избегать!» Если вы любуетесь красивым закатом, смотрите на красивое лицо или делаете компли-

мент женщине с красивой кожей, подсознание фиксирует: «Красота — это хорошо!» Очень скоро у вас в подсознании сформируется следующая установка: «Красота — это хорошо. Я хочу ею обладать!»

Умение ценить красоту во всех ее проявлениях помогает вам самим стать красивее.

Конечно, линия вашей челюсти от этого не изменится, но вы сами захотите следовать здоровому образу жизни, что сделает вашу кожу чище, а талию — тоньше. Если вы умеете ценить красоту, вы никогда не пристраститесь к вредным привычкам.

Самовредительство

Вы когда-нибудь портили свою внешность обжорством и ленью? Вы часто ставили осознанную цель улучшить кожу или избавиться от лишнего веса, но затем срывались со своей потрясающей новой диеты? Такое поведение называется самовредительством, которое все портит в те моменты, когда вы решили изменить свою жизнь к лучшему.

Представьте, что вы листаете глянцевого журнал и ваш взгляд падает на двух моделей с великолепной кожей. Вы можете подумать: «Эти модели худые, потому что ничего не едят. А вообще им всего пятнадцать лет, неудивительно, что у них красивая кожа». Такой вывод ухудшает вам настроение (потому что вы невольно сравнили себя с ними).

Вы можете пойти в бар и увидеть, как в него заходит красивая женщина, или вы можете лежать на пляже и заметить, что у кого-то фигура лучше вашей. Все это заставит вас чувствовать себя плохо. Затем вы зайдете в кафе, увидите девушку со здоровой и сияющей кожей и снова расстроитесь.

Из-за таких событий в вашем подсознании возникнет установка о том, что красота портит ваше самочувствие, и поэтому ее вообще следует избегать.

Хуже всего то, что в вашем подсознании есть мысль о том, что красота доступна только голодающим подросткам. Конечно, подсознание не хочет, чтобы вы голодали и чувствовали себя плохо, поэтому оно постарается защитить вас от красоты. Оно подорвет вашу силу воли, только бы вы не стали жертвой красоты. Также появляются и высказывания типа «красивые люди глупы», «к красавицам постоянно пристают», «красота искусствен-

на». Поэтому вы садитесь на диету, чтобы сбросить лишний вес, но затем съедаете все, что есть в холодильнике, или записываетесь в тренажерный зал, но не приходите туда. Вы думаете, что во всем виновата ваша «слабая сила воли», но на самом деле вы сами запрограммировали себя на неудачу, потому что в вашем подсознании есть установка о том, что красота — это плохо.

Сила воли зависит от ваших ассоциаций с красотой. Позитивные ассоциации = крепкая сила воли во время следования диете + занятия спортом.

Что вы думаете о красивых людях? Нравятся они вам или нет? Вы радуетесь за красивых людей или завидуете им? Подсознание помогает вам достичь поставленных целей, например, прийти в форму, оно укрепляет силу воли и не дает вам переедать. Оно дает организму сигнал о насыщении, что позволяет вам не съесть лишнего и оставаться стройным. Вам нужна сила воли, чтобы изменить свое питание и достичь поставленных целей, но запрограммируете ли вы свое подсознание на то, что красота — это хорошо?

Для того чтобы воспитать в себе силу воли, нужно закрепить за представлением о красоте положительные эмоции и делать это каждый раз, пока в подсознании не утвердится установка о том, что красота — это хорошо.

Если вы умеете ценить красоту, подсознание помогает вам стать красивее: оно стимулирует вас придерживаться Диеты для здоровой кожи и надеть беговые кроссовки.

Факт 4. Пюги определяют внутреннюю красоту по поступкам и привычкам

Давайте вернемся к теме внутренней красоты. Знаете ли вы, что наши поступки и привычки воздействуют на окружающих сильнее, чем слова? Поступки и привычки могут противоречить словам и открыть всю правду о человеке. К сожалению, привычки часто управляются подсознанием, поэтому их сложно контролировать. Это значит, что вы не в силах контролировать внутреннюю красоту, поэтому действия, которые вы выполняете на подсо-

знательном уровне, расскажут о вас правду. Больше всего информации подсознание выдает о вас, когда вы расслаблены. Считается, что алкоголь также выводит на поверхность ваши тайные убеждения, поэтому вы можете разрушить свою репутацию всего одной беседой в состоянии легкого дурмана под влиянием спиртного.

Откуда появляется эта подсознательная «правда» и как от нее избавиться?

Ваши слова и поступки не обязательно всегда обусловлены повседневными событиями: они зависят от того, как вы их интерпретируете.

Представим, что в школе у вас не сложились отношения с еврейским мальчиком. Он дразнил вас и отбирал деньги на обед. Вы можете интерпретировать эту ситуацию двумя способами: «Все евреи злые» или «Марк плохо со мной обращался, хорошо, что не все люди такие».

Нужно быть очень внимательным, потому что неправильная интерпретация событий может повлиять на ваше будущее и разрушить вашу жизнь.

Плохие интерпретации формируют в подсознании неблагоприятные для вас установки (то, что правдиво в вашем подсознании, но не в реальности) и влияют на ваши повседневные поступки таким образом, что вы становитесь агрессивны и недружелюбны, даже не осознавая этого.

Например, вы можете думать, что «все мужчины — мерзавцы» только из-за того, что вам несколько раз разбились сердце. Из-за этого вы можете вести себя агрессивно в компании мужчин. По этой же причине на следующем свидании вы можете разговаривать злым и надменным тоном, даже не подозревая об этом. Подсознание выступает против вас, и вы вряд ли получите приглашение на второе свидание, потому что у вас есть «мужененавистнические» привычки. И как вы думаете, что произойдет? Вы еще раз убедитесь в том, что все мужчины — мерзавцы (хотя мужчинам просто не нравится агрессивное поведение).

Неправильная интерпретации прошлых отношений может помешать вам в создании новых.

Избавиться от негативных интерпретаций можно, сосредоточившись на красоте, перестав прокручивать в голове все свои неудачи. Например, не нужно долго думать о неприятной ситуации, вместо этого переключите свое внимание на что-то положительное. Если у вас есть проблемы в личных отношениях, вспомните о положительном опыте общения с противоположным полом. Если у вас нет такого опыта, заведите платоническую дружбу с

человеком противоположного пола: просто весело проводить время вместе, ничего не ожидая взамен, и вы получите приятный опыт, который повлияет на ваше будущее самым позитивным для вас образом.

Если у вас были несчастные отношения с красивым человеком, подружитесь с кем-нибудь, кого вы считаете привлекательным (и кто при этом выглядит добрым), и сформируйте положительное впечатление о красивых людях.

Люди также чувствуют красоту через ваши слова. Если вам действительно небезразличны другие люди, если вы помогаете им чувствовать себя лучше, кто же откажется от компании такого человека? Когда вы от всего сердца говорите «спасибо», когда показываете неподдельную благодарность, когда предлагаете помощь и оказываете ее, вы, сами того не подозревая, создаете с людьми крепкие связи. Их нелегко разорвать: ни маленькой ссорой, ни расставанием, ни плохим состоянием вашей кожи. Люди, с которыми вы были добры, всегда будут помнить о вашей красоте (а если нет, то они просто недостойны вашей дружбы).

Немного о зависти

Как вы думаете, как выглядит ваше энергетическое поле, когда вы переполнены завистью? По вашему мнению, вы выглядите привлекательно в такие моменты?

К сожалению, зависть временно скрывает вашу внутреннюю красоту. Зависть заставляет вас чувствовать себя беспомощным, так как резко снижает самооценку. Вы словно признаете, что не так хороши, как кто-то другой. Зависть подрывает ваше чувство собственного достоинства, но зачастую зависть нелегко игнорировать. Как быть, если это неприятное чувство пробуждается в вас? Во-первых, будьте всегда готовы к ее появлению!

Приучите себя ассоциировать зависть со слабостью.

Для того чтобы подавить зависть, делайте следующее:

Скажите себе очень эмоционально:

- «Зависть ослабляет меня».
- «Зависть — знак моей второсортности».
- «Зависть не приведет ни к чему хорошему».

Подсознание будет ограждать вас от того, что оно считает плохим. Зависть — это плохо! Эта эмоция приводит к саморазрушению, поэтому старайтесь ее избегать.

Знаменитый швейцарский психолог Карл Юнг считал, что все, что связано с сильными эмоциями, составляет скрытую, подавленную сторону человека.

Например, когда вы испытываете сильные положительные эмоции из-за харизмы другого человека, вы должны понять, что это качество может быть присуще и вам, если вы перестанете его подавлять и начнете выводить наружу (с помощью практики).

Наоборот, когда вы испытываете сильные негативные эмоции относительно другого человека (например, зависть его красоте), эти эмоции приносят вред только вам.

Если вы завидуете красоте другого человека, это значит, что вы либо подавили собственную красоту, либо еще не осознали свои положительные стороны.

Вам должно быть стыдно! Ваша красота не раскрыта по вашей же вине.

Вы презираете фанатов фитнеса? Возможно, вы не занимались спортом в течение многих лет и вам неприятно видеть подтянутых людей.

Запомните! Как только вы почувствуете себя красивым, вы перестанете завидовать другим красивым людям.

Я считаю, что большинство людей просто не может оценить свои положительные стороны, если это относится и к вам, вы не одиноки. Поэтому, как только подкрадывается зависть, убедите себя в следующем: «Зависть выходит из подавленной стороны моей личности».

Если вы видите красивого человека, скажите себе: «Я вижу в вас красоту, и я впущу красоту в свою жизнь».

Поверьте, вы засияете, когда осознаете свою ценность. Поймите, что вы должны быть счастливы в своем теле, а не желать быть кем-то другим.

Немного о поддержке

Более ста лет назад австралийским женщинам запрещено было голосовать. Сегодня мы получили это право, но даже в нашем обществе есть женщины, с которыми обращаются, как с второсортными членами общества. Мне печально осознавать, что такое отношение к ним часто поддерживают другие женщины. Нельзя оскорблять других женщин, так как многие из них чувствуют себя беспомощными, и им необходимо помогать, а не издеваться над ними.

Я считаю, что женщинам нужно больше поддерживать друг друга. Нам не нужно соревноваться, если только мы не участвуем в Олимпийских играх.

Мы не должны считать друг друга соперницами и вести войну с красивыми женщинами, вне зависимости от того, одиноки они или нет.

Нам нужно присматривать друг за другом. Например, огромному количеству женщин в клубах подмешивают в напитки наркотики, что дурманит их и лишает самоконтроля. Если они в клубе одни, за ними некому присмотреть, вместо этого другие посетители клуба начинают смеяться над их поведением. Чтобы таких ситуаций не возникало, необходимо не оставлять свои напитки без присмотра, и, если вы видите пьяную женщину, не проходите мимо, помогите ей найти своих друзей или вызовите «Скорую помощь».

Не нужно соревноваться из-за красоты. Внутренняя красота проявляется в моменты, когда вы заботитесь о других людях.

Как быстро активизировать внутреннюю красоту

- Улыбнитесь.
- Будьте честными и настоящими.
- Медитируйте или выполняйте дыхательные упражнения, расслабьтесь.
- Цените момент — наблюдайте за своей семьей, детьми и окружающим миром.
- Любите себя просто за то, что вы есть.
- Уважайте себя — говорите с собой по-доброму и любите свое тело. Это должно показать другим людям, как им следует обращаться с вами.
- Занимайтесь благотворительностью. Если у вас есть время — дарите время, если вы обладаете определенным умением — делитесь им, если вы богаты — жертвуйте деньги.
- Будьте добрыми и щедрыми, неважно, касается ли это анонимного акта доброты или приветствия знакомого человека. Ваша доброта делает мир лучше.
- Цените красоту — расширьте свое представление о ней и замечайте ее как можно чаще.
- Желайте счастья другим людям.
- Радуйтесь удачам других людей.
- Смотрите на себя в зеркало, замечая достоинства, не ищите недостатков.

Предлагаю вам три упражнения, которые активизируют вашу внутреннюю красоту и усилят харизму:

Упражнение для внутренней красоты, уровень 1

Это упражнение поможет вам расширить свои понятия о красоте, так что вы сможете наслаждаться ею чаще.

Отправьтесь на короткую прогулку на природу, на пляж или в парк (главное, чтобы там было много людей). Вместо того чтобы думать о себе, рассматривайте прохожих. Ваша задача — увидеть в каждом (!) красоту. Ищите как традиционную, так и необычную красоту. Есть ли в их глазах, улыбках или внешности в целом особая, присущая только им красота? Попробуйте увидеть внутреннюю красоту: силу, счастье, доброту, женственность/мужественность, мудрость, свободу духа. Рассмотрите красоту у людей любого телосложения (включая слишком худых и слишком полных).

Ваша задача — сломать весовой барьер, который, возможно, существует в вашем подсознании. Нельзя осуждать СМИ за превознесение стройных и красивых, если вы сами не видите красоту в людях разной формы. Ищите достоинства, а не недостатки.

Если для вас это упражнение в какой-то степени некомфортно, попробуйте другой подход. Подумайте: «Было бы прекрасно разглядеть в этом человеке красоту». Если вы встречаете внутреннее сопротивление, это значит, что вы подавляете свою собственную красоту. Если причина в этом, каждый раз, когда вы видите привлекательного человека, повторяйте: «Я вижу в вас красоту, я вижу красоту в себе».

Когда вы будете искать красоту в других, не бойтесь зрительного контакта — просто улыбнитесь человеку, если вы встретитесь с ним взглядом.

Выполняйте это упражнение как минимум 10 минут в день. Уже через несколько дней вам будет казаться, что люди стали более дружелюбны и улыбки.

Способность видеть красоту в других расширяет ваше понятие о красоте, кроме того, вы устанавливаете связи с окружающими, не сказав им ни слова.

Упражнение для внутренней красоты, уровень 2

Факт 2 научил нас, что люди определяют внутреннюю красоту на энергетическом уровне, а следующее упражнение поможет вам изменить свою энергетику так, чтобы казаться людям более привлекательными.

Вы можете выполнять это упражнение, когда просыпаетесь или идете на прогулку.

В течение 3–5 минут перечисляйте все, за что вы благодарны. Вы можете делать это про себя или вслух, но выполнять это упражнение нужно с энтузиазмом (помните, что вам необходимы сильные позитивные эмоции, чтобы закрепить информацию в подсознании).

Когда ваше подсознание зафиксирует степень вашей благодарности, вы почувствуете себя счастливее и энергичнее. Такая энергия притягивает людей и делает вас привлекательнее.

Начните с перечисления ваших сильных сторон. Например: «Я так благодарен, что у меня есть две ноги», «Я так рад, что умею хорошо играть в теннис», «Я ценю свои зеленые глаза и идеальное зрение», «Я благодарен за то, что могу ухаживать за собой самостоятельно», «Я так рад, что я здоров и в хорошей форме» (даже если это только ваша мечта).

Затем перечислите, что вы цените в близких людях: «Я так благодарна своей дочери, она умная, добрая и смеется над всеми моими шутками», «Я так благодарна своему мужу, он оплачивает счета и любит меня», «Я так благодарна своей маме, она такая заботливая», «Я благодарна своему папе, он поддерживает все мои решения», «Я так благодарна, что у меня есть сестра, она прошла так много трудностей, это доказывает мне, что человек может все» (и тому подобное).

Затем перечислите окружающие вас вещи, за которые вы благодарны: «Я так благодарен за этот красивый пляж», «Я так благодарен за теплый солнечный свет», «Я рад, что у меня есть этот чудесный дом», «Я так рад, что я живу».

Вы найдете множество вещей, за которые вы благодарны, если вы начнете с малого: возможность дышать, наличие еды в холодильнике и любимого домашнего питомца.

Упражнение для внутренней красоты, уровень 3

Это упражнение идеально для изменения ваших энергетических частот. Его можно выполнять лежа в постели или в любом другом месте, где вы можете закрыть глаза и сосредоточиться. Суть в том, чтобы представить, что бы вы хотели сделать, если бы уже достигли своей цели, а затем сказать «спасибо». Делайте это с энтузиазмом, и вы почувствуете себя прекрасно.

Вы будете чувствовать себя так, как будто вы уже достигли успеха, потому что мозг не видит разницы между реальным и красочно представляемым.

Возможно, ваша жизнь еще не идеальна, но вы можете излучать такую же энергию, как богатый человек с безупречной кожей и любимой работой.

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха. Затем проведите пять минут, мечтая о том, как бы вы хотели жить. Так как вы читаете эту книгу, я могу предположить, что вам хотелось бы улучшить свою кожу. Если это так, представьте, что ваша кожа уже красивая. Вообразите, как люди делают комплименты вашему потрясающему цвету лица. Представьте, как вы смотрите на себя в зеркало и видите в нем человека с гладкой и свежей кожей. Выполняйте это упражнение каждый день в течение восьми недель программы, пусть оно войдет в одну из ваших любимых привычек.

Именно положительные эмоции, которыми вы сопроводите ваши мысли, улучшат вашу энергетику.

Представьте, что у вас красивая кожа, и начните искренне радоваться этому. Вы можете даже заплакать или начать прыгать от радости, чтобы ваше подсознание зафиксировало, что красивая кожа приносит вам счастье. Более того, вы станете увереннее в себе, что сделает вас еще привлекательнее для окружающих.

Что происходит на самом деле?

Вы научились представлять себя с красивой кожей, но что же дальше? Что вы можете сделать, когда смотрите в зеркало и видите все недостатки своей кожи, складки и морщины? Во-первых, нужно смотреть на свои недостатки как можно меньше, поэтому ограничьте использование зеркал во время Диеты для здоровой кожи. Вначале это будет непросто, но вскоре вы привыкне-

те. Вы можете смотреться в зеркало, чтобы нанести макияж или поправить прическу, но не стоит осуждать себя за свой внешний вид. Смотрите в зеркало быстро и только при необходимости: посмотреть, как сидит одежда и в порядке ли прическа. Посмотревшись в зеркало, вы можете сделать себе комплимент, но не нужно комментировать свои недостатки. Вы не сможете чувствовать себя хорошо, если постоянно себя оскорбляете. Даже в мыслях! Нельзя добиться красивой кожи через ненависть к себе! Улыбайтесь себе, в первое время даже через силу.

Вы каждый день можете смотреть на участок красивой кожи на вашем теле, например на внешней стороне руки, и говорить себе: «У меня потрясающая кожа!» Вам необходимо научиться любить свою кожу, потому что это неотъемлемая часть вас.

Любовь к своему телу, вне зависимости от того, насколько несовершенным оно может быть, очень важна для вашей внутренней красоты. Она является ключом к уверенности в себе, очень привлекательному для окружающих качеству.

Выполняйте все три упражнения ежедневно и старайтесь поддерживать радость, которую они вам приносят, в течение всего дня. Как только вы начинаете испытывать нервное напряжение, начните перечислять вещи, за наличие которых в вашей жизни вы благодарны. В течение нескольких недель вы должны заметить, что реакция окружающих на вас стала иной. Прислушайтесь к себе, и вы поймете, что вас стали воспринимать по-другому, потому что вы сами наконец полюбили себя! Я поздравляю вас!

Ключевые пункты главы

- Внутренняя красота есть в каждом.
- Люди чувствуют внутреннюю красоту на энергетическом уровне.
- Когда вы видите и цените красоту, вы сами становитесь привлекательнее.
- Люди определяют вашу внутреннюю красоту по поступкам и привычкам.
- Зависть заставляет вас чувствовать себя беспомощным и второсортным.
- Больше улыбайтесь и смейтесь.
- Будьте добрыми и берегите друг друга.
- Упражнение для внутренней красоты, уровень 1: Рассматривайте прохожих и ищите в них красоту, игнорируйте недостатки.

- Упражнение для внутренней красоты, уровень 2: Перечисляйте вещи, за которые вы благодарны, в течение 3–5 минут каждый день.
- Упражнение для внутренней красоты, уровень 3: Мечтайте о красивой коже пять минут ежедневно. Представьте, что она у вас уже безупречная, и скажите «спасибо».
- Не критикуйте себя, глядя в зеркало. Не говорите о том, что вы в себе ненавидите, это только разрушит вашу уверенность в себе. Нельзя прийти к красивой коже через ненависть к себе.
- Посмотрите на участок здоровой кожи на вашем теле и сделайте себе комплимент. Это улучшит вашу энергетику.

Красивым быть просто. Вам нужно лишь расширить свои понятия о красоте и научиться ценить ее. Создайте себе положительную ауру, ежедневно выполняя упражнения для развития внутренней красоты.

И запомните, смотрясь в зеркало, обращайтесь внимание на свои достоинства, не выискивайте недостатки.

Диета для здоровой кожи

Как мы уже знаем, существует множество причин, почему Диета для здоровой кожи так эффективна для улучшения состояния кожи и здоровья в целом. Но какие же именно продукты и напитки делают ваш рацион полезным для кожи? Существуют 12 основных составляющих Диеты для здоровой кожи:

12 самых полезных ингредиентов

1. Яблочный уксус

Яблочный уксус оказывает на организм ощелачивающее действие. Это объясняет способность этого продукта уменьшать боль и воспаление при артрите и экземе. Яблочный уксус также обладает противогрибковым, противовирусным, антибактериальным действием, он полезен для эритроцитов и улучшения пищеварения при недостаточном количестве желудочного сока.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Несмотря на то, что яблочный уксус обладает ощелачивающим действием после переваривания, не забывайте о том, что изначально это кислота, которая может усугублять язвы и медленно разрушать эмаль зубов (к другим кислотам относятся цитрусовые фрукты, апельсиновый сок, витамин С и другие виды уксуса). Если от уксуса у вас возникает дискомфорт, замените его зеленой водой. Если у вас чувствительные зубы, полощите рот пищевой содой с водой или чистите зубы после того, как приняли уксус.

Используйте яблочный уксус только высокого качества. Проследите за тем, чтобы на дне бутылки был осадок (перед использованием встряхните бутылку). Осадок означает, что уксус не подвергся излишней обработке и сохранил все полезные ферменты и минералы.

Рекомендация

Для взрослых с проблемами пищеварения: две столовые ложки уксуса, разведенные в стакане воды, ежедневно перед едой (пить в несколько приемов). Для того, чтобы напиток был более приятным, разведите уксус в $\frac{1}{2}$ стакана натурального яблочного сока и $\frac{1}{2}$ стакана воды. Используйте яблочный уксус в качестве заправки для салатов, например, вкусного салата с антиоксидантами.

2. Авокадо

Авокадо — фрукт, богатый питательными веществами и мононенасыщенными жирными кислотами (омега-9 и омега-6). Авокадо может стать полезной заменой маргарину и сливочному маслу. Оно содержит витамины B₆, B₃, C, бета-каротин, фолиевую кислоту, медь, магний, железо, калий, аминокислоты и антиоксиданты. Авокадо улучшает пищеварение, увлажняет кожу, не содержит глютен, имеет низкий ГИ и обладает ощелачивающим действием.

Рекомендация

Используйте авокадо в качестве замены сливочному маслу и маргарину. Ешьте $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ авокадо в день дважды в неделю.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Авокадо — фрукт, очень богатый салицилатами и аминами, поэтому временно откажитесь от него, если у вас есть экзема.

3. Гречка

Гречка содержит антиоксидант кверцетин, обладающий противовоспалительными свойствами. Она богата витамином B₃, фолиевой кислотой, кальцием, магнием, калием, цинком и антиоксидантами, обладает противовоспалительным действием и низким ГИ (у муки ГИ выше, чем у крупы). В действительности гречка — псевдозерновая культура, но она напоминает зерна и является безглютеновой альтернативой пшенице.

Рекомендация

Включите гречку в рацион, чтобы обеспечить организм противовоспалительными антиоксидантами. Гречневые блинчики прекрасно подходят для завтрака или десерта. Гречку можно подавать с карри, рыбой или мясом.

4. Хлорофилл

Хлорофилл — зеленый пигмент растений. Хлорофилл как напиток является смесью зеленого растительного пигмента и мятного масла (некоторые производители добавляют экстракт люцерны).

Хлорофилл обогащает организм магнием, необходимым для здоровья сердца и дыхательной системы, калием и железом. Он предотвращает анемию, ощелачивает организм, очищает и разжижает кровь. Хлорофилл

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Добавки с хлорофиллом высокой концентрации имеют темный цвет (темно-зеленый/черный) и могут пачкать зубы. Используйте хлорофилл низкой концентрации (содержащий примерно 200 мг хлорофилла в 100 мл).

ускоряет транспортировку кислорода по крови (соответственно, он дает вам больше энергии и усиливает выносливость). Он способствует образованию благоприятной микрофлоры кишечника (убивает вредные микроорганизмы), улучшает пищеварение, предотвращает неприятный запах изо рта и от тела.

Рекомендация

Дозировка для взрослых хлорофилла низкой/средней концентрации (используйте хлорофилл низкой концентрации): 1–2 чайные ложки хлорофилла, разведенные в воде, 1–2 раза в день. Пейте зеленую воду ежедневно. Если вы больны гипогликемией или у вас есть проблемы с уровнем сахара в крови (недостаток энергии/раздражительность между приемами пищи), смешайте 2 чайные ложки жидкого хлорофилла с 1,5 литрами воды и пейте этот напиток в течение дня.

5. Корень одуванчика

Корень одуванчика, также известный как *taraxacum officinale radix*, содержит такие горькие компоненты, как инулин и тараксацин, которые быстро улучшают пищеварение у людей с нарушенной выработкой желчи. Отвар

корня одуванчика особенно полезно пить с утра. Он содержит минеральные соли и витамины, активизирует вторую фазу детоксикации печени, предотвращает запоры, полезен для желчного пузыря.

Рекомендация

Приготовьте напиток — соевый одуванчик (рецепт смотрите в разделе с рецептами Приложения 2) и пейте до трех раз в день (перед едой).

Имейте в виду, что слишком большое его количество может гиперстимулировать пищеварение. Если это произошло, потребляйте этот напиток в меньшем количестве.

6. Темно-зеленые листовые овощи

К ним относятся листовая капуста, листья одуванчика, листья свеклы, шпинат, цикорий, молодые листья горчицы, руккола, кресс-салат, молодой шпинат.

Эти овощи обладают сильным ощелачивающим кровь действием, содержат мало калорий, но много питательных веществ, а также антиоксиданты, фолиевую кислоту, магний, кальций, витамины А и С, витамины группы В, калий, клетчатку и фитонутриенты, защищающие от рака. Более того, кальций из листовой капусты и кресс-салата легко усваивается организмом. Эти овощи не содержат глютен и имеют низкий ГИ.

Рекомендация

Взрослые: Ешьте две порции темно-зеленых листовых овощей каждый день. **КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

Дети: Одна порция овощей в день.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Корень одуванчика может усиливать аппетит и пищеварение, поэтому откажитесь от него, если у вас есть язвы или избыток пищеварительного сока в желудке.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В этих овощах содержится много салицилатов. Шпинат содержит большое количество аминов и натурального глутамата натрия, поэтому ешьте его с осторожностью, если вы страдаете экземой (петрушка и салат айсберг содержат меньше растительных химикатов, поэтому людям с экземой лучше отдать предпочтение им).

7. Рыба

Жирная или глубоководная рыба содержит терапевтическую дозу омега-3 (ЭПК и ДГК) и является противовоспалительной пищей. Исследования доказали, что 2–3 порции рыбы в неделю улучшают настроение, благотворно сказываются на здоровье мозга, кожи и сердца. Рыба — отличный источник белка, витамина D и йода. Она ускоряет обмен веществ, имеет низкий ГИ и не содержит глютена.

К хорошим источникам ЭПК и ДГК можно отнести семгу, форель, скумбрию, сардину, сельдь и рыбий жир.

К менее богатым источникам омега-3 относится такая нежирная рыба, как карп, щука, пикша, а также устрицы, мидии и кальмары.

Семгу и форель обычно выращивают в Австралии в искусственных условиях, из-за чего такая рыба содержит меньше омега-3, витаминов A и C, чем рыба, пойманная в океане. Тем не менее любое количество омега-3 все же лучше, чем ничего.

Рекомендация

Дети и взрослые должны есть жирную рыбу 2–3 раза в неделю.

8. Пьяное семя/пьяное масло

Льняное семя обладает сильным противовоспалительным действием из-за большого содержания в нем омега-3 жирных кислот. Оно также содержит омега-6, фитохимикаты, кварц, растительную слизь, олеиновую кислоту, белок, витамин E и клетчатку.

Льняное семя является эффективным средством для очищения кишечника. Оно помогает снизить вес, избежать запоров, улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, женской репродуктивной системы, защитить печень, нормализовать уровень сахара в крови, успокоить пищеварительный

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Бутылку льняного масла необходимо употребить в пищу за пять недель после открытия. Храните масло в холодильнике и следите за свежестью льняного семени. Пейте много воды, если вы употребляете в пищу льняное семя, так как клетчатка впитывает много воды (в пять раз больше веса семян).

тракт, замедлить рост опухолей. Льняное семя и льняное масло следует всегда хранить в холодильнике.

Внимание: Воспринимайте льняное семя как полезный ингредиент, а не пищевую добавку.

Лучше не покупать льняное масло в капсулах. Вместо того чтобы каждый день глотать таблетки, добавляйте льняное масло в салаты и смузи, чтобы обогатить их питательными веществами.

Рекомендация

Взрослые: Принимайте 1–2 столовые ложки молотого льняного семени или льняного масла в день, за исключением тех дней, когда вы едите жирную рыбу. Добавляйте льняное масло в напиток из льняного семени с лимоном (см. рецепты), укрепляющий кожу напиток (см. рецепты) и домашние заправки для салатов. Добавляйте цельное льняное семя в мюсли или перемалывайте их в кофемолке, чтобы добавлять в хлопья на завтрак и фруктовые салаты.

9. Пецитиновые гранулы

Лецитин содержится в соевых бобах, яйцах, говядине и печени, а также его можно купить в виде соевых лецитиновых гранул, которые выглядят как крошечные желтые бусины.

Лецитин — особый тип липидов, который позволяет растворять жиры в организме подобно тому, как растворяет жир средство для мытья посуды. В нем содержится хлорин, необходимый для здоровья нейротрансмиттеров мозга, и инозитол, поддерживающий прочность клеточных мембран.

Лецитин расщепляет холестерин, помогает снизить вес и вывести жиры, химикаты и холестерин из организма. Он имеет низкий ГИ, не содержит глютена, ускоряет вторую фазу детоксикации печени, улучшает пищеварение и благодаря инозитолу (витамин В₈) снижает риск экземы, выпадения волос, целлюлита и проблем со зрением.

Рекомендация

Взрослые: 1 столовая ложка гранул лецитина в день.

Детям от 1–6 лет: ½ чайной ложки в день; детям старше 7 лет: 1 чайная ложка в день.

Добавляйте лецитин в смузи из папайи для красоты, напиток из льняного семени с лимоном и мюсли/хлопья.

10. Лимоны и лаймы

Лимоны и лаймы содержат витамин С, фолиевую кислоту, кальций и калий. Они ускоряют вторую фазу детоксикации печени и имеют сильное ощелачивающее действие. Пектин из цитрусовой мякоти содержит ценные флавоноиды.

Как лимоны, так и лаймы способствуют выведению токсинов из кишечника.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Лимоны и лаймы содержат большое количество аминов и салицилатов, поэтому они могут спровоцировать обострение у людей, страдающих экземой. Хотя при переваривании они образуют щелочь, изначально эти фрукты содержат кислоты, поэтому они могут усиливать чувствительность зубов. Если это происходит, чистите зубы сразу же после употребления их в пищу.

11. Морские водоросли

Морские водоросли, такие, как ламинария и комбу, содержат большое количество ускоряющего метаболизм йода. Они помогают снизить вес, побороть усталость и предотвратить раздражение кожи.

Морские водоросли — хороший источник йода, бета-каротина, витаминов группы В, витаминов А, D, Е, К, фолиевой кислоты, кальция, магния, калия, железа, селена и цинка. Они очищают кожу, предотвращают запоры и артрит.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если вы больны гипертиреозом (слишком быстрым метаболизмом), откажитесь от морских водорослей, так как они могут усугубить заболевание.

Морские водоросли защищают от рака, обладают антибактериальным и противовирусным действием.

Рекомендация

Добавляйте ламинарию или размоченную комбу в супы и овощные рагу.

Они придают блюду солоноватый вкус. Добавляйте комбу в блюда из бобовых, это облегчит их переваривание (позволит избежать метеоризма).

12. Куркума

Куркума — специя, содержащая куркумин, флавоноид, который препятствует развитию рака и болезни Альцгеймера. Она содержит кальций, магний, калий и антиоксиданты, обладает противовоспалительными свойствами,

имеет низкий ГИ, не содержит глютена, ускоряет вторую фазу детоксикации печени, понижает уровень сахара в крови, помогает предотвратить образование бляшек, ощелачивает.

Рекомендация

Взрослые: Добавляйте 2 чайные ложки куркумы в воду или свежесжатый овощной сок. Хорошо сочетается с карри. Добавьте молотый черный перец, чтобы улучшить всасывание куркумы.

Сейчас самое время перейти к практике. Диета для здоровой кожи разделена на два этапа: первый — трехдневное ощелачивающее очищение, второй — собственно Диета для здоровой кожи. Все упомянутые рецепты вы найдете в Приложении 2.

Вопрос читателя

В: Зачем мне нужно трехдневное очищение?

А: Если бы вы планировали разбить огород, вначале вы бы подготовили почву и посеяли семена так, чтобы будущие овощи не соперничали друг с другом за питательные вещества. То же самое и с вашим телом: желательно сначала сделать ваш желудочно-кишечный тракт непривлекательным для грибов и паразитов, а также подготовить его для правильного пищеварения и всасывания пищи, чтобы диета оказалась для вас наиболее эффективной. Трехдневное ощелачивающее очищение поможет вам в этом.

Как уже упоминалось в Правиле № 1, паразиты живут в организме каждого человека, но здоровым людям микробы не причиняют вреда, так как их количество незначительно. Однако в кислой среде, вызванной несбалансированным питанием и образом жизни, вредные микроорганизмы процветают и вызывают различные проблемы со здоровьем, включая

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Куркума содержит салицилаты и может провоцировать экзему.

заболевания кожи. Трехдневное ощелачивающее очищение смещает кислотно-щелочной баланс в сторону ощелачивания, в результате чего паразиты гибнут в течение первой недели диеты.

Эта программа отличается от других очищающих диет тем, что она включает твердую пищу, поэтому вы не будете голодать и чувствовать упадок сил (может быть, только совсем немного). Эта трехдневная диета включает в себя продукты, богатые омега-3 и питательными веществами для поддержания красоты: селеном, витамином С, витамином Е и хлорофиллом. Они помогут нейтрализовать свободные радикалы.

Трехдневное ощелачивающее очищение особенно эффективно для борьбы с прыщами, экземой, крапивницей, признаками преждевременного старения и целлюлитом, если после нее начать следовать восьминедельной программе. Однако если у вас есть экзема/дерматит или чувствительность к салицилатам, поначалу вы можете испытать ухудшение симптомов. Не волнуйтесь, это только временная реакция, возможно, вызванная зеленой водой. Ваша чувствительность к салицилатам снизится, так как уровень кислотности за время диеты уменьшится.

Есть две версии трехдневного ощелачивающего очищения на выбор: первая — для холодной зимней погоды, вторая — для летней жары. Важно выбрать версию, подходящую для времени года. Овощные салаты больше подойдут для теплой погоды и помогут освежиться. С другой стороны, в холодную погоду вам необходима теплая жидкая пища, например овощные рагу и бульоны.

Дети до 15 лет должны воздержаться от разного рода очищающих программ, включая и эту.

Вопрос читателя

В: Нужно ли принимать добавки во время трехдневного очищения?

А: Нет, добавки не обязательны, но если у вас есть пищеварительные проблемы, кожная сыпь, паразиты или сниженный иммунитет, желательно принимать пробиотики. См. Правило № 1 Главы 3. Если у вас есть проблемы с кишечником, молочница, сниженный иммунитет или кожная сыпь,

обратитесь к Главе 3, чтобы подобрать подходящий пробиотик. Пробиотики можно принимать в любом возрасте, но будьте внимательны к дозировке. Если вы не уверены в дозировке, проконсультируйтесь с врачом.

Если у вас есть чувствительность к химическим веществам, акне или псориаз, я рекомендую вам принимать добавку для очищения печени в течение первых двух недель программы. Она поможет снизить токсическую нагрузку организма. Хорошая добавка должна содержать глицин, магний, витамин B₆, селен, цистеин, глютамин, таурин, витамин B₂, витамин B₁₂, фолиевую кислоту и витамин C, цинк и расторопшу пятнистую. Однако если ваша кожа в хорошем состоянии, вы можете просто пить одуванчиковый чай каждый день, так как он стимулирует пищеварение и улучшает работу печени.

Если вы придерживаетесь специальной программы, например, по борьбе с экземой или целлюлитом, принимайте те добавки, которые подходят для лечения вашего заболевания. Однако я не рекомендую принимать более трех добавок одновременно, так как в этом случае эффективность их снижается и они не работают. Важно подбирать витамины и добавки, обращая внимание на сочетаемость компонентов.

Итак, очень важно выбрать очищающую программу в соответствии с погодой. Определитесь, какая версия трехдневного ощелачивающего очищения больше вам подходит, и выберите день, когда вы хотите начать. Если вы не работаете по выходным, лучше начать программу в субботу, чтобы вы могли отдохнуть во время очищения. Однако если вы планируете в выходные ходить в гости и посещать ночные клубы, лучше начать программу с понедельника, чтобы у вас было меньше соблазнов.

Внимание: Во время первых трех дней вам не нужно выполнять усиленные физические упражнения. Это время для того, чтобы есть ощелачивающие продукты, выполнять дыхательные упражнения и принимать расслабляющие ванны. Важно много отдыхать, так как в это время ваш организм восстанавливает свое здоровье. Вам также следует отказаться от алкоголя и кофеина на этот период, так как они сильно закисляют организм. Лучше постепенно отказаться от них до начала программы, чтобы во время трехдневного ощелачивающего очищения вам было легче.

Трехдневное ощепачивающее очищение — петняя версия

Питье

Обязательно: 2 литра воды в день, 3 стакана напитка из льняного семени с лимоном, зеленая вода (если у вас есть экзема или чувствительность к салицилатам, добавьте в этот напиток глицин).

По желанию: одуванчиковый чай (он может ускорить пищеварение и вызывать чувство голода), овощные соки из капусты, сельдерея, петрушки, моркови и имбиря.

Так как большинство фруктов являются кислотообразующими, от них лучше отказаться. Разрешены только лимоны, лаймы, авокадо и зеленая папайя, малина.

Дни 1–3

Перег завтраком

Как только вы проснетесь, выпейте 1 маленький стакан зеленой воды, предварительно приготавив ее из 1 чайной ложки хлорофилла низкой концентрации и воды. Также приготавьте бутылку зеленой воды (1 чайная ложка хлорофилла на 1,5 л воды) и пейте ее в течение дня (если вы страдаете экземой — добавьте глицин, см. дозировку в главе «Экзема/дерматит»). Примите пробиотики на 15–30 минут до завтрака.

Завтрак

Съешьте небольшую горсть свежего миндаля.

Выпейте 1 стакан напитка из льняного семени с лимоном — он прекрасно укрепляет иммунную систему и ощелачивает организм.

Если у вас есть признаки наличия глистов, съешьте $\frac{1}{4}$ чашки зеленых тыквенных семечек — белые обычно соленые. Вы можете смыть большую часть соли или просто отдать предпочтение зеленым семечкам. Тыквенные семечки помогут очистить кишечник и вывести даже затаенных паразитов.

Обег

Выпейте 1 стакан напитка из льняного семени с лимоном и выберите один из следующих вариантов (способы приготовления смотрите в разделе рецептов):

- Острый салат из зеленой папайи (противопаразитарный)
- Салат из сладкой малины, авокадо и кресс-салата
- Вкусный салат с антиоксидантами
- Табуле (вегетарианский салат, можно сочетать с другим салатом)
- Богатый минералами салат из папайи, укропа и молодого шпината
- Соус из авокадо с соломкой
- Суп из кукурузы и цветной капусты

Попдник в 15.00 (не обязателен)

Если вы чувствуете голод, съешьте что-нибудь из следующих продуктов: сырой миндаль или бразильские орехи (не более 1 маленькой горсти), $\frac{1}{2}$ авокадо с лимонным соком и щепоткой натуральной морской соли (не столовой соли, так как она образует кислоты), салатик из моркови, сельдерея и перца, выпейте зеленую воду.

Ужин

За 15–30 минут до ужина примите пробиотики и допейте зеленую воду (если вы еще этого не сделали). Ужин должен состоять из легкого салата, заправленного льняным маслом, лимонным соком, чесноком и яблочным уксусом (см. рецепты в Приложении 2). Допейте остатки напитка из льняного семени с лимоном сразу перед ужином. Масло в этом напитке активизирует сигнал о сытости и улучшит пищеварение.

Выберите один из вариантов (способы приготовления смотрите в разделе рецептов):

- Острый салат из зеленой папайи
- Салат из сладкого картофеля
- Салат из сладкой малины, авокадо и кресс-салата
- Вкусный салат с антиоксидантами
- Табуле (в сочетании с другим салатом)
- Богатый минералами салат из папайи, укропа и молодого шпината
- Суп из кукурузы и цветной капусты

Если после ужина вы остались голодны, выпейте стакан сока для чувствительной кожи № 1 или № 2, сока для безупречной кожи или антивозрастного бульона. Вы можете съесть вторую порцию салата или маленькую горсть миндаля или бразильских орехов.

Трехдневное ощепачивающее очищение — зимняя версия

Питье

Обязательно: 2 литра фильтрованной воды в день, 1–3 чашки антивозрастного бульона, зеленая вода (если вы страдаете экземой или чувствительностью к салицилатам, добавьте в бульон глицин). По желанию: одуванчиковый чай (он может ускорить пищеварение и вызвать чувство голода), овощные соки из капусты, сельдерея, петрушки, моркови и имбиря (фрукты не разрешены).

Дни 1–3

Перед завтраком

Стакан зеленой воды и пробиотики за 15–30 минут до еды.

Завтрак

- Горсточка свежего миндаля
- Две чашки антивозрастного бульона

Если у вас есть признаки наличия глистов, съешьте $\frac{1}{4}$ чашки зеленых тыквенных семечек — белые обычно соленые, поэтому можете смыть большую часть соли или просто отдать предпочтение зеленым семечкам. Тыквенные семечки помогут очистить кишечник и вывести даже затаенных паразитов.

Обед

Выберите один из вариантов (способы приготовления смотрите в разделе рецептов):

- Суп из кукурузы и цветной капусты (без тостов)
- Салат из сладкого картофеля

- Мультивитаминный дхаль
- Лечебный овощной суп (без тостов)

Ужин

За 15–30 минут до ужина примите пробиотики и допейте зеленую воду (если вы еще этого не сделали).

Выберите один из вариантов (способы приготовления смотрите в разделе рецептов):

- Суп из кукурузы и цветной капусты (без тостов)
- Салат из сладкого картофеля
- Мультивитаминный дхаль
- Лечебный овощной суп (без тостов)

Если после ужина вы остались голодны, выпейте стакан сока для чувствительной кожи № 1 или № 2, сока для безупречной кожи или антивозрастного бульона. Вы можете съесть вторую порцию салата или маленькую горсть миндаля или бразильских орехов.

Ключевые пункты главы (дни 1–3)

- Выпивайте две бутылки зеленой воды в день, желательно перед завтраком и между приемами пищи.
- Если у вас временно усиливаются высыпания во время или после трехдневного ошелачивающего очищения, это значит, что вы, возможно, чувствительны к салицилатам. Если это так, добавьте в зеленую воду хлорофилл и сократите потребление лимонов и лаймов в течение двух недель. См. дозировку глицина в Главе 15 «Дерматит/экзема».
- В течение этих трех дней не выполняйте интенсивные физические упражнения. Во время очищения вы кушаете меньше, следовательно, вам нужно больше отдыхать, чтобы сохранить силы.
- Освойте дыхательные техники из Главы 19 «Дыхание красоты».
- Примите расслабляющую ванну хотя бы один раз.
- Спите не менее 8 часов.

- Откажитесь от кофеина, сигарет и алкоголя на эти три дня, так как они сильно окисляют организм. Желательно начать отказываться от них за неделю до программы очищения, чтобы вам было легче.
- Тщательно пережевывайте пищу и расслабляйтесь во время еды.
- Выполняйте упражнения из Главы 20 «Как быть красивым».

Диета для здоровой кожи. Восьминедельная программа

Шаг 1: Спланируйте свою диету

Новую диету нужно распланировать, поэтому, если у вас нет личного консультанта, который будет расписывать ваш режим дня: прием пищи/отдых/прогулка, то вам понадобится ежедневник. Грамотная организация режима дня поможет вам достичь великолепной кожи.

Записывайте все необходимые действия накануне в ежедневник, чтобы быть организованным. В первую очередь вам придется решить, в какой день начать программу. В субботу, чтобы вы могли расслабиться во время очищения организма, или в понедельник, чтобы избежать соблазна пойти на вечеринку? Выбрав день начала, вы легко рассчитаете дату окончания программы (диета длится ровно восемь недель).

Шаг 2: Подготовьтесь к диете

- Постепенно откажитесь от сигарет, кофе, кофеина и сократите потребление алкоголя. Если у вас есть пристрастие к кофе/кофеину или сигаретам, начните отказываться от них за неделю до начала программы, чтобы вам было легче.
- Выберите рецепты, которые вы приготовите в первую неделю, и купите все необходимые продукты.
- Заморозьте немного свежих фруктов (нарезанное манго, очищенный банан) для укрепляющего кожу напитка или десертов, например, мангового льда.
- Уберите в холодильник фильтрованную и минеральную воду.

- Приготовьте антивозрастной бульон.
- Измельчите одну чашку льняного семени, пересыпьте в банку и храните в холодильнике.

Что вам понадобится?

Во время приготовления пищи вам понадобятся:

- Большая антипригарная сковорода (и маленькая сковорода для блинов).
- Большая пароварка (или большая кастрюля с решеткой наверху и крышкой; убедитесь в том, что кастрюля/пароварка достаточно большая, чтобы приготовить в ней форель целиком). Если вы вегетарианец, кастрюля среднего размера будет достаточно для приготовления овощей.
- Контейнеры для хранения (пустые банки для семян и маленькие контейнеры для замороженных фруктов и т.д.).
- Дуршлаг (для круп).
- Соковыжималка (не обязательна, так как вы можете покупать свежие овощные соки или просто есть много фруктов и овощей).
- Круглое чайное ситечко для заваривания одуванчикового и травяного чая.
- Кофемолка (для перемалывания свежего льняного семени и приготовления хлебных крошек).

Помните, не нужно молоть льняное семя заранее, оно должно быть свежим.

Шаг 3: Пройдите трехдневное ощепачивающее очищение

Если вы еще этого не сделали, прочитайте соответствующий раздел.

Шаг 4: Пройдите диету для здоровой кожи

Существуют восемь правил, следование которым обеспечит вам успех. Обратите внимание, что некоторые из этих правил совпадают с Правилами для здоровой кожи.

Правило № 1. Начинайте и завершайте каждый день ощепачивающим напитком

Обязательно: Один стакан зеленого напитка дважды в день (утром и вечером) или 1–2 стакана напитка из яблочного уксуса в день. По желанию: анти-возрастной бульон, напиток из льняного семени с лимоном, свежевыжатые овощные соки, травяные чаи.

Другие напитки на выбор:

- Напиток из льняного семени с лимоном
- Грушевый напиток с льняным семенем для чувствительной кожи
- Сок для чувствительной кожи № 1 и № 2
- Сок для безупречной кожи
- Яблочный напиток «Омега»
- Смузи с яблочным уксусом
- Любой сок из свежих овощей
- Соевый одуванчик или одуванчиковый чай (улучшает пищеварение)
- Травяные чаи, например шиповниковый чай
- Фильтрованная вода, натуральная минеральная вода
- Антивозрастной бульон
- Укрепляющий кожу напиток

Правило № 2. Завтракайте каждый день

Важно не пропускать завтрак, в противном случае вы можете переест в течение дня. Если с утра у вас нет аппетита, выберите один из рекомендованных напитков. Если у вас хороший аппетит, вы можете дополнить напиток завтраком размером со среднюю тарелку (минус 30%). Убедитесь в том, что вы едите белок с каждым приемом пищи, и отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам. Если вы придерживаетесь определенной диеты из раздела «Специальные программы» или у вас есть дефицит некоторых веществ, принимайте за завтраком добавки, посоветовавшись со своим лечащим врачом. За 15–30 минут до завтрака принимайте пробиотики.

Выберите себе завтрак:

- Ягодный смузи для красоты
- Ягодная каша для красоты
- Сладкая каша с бананом
- Вкусный французский тост с ягодами и миндалем

- Авокадо на тосте
- Тост с копченой семгой и авокадо
- Цельнозерновой тост с сардиной и лимоном
- Тост с фруктовым джемом
- Фруктовый салат с льняным семенем
- Фруктовый салат без аминов
- Идеальные яйца-пашот
- Копченая семга с яйцами
- Яйца с тостами
- Вкусный омлет
- Сложные мюсли
- Безглютеновые мюсли
- Мюсли с витамином Е
- Мюсли с витаминами группы В
- Гречневые блинчики с манго
- Гречневые блинчики с грушей
- Вареное яйцо с овощами и рисом
- Рыба и овощи на пару
- Антивозрастной бульон с цельнозерновым тостом
- Овощные роллы и суп мисо
- Тост с фасолью
- Детская яичница
- Тост с нежной фасолью для детей.

Если у вас есть кожное заболевание, например, экзема или розацеа, обратите внимание на внесенные коррективы в версии некоторых вышеперечисленных блюд.

Варианты для завтрака в кафе/на вынос

- Свежевыжатый сок (содержащий больше овощей, чем фруктов) и горсть свежего миндаля или бразильских орехов
- Свежие фрукты (без консервантов)
- Мюсли с соевым молоком и фруктами без сахара
- Вареное яйцо (1–2) на цельнозерновом тосте со шпинатом
- Цельнозерновой тост с семгой и авокадо

Внимание: Между завтраком и обедом не должно быть перекуса, если только вы не беременны, не страдаете гипогликемией или не можете сконцентрироваться. Если у вас гипогликемия, добавьте 1–2 чайные ложки хлорофилла в бутылку воды. Пейте эту воду в течение всего дня, чтобы поддерживать уровень сахара на одном уровне. Начните принимать добавку с хлорофиллом (см. Главу 5).

Правило 3: Не пропускайте обед

Обедайте в период с 12.00 до 14.00 (примерно через пять часов после завтрака). Пообедать нужно до 14.00 (если только вы не работаете по сменам). Если вы работаете по сменам, завтракайте, как только просыпаетесь, и обедайте через пять часов.

Выберите для себя подходящее меню для обеда:

- Острый салат из зеленой папайи
- Салат «Нисуаз»
- Цветной нежареный рис
- Декадентская овощная запеканка
- Суп из кукурузы и цветной капусты
- Лечебный куриный суп
- Сладкий картофель с белком
- Богатый минералами салат с папайей, укропом и молодым шпинатом, поданный с белком
- Салат из сладкой малины, авокадо и кресс-салата, поданный с белком (например, с каджунской куриной грудкой)
- Мультивитаминный дхаль
- Ролл из тунца и авокадо
- Гороховый салат для красоты
- Ролл из курицы с салатом
- Сэндвич с курицей и салатом
- Вкусный салат с антиоксидантами, поданный с белком
- Овощные роллы
- Сэндвич с салатом и нежным майонезом
- Суп из ячменя и говядины
- Ролл из фалафеля
- Средиземноморская паста с салатом

- Сэндвич со стейком
- Полезный гамбургер
- Вареные яйца с овощами и рисом
- Лечебный овощной суп

Для большего количества вариантов см. раздел «Выберите подходящий ужин».

Варианты на вынос (обед):

- Ролл с тунцом и авокадо
- Ролл или цельнозерновой сэндвич с индейкой, клюквой и салатом
- Ролл из курицы и табуле (только органическая курица)
- Суши, шпинат охиташи, эдамаме, суп мисо и зеленый чай (откажитесь от сырой рыбы на время программы, так как она может содержать микробы)
- Ролл с фалафелем, табуле, луком, томатом и хумусом (даже не думайте о его мясном варианте!)
- Сэндвич с тунцом, салатом и авокадо вместо сливочного масла (на цельнозерновом хлебе). Если вы не едите рыбу, замените ее на индейку, тофу или вегетарианские котлеты

Внимание: В зависимости от вашего аппетита, выберите на обед либо что-нибудь легкое, например, обогащенный антиоксидантами салат с порцией белка или что-нибудь питательное (но, как всегда, порция мяса не должна превышать размера ладони).

Правило 4: Не забывайте про полдник

Многие люди чувствуют усталость около 15.00, поэтому в это время вы можете перекусить белком и/или медленными углеводами. Такой полдник позволит избежать переедания за ужином.

Выберите 1–2 блюда для полдника:

- Соус из авокадо с соломкой (или ½ авокадо)
- Закуска из авокадо для красоты
- Фрукты (1–2 порции в день)
- Маленькая горсть тыквенных семечек
- Свежие овощи (в неограниченном количестве)

- Свежие устрицы (до 6 штук в день 1–2 раза в неделю)
- Устрицы с соусом
- Пареные соевые бобы, известные как эдамаме (можно купить в японских ресторанах)
- Цельнозерновые крекеры с низким ГИ (не более шести в день) с авокадо, томатом или лимоном
- Свежий миндаль или бразильские орехи (до 12 орехов в день)
- ½ авокадо с лимонным соком, томатом и морской солью
- Овощные роллы со сладким соусом чили

Правило 5: Не забывайте про ужин

Примите пробиотики за 15 минут до ужина. Ужинайте как минимум за два часа до сна, чтобы пища успела перевариться. После ужина вы можете побаловать себя полезным десертом. Если обычно вы переедаете, съешьте 12 орехов или выпейте напиток с льняным маслом примерно за 20 минут до ужина. Полезные жиры дадут организму сигнал о насыщении, поэтому вы вряд ли переедите.

Выберите подходящий для себя ужин:

- Суп из кукурузы и цветной капусты
- Салат из сладкой малины, авокадо и кресс-салата с порцией белка (например, с каджунской куриной грудкой)
- Тушеные морепродукты
- Суп из ячменя и говядины
- Тост с нежной фасолью для детей (или паста)
- Салат «Нисуаз»
- Лечебный овощной суп
- Лечебный куриный суп
- Маринованная форель на пару
- Мультивитаминный дхаль
- Гороховый салат для красоты
- Цветной нежареный рис
- Баранина с томатом
- Нежный карри с горохом
- Курица с абрикосами
- Нежный тунец с грибным соусом морнэ

- Нежный морнэ из семги
- Баранина с пареной зеленью
- Средиземноморская паста с садовым салатом
- Семга с горохом и пюре
- Радужная форель с медовыми овощами
- Куриное жаркое с травами и чесноком
- Вкусное овощное рагу
- Декадентская запеканка с садовым салатом
- Овощное рагу с креветками и сладким чили
- Постное мясо с тремя овощами
- Салат из сладкого картофеля со сладким чатни
- Тайская запеченная рыба со сладкой кукурузой
- Жаркое из баранины
- Сладкое жаркое из курицы
- Полезный гамбургер
- Тропическое вегетарианское рагу

Блюда можно подавать с бурым рисом, рисом басмати (иногда), гречей или киноа.

Ресторанные блюда

Если вы ужинаете или обедаете вне дома, откажитесь от соусов, потому что вы не знаете, сколько в них сахара, жира, добавок и молочных продуктов.

Выбирайте следующие блюда:

- Любой салат (кроме «Цезаря»). Попросите подать заправку для него отдельно, и, если в ней не будет молочных продуктов, вы сможете ее попробовать (оливковое масло с лимоном идеальны).
- Рыба на гриле или на пару (желательно семга или форель) без соуса
- Овощное рагу с рыбой, тофу, фасолью или цыпленком без кожи
- Свежие устрицы (закуска)
- Цыпленок без кожи с овощами
- Любое вегетарианское нежареное блюдо без соуса
- Овощи с белковой пищей (рыбой, курицей, тофу или фасолью)
- Овощные супы без молочных продуктов
- Постное мясо (порция не больше размера ладони) с овощами

Десерты

Если вам сильно хочется сладкого, приготовьте десерт по рецепту из этой книги. Однако следуйте правилам:

- Ешьте не более трех десертов в неделю.
- Если у вас был плотный прием пищи, например нежный тунец с грибным соусом морнэ, выбирайте легкий фруктовый десерт, например манговый лед.

Вы можете позволить себе более питательный десерт, например, крамбл из ревеня или морковный пирог, если вы съели что-то легкое типа салата.

Что еще нужно записать в ежедневник

- Потейте и занимайтесь физкультурой 3–5 раз в неделю по 15–30 минут. Ваша цель — потеть хотя бы 15 минут ежедневно. Выполняйте физические упражнения и принимайте теплую ванну/ходите в сауну 1–2 раза в неделю (см. Главу 7). Если вы занимаетесь на улице, нанесите солнцезащитный крем и не забудьте надеть шляпу.
- Расслабьтесь и заключите мир со своим телом. Выполняйте дыхательные упражнения как минимум пять минут в день (см. Главу 19 «Дыхание красоты»).
- Выполняйте упражнения из Главы 20 «Как быть красивым».
- Много отдыхайте. Полноценный сон необходим для того, чтобы чувствовать себя бодрым и полным сил. Ложитесь спать не позже 22.30 и спите не менее восьми часов.
- Отшелушивайте тело 1–2 раза в неделю (см. Главу 8).
- Окружите себя приятными позитивными людьми. Пригласите в гости друзей или родственников, поболтайте и посмейтесь вместе (как минимум один раз в неделю).
- Улыбайтесь и смейтесь (и заставляйте других смеяться как минимум раз в день).

Прочитайте следующую главу «Меню для здоровой кожи», чтобы узнать, как правильно добавить все эти пункты в свой распорядок дня.

Меню для здоровой кожи

Меню для здоровой кожи подходит тем, кто хочет иметь более организованный план питания. Такая диета в обязательном порядке разнообразна: ежедневно на вашем столе должны быть птица, рыба, овощи или красное мясо. Однако не стоит слепо следовать этому плану — он разработан для помощи в подсчете количества съеденных калорий — мяса и рыбы, так как это важно для правильной работы простагландинов. В обязательном порядке раз-два в неделю устраивайте безглютеновые дни.

Конечно, если у вас есть аллергия на определенный продукт, например, на рыбу, откажитесь от нее и приготовьте альтернативное блюдо. Если у вас экзема или розацеа, отдайте предпочтение продуктам, которые подходят именно вам. Внимательно читайте описание к каждому рецепту, чтобы понять, подходит ли он вам или требует корректировки.

Советы для успеха

- Ешьте что-нибудь зеленое каждый день. Соедините руки вместе, словно хотите набрать в ладони воды — это порция зелени, которую вы должны съедать ежедневно. Рецепты для обеда и ужина помогут вам в этом.
- Ешьте пищу, богатую омега-3, ежедневно: семгу, сардину, форель или 1–2 столовые ложки льняного семени/льняного масла. Напитки и рецепты для завтрака, представленные в соответствующем разделе, содержат омега-3 в большом количестве.

Я уверена, вы полюбите свою обновленную чистую кожу!

Меню для здоровой кожи

Дни 1–3: Трехдневное ощепачивающее очищение

Выберите летнюю или зимнюю версию в зависимости от времени года (см. с. 346–349). В эти периоды вам могут понадобиться добавки.

Обязательные занятия для 1–3 дней

ДЕНЬ 1

- Примите теплую ванну и воспользуйтесь скрабом (см. Главу 8).
- Занимайтесь дыхательными упражнениями как минимум в течение пяти минут. Освойте горловое дыхание (см. Главу 19).

ДЕНЬ 2

- Продолжайте заниматься дыхательными упражнениями. Доведите горловое дыхание до совершенства.
- Отправьтесь на прогулку и выполните упражнение для внутренней красоты, уровень 1 (см. Главу 20).
- По желанию можете посетить сауну.

ДЕНЬ 3

- Занимайтесь дыхательными упражнениями как минимум пять минут в день.
- Сделайте упражнения для внутренней красоты 2-го и 3-го уровней.
- Приготовьте антивозрастной бульон и лечебный куриный суп на 4-й день (есть также вариант без супа).

День 4: День птицы

В течение 4-го дня вы возвращаетесь к более сытной пище.

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды, как только проснетесь (как минимум за 15 минут до завтрака). Приготовьте бутылку с зеленой водой, чтобы пить в течение дня.

- Вкусный омлет или мюсли на выбор.
- По желанию: сок для чувствительной кожи № 1 или антивозрастной бульон.

Обег

Лечебный куриный суп (1 миска) с 1–2 цельнозерновыми тостами (можно сбрызнуть их оливковым маслом, откажитесь от маргарина/сливочного масла) или сэндвич с курицей и салатом из цельнозернового хлеба.

Полдник в 15.00 (можно пропустить)

10 шт. сырых миндальных орешков, груша или сок для чувствительной кожи № 1.

Ужин

- Стакан напитка из яблочного уксуса за 30 минут до ужина.
- Лечебный куриный суп (1 большая миска) с 1–2 цельнозерновыми тостами (уберите остатки супа в холодильник).

Занятия для 4-го дня

- Занимайтесь физкультурой — потейте 15 минут в день.
- Занимайтесь дыхательными упражнениями как минимум пять минут.
- Возьмите лист бумаги и ручку. Перечислите свои сильные стороны и положительные качества. Занимайтесь этим ежедневно, чтобы стать увереннее в себе. Полезно также перечитывать свои записи.

День 5: Рыбный день без глютена

Даже если у вас нет чувствительности к глютену, полезно устраивать дни без него, так как это поможет отдохнуть пищеварительной системе и научит вас делать свой рацион более разнообразным.

Завтрак

Выпейте стакан зеленой воды натощак. Приготовьте бутылку с зеленой водой, чтобы пить в течение дня.

Если у вас есть проблемы с пищеварением, выпейте стакан соевого молока перед завтраком, так как оно способствует выработке желудочного сока. Используйте соевое молоко, не содержащее солод (ячменный солод — подсластитель, содержащий глютен).

Приготовьте фруктовый салат с льняным семенем (если вы страдаете экземой), но исключите овсяные хлопья, содержащие глютен. Вы можете съесть фруктовый салат без аминов (особенно полезен при розацеа) и выпить стакан смузи, богатого кальцием (с соевым молоком без солода).

Обег

Салат «Нисуаз» или вкусный салат с антиоксидантами, в который можно добавить маленькую баночку тунца (используйте заправку для салата «Омега», так как она не содержит глютена).

Попдник в 15.00 (по жепанию)

Выберите подходящее блюдо:

- горсточка тыквенных семечек или бразильских орехов
- овощная соломка (из моркови и сельдерея) с соусом из тунца
- соевый одуванчик
- 1 яблоко

Ужин

- Допейте зеленую воду за 30 минут до ужина (если вы еще этого не сделали).
- Съешьте 1 порцию маринованной форели на пару.

Совет: откажитесь от холодных напитков во время еды, так как они разбавляют желудочный сок.

Занятия глЯ 5-го гня

- Потейте в течение 15 минут.
- Занимайтесь дыхательными упражнениями пять минут (желательно после работы и перед приготовлением пищи, так как это поможет вам расслабиться и восстановить силы).
- Выпейте 1–2 литра воды/зеленой воды между приемами пищи.

День 6: Вегетарианский день

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натощак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Тосты с авокадо или тосты с фасолью.

Обед

Порция горохового салата для красоты.

Полдник в 15.00 (по желанию)

Закуска из авокадо для красоты и/или соевый одуванчик.

Ужин

- Допейте зеленую воду за 30 минут до ужина (если вы еще этого не сделали).
- Вкусное овощное рагу или нежный гороховый карри.

Занятия для 6-го дня

- День отдыха. Не выполняйте интенсивные упражнения. Примите теплую ванну (посетите сауну).
- Занимайтесь брюшным дыханием 5–10 минут.
- Вы испытали благодарность сегодня? (см. Главу 20)

День 7: День красного мяса

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натощак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Мюсли на выбор из раздела с рецептами или купите необжаренные мюсли, добавьте в них льняное семя и миндальное молоко.

Обед

Полезный гамбургер или сэндвич с салатом и нежным майонезом.

Полдник в 15.00 (по жепанию)

Выберите одно из блюд:

- 4 бразильских ореха
- 1 фрукт (груша, банан или папайя, так как они содержат мало салицилатов)
- Сок для безупречной кожи
- Соевый одуванчик

Ужин

- Напиток с яблочным уксусом или остатки зеленой воды за 30 минут до ужина.
- Постное мясо с тремя овощами; жаркое из баранины или суп на выбор. В день съедайте не более одной порции красного мяса (не чаще двух раз в неделю).

Занятия для 7-го дня

- Потейте 15 минут в день.
- Занимайтесь брюшным дыханием пять минут.
- Посчитайте количество стаканов выпитой воды. Достаточно ли вы пьете? (см. Главу 3).

День 8. День без глютена

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натощак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Вареные яйца, овощи с рисом, безглютеновые мюсли или гречневые блинчики с манго (или гречневые блинчики с грушей, если у вас экзема).

Обед

Каджунская куриная грудка, дополненная салатом из сладкой малины, авокадо и кресс-салата.

Попдник в 15.00 (по желанию)

Выберите один из рецептов:

- 10 шт. сырых миндальных орешков и напиток на выбор
- Соевый одуванчик (с соевым молоком без солода) и овощная соломка с хумусом (см. раздел с рецептами)

Ужин

- Допейте остатки зеленой воды за 30 минут до ужина (если вы еще этого не сделали).
- Курица с абрикосами с бурым рисом или гречей или мультивитаминный дхаль.

Занятия для 8-го дня

- Потейте 15 минут в день.
- Занимайтесь дыхательными упражнениями в течение пяти минут.
- Посчитайте, сколько раз вы смотрите в зеркало. Вы можете посмотреться в зеркало, чтобы нанести макияж или проверить, хорошо ли вы одеты, но не нужно смотреть на свое отражение и критиковать себя (см. Главу 20).

День 9: Рыбный день

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натощак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Цельнозерновой тост с сардиной и лимоном и смузи из папайи для красоты или фруктовый салат из раздела с рецептами, или каша на выбор. По желанию: Соевый одуванчик.

Обед

Выберите один из рецептов:

- Ролл из тунца и авокадо
- Ролл с фалафелем

Полдник в 15.00 (по жепанию)

Выберите одно из блюд:

- 2–6 свежих устриц
- 6 консервированных устриц на 3–4 цельнозерновых крекерах
- Смузи на выбор

Ужин

- Допейте остатки зеленой воды за 15 минут до ужина (если вы еще этого не сделали).
- Закуска: 2–6 свежих устриц (если вы не ели их на полдник).
- Овощное рагу с креветками и сладким чили или тайская запеченная рыба со сладкой кукурузой, или салат из сладкого картофеля, поданный со сладким чатни.

Занятия для 9-го дня

- Потейте без выполнения интенсивных упражнений: примите ванну, сходите в сауну или отправьтесь на прогулку в жаркий день (старайтесь не находиться на солнце между 10.00 и 15.00).
- Вы носите шляпу на улице, если на дворе палящее солнце? (см. Главу 9).
- Перечислите свои сильные стороны и положительные качества, запишите все пункты в ежедневник. Похвалите себя.

День 10: Вегетарианский день

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натошак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Мюсли на выбор с миндальным или соевым молоком (содержащим кальций и сделанным не из соевого изолята).
- Укрепляющий кожу напиток (по желанию).

Обед

Средиземноморская паста или сэндвич с салатом и нежным майонезом (если вы не едите яйца, замените майонез на сладкий чатни).

Попдник в 15.00 (по жепанию)

Выберите одно из блюд:

- Сальса из авокадо (можно подавать с четырьмя цельнозерновыми крекерами)
- Фрукт
- 1 чашка чая из люцерны (добавьте лимонный сок и два кусочка свежего имбиря) или овощной сок на выбор

Ужин

- Допейте остатки зеленой воды за 30 минут до ужина (если вы еще этого не сделали).
- Нежный гороховый карри.

Занятия для 10-го дня

- Потейте в течение 15 минут.
- Перед ужином прилягте, расслабьтесь и выполните дыхательные упражнения.

День 11: День красного мяса

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натошак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Ягодная каша для красоты с миндальным или соевым молоком (обогащенным кальцием) или фруктовый салат на выбор и смузи.

Обед

Сэндвич с салатом и нежным майонезом — если вы в кафе, замените майонез авокадо, или ролл с фалафелем, или овощные роллы.

Попдник в 15.00 (по жепанию)

Выберите одно из блюд:

- Горсть сырого миндаля или бразильских орехов и горсть голубики
- Чашка соевого одуванчика и овощная соломка с хумусом

Ужин

- Напиток с яблочным уксусом или зеленая вода за 30 минут до ужина.
- Баранина с пареной зеленью или суп из ячменя и говядины.

Занятия для 11-го дня

- Потейте в течение 15 минут.
- Занимайтесь горловым дыханием в течение пяти минут.

День 12: День птицы

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натощак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Яйца-пашот или яйца с тостами.

Обед

Ролл с курицей и салатом или курица с салатом на выбор (например, с салатом из сладкого картофеля).

Полдник в 15.00 (по желанию)

Выберите одно из блюд:

- Соломка из моркови и сельдерея с хумусом
- Соевый одуванчик
- Хумус и четыре цельнозерновых крекера

Ужин

- Допейте зеленую воду за 30 минут до еды.
- Сладкое жаркое из курицы или курица с тремя овощами.

Занятия для 12-го дня

- Отправьтесь на прогулку или занимайтесь растяжкой в течение 20 минут.
- Занимайтесь дыхательными упражнениями в течение 5–10 минут.
- Примите ванну/душ и воспользуйтесь скрабом (для лица и тела), увлажните кожу (см. Главу 8).

День 13: Рыбный день без глютена

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натошак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Гречневые блинчики с манго. Если у вас есть экзема, заметите их на гречневые блинчики с грушей или безглютеновые мюсли.

Обед

Салат «Нисуаз» или безглютеновые японские блюда: роллы с нори, васаби (острая зеленая паста из хрена убивает микробы в сырой рыбе) и семгой/тунцом/авокадо/огурцом или другими овощами; эдамаме (зеленые соевые бобы); маринованный имбирь; суп мисо (без соевого соуса, ячменя и лапши). Соевый соус содержит глютен, поэтому замените его на тамари.

Японские блюда могут содержать глютен: блюда с соевым соусом, суп мисо (если в нем есть соевый соус/ячмень/лапша), темпура, жареный цыпленок, крабовые палочки, зеленый чай, содержащий ячмень, угорь (если он под соусом), лапша быстрого приготовления, цзяоцзы, панко, даши, заправка для салатов тамаго, икра, рыбные пироги, имитация васаби (он встречается редко, но если вы больны целиакией, уточните, есть ли в васаби крахмал или глютен).

Полдник в 15.00 (по желанию)

Выберите одно из блюд:

- 1 фрукт и/или горсточка сырого миндаля и бразильских орехов
- Овощной сок или напиток из льняного семени с лимоном
- Эдамаме

Ужин

- Допейте зеленую воду за 30 минут до ужина.
- Тушеные морепродукты или семга с горохом и пюре.

Занятия для 13-го дня

- Потейте 15 минут в день.
- Занимайтесь дыхательными упражнениями.

- Примите расслабляющую ванну перед сном.
- Лягте спать рано и спите не менее восьми часов.

День 14: Вегетарианский день

Завтрак

- Выпейте стакан зеленой воды натощак. Приготовьте бутылку зеленой воды, чтобы пить в течение дня.
- Мюсли на выбор или сладкая каша с бананом, миндальным/соевым молоком (обогащенным кальцием).

Обед

Ролл с фалафелем

Попдник в 15.00 (по жепанию)

Выберите одно из блюд:

- Соус из авокадо с соломкой
- Чашка соевого одуванчика
- ¼ авокадо с цельнозерновыми крекерами

Ужин

- Допейте зеленую воду за 30 мин до ужина.
- Средиземноморская паста с садовым салатом или цветной нежареный рис.

Занятия для 14-го дня

- Потейте 15 минут в день.
- Занимайтесь дыхательными упражнениями в течение 15 минут.
- Сделайте упражнение для внутренней красоты на выбор (см. Главу 20).

Начиная с 15-го дня вы можете по желанию придерживаться уже ставшего привычным режима: птица, рыба, вегетарианские блюда, красное мясо. Например, день 15-й может быть посвящен красному мясу.

Жизнь после диеты

Возможно, во время диеты вы избавились от какого-то кожного заболевания, и сейчас задаетесь вопросом, будет ли результат долговечным. Ответ может быть как положительным, так и отрицательным.

Во время диеты вы значительно укрепили свой иммунитет и приобрели новые полезные привычки. Например, вы нашли потрясающую шляпу и подобрали надежный солнцезащитный крем, поэтому вы продолжите защищать себя от солнца. Возможно, вы добавили больше овощей в обеды и ужины и, смотрясь в зеркало, научились видеть больше своих достоинств, а недостатки практически исчезли. Я дам вам совет.

Если вы будете добры и внимательны к себе, у вас получится гораздо проще сохранить здоровье, потому что подсознание будет работать на вас.

Таким образом, вы получите долговременный результат.

Однако на этот вопрос можно ответить и отрицательно. Некоторые заболевания могут быть обусловлены генетикой, и, несмотря на то, что вам на какое-то время удалось «подавить» экзему, псориаз и аллергические реакции, они могут вернуться под влиянием раздражителей. Спровоцировать их может хронический стресс, подверженность химическим веществам, болезнь, вирус, несбалансированное питание или вредные привычки. Однако всегда есть способы сократить риск обострения.

Ниже я перечислила четыре основных совета, которым вам нужно следовать, чтобы ваша кожа оставалась безупречной. Эти советы подходят для каждого, кто хочет сохранить красоту кожи и крепкое здоровье.

Ешьте зеленые продукты

Продолжайте ощелачивать организм зелеными продуктами и напитками. Ешьте две порции темно-зеленых листовых овощей ежедневно. Вы можете дополнять основные блюда гарнирами из молодого шпината, пареной брокколи и листьев свеклы. Продолжайте пить бутылку зеленой воды ежедневно, чтобы очищать кровь и контролировать количество потребляемой жидкости.

Если вы позволяете себе алкоголь/кофе, запивайте их зеленой водой, чтобы понизить кислотность организма.

Увлажняйте кожу изнутри

- Ешьте жирную рыбу два раза в неделю.
- Потребляйте льняное семя/льняное масло два раза в неделю.
- Пейте много воды.
- Добавляйте лецитиновые гранулы в хлопья/кашу/смузи, чтобы ускорить усвоение жиров и увлажнить клетки.

Станьте человеком в шляпе

Самый простой способ замедлить процесс старения — носить шляпу и наносить солнцезащитное средство перед выходом на улицу, если на улице палящее солнце.

Боритесь со стрессом

Стресс в буквальном смысле разрушает кожу, поэтому справиться с ним нужно как можно скорее. Самый простой способ это сделать — проводить больше времени, думая о своих достоинствах и красоте.

Наслаждайтесь красивой кожей!

Приложение 1

Е-добавки, которых следует избегать

Следующие пищевые добавки могут спровоцировать обострение кожных заболеваний:

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА	620–635	Содержатся в лапше быстрого приготовления, чипсах, крекерах с различными вкусами, соусах, фастфуде, традиционной китайской кухне, особенно 635 и глутамат натрия 621.
ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ	951	Аспартам (в диетических продуктах и продуктах с пометкой «без сахара»)
	954	Сахарин (во многих диетических продуктах и продуктах с пометкой «без сахара»)
ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ	102	Тартразин (желтый)
	107, 110, 122–129	Красный
	133, 142	Синий, зеленый
	151	Черный
	155	Коричневый
НАТУРАЛЬНЫЙ КРАСИТЕЛЬ	160b	Аннато желтый (в некоторых йогуртах)

КОНСЕРВАНТЫ	200–203	Сорбаты (содержатся в обработанных овощах и фруктах, вине)
	210–213	Бензоаты (в большинстве газированных напитков, ликерах, соках)
	220–228	Сульфиты (вино, пиво, обработанное мясо, колбаса, сухофрукты)
	249–252	Нитраты, нитриты (обработанное мясо — ветчина, салями)
	280–283	Пропионаты, особенно 282-й пропионат кальция (содержится в хлебе)
	310–321	Антиоксиданты — не натуральные (в маслах, маргарине, чипсах, жареной пище, фастфуде)

Приложение 2

Рецепты

Напитки



Зеленая вода

1 ПОРЦИЯ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 1 МИНУТА

Этот мягкий на вкус напиток ощелачивает организм, не содержит глютена, богат магнием и помогает предотвратить чувствительность к некоторым продуктам, аллергию, кожную сыпь. Пейте 1–2 стакана ежедневно. Используйте хлорофилл низкой концентрации и начните с добавления в воду 1 чайной ложки, затем увеличьте дозировку до 2–3 чайных ложек.

1–3 ч. л. жидкого хлорофилла

1 стакан прохладной воды (или минеральной воды)

Приготовление: Смешайте и выпейте. Чтобы сделать напиток ароматнее и более ощелачивающим, добавьте лимонный сок.

Если у вас есть проблемы с уровнем сахара в крови, например, гипогликемия, добавьте в 1,5-литровую бутылку воды 2 чайные ложки хлорофилла и пейте этот напиток в течение дня (не добавляйте лимон, он вреден для зубов при постоянном контакте). Если у вас есть экзема или псориаз, добавьте в напиток глицин.



Соевый одуванчик

1 ПОРЦИЯ, ПЕЙТЕ 1–3 ЧАШКИ В ДЕНЬ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 2 МИНУТЫ

Этот вкусный горячий напиток заменит вам кофе. Он не содержит кофеин, очищает печень и улучшает выработку пищеварительного сока. Может гиперстимулировать пищеварение, если это произошло, сократите его потребление. Используйте обогащенное кальцием соевое молоко, приготовленное из цельных соевых бобов (а не

изолята). Отдавайте предпочтение молотому корню одуванчика (его нужно заваривать в ситечке), а не быстрорастворимому корню одуванчика.

½ стакана теплого соевого молока

½ стакана кипятка

1 ч. л. молотого корня одуванчика (начинайте с ½ чайной ложки)

1 ч. л. меда (по желанию) (с низким ГИ)

Приготовление: Нагрейте соевое молоко в микроволновой печи, добавьте кипятка (нагревание соевого молока предотвращает его сворачивание). Положите в сито корень одуванчика и окуните его в горячую жидкость на 5–10 секунд (напиток быстро потемнеет). Достаньте сито. При желании добавьте мед. См. также «Одуванчиковый чай».

Одуванчиковый чай

1 ПОРЦИЯ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 2 МИНУТЫ

½ ч. л. молотого корня одуванчика

1 стакан кипятка

1 ч. л. меда

Приготовление: Поместите корень одуванчика в сито. Опустите сито в горячую воду примерно на пять секунд, пока вода не потемнеет. Начните со слабого чая, со временем начните заваривать более крепкий. При желании добавьте мед.

Напиток с яблочным уксусом

1 ПОРЦИЯ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 1 МИНУТА

Этот ощелачивающий напиток имеет мягкий вкус яблочного уксуса. Он не содержит глютена и стимулирует пищеварение, поэтому пить его следует за 15 минут до завтрака или ужина. Пейте 1–2 стакана в день как временную замену зеленой воде.

1–2 стакана (250–500 мл) воды/минеральной воды

1 ч. л. яблочного уксуса

Приготовление: Смешайте ингредиенты и медленно выпейте. Вы также можете приготовить напиток из ½ чашки яблочного сока (без сахара и консервантов), 1 чашки воды, и 1–2 чайных ложек яблочного уксуса.

Напиток из льняного семени с лимоном

3 ПОРЦИИ ИЛИ ЗАПАС НА ДЕНЬ ДЛЯ 1 ЧЕЛОВЕКА, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Этот особый лечебный напиток снижает кислотность организма, помогает снизить вес, укрепить иммунитет и смягчить сухую кожу, если пить его регулярно. Пектин и масла из лимонной кожуры богаты антиоксидантами, они выводят токсины из кишечника и помогают организму использовать омега-3. Если вы страдаете экземой, отдайте предпочтение грушевому напитку с льняным семенем для чувствительной кожи. Не содержит глютена. Если вы делаете этот напиток для детей, замените имбирь медом.

400 мл воды

½ лимона, вымытого и нарезанного на маленькие кубики
(вместе с кожурой)

2 ст. л. лецитиновых гранул (без ГМО)

2 ст. л. органического льняного масла

1 маленький корень имбиря, очищенный и мелко порезанный

1 ч. л. витамина С в виде порошка (для тех, кто страдает розацеа или крапивницей)

Приготовление: Смешайте воду, лимон, лецитин, масло и имбирь в блендере на высокой скорости. Пропустите смесь через мелкое сито, чтобы отделить мякоть (отожмите мякоть, чтобы получить больше жидкости). При необходимости вмешайте порошок витамина С. Пейте 200 мл до завтрака и 100 мл перед обедом и ужином. Выпить в течение 12 часов. (Этот рецепт — адаптация Лимонного напитка, автор неизвестен.)

Грушевый напиток с льняным семенем для чувствительной кожи

3 ПОРЦИИ, ИЛИ ДНЕВНОЙ ЗАПАС ДЛЯ 1 ЧЕЛОВЕКА, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 3 МИНУТЫ

Разработанный для страдающих экземой, этот напиток включает в себя омега-3 жирные кислоты и имбирь, обладающие противовоспалительным действием. Лецитин помогает организму усваивать омега-3. Этот напиток будет также богат клетчаткой, если добавить в него молотое льняное семя. Если вы больны розацеа или крапивницей, добавьте в него порошок витамина С. Исключите имбирь, если вы делаете этот напиток для детей. Не содержит глютена.

- 1 стакан прохладной воды**
- 1 стакан кусочков консервированной груши с натуральным соком**
- 1 ст. л. лецитиновых гранул (без ГМО)**
- 2 ст. л. органического льняного семени или льняного масла**
- 1 очищенный и мелко порезанный корень имбиря**
- 1 ч. л. порошка витамина С (для тех, кто страдает розацеа или крапивницей)**

Приготовление: Смешайте воду, грушу, натуральный сок, лецитин, масло и имбирь в блендере на высокой скорости. При необходимости добавьте витамин С. Пейте по 100 мл между приемами пищи или перед едой. Выпейте в течение 12 часов.

Клубничная вода

1 ПОРЦИЯ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 2 МИНУТЫ

Этот напиток прекрасно освежает после занятий спортом, так как он восполняет электролиты. Выпейте в течение 10 часов после приготовления.

- 600 мл воды**
- 2 свежие клубники, промытые и мелко порезанные**
- 1 щепотка морской соли**

Приготовление: Смешайте воду, клубнику и соль в бутылке.

Ягодный смузи для красоты

1 ПОРЦИЯ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 3 МИНУТЫ

Этот вкусный напиток богат антиоксидантами из ягод, омега-3 из льняного семени, белком и кальцием из миндаля, а кокосовое масло обладает противогрибковым действием. Не содержит глютена.

- 1 стакан прохладного миндального молока или воды**
- 1 ст. л. органического льняного масла или льняного семени**
- 1 ст. л. лецитиновых гранул (без ГМО)**
- ½ стакана замороженных ягод (малины или смесь)**
- 2 ст. л. кокосового молока**

Приготовление: Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Выпейте в течение двух часов.

Смузи из папайи для красоты

1 БОЛЬШАЯ ПОРЦИЯ ИЛИ 2 МАЛЕНЬКИХ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Этот густой экзотический смузи не только вкусный, но и освежающий. Он содержит богатую витамином С папайю, которая ускоряет переваривание белка; бананы — прекрасный источник клетчатки и калия; бананы, имбирь и лайм обладают ощелачивающим действием. В этом рецепте не хватает только белка, необходимого для плотности кожи, поэтому этот смузи лучше всего пить за 15–30 минут до приема белковой пищи. Если пить его перед ужином, вам будет проще потерять вес, потому что льняное масло посылает мозгу сигнал о насыщении. Не содержит глютена.

½ стакана яблочного сока (без консервантов и сахара)

½ стакана воды

1 стакан нарезанной папайи (можно использовать заранее замороженные кусочки)

1 замороженный банан (очистите и порежьте его перед замораживанием)

2 ст. л. молотого льняного семени или льняного масла

2 ст. л. соевых лецитиновых гранул

сок ½ лайма (примерно 1 ст. л.)

¼ ч. л. тертого имбиря (по желанию)

Приготовление: Смешайте яблочный сок, воду, фрукты, сок лайма и имбирь в блендере на высокой скорости. Добавьте льняное масло и лецитин и смешивайте еще в течение 20 секунд. Пейте сразу же. Для более жидкой консистенции добавьте еще воды.

Смузи, богатый кальцием

2 ПОРЦИИ, ИЛИ ДНЕВНОЙ ЗАПАС НА 1 ЧЕЛОВЕКА (СОДЕРЖИТ КАК МИНИМУМ 600 МГ КАЛЬЦИЯ), ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 3 МИНУТЫ

Этот напиток — прекрасный источник кальция для людей, которые не едят молочные продукты. Выберите хорошее соевое молоко, которое содержит как минимум 300 мг кальция на 100 мл. Льняное масло улучшает всасывание кальция. Этот напиток идеален для людей, страдающих экземой, так как он содержит мало салицилатов. Бананы и папайя содержат амины, поэтому замените другими фруктами, если у вас розацеа или крапивница. Чтобы этот напиток не содержал глютена, используйте соевое молоко без солода.

2 стакана обогащенного кальцием соевого молока

1 стакан замороженной и нарезанной кубиками папайи (или 1 банан)

2 ст. л. льняного масла (или молотого льняного семени)

1 ст. л. соевых лецитиновых гранул (без ГМО)

1 ч. л. кленового сиропа (по желанию)

Приготовление: Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Выпейте в течение 8 часов.

Сок для чувствительной кожи № 1

3 ПОРЦИИ, ИЛИ ДНЕВНОЙ ЗАПАС ДЛЯ 1 ЧЕЛОВЕКА, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Идеальный сок для тех, у кого есть чувствительность к химикатам или экзема, так как он не содержит большого количества салицилатов и обладает противовоспалительным действием.

4 спелые груши

½ стакана капусты

3 стебля сельдерея

¼ стакана воды

2 ст. л. яблочного уксуса

½ пучка петрушки (включая стебли)

1 корень имбиря

1 ст. л. гранул лецитина

1 ч. л. порошка витамина С (для страдающих розацеа и крапивницей)

Приготовление: Промойте овощи водой с яблочным уксусом. С помощью соковыжималки отожмите сок из груш, капусты, сельдерея, петрушки и имбиря. Влейте ¼ чашки воды, чтобы немного разбавить сок. Перелейте сок в блендер, добавьте лецитин и порошок витамина С. Смешивайте на средней скорости в течение 10 секунд. Выпейте один стакан сразу же, остальное допейте в течение восьми часов.

Сок для чувствительной кожи № 2

3 ПОРЦИИ, ИЛИ ДНЕВНОЙ ЗАПАС ДЛЯ 1 ЧЕЛОВЕКА, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Идеальный напиток для тех, у кого есть чувствительность к химикатам или экзема, так как он содержит мало салицилатов.

½ стакана стручковой фасоли
4 спелые груши
½ стакана капусты
½ пучка петрушки (включая стебли)
3 стебля сельдерея

Приготовление: Промойте овощи водой с одной столовой ложкой яблочного уксуса. С помощью соковыжималки отожмите сок из всех ингредиентов. Смешайте и выпейте один стакан сразу же. Остальное допейте в течение восьми часов.

Напиток для безупречной кожи

2 ПОРЦИИ ИЛИ ДНЕВНОЙ ЗАПАС ДЛЯ 1 ЧЕЛОВЕКА, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Этот напиток идеален для тех, кто мечтает о здоровой коже.

1 груша (с кожурой)
2 яблока (с кожурой)
½ стакана свежей свеклы
4 средние моркови
½ стакана капусты
сок лимона (по вкусу)

Приготовление: В соковыжималке выжмите сок из груши, яблок, свеклы, моркови и капусты. Перед подачей добавьте лимон. Выпейте в течение восьми часов.

Укрепляющий кожу напиток

1 ПОРЦИЯ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 3 МИНУТЫ

Этот богатый клетчаткой напиток способствует образованию коллагена и укреплению кожи, так как он содержит белок, глюкозамин, медь, цинк и витамин С. Лецитин и омега-3 необходимы для здоровья клеточных мембран.

1 замороженный банан (очищенный и порезанный перед замораживанием)
1 чашка (250 мл) прохладного миндального молока (см. стр. 310) или обогащенного кальцием соевого молока
10 ягод голубики (или замороженной малины)

1 ст. л. молотого льняного семени или льняного масла
добавка с глюкозамин¹
1–2 ст. л. гранул лецитина (без ГМО)
2 щепотки молотой корицы

Приготовление: Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции.

Яблочный напиток «Омега»

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 2 МИНУТЫ (И НОЧНОЕ ЗАМАЧИВАНИЕ)

Этот сладкий напиток богат омега-3 и клетчаткой; имеет низкий ГИ; не содержит глютена; обладает противовоспалительными свойствами и улучшает пищеварение. Используйте яблочный сок без сахара и консервантов или свежавыжатый яблочный сок вашего приготовления. Льняное семя обогащает напиток клетчаткой и делает его немного комковатым, однако вкус это нисколько не портит.

2 ст. л. льняного семени
100 мл воды
1 стакан яблочного сока
1 маленький корень имбиря, очищенный и натертый
1 ст. л. лецитиновых гранул

Приготовление: Замочите льняное семя на ночь в воде. Наутро положите семена и воду в блендер. Добавьте остальные ингредиенты и смешивайте их на высокой скорости в течение 30 секунд. Разлейте в стаканы и подавайте сразу же.

Смузи с яблочным уксусом

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Этот вкусный напиток богат витаминами и минералами. Фрукты содержат витамины А и С, зародыши пшеницы — витамин Е, витамины группы В и хром, яичный желток — биотин. Не используйте сырые белки, так как они могут вызвать дерматит. Зародыши пшеницы содержат глютен, чтобы сделать напиток безглютеновым, замените их на отруби. Используйте органические яйца.

¹ Выберите глюкозаминную добавку, которая также содержит медь, цинк и витамин С, и следуйте дозировке, рекомендованной производителем. См. Главу 12 «Целлюлит».

2 ст. л. зародышей пшеницы

1 ст. л. молотого льняного семени или льняного масла

½ манго (1 чашка нарезанного манго), предварительно замороженного

½ стакана очищенной папайи, мелко нарезанной, предварительно замороженной

1 яичный желток

2 стакана прохладной минеральной воды

Приготовление: Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Подавайте сразу же.

Миндальное молоко

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 2 МИНУТЫ (ПЛЮС НОЧНОЕ ЗАМАЧИВАНИЕ)

Вы можете использовать миндальное молоко в смузи, кашах или хлопьях. Оно содержит кальций и белок.

1 стакан миндаля

3 стакана воды

½ ч. л. ванильного экстракта

1 ч. л. меда или кленового сиропа (по желанию)

щепотка корицы или мускатного ореха (по желанию)

Приготовление: Замочите миндаль в воде на ночь (очень рекомендовано, но не обязательно). Смешайте все ингредиенты в блендере на высокой скорости в течение 30 секунд. Слейте жидкость. Мякоть можно добавлять в кашу или хлопья. Употребите в течение трех дней.

Рецепты для завтрака

Ягодная каша для красоты

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 3 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Этот вкусный и теплый завтрак богат антиоксидантами, клетчаткой и омега-3; имеет низкий ГИ. Если вы страдаете экземой, замените его сладкой банановой кашей. Овсяные хлопья содержат глютен.

2 стакан овсяных хлопьев
4 стакан воды
3 ч. л. меда или джема без сахара (по желанию)
2 ст. л. молотого льняного семени
1 стакан обогащенного кальцием соевого молока
1 стакан свежей или замороженной малины

Приготовление: Желательно замочить овсяные хлопья на ночь, чтобы они легче переваривались и отдавали питательные вещества. Переместите замоченные хлопья в маленькую кастрюлю, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение пяти минут, регулярно помешивая. Подавайте с медом или джемом. Добавьте льняное семя, соевое молоко и ягоды. Также ферментами богаты голубика, папайя, персики, тертое яблоко и клубника. Этот «живой» завтрак идеален для королевы красоты.

Молотое льняное семя

НА 1 ЧАШКУ МОЛОТОГО СЕМЕНИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 2 МИНУТЫ

Льняное семя можно купить в магазинах здорового питания и некоторых супермаркетах. Добавляйте его в хлопья, смузи и каши, чтобы обогатить их клетчаткой, омега-3 и кальцием.

1 стакан льняного семени
кофемолка

Приготовление: Размельчите льняное семя в кофемолке. Храните в герметичном контейнере в холодильнике не дольше четырех недель.

Сладкая банановая каша

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 3 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Этот теплый завтрак прекрасно подходит детям и страдающим экземой. Эта каша богата клетчаткой и калием, льняное семя содержит омега-3, а овсяные хлопья имеют низкий ГИ (хлопья быстрого приготовления имеют высокий ГИ и не подходят нам). Овсяные хлопья содержат глютен.

2 стакана овсяных хлопьев
4 стакана воды
4 ч. л. кленового сиропа

2 ст. л. молотого льняного семени

1 стакан обогащенного кальцием соевого молока

1 спелый, мелко порезанный банан

Приготовление: Желательно замочить овсяные хлопья на ночь, чтобы они легче переваривались и отдавали питательные вещества. Переместите замоченные хлопья в маленькую кастрюлю, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение пяти минут, регулярно помешивая. Подавайте с кленовым сиропом, льняным семенем, соевым молоком и бананом.

Вкусный французский тост с ягодами и миндалем

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 5 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Это блюдо содержит антиоксиданты, белок и клетчатку, имеет низкий ГИ и может не содержать глютен, если использовать безглютеновый хлеб. Ваниль и корица помогают поддерживать уровень сахара в крови в норме. Используйте ягодный джем без сахара, естественным образом подслащенный виноградным соком. Вы также можете добавить клубнику или замороженную малину. Если у вас экзема, откажитесь от клубники, корицы и джема. Используйте голубику и банан, замените джем кленовым сиропом.

3 больших яйца

$\frac{3}{4}$ стакана обогащенного кальцием соевого молока

щепотка корицы (по желанию)

8 ломтиков зернового хлеба (с низким ГИ)

1 ч. л. ванильного экстракта

оливковое масло extra virgin

4 ч. л. ягодного джема без сахара

1 стакан голубики или малины

$\frac{1}{2}$ стакана миндаля, обжаренного и порезанного

1 ст. л. молотого льняного семени

Приготовление: В неглубокой миске смешайте яйца, соевое молоко, корицу и ванильный экстракт. Окуните кусочки хлеба в эту смесь. Смажьте большую сковороду небольшим количеством оливкового масла и поставьте ее на средний огонь. Позвольте лишней смеси стечь с кусочков хлеба. Обжаривайте хлеб по две минуты с каждой стороны, пока он не станет золотистым. Намажьте на тосты джем, сверху выложите ягоды и миндаль и посыпьте льняным семенем. Подавайте сразу же.

Тосты с авокадо

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Этот завтрак очень прост в приготовлении и богат витаминами и минералами. Однако он вам не подойдет, если у вас экзема или непереносимость глютена.

4 куска зернового хлеба

½ авокадо

1 тонко порезанный банан (по желанию)

Приготовление: Обжарьте хлеб и намажьте на него авокадо. Сверху положите банан и подавайте сразу же. Вместо банана вы можете приправить авокадо лимонным соком и посыпать морской солью и перцем.

Тост с копченой семгой и авокадо

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Этот завтрак богат омега-3, витаминами и минералами. Если у вас экзема, замените авокадо на хумус. Если вы не переносите глютен, возьмите безглютеновый хлеб.

4 куска зернового хлеба

½ авокадо

100 г копченой семги

лимонный сок (по вкусу)

½ стакана молодого шпината

молотый черный перец (по желанию)

Приготовление: Приготовьте тосты и намажьте на них авокадо. Сверху положите копченую семгу, полейте лимонным соком и поперчите, сбоку положите шпинат. Подавайте сразу же.

Зерновые тосты с сардиной и лимоном

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Этот завтрак прост в приготовлении и богат омега-3. Это блюдо имеет низкий ГИ и содержит глютен, если вы используете пшеничный хлеб. Если у вас экзема, выберите сардину в собственном соку (а не в масле) и замените темно-зеленые листовые овощи петрушкой.

4 куска зернового хлеба

1 маленькая банка консервированной сардины в оливковом масле или собственном соку

лимонный сок (по вкусу)

½ стакана темно-зеленых листовых овощей (руккола/шпинат/салат-латук)

молотый черный перец (по желанию)

Приготовление: Приготовьте тосты и выложите на них рыбу. Сбрызните лимонным соком, поперчите и сбоку поместите зелень (мелко порезанную петрушку можно положить на тост). Подавайте сразу же.

Тосты с фруктовым джемом

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Этот сладкий завтрак богат антиоксидантами и подходит для особых случаев. Используйте фруктовый джем без сахара, подслащенный натуральным виноградным соком (не искусственными подсластителями). Имеет низкий ГИ, содержит глютен и не подходит людям с экземой или непереносимостью глютена. Внимание: не используйте безглютеновый хлеб, так как он имеет высокий ГИ и не содержит большого количества питательных веществ.

4 куска зернового хлеба

2 ст. л. джема без сахара

1 тонко порезанный банан (по желанию)

Приготовление: Приготовьте тост и намажьте на него джем. Сверху выложите банан и подавайте сразу же.

Фруктовый салат без аминов

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 6 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Этот фруктовый салат подходит большинству людей, даже тем, кто страдает розацеа или крапивницей. Однако людям с экземой лучше отдать предпочтение фруктовому салату с льняным семенем.

¼ стакана миндаля

1 красное яблоко, мелко порезанное

½ манго, порезанного кубиками

- 1 стакан клубники**
- 1 стакан голубики**
- 1 стакан дыни канталупы, мелко порезанной**
- 1–2 ст. л. молотого льняного семени**

Приготовление: Обжаривайте миндаль на среднем огне в течение 4 минут. Снимите с огня и оставьте остужаться. Размельчите обжаренные орехи. Смешайте фрукты и посыпьте их орехами и льняным семенем.

Фруктовый салат с льняным семенем

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Этот фруктовый салат содержит мало салицилатов и подходит людям с экземой. Он содержит амины, поэтому людям с розацеа или крапивницей лучше отдать предпочтение фруктовому салату без аминов. Если у вас есть непереносимость глютена, замените овсяные хлопья отрубями.

- 1 груша без кожуры, мелко порезанная**
- 1 спелый банан, мелко порезанный**
- 1½ стакана порезанной папайи**
- 1 ст. л. молотого льняного семени**
- 1 ст. л. овсяных хлопьев (или рисовых отрубей)**

Приготовление: Смешайте все ингредиенты и подавайте сразу же.

Идеальные яйца-пашот

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 4 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Нужно иметь определенный навык, чтобы готовить идеальные яйца-пашот, поэтому вам придется немного потренироваться (однако эти советы быстро сделают из вас профессионала!). Этот рецепт позволяет приготовить полезные яйца и избежать жарки. Это блюдо богато витаминами группы В (примерно 64 мкг биотина), белком, клетчаткой и антиоксидантами, оно имеет низкий ГИ и содержит глютен. Используйте органические яйца.

- 2–4 крупных яйца**
- 1 ст. л. белого уксуса**
- 2–4 ломтика цельнозернового хлеба**

½ авокадо

2 ст. л. петрушки, мелко порезанной

натуральная морская соль и молотый черный перец (по желанию)

Приготовление: Наполните кастрюлю среднего размера таким количеством воды, чтобы она покрыла яйца. Доведите воду до кипения и добавьте уксус (уксус не позволяет белку распадаться во время приготовления). Вначале яйца должны быть в скорлупе: помойте яйца и затем, используя ложку, положите яйца в кипящую воду на 10 секунд. Достаньте яйца и отложите их. Снимите воду с огня и аккуратно разбейте в нее яйца (сначала приготовьте только два яйца, чтобы убедиться, что у вас получается). Поставьте кастрюлю на медленный огонь и сразу же установите таймер. 59-граммовому яйцу нужно примерно четыре минуты, чтобы провариться до мягкого желтка. Приготовьте тосты и намажьте на них авокадо. Через четыре минуты быстро и аккуратно достаньте яйца с помощью лопатки. Если вы хотите смыть уксус, промойте яйца горячей водой. Положите яйца на тост, сверху выложите петрушку. Посолите, поперчите. Подавайте сразу же.

Копченая семга с яйцами

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 4 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ —

4 МИНУТЫ

Семга богата омега-3, а яйца — витаминами группы В и белком. Если у вас экзема, замените авокадо несоленым сливочным маслом.

2–4 крупных яйца

1 ст. л. белого уксуса

2–4 куска цельнозернового хлеба

½ авокадо

2 ст. л. петрушки, мелко порезанной

50 г копченой семги

молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление: Следуйте рецепту «Идеальные яйца-пашот» и добавьте копченую семгу. При желании рыбу можно поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Подавайте сразу же.

Яйца с тостами

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 2 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Это блюдо очень любят и дети, и взрослые, так как оно подается в подставках для яиц с соломкой из тостов. Это полезный способ приготовления яиц, так как жарки не требуется. Петрушка обладает ощелачивающим действием, она содержит антиоксиданты и хлорофилл. Используйте органические яйца. Уксус и соль предотвращают растрескивание яичной скорлупы во время готовки. Если у вас экзема, замените оливковое масло несоленым сливочным маслом.

1 ст. л. белого уксуса

щепотка соли (по вкусу)

2–4 куска зернового хлеба

2–4 яйца

2 ч. л. мелко порезанной петрушки

оливковое масло (extra virgin) или сладкий чатни¹/чатни из манго (по желанию)

Приготовление: Наполните кастрюлю среднего размера таким количеством воды, чтобы она накрыла яйца. Доведите воду до кипения, добавьте уксус и соль. Аккуратно с помощью ложки опустите яйца в воду и варите в течение пяти минут (для 59-граммового яйца), периодически помешивая. Приготовьте тосты и нарежьте их соломкой. При желании сбрызните их оливковым маслом или чатни из манго. Достаньте яйца из воды.

Совет: Если скорлупа высыхает мгновенно — яйца сварены вкрутую, если медленно — яйца всмятку. Поместите яйца в подставки и удалите их верхнюю треть. Если сверху белок до конца не проварился, удалите его жидкую часть. Посыпьте яйца петрушкой и подавайте их с соломкой из тостов и чайной ложкой (чтобы есть белок).

Вкусный омлет

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 3 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 8–10 МИНУТ

Этот ароматный омлет очень богат антиоксидантами. Выбирая сладкий соус чили, убедитесь в том, что он не содержит искусственных усилителей вкуса (глутамата натрия, 621–635).

¹ Традиционные индийские густые соусы.

4 органических яйца
1 ст. л. воды
½ ст. л. соуса тамари (или соевого соуса)
1 ст. л. сладкого соуса чили
½ красной луковицы, мелко порезанной
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 чашка нарезанного молодого шпината
1 свежий томат, порезанный кубиками
черный молотый перец (по желанию)

Приготовление: Разогрейте гриль. Смешайте яйца, воду, тамари или сладкий соус чили. В маленькой сковороде обжаривайте лук на оливковом масле в течение одной минуты, добавьте шпинат и обжаривайте еще 1–2 минуты. Добавьте томат, перемешайте, разделите овощи на две части и одну из них уберите со сковороды. Распределите овощи по сковороде равномерно и влейте половину яичной смеси. Накройте сковороду крышкой и готовьте омлет в течение четырех минут, следите за тем, чтобы он не подгорел. Если сверху яйца не прожарились, переместите омлет на гриль и готовьте его в течение примерно одной минуты. Повторите все то же самое со второй порцией. Поперчите и подавайте сразу же.

Безглютеновые мюсли

3 ПОРЦИИ (1 ЧАШКА=1 ПОРЦИЯ), ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 3 МИНУТЫ,
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Эти мюсли имеют ГИ от среднего до высокого. Если у вас экзема, отдайте предпочтение соевому молоку. Если вы страдаете розацеа, замените банан ягодами. Если вы используете соевое молоко, имейте в виду, что ячменный солод содержит глютен, поэтому соевое молоко не должно иметь в составе солод.

¼ стакана миндаля
1 стакан бурого риса
1 стакан амаранта
½ стакана рисовых отрубей
¼ стакана тыквенных семечек
½ стакана льняного семени
¼ стакана лецитина соевого в гранулах¹

¹ БАД. Лецитин относится к жирам, является важнейшим структурным компонентом клеток мозга, нервов и миелина.

мед (по желанию)

охлажденное соевое молоко или миндальное молоко (по вкусу)

1 банан

Приготовление: Разогрейте духовку до 200 °C и запекайте миндаль в течение 4 минут (следите, чтобы он не пригорел). Достаньте его из духовки и остудите. Смешайте рис, амарант и рисовые отруби с миндалем, тыквенными семечками и лецитиновыми гранулами. Храните в вакуумном контейнере. При подаче добавьте охлажденное соевое молоко или миндальное молоко и банан.

Мюсли с витамином E

1 ПОРЦИЯ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 3 МИНУТЫ (ПЛЮС НОЧНОЕ ЗАМАЧИВАНИЕ)

Если вы страдаете экземой, замените семена подсолнечника одной чайной ложкой льняного семени и соевое молоко миндальным молоком. Хорошее соевое молоко обогащено кальцием и сделано из цельных соевых бобов (не изолята).

½ стакана овсяных хлопьев

1 ст. л. семян подсолнечника

1 стакан воды

1 ст. л. зародышей пшеницы

1 ст. л. яблочного уксуса

1 стакан миндального молока

1 ч. л. меда или кленового сиропа

малина/голубика/банан (по вкусу)

Приготовление: Смешайте овсяные хлопья, семена подсолнечника, воду, зародыши пшеницы и яблочный уксус в миске и оставьте на ночь. Подавайте с миндальным молоком, фруктами/ягодами и медом.

Мюсли с витаминами группы B

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ (ПЛЮС НОЧНОЕ ЗАМАЧИВАНИЕ)

Эти мюсли богаты витаминами группы B благодаря рисовым отрубям, фруктам и изюму. Замочите зерна и семена на ночь, чтобы питательные вещества лучше усваивались. Овсяные хлопья очень полезны для нервов и кожи. Используйте манго летом и груши зимой (или если у вас экзема). Если вы страдаете экземой, исключите изюм.

1 ½ стакана овсяных хлопьев
½ стакана рисовых отрубей (или зародышей пшеницы)
1 ст. л. цельного льняного семени
¼ стакана изюма
2 стакана яблочного сока (с мякотью и без консервантов)
1 нарезанное манго (или груша и сливы)
1 нарезанный банан
¼ чашки нарезанного миндаля (по желанию)

Приготовление: Смешайте в миске овсяные хлопья, льняное семя, изюм и яблочный сок и оставьте на ночь. На следующее утро разложите смесь по тарелкам, при необходимости добавьте яблочный сок, свежие фрукты и орехи.

Сложные мюсли

4 ПОРЦИИ (1 ЧАШКА=1 ПОРЦИЯ), ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 3 МИНУТЫ,
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 8 МИНУТ

Этот прекрасный завтрак богат клетчаткой, белком и имеет низкий ГИ. Используйте качественное соевое молоко, обогащенное кальцием и приготовленное из цельных соевых бобов (не изолята).

3 стакана овсяных хлопьев (не быстрого приготовления)
2 ст. л. меда
½ стакана миндаля
½ стакана тыквенных семечек
½ стакана цельного льняного семени
¼ стакана лецитиновых гранул
¼ стакана рисовых отрубей
малина (свежая или замороженная)
миндальное молоко или соевое молоко (по вкусу)

Приготовление: Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте овсяные хлопья и мед. Распределите смесь по большому противню. Запекайте в течение шести минут, затем помешайте, добавьте миндаль и тыквенные семечки. Запекайте еще две минуты (пока смесь не станет коричневатой). Остудите. Добавьте льняное семя, отруби и лецитиновые гранулы. Остатки можно хранить в вакуумном контейнере в кладовой в течение двух недель. Подавайте с малиной и миндальным/соевым молоком.

Гречневые блинчики с грушей

1 ПОРЦИЯ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 4 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Это вкусное блюдо практически не содержит салицилаты, поэтому оно подходит людям с экземой. Оно богато флавоноидами и не содержит глютена. Вместо груши вы можете использовать банан.

2 яйца

2 ст. л. гречневой муки

¼ стакана воды

1 ч. л. несоленого сливочного масла

1–2 ч. л. кленового сиропа (по желанию)

1 ст. л. молотого льняного семени

1 спелая груша, очищенная и порезанная

Приготовление: Разбейте яйца в большую миску, постепенно вмешивайте гречневую муку так, чтобы не образовывались комочки. Смесь должна быть жидкой, чтобы блинчики получились тонкими. Смажьте маслом антипригарную сковороду среднего размера и налейте на нее такое количество смеси, чтобы получился тонкий блин. Переверните блин с помощью лопатки, когда он прожарится с одной стороны. Блины не должны подгорать. Подавайте блинчики с грушей, кленовым сиропом, молотым льняным семенем.

Гречневые блинчики с манго

1 ПОРЦИЯ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 4 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Это вкусное блюдо не содержит глютена и богато флавоноидами из гречневой муки и манго.

2 яйца

2 ст. л. гречневой муки

¼ стакана воды

1 ст. л. кокосового или оливкового масла

1–2 ч. л. меда (по желанию)

1 ст. л. молотого льняного семени

½ свежего манго, нарезанного на кусочки

Приготовление: Разбейте яйца в большую миску, медленно вмешивайте гречневую муку так, чтобы не образовывались комочки. Смесь должна быть жидкой, чтобы блинчики получились тонкими. Смажьте маслом антипригарную сковороду среднего размера и налейте на нее такое количество смеси, чтобы получился тонкий блин. Переверните блин с помощью лопатки, когда он прожарится с одной стороны. Блины не должны подгорать. Полейте готовые блинчики медом, посыпьте молотым льняным семенем и манго.

Рыба и овощи на пару

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 5 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 6 МИНУТ

Это блюдо может стать полезным завтраком, обедом или легким ужином. Отдавайте предпочтение богатым омега-3 семге и форели.

2 куска рыбы (375 г)

1 стакан порезанной брокколи

1 ½ стакана порезанного шпината

1 большая мелко порезанная морковь

сок ½ лимона

молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление: Налейте немного воды в кастрюлю и доведите ее до кипения. В большой сковороде обжаривайте рыбу в течение двух минут с каждой стороны или пока она не будет готова. Поместите овощи на решетку для приготовления пищи на пару, разместите ее на кастрюле и готовьте овощи в течение двух минут (не дольше трех минут). Приправьте рыбу и овощи лимонным соком и черным перцем. Подавайте сразу же.

Вареные яйца с овощами и рисом

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 20 МИНУТ

1 стакан бурого риса

1 ст. л. белого уксуса

2–4 яйца (1–2 на человека)

1 ст. л. оливкового масла

½ красной луковицы, мелко порезанной

100 г грибов (6 среднего размера)

100 г цуккини, тонко порезанного по диагонали

Приготовление: Сварите рис в большом количестве воды, затем слейте воду. Наполните маленькую кастрюлю таким количеством воды, чтобы она покрыла яйца, и добавьте уксус, чтобы скорлупа не треснула. Доведите воду до кипения и добавьте яйца. Варите их пять минут, чтобы яйца были всмятку, и семь минут — чтобы вкрутую. Смажьте маслом сковороду, нагрейте ее и обжаривайте лук и грибы в течение двух минут, постоянно помешивая. Добавьте цуккини и обжаривайте еще на протяжении одной–двух минут. Цуккини должен получиться хрустящим и золотистым. Очистите яйца, разрежьте их пополам и выложите яйца и рис на тарелку. Дополните рис овощами.

Яичница для детей

4 ДЕТСКИЕ ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 4 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Детям нравится забавная еда. Вместо обычной яичницы приготовьте «Зеленую яичницу» или яичницу «Шрек», просто добавив в яичную смесь хлорофилл. Это придаст блюду приятный зеленый цвет.

2 яйца

1 ст. л. обогащенного кальцием соевого молока

обогащенная йодом морская соль (по вкусу)

1 ч. л. мелко порезанной петрушки

½ ч. л. хлорофилла низкой концентрации (по желанию)

½ ч. л. сливочного масла

3 цельнозерновых тоста

Приготовление: В миске смешайте яйца, соевое молоко, соль, петрушку и хлорофилл. Растопите масло на антипригарной сковороде на среднем огне и добавьте яичную смесь. Постоянно помешивайте в течение двух–четырех минут, пока яйца не прожарятся. Следите, чтобы они не подгорели. Подавайте с зерновыми тостами.

Тосты с фасолью

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 5 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Этот простой и вкусный вегетарианский завтрак содержит клетчатку, витамины группы В, витамин С и медь. Если вы страдаете экземой, исключите томат и оливковое масло. Вместо оливкового масла используйте одну столовую ложку сливочного масла. Блюдо можно приправить морской солью.

1 ч. л. оливкового масла

½ луковицы, мелко порезанной

½ ч. л. паприки

½ стакана консервированной фасоли (жидкость слить)

½ стакана консервированных каролинских бобов (или других белых бобов) (жидкость слить)

½ стакана консервированного томата, нарезанного кубиками

1 ст. л. мелко порезанной петрушки

1 ч. л. порезанного орегано

4 цельнозерновых тоста

молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление: Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Обжаривайте лук и паприку в течение трех минут, пока лук не станет прозрачным. Добавьте фасоль и томаты и тушите смесь на медленном огне 6–8 минут, время от времени помешивая, пока соус не загустеет. Добавьте петрушку и орегано и подавайте на тосте. При желании поперчите.

Тосты с нежной фасолью для детей

2–4 ДЕТСКИЕ ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 5 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5–10 МИНУТ.

Этот рецепт подходит для детей старше одного года, особенно для тех, кто страдает от экземы и других кожных заболеваний. Из бобовой смеси можно приготовить пюре для детей от 8 месяцев и старше (но исключите соль и сироп). Сделайте это блюдо еще более забавным для детей, подкрасив его хлорофиллом. Однако не стоит использовать хлорофилл высокой концентрации, так как он имеет цвет, близкий к черному. Вам нужен хлорофилл с концентрацией 200 мг на 100 мл.

Хлорофилл не изменит вкус бобов. Кленовый сироп можно добавить для непослушных малышей, которые обычно отказываются есть фасоль. Исключите кленовый сироп, если ваш ребенок положительно относится к фасоли. Убедитесь в том, что хлеб не содержит консервантов (пропионата кальция/282). Флотская фасоль и фасоль каннеллини лучше всего подходят для этого блюда.

¼ — ½ стакана обогащенного кальцием соевого молока

1 ч. л. цельнозерновой муки

1–2 стакана консервированной фасоли (флотской, каннеллини)

щепотка морской соли (по вкусу)

½ — 1 ч. л. кленового сиропа (по желанию)

1 ч. л. мелко порезанной свежей петрушки

½ — 1 ½ ч. л. жидкого хлорофилла (по желанию)

2 цельнозерновых тоста без корочек

Приготовление: В маленькой кастрюле смешайте соевое молоко и муку, поставьте смесь на медленный огонь и постоянно помешивайте ее. Добавьте фасоль, морскую соль, кленовый сироп и петрушку. Готовьте до тех пор, пока смесь не загустеет, а фасоль не станет мягкой. Снимите смесь с огня и вмешайте жидкий хлорофилл. Добавляйте по пол-ложки, пока не добьетесь желаемого цвета. Подавайте на зерновом тосте. Тост можно смазать сливочным маслом. Имейте в виду, что детям обычно нравится ярко-зеленый, а не светло-зеленый цвет (в первый раз, когда я готовила это блюдо, моя дочь пожаловалась, что яичница недостаточно зеленая). Поэтому, что касается цвета, можно применить принцип «больше–лучше».

Соусы и заправки для салатов

Нежный майонез

1 ЧАШКА, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Этот вкусный майонез богат омега-3 благодаря содержанию в нем льняного масла и витаминов группы В. Яблочный уксус не только обладает ощелачивающим действием, но и выступает как естественный консервант. Остатки яичных белков можно использовать для приготовления омлета: см. рецепт «Вкусный омлет» на стр. 390 (замените два яйца тремя белками). Если вы страдаете экземой, исключите карри и горчицу.

3 яичных желтка

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ст. л. лимонного сока

щепотка морской соли (по вкусу)

¼ стакана оливкового масла

½ стакана льняного масла

щепотка молотого перца (по вкусу)

щепотка карри (по желанию)

щепотка дижонской горчицы (по желанию)

Приготовление: При помощи венчика или кухонного комбайна смешайте желтки, уксус, лимонный сок и соль до однородной консистенции. Постепенно начните добавлять оливковое масло и продолжайте взбивать, пока смесь не станет густой и нежной. Подстройте вкус под себя: вы можете добавить еще одну столовую ложку лимонного сока, щепотку карри или дижонской горчицы, соль и перец. Храните в холодильнике в стерилизованной банке (см. Советы по стерилизации на стр. 402). Майонез можно хранить неделю или даже дольше, если банка была правильно стерилизована.

Айоли

НА 1 ЧАШКУ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Айоли — вкусный чесночный соус, подходящий для рыбы и овощной соломки из моркови и стручковой фасоли.

2 давленных зубчика чеснока

1 ч. л. мелко порезанной петрушки

Приготовление: Приготовьте нежный майонез, добавьте указанные ингредиенты и перемешайте.

Соус из тунца

НА 2 ЧАШКИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ (ВКЛЮЧАЯ ВРЕМЯ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАЙОНЕЗА)

Этот вкусный соус отлично сочетается с постными крекерами, хлебом из закваски и овощной соломкой. Используйте консервированный тунец высокого качества в соб-

ственном соку или оливковом масле (тунец для сэндвичей не подойдет). Если вы не можете найти большую банку качественного тунца, купите две маленькие банки по 185 г и одну банку 95 г.

425 г тунца высокого качества (слить сок или масло)

¼ стакана мелко нарезанного лука-шалота (зеленые части)

1 ст. л. лимонного сока

1 большой давленный зубчик чеснока

Приготовление: Приготовьте нежный майонез. Затем разомните тунец в отдельной миске и добавьте 1 чашку нежного майонеза (в соусе не должно быть сухих частей рыбы). Смешайте оставшиеся ингредиенты, при желании добавьте морскую соль и молотый перец. Украсьте соус петрушкой или кусочками лука-шалота.

Соус тартар

НА 1 ЧАШКУ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Этот полезный и вкусный соус прекрасно дополнит блюда из рыбы.

1 ч. л. мелко порезанных каперсов

1 ч. л. мелко порезанной петрушки

1 ч. л. мелко порезанного лука-шалота

Приготовление: Приготовьте нежный майонез, затем добавьте указанные ингредиенты и перемешайте.

Хумус

8 ПОРЦИЙ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ

Это блюдо в большом количестве содержит вегетарианский белок и кальций, а также лимон и чеснок, ощелачивающие организм. Не содержит глютена. Если вы страдаете экземой, замените оливковое масло льняным. Если вы хотите обогатить это блюдо омега-3, добавьте в него льняное масло.

400 г консервированного гороха

3 давленных зубчика чеснока

5 ст. л. тахини (пасты из кунжутных семян)

сок 2 лимонов (8 столовых ложек сока)

400

Часть IV. Быть красивым и здоровым

3 ст. л. оливкового/льняного масла
морская соль или перец
паприка и порезанная петрушка в качестве гарнира

Приготовление: Слейте воду из гороха, промойте его и поместите в кухонный комбайн. Добавьте оставшиеся ингредиенты (кроме гарнира) и смешивайте на высокой скорости в течение пяти минут до консистенции пюре. Если соус получился слишком густым, добавьте в него лимонного сока. Попробуйте смесь и при необходимости добавьте еще соли и перца. Подавайте с паприкой, свежими травами и соломкой из моркови, сельдерея и перца. В холодильнике хумус можно хранить в течение недели.

Сладкий чатни

НА 1 КГ (2–3 БАНКИ), ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 1 ЧАС

Этот сладкий чатни из манго имеет легкий индийский вкус. Он гораздо вкуснее любого чатни из супермаркета. Он содержит в два раза меньше сахара, чем чатни из магазина, но обладает не менее сладким вкусом. Он прекрасно сочетается с курицей или тунцом в сэндвичах и роллах, с карри, декадентской овощной запеканкой и салатом из сладкого картофеля. Кроме того, он отлично подходит для маринования рыбы. Не подходит для детей, страдающих экземой. Не содержит глютена.

1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. семян тмина
1 ч. л. семян горчицы
4 давленных зубчика чеснока
1 большая мелко порезанная луковица
2 ч. л. корня имбиря, очищенного и натертого
2 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. куркумы
½ стакана яблочного уксуса
¼ стакана белого уксуса
¾ стакана коричневого сахара
3–4 манго (до 1,5 кг), нарезанных кубиками
½ стакана изюма
1 ч. л. молотой морской соли

Приготовление: В большой сковороде нагрейте масло на медленном огне и обжаривайте тмин и семена горчицы, пока они не начнут щелкать. Добавьте чеснок, лук и имбирь. Добавьте молотый кориандр и куркуму и готовьте их, пока специи не отдадут свой аромат; постоянно помешивайте. В миске смешайте уксусы и сахар и добавьте эту смесь в сковороду. Добавьте манго, изюм и соль. Готовьте на медленном огне в течение часа, постоянно помешивая соус, чтобы снизу чатни не подгорел. Переложите чатни в стерилизованные банки и плотно закройте крышкой (см. Советы по стерилизации посуды внизу). В качестве варианта вы можете добавить в этот рецепт маленький перец чили или сделать чатни менее сладким, сократив количество сахара до $\frac{1}{2}$ чашки. Для большей пикантности добавьте $\frac{1}{4}$ чайной ложки семян кардамона.

Советы по стерилизации посуды

После приготовления чатни, джемов и соусов сразу же разложите их по только что стерилизованным банкам. Перекладывайте блюда в банки при помощи стерилизованной металлической ложки или мерной чашки. Чтобы стерилизовать банки, крышки и другие приспособления, прокипятите их в течение 5–10 минут в очень большой кастрюле с большим количеством воды. Чтобы достать банки из воды, используйте щипцы (стерилизуйте их кончики). Закатайте банки, пока они еще горячие, чтобы содержимое в них хранилось долго. В правильно стерилизованных банках продукты будут храниться 6–12 месяцев.

Сладкий соус чили

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ (ДАЙТЕ ЕМУ НАСТОЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ)

Этот соус не похож на традиционный сладкий чили: он такой же жидкий, как и тайский соус. Хорошо сочетается с овощными роллами или овощным рагу с креветками и сладким чили. Блюдо не будет содержать глютен, если использовать в нем соус тамари.

1 мелко порезанный красный чили

1 ст. л. растопленного меда

2 ст. л. сока лайма

1 ст. л. яблочного уксуса

½ ч. л. соуса тамари (или соевого соуса)

Приготовление: Смешайте все ингредиенты и дайте соусу настояться в течение получаса перед подачей на стол. В холодильнике соус хранится неделю.



Томатный соус

НА 2 БАНКИ (600 Г), ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 35 МИНУТ

Этот соус имеет яркий традиционный вкус. Он не будет содержать глютен, если использовать горчицу без пшеничного глютена. Чтобы соус стал темнее, добавьте 1 красный перец в начале приготовления. Не подходит людям с экземой.

1 кг спелых римских томатов, мелко нарезанных

1 большая мелко нарезанная луковица

2 ст. л. коричневого сахара

1 ч. л. мелкой морской соли

½ — 1 ч. л. дижонский горчицы (по вкусу)

½ ч. л. паприки (по вкусу)

100 мл яблочного уксуса

1 палочка корицы

1 ч. л. гвоздики

1 ч. л. семян сельдерея

1 ч. л. черного перца горошком

муслиновый мешочек (тонкий белый хлопковый материал также подойдет)

Приготовление: В большой сковороде смешайте томаты и лук и обжаривайте их в течение 15 минут, периодически помешивая. Переложите смесь в блендер и превратите ее в пюре (если смесь слишком густая, добавьте уксус на этом этапе). Пропустите пюре через мелкое сито, чтобы удалить семена и кожицу. Поместите его в маленькую кастрюлю, добавьте сахар, соль, горчицу, паприку и уксус. Положите в муслиновый мешочек корицу, гвоздику, семена сельдерея и перец горошком и туго его затяните. Опустите мешочек в соус и доведите его до кипения. Убавьте огонь и готовьте в течение 20 минут, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет (при

необходимости готовьте соус до 40 минут). Попробуйте соус и добавьте больше горчицы или паприки при необходимости. Достаньте муслиновый мешочек. Переложите томатный соус в стерилизованные банки (см. Советы по стерилизации посуды на стр. 402).

Заправка для салата «Омега»

8 ПОРЦИЙ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Эта сладкая и лечебная заправка была разработана специально для людей с экземой, но насладиться ею может каждый. Не содержит глютена.

3 ст. л. льняного масла

3 ст. л. яблочного уксуса

1 мелко нарезанный зубчик чеснока

1 ст. л. кленового сиропа

Приготовление: Смешайте все ингредиенты и добавьте заправку в ваш любимый салат (одна столовая ложка на человека). Этот соус неделями можно хранить в холодильнике.

Вкусная салатная заправка

8–10 ПОРЦИЙ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Эта полезная заправка — ключевой ингредиент вкусного салата с антиоксидантами, но ее можно использовать с любым салатом на основе листового салата. Вы можете использовать ее даже для роллов или бургеров. Эту заправку можно неделями хранить в холодильнике. Этот рецепт будет безглютеновым, если чатни, сладкий соус чили и горчица не содержат глютена.

6 ст. л. льняного масла

4 ст. л. яблочного уксуса

2 ст. л. сладкого чатни (стр. 401) или чатни из манго

2 ч. л. зернистой горчицы

2 ч. л. сладкого соуса чили (без искусственных добавок)

½ ч. л. порошка карри

соль, перец (по вкусу)

Приготовление: Смешайте все ингредиенты за 30 минут до подачи на стол.

Закуски

Овощные роллы

4 ПОРЦИИ (НА 20 РОЛЛОВ), ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 25 МИНУТ

Овощные роллы — полезная закуска или легкий прием пищи. Ростки фасоли богаты ферментами; это блюдо будет вегетарианским, если использовать тофу, и безглютеновым, если взять безглютеновый соус. Сладкий соус чили на стр. 402 идеально подойдет к овощным роллам.

2 ст. л. уксуса (белого или яблочного)

2 стакана ростков фасоли

3 тертые моркови среднего размера

½ пучка лука-шалота (порежьте зеленые части по диагонали)

1 стакан нарезанной свежей мяты или кориандра

1–2 ст. л. сладкого соуса чили (без искусственных добавок)

350 г тофу (или вареной курицы), мелко порезанного

упаковка рисовой бумаги (как минимум 20 листов или 250 г)

Приготовление: Добавьте уксус в воду и промойте ростки фасоли. Слейте воду и промокните их чистым полотенцем. В маленькой миске смешайте тертую морковь, шалот, мяту и сладкий соус чили. Намочите еще одно полотенце, отожмите излишки воды и расстелите его на столе. Размочите рисовую бумагу (два листка за раз) в большой миске с очень теплой водой, замачивая листы на 10 секунд. Достаньте их и расстелите на влажном полотенце. Положите на рисовую бумагу две столовые ложки морковной смеси (на край, который ближе к вам), добавьте тофу и ростки фасоли. Затем начните сворачивать. Роллы должны выглядеть как цилиндры. Подавайте сразу же или храните в холодильнике не дольше шести часов.

Сальса из авокадо

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Эта сальса богата витаминами группы В и обладает ощелачивающим действием. Прекрасное дополнение к рыбе. Эту сальсу можно употреблять в качестве закуски. Не подходит для людей с экземой.

1 большое авокадо, нарезанное кубиками

½ мелко порезанной красной луковицы

1 спелый томат без семечек, нарезанный кубиками
1 ½ стакана мелко порезанной петрушки
сок 1 лайма
молотый черный перец
8 тостов из хлеба на закваске

Приготовление: Смешайте все ингредиенты и подавайте их на тостах.

Суп мисо

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 5 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Этот вегетарианский суп станет быстрой и вкусной закуской или дополнением к овощным роллам.

¼ листа комбу (водоросли), порезанные на маленькие тонкие полоски (примерно 1 столовая ложка)
4 стакана (1 литр) воды
½ стакана мелко порезанного шалота
100 г мягкого тофу, нарезанного кубиками
2 ст. л. пасты мисо

Приготовление: Варите комбу в течение 10 минут, пока водоросль не станет мягкой, затем снимите кастрюлю с огня. Добавьте шалот, тофу и вмешайте пасту мисо. Добавьте немного соуса тамари, если вы хотите, чтобы суп был более соленным.

Закуска из авокадо для красоты

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Эта закуска богата витаминами, минералами и белком.

1 большое авокадо без косточки, разрезанное пополам
1 маленькая банка тунца
сок ½ лимона
молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление: На каждую половинку авокадо положите сверху тунец, лимон и перец.



Соус из авокадо с соломкой

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Быстрая и полезная закуска, которая прекрасно подойдет для подачи на стол, если к вам заглянут гости. Для большей пикантности добавьте немного кайенского перца и ¼ мелко нарезанной красной луковицы. Не содержит глютена. Не подходит людям с экземой.

2 размятых спелых авокадо

3–4 ст. л. лимонного сока (1 большой лимон)

морская соль и перец (по вкусу)

3–4 крупные моркови

6 стеблей сельдерея

2 красных перца

Приготовление: Смешайте авокадо, лимонный сок, соль и перец до однородной консистенции. Попробуйте соус, при необходимости добавьте приправы. Очистите морковь, разрежьте пополам, а затем вдоль в виде соломки. Порежьте соломкой сельдерей и перец. Выложите овощи на плоскую тарелку, рядом поставьте соус. При желании подавайте с петрушкой.



Антивозрастной бульон

8 ПОРЦИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 6 ЧАСОВ

Вкусный бульон, полезный для костей, печени и кожи. В бульон можно положить 1–2 куриных или рыбных скелета, говяжьи или бараньи кости. Из куриных костей получается самый вкусный бульон, но говяжьи и бараньи кости с суставами делают его гуще. Кости могут быть с мясом на них или без. Для бульона, обогащенного коллагеном, используйте ножки, ребра и шеи. Вы можете использовать раковины моллюсков или рыбные кости, но такой бульон будет храниться в холодильнике всего пару дней. Откажитесь от свиных костей. Кости и мясо можно предварительно запечь в духовке, чтобы блюдо было более ароматным. Не содержит глютена.

кости — 1–2 куриных или рыбных скелета, говяжьи или бараньи кости

холодная вода (должна покрывать кости, при необходимости вы добавите еще)

1–2 ст. л. яблочного уксуса (или лимонного сока)

1 ч. л. смеси сухих трав (итальянские травы делают бульон ароматным)

картофельные и морковные очистки, кончики брокколи

1 мелко нарезанная луковица
1 мелко нарезанный корень имбиря
4 зубчика мелко порезанного чеснока
1 стакан свежей петрушки
1 лист комбу, нарезанный на полоски (по желанию, чтобы ускорить метаболизм и добавить минералов)
1 стакан нарезанной капусты
молотый черный перец и морская соль (по вкусу)

Приготовление: Смешайте кости, воду, уксус и сухие травы в большой кастрюле. Доведите смесь до кипения, а затем варите на медленном огне 6–48 часов для бульона с куриными костями и 12–72 часа для бульона с говяжьими костями. Чтобы сократить время приготовления, разрежьте кости на маленькие кусочки после того, как они станут мягкими. Добавьте овощные очистки и другие ингредиенты в два последних часа варки (или когда вам удобно). Удаляйте пену, которая образуется на поверхности. При необходимости добавьте больше воды (вам может понадобиться примерно 12 чашек воды). В итоге у вас должно получиться 14 чашек бульона. После того как бульон будет готов, кости должны стать очень хрупкими. Удалите из бульона крупные кости, а затем пропустите его через сито, чтобы отделить кости от жидкости. Выжмите жидкость из очисток. Когда бульон остынет, удалите капельки жира, которые выступают на поверхности. Холодный бульон будет выглядеть как желе благодаря желатину. Добавьте соль и перец. Бульон будет храниться в холодильнике в течение примерно пяти дней.

Устрицы с соусом

4–6 ПОРЦИЙ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Устрицы с соусом выглядят очень изысканно. Устрицы — богатый источник цинка, необходимого для здоровья кожи. Плоскую тарелку с устрицами можно украсить раздробленным льдом перед подачей на стол. Подходит для людей с любыми заболеваниями кожи.

¼ стакана лимонного сока
1 стакан яблочного уксуса
2 ст. л. мелко порезанного шалота
2 давленных зубчика чеснока

½ ч. л. морской соли

1 ст. л. мелко нарезанной петрушки

14 свежих устриц

1 лимон, нарезанный дольками

Приготовление: Смешайте лимонный сок, уксус, шалот, чеснок и соль и оставьте смесь на 30 минут. Перед подачей добавьте петрушку и проверьте, не нужна ли дополнительная соль. Выложите устрицы на плоскую тарелку, украшенную дольками лимона. На каждую устрицу положите чайную ложку соуса. Остатки соуса положите в чашку рядом с устрицами.

Обеды и ужины из курицы

Лечебный куриный суп

8 ПОРЦИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30–40 МИНУТ

Этот суп способен укрепить иммунитет. Курица содержит цистеин, сокращающий отделение слизи по время простуды. Чеснок и овощи богаты флавоноидами, а бульон — глицином, кальцием и коллагеном. Остатки можно хранить в морозильной камере до двух месяцев. Кайенский перец делает суп немного острым, поэтому исключите его, если вы готовите для детей. Если у вас экзема, замените кукурузу, цветную капусту и грибы белокочанной капустой, морковью и сельдереем.

4 стакана воды

8 стаканов антивозрастного бульона

1–2 мелко нарезанные испанские луковичы

3 мелко порезанных стебля сельдерея

2 кукурузных початка (зерна отделить)

2 стакана порезанной цветной капусты

1 нарезанная кубиками морковь

6 мелко нарезанных зубчиков чеснока

1 маленький корень имбиря, очищенный и нарезанный

1 лист комбу, нарезанный на маленькие квадраты

4 куриные ножки без кожи

4 гриба шиитакэ, мелко нарезанных (по желанию)

щепотка кайенского перца (по желанию)

молотый черный перец (по желанию)

Приготовление: Добавьте в большую кастрюлю бульон и воду, овощи, чеснок, имбирь, комбу и курицу и доведите смесь до кипения. Если вы используете сушеные грибы, замочите их в кипятке на пять минут и затем нарежьте соломкой. Добавьте грибы вместе с водой в суп. Варите в течение 30 минут, затем достаньте цыпленка и остудите суп. Отделите куриное мясо от костей и нарежьте мясо кубиками. Положите курицу обратно в суп и продолжите варку при необходимости. По желанию добавьте щепотку (до ½ чайной ложки) кайенского перца для большей пикантности (не для маленьких детей). Подавайте с зерновым хлебом.

Сэндвич с курицей и салатом

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

8 кусков зернового хлеба

1 среднее авокадо

4 ч. л. сладкого чатни или нежного майонеза

300 г вареной куриной грудки

1 большая тертая морковь

2 ½ стакана нарезанных листовых зеленых овощей (руккола, молодой шпинат, салат ромэн)

½ нарезанной луковицы (по желанию)

Приготовление: На четыре куска хлеба намажьте авокадо и на остальные четыре — чатни или майонез (в майонез не обязательно добавлять яйца). На авокадо положите курицу, морковь, салат-латук и лук. Накройте сэндвичи кусками хлеба и подавайте на стол.

Ролл из курицы и салата

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 6 МИНУТ

Этот ролл удачно дополнит нежный майонез, авокадо, зеленые овощи и томат.

½ размятого авокадо

2 ст. л. нежного майонеза или айоли

2–4 цельнозерновые лепешки

1 стакан салата-латука или молодого шпината

½ томата, мелко нарезанного
2 филе куриного бедра (обрежьте жир)
1 ст. л. оливкового масла
каджунская приправа (по желанию)
молотый черный перец (по желанию)

Приготовление: Смешайте авокадо с майонезом и распределите эту смесь по лепешкам. На одном конце лепешки разложите салат-латук и томат. Посыпьте курицу небольшим количеством каджунской приправы и солью. Нагрейте масло в большой сковороде на большом огне и обжаривайте курицу с каждой стороны в течение трех минут (см. «Каджунская куриная грудка» на стр. 413). Разрежьте куриное мясо на трехсантиметровые кусочки. Положите курицу на салат и сформируйте ролл цилиндрической формы. Нарежьте каждый ролл пополам перед подачей на стол.

Курица с абрикосами

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 50 МИНУТ

Это блюдо имеет необычный пряный вкус. Оно богато витаминами А и С и гораздо более полезно, чем другие блюда из курицы с абрикосами. Этот рецепт не будет содержать глютен, если вы используете безглютеновые бульонные кубики. Перец усиливает действие антиоксидантов, которые содержатся в куркуме. Не подходит детям с экземой.

1 ч. л. куркумы
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. каджунской приправы
600 г куриного филе без кожи (бедра или грудки), нарезанного на крупные куски
825 г консервированных половинок абрикоса в собственном соку
1 корень имбиря, очищенный и натертый (1 чайная ложка)
4 мелко нарезанных зубчика чеснока
1 ст. л. кукурузной муки
1 овощной бульонный кубик
1 большая мелко нарезанная луковица
2 мелко нарезанные моркови
½ тонко нарезанного красного перца
1 ст. л. оливкового масла

1 ½ стакана риса басмати (или 2 чашки бурого риса)
2 чашки нарезанной брокколи (или по 2 соцветия на человека)
молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление: Разогрейте духовку до 250 °С. Смешайте куркуму, молотый имбирь и каджунскую приправу и посыпьте куриное мясо. Обжарьте кусочки курицы по минуте с каждой стороны, но не доводите до готовности. Переложите курицу в глубокую сковороду. Отложите восемь половинок абрикоса, сделайте пюре из остатков абрикоса, свежего имбиря, чеснока и кукурузной муки. Растворите бульонный кубик в ¼ чашки кипящей воды, затем добавьте эту воду в пюре. Добавьте лук, морковь и перец в глубокую сковороду, сверху выложите абрикосовое пюре. Накройте крышкой и запекайте 10 минут, затем убавьте температуру до 200 °С и готовьте еще 30 минут. В это время сварите рис в большой кастрюле. Варите басмати в течение 10 минут и бурый рис — в течение 15–20 минут, когда рис будет практически готов, добавьте брокколи (варите брокколи не более одной минуты, она должна остаться слегка хрустящей), слейте воду. Достаньте жаркое из духовки, перемешайте, наверх положите оставшиеся половинки абрикоса. Запекайте еще 5–10 минут. Когда блюдо будет готово, аккуратно снимите абрикосы и отложите их. Выложите жаркое на рис, украсьте каждую порцию половинками абрикоса, сбоку положите брокколи.

Сладкое жаркое из курицы

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 20 МИНУТ

Это вкусное жаркое особенно оценят сладкоежки и дети. Этот рецепт был разработан специально для страдающих экземой и чувствительностью к салицилатам, однако этим людям лучше заменить манго папайей. Жаркое богато антиоксидантами, белком и противораковыми индолами. Не содержит глютена.

2 ст. л. кленового сиропа
4 давленных зубчика чеснока
600 г куриного филе (грудки или бедра), нарезанного на крупные куски
2 стакана бурого риса
1 ст. л. оливкового масла
200 г мелко нарезанной капусты

100 г мелко нарезанного лука-шалота

200 г стручковой фасоли с обрезанными кончиками, нарезанной по диагонали

3 мелко порезанных стебля сельдерея

морская соль (по вкусу)

1 тонко нарезанное среднее манго без кожуры (или 1 маленькая папайя, нарезанная кубиками)

Приготовление: Смешайте кленовый сироп и чеснок и полейте этим соусом кусочки курицы. Обжаривайте курицу в глубокой сковороде в течение примерно пяти минут или пока курица не дойдет до готовности. Переложите курицу и маринад в миску и отложите в сторону. Вымойте сковороду, чтобы затем приготовить в ней овощи. В маленькой кастрюле доведите до кипения небольшое количество воды, добавьте рис и варите на медленном огне 15–20 минут. В течение последних двух минут варки риса нагрейте оливковое масло на сковороде и быстро обжарьте овощи на сильном огне, посолите. Постоянно помешивайте овощи на протяжении минуты, затем добавьте курицу и маринад. Обжаривайте овощи не дольше двух минут, они должны остаться хрустящими. Снимите сковороду с огня и вмешайте половину ломтиков манго. Выложите овощи и курицу на рис, подавайте с фруктами. Если вы используете папайю, не вмешивайте ее в жаркое, подавайте отдельно.

Каджунская куриная грудка

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 5 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

600 г куриного филе грудки, разрезанного пополам поперек так, чтобы кусочки были тонкими

2 ст. л. каджунской приправы

1 ст. л. оливкового масла

Приготовление: Посыпьте курицу приправой. Нагрейте масло на большой сковороде и обжаривайте курицу в течение 3–5 минут с каждой стороны или пока она не дойдет до готовности. Подавайте с садовым салатом (стр. 429), салатом из сладкой малины, авокадо и кресс-салата (стр. 426) или овощами с рисом.

Каджунская приправа

Эта острая приправа делает курицу вкуснее.

Приготовление: Смешайте 1 ч. л. паприки, $\frac{1}{4}$ ч. л. кайенского перца, щепотку черного перца и мелкой морской соли, 1 ч. л. сушеного орегано, 1 ч. л. сушеного тмина и 1 ч. л. чесночного порошка. Храните в вакуумном контейнере.

Курица с тремя овощами

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 20 МИНУТ

Этот рецепт необычным делают специально отобранные овощи, обладающие ярким вкусом и богатые питательными веществами. Это блюдо не содержит глютена, если использовать в нем соевое молоко без соуса и соус тамари. Если у вас экзема, откажитесь от каджунской приправы, готовьте на сливочном масле, добавьте стручковую фасоль и капусту вместо брокколи и снежного гороха.

500 г сладкого картофеля, очищенного и нарезанного кубиками

$\frac{1}{2}$ ч. л. соуса тамари (или соевого соуса)

$\frac{1}{2}$ стакана соевого молока

молотый черный перец (по желанию)

600 г куриного филе бедер без жира

2 ст. л. каджунской приправы или крошки из цельнозернового хлеба, смешанные с травами и чесноком

1 ст. л. оливкового масла

300 г французской стручковой фасоли или снежного гороха

300 г порубленной брокколи

Приготовление: В маленькой кастрюле доведите до кипения небольшое количество воды и варите сладкий картофель в течение 10 минут или пока он не станет очень мягким. Слейте воду и верните картофель в кастрюлю. Тщательно разомните картофель до состояния пюре, вмешайте соус тамари, соевое молоко и перец. Оставьте пюре в кастрюле. Посыпьте курицу приправой на выбор — каджунской приправой, хлебными крошками, травами и чесноком. Нагрейте масло в большой сковороде и обжаривайте курицу 3–4 минуты с каждой стороны или пока она не дойдет до готовности.

В пароварке приготовьте стручковую фасоль или снежный горох и брокколи. Готовьте овощи не дольше двух–трех минут, они должны быть слегка хрустящими. При необходимости разогрейте пюре и подавайте сразу же.

Рагу из курицы с травами и чесноком

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 20 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 1 ЧАС

Простое и вкусное рагу для холодной погоды. Не содержит глютена, если в бульоне нет пшеницы или глютена. Не подходит людям с экземой.

1 ст. л. оливкового масла

500 г куриного филе грудки или бедер, нарезанного кубиками

1 мелко нарезанная луковица

½ стакана кукурузы

4 давленных зубчика чеснока

1 стакан нарезанных шампиньонов

1 стакан нарезанного цуккини

2 стакана нарезанного сладкого картофеля

1 стакан нарезанной тыквы

1 стакан нарезанного мангольда

2 ст. л. гречневой или кукурузной муки

2–3 стакана овощного бульона

1 ч. л. сушеного базилика

½ стакана свежей мелко нарезанной петрушки

3 стакана вареного риса басмати

Приготовление: Разогрейте духовку до 200 °С. Нагрейте масло в сковороде и быстро обжарьте курицу и лук до полуготовности. Переложите их в глубокую сковороду. Сложите туда все овощи, кукурузу и чеснок. В миске смешайте муку с ½ чашки охлажденного бульона, затем добавьте остатки бульона, перемешайте и распределите смесь по сковороде. Бульон не должен полностью покрывать овощи. Посыпьте базиликом и накройте крышкой. Запекайте в течение 20 минут, затем уменьшите температуру до 180 °С и запекайте еще на протяжении 40 минут или пока овощи не станут мягкими, а курица нежной. Перемешайте рагу два раза в течение приготовления. В готовое блюдо добавьте петрушку. Выложите курицу на рис. Подавайте блюдо в глубоких мисках.

Рецепты обедов и ужинов с морепродуктами

Салат «Нисуаз»

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ

Особенно вкусным этот салат делает консервированный тунец высокого качества (или свежеприготовленный тунец или семга). Не содержит глютена, если в состав горчицы не входит пшеница. Блюдо можно обогатить омега-3, если использовать льняное масло в составе заправки.

4 органических яйца (в скорлупе)

125 г консервированного тунца (жидкость слить)

600 г молодого картофеля, очищенного и разрезанного на 4 части

250 г мелких томатов, нарезанных пополам

300 г стручковой фасоли, нарезанной пополам

½ стакана маленьких черных оливок

¼ красной луковицы, нарезанной тонкими кольцами

Заправка из анчоусов:

6 филе анчоусов

½ стакана льняного масла (или оливкового масла)

1 ст. л. дижонской горчицы

¼ стакана яблочного уксуса

Приготовление: Положите яйца в маленькую кастрюлю и залейте водой. Накройте крышкой и доведите до кипения. Варите яйца в течение шести минут, затем поставьте их под холодную воду. Через минуту достаньте яйца, очистите от скорлупы и нарежьте пополам. Варите картофель в течение трех минут, затем опустите в кипяток фасоль на одну минуту. Переложите фасоль в ледяную воду (чтобы цвет остался ярким). Картофель можно подавать как горячим, так и холодным. Чтобы приготовить заправку, смешайте все ингредиенты в блендере. Затем смешайте все ингредиенты для салата в глубокой миске, добавьте половину заправки, перемешайте. Сверху выложите тунец. Перед подачей сбрызните блюдо остатками заправки. Употребите в пищу в течение 12 часов. Храните в холодильнике.



Ролл из тунца и авокадо

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Приготовьте майонез самостоятельно, чтобы он был богат омега-3 (см. нежный майонез на стр. 398) или купите майонез, который не содержит в составе сырое яйцо. Если вы страдаете экземой, замените авокадо, томат и оливки листовым салатом, тертым шалотом и сельдереем.

185 г консервированного тунца (жидкость слить)

1 авокадо, нарезанное кубиками

3 ст. л. нежного майонеза

½ томата, нарезанного кубиками

1 ст. л. порубленных оливок «Каламата»

1 ст. л. лимонного сока

молотый черный перец (по желанию)

4 большие цельнозерновые лепешки (без консервантов)

2 стакана листового салата

Приготовление: В миске смешайте тунец, авокадо, лук, майонез, томат, оливки, лимонный сок и перец и осторожно перемешайте, постарайтесь не повредить авокадо. Разверните лепешки, выложите на них листовый салат и четверть смеси. Сверните роллы цилиндрической формы. Перед подачей разрежьте каждый ролл пополам.



Сэндвич с семгой и салатом

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Приготовьте майонез самостоятельно, чтобы он был богат биотином и омега-3. Если вы страдаете экземой, замените авокадо салатом айсберг.

375 г консервированной семги

1 авокадо, нарезанный кубиками

½ стакана тонко нарезанного лука-шалота

3 ст. л. нежного майонеза

1 нарезанный стебель сельдерея

1 ст. л. лимонного сока

молотый черный перец (по желанию)

2 стакана листовых овощей

9 кусков цельнозернового хлеба (без консервантов)

Приготовление: В миске смешайте семгу, авокадо, шалот, майонез, сельдерей, лимонный сок и перец, аккуратно перемешайте, чтобы не повредить авокадо. На четыре куска хлеба выложите листовые овощи и четверть смеси. Накройте сэндвичи еще одним кусом хлеба.

Тайская запеченная рыба со сладкой кукурузой

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30 МИНУТ

Это полезное блюдо не будет содержать глютена, если использовать в нем соус тамари и безглютеновый бульон. Его можно подавать с небольшим количеством бурого риса или риса басмати. Если вы страдаете экземой, исключите чили, соус тамари и перец.

2 филе семги (или рыбы по вкусу)

1 ст. л. нарезанного лемонграсса

2 давленных зубчика чеснока

½ мелко нарезанного красного чили

сок 1 лайма

2 ст. л. соуса тамари

1 ст. л. кунжутного семени

1 упаковка карликовой кукурузы (8 шт.), нарезанной пополам

½ стакана натурального овощного бульона

1 ч. л. оливкового или кокосового масла

1 лук-порей, тонко нарезанный (только белые части)

1 стебель сельдерея, мелко нарезанный

½ красного перца, мелко нарезанного

1 стакан ростков фасоли, промытых в воде с уксусом

1 шалот, мелко нарезанный по диагонали

1 стакан приготовленного риса, по желанию (бурого или басмати)

Приготовление: Разогрейте духовку до 190 °C. Поместите рыбу на противень, выложите сверху лемонграсс, чеснок и чили. Смешайте сок лайма с 1 ст. л. соуса тамари. Полейте рыбу этим соусом, накройте противень фольгой и запекайте рыбу в течение 12–20 минут, в зависимости от ее толщины. (Помните, что маленькие белые комочки на поверхности семги свидетельствуют о том, что рыбу передержали в духовке.) Обжарьте в сковороде кунжут в течение двух минут, регулярно помешивая. Следите за

тем, чтобы он не пригорел. Снимите сковороду с огня и отложите ее в сторону. В большой сковороде потушите кукурузу в овощном бульоне в течение пяти минут. Когда она будет готова, слейте лишний бульон, кукурузу оставьте в сковороде. Добавьте масло и на большом огне обжарьте кукурузу, лук, сельдерей и перец на протяжении двух минут. Убавьте огонь, добавьте в сковороду кунжут, ростки фасоли и оставшийся соус тамари. Подавайте блюдо с луком-шалот, овощи выложите на рис (если вы используете рис). Подавайте сразу же.

Семга с горохом и пюре

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 20 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 20 МИНУТ

Это отличное рыбное блюдо для вечеринки. Запекание позволяет рыбе остаться нежной и вкусной. Семга — прекрасный источник омега-3. Не содержит глютена. Если у вас экзема, исключите чили, кукурузу, соус тамари и оливковое масло. Используйте сливочное масло и капусту вместо кукурузы.

1 большая сладкая картофелина, очищенная и нарезанная кубиками

½ ч. л. соуса тамари

¼ стакана обогащенного кальцием соевого молока

черный молотый перец (по желанию)

бумага для запекания

фольга

оливковое масло (по вкусу)

2 куса семги, с кожей или без (примерно 400 г)

1 большой зубчик чеснока, мелко нарезанный

½ красного чили, нарезанного кольцами

½ стакана лимонного сока

1 стакан замороженного гороха

2 кукурузных початка

2 ростка мяты (по желанию)

Приготовление: Разогрейте духовку до 200 °С. В маленькой кастрюле доведите до кипения небольшое количество воды и варите картофель в течение 10 минут, пока он не станет очень мягким, слейте воду. Приготовьте пюре, добавьте соус тамари, соевое молоко и перец. Оставьте пюре в кастрюле.

Подготовьте 2 30 см листа алюминиевой фольги и 2 28 см листа бумаги для запекания. Положите лист бумаги для запекания на каждый лист фольги, отложите их в сторону. В сковороде нагрейте немного оливкового масла и быстро обжарьте рыбу с каждой стороны. Переложите рыбу на середину листа бумаги для запекания и загните края фольги и бумаги так, чтобы они прикрывали семгу (так маринад не разольется).

В другой сковороде нагрейте еще немного масла и обжарьте чеснок и чили. Чтобы завершить приготовление маринада, добавьте в чеснок в смесь лимонного сока, чили и масла, тщательно перемешайте. Полейте рыбу соусом, положив сверху чили для украшения. Заверните рыбу в фольгу, положите на противень и отставьте в сторону. В кастрюле среднего размера доведите до кипения немного воды и варите кукурузу в течение 15 минут. На 10-й минуте добавьте горох, варите на медленном огне в течение трех-четырех минут, затем слейте воду. Поставьте рыбу в духовку на 8–10 минут. Проверьте, пропеклась ли семга. Если вы хотите запекать ее дольше, откройте фольгу и увеличьте время приготовления на 2 минуты.

Совет: если рыба начинает белеть по краям, значит, она готова. Такой способ приготовления позволяет сохранить ее нежность. Разогрейте пюре и выложите его на тарелки вместе с кукурузой и горохом, оставив место для рыбы. Украсьте горох свежей мятой. Рыбу можно подавать как в фольге, так и без нее.

Маринованная форель на пару

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — 15 МИНУТ (ПОЛЧАСА ДЛЯ ЗАСАЛИВАНИЯ РЫБЫ), ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 20 МИНУТ.

Приготовление рыбы целиком на пару позволяет сохранить омега-3. Для этого блюда вам понадобится пароварка. Я использую большую стальную пароварку для овощей, она работает не хуже японских пароварок. Если вы больны экземой, исключите соус и приправьте салат морской солью и лимонным соком.

1–2 цельные форели (примерно 600 г)

морская соль (по вкусу)

1 корень имбиря, очищенный и мелко нарезанный

4 луковичы-шалот, тонко нарезанные по диагонали

½ лимона, нарезанного кружочками

1 давленный зубчик чеснока
1 пучок китайской зелени на выбор
8 кусков брокколини или брокколи (2 соцветия на человека)
1 стакан риса басмати
Соус:
1 корень имбиря, очищенный и натертый
1 давленный зубчик чеснока
3 ст. л. тамари (или соевого соуса)
3 ст. л. свежего лимонного сока
1 ч. л. меда
1 ст. л. воды
½ красного чили, мелко нарезанного (по желанию)

Приготовление: Промойте рыбу и промокните бумажными полотенцами, затем щедро посыпьте ее морской солью и оставьте на ½ часа. Положите все ингредиенты для соуса в маленькую сковороду и готовьте на медленном огне в течение пяти минут.

Когда форель будет готова, уберите лишнюю соль и положите лимон, имбирь и чеснок внутрь. В кастрюле с решеткой для приготовления блюд на пару доведите до кипения небольшое количество воды. Положите рыбу на решетку, накройте крышкой и готовьте 10–15 минут, в зависимости от размера рыбы. После приготовления глаза у рыбы станут белыми, а мясо посветлеет.

Варите рис в течение 10 минут, затем слейте воду. В пароварке приготовьте зелень. Зелень нужно слегка недоготовить, чтобы она сохранила цвет и вкус. При необходимости разогрейте соус, поместите рыбу на большую тарелку. Полейте рыбу соусом, сбоку положите шалот. Подавайте с рисом и зеленью.

Тушеные морепродукты

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 20 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ

Зимнее блюдо. Выбирайте рыбу с низким содержанием ртути, например, семгу, форель или хек. Блюдо не будет содержать глютена, если он не входит в состав бульона и пасты карри.

1 ст. л. оливкового масла
2 мелко нарезанные луковицы
1 корень имбиря, очищенный и мелко порубленный
4 давленных зубчика чеснока
2 ст. л. пасты карри
½ стакана кокосового молока
3 стакана овощного бульона
500 г рыбного филе без кожи, нарезанного кубиками
350 г мидий
350 г сырых очищенных креветок
1 стакан мелко нарезанного мангольда
1 красный перец, тонко нарезанный
1 стакан ростков фасоли, промытых водой с уксусом
½ стакана свежего кориандра, порубленного
хлеб на закваске или 2 чашки вареного риса басмати (по желанию)

Приготовление: В большой сковороде нагрейте масло, обжарьте лук, имбирь и чеснок, пока лук не станет прозрачным. Добавьте пасту карри и кокосовое молоко, перемешайте. Добавьте бульон и доведите до кипения. Добавьте рыбу, мидии, креветки, мангольд и перец, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 8–10 минут или пока морепродукты не дойдут до готовности. Перед подачей добавьте ростки фасоли и кориандр. К этому блюду подойдет рис басмати или тосты из хлеба на закваске.

Овощное рагу с креветками и сладким чили

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 25 МИНУТ

Это рагу можно приготовить как с изысканным домашним сладким соусом чили или с традиционным покупным сладким соусом чили (без искусственных добавок). Нарезайте овощи как можно тоньше, чтобы сократить время приготовления. Если вам не нравится кориандр, замените его петрушкой или тайским базиликом. Не содержит глютена, если он не входит в состав соуса. Не подходит для больных экземой.

1 ст. л. растопленного меда (или кленового сиропа)
1 давленный зубчик чеснока
1 мелко нарезанный чили
1 ст. л. сока лайма

800 г очищенных королевских креветок
1 $\frac{3}{4}$ стакана бурого риса
1 ст. л. оливкового масла
1 тонко нарезанная красная луковица
2 цукини среднего размера, тонко нарезанные по диагонали
1 стакан белокочанной капусты, мелко нарезанной
1 тонко нарезанный красный перец среднего размера
3 стакана ростков фасоли, промытых водой с уксусом
1 стакан нарезанного свежего кориандра
4 ст. л. сладкого соуса чили

Приготовление: В чашке смешайте мед, чеснок, чили и сок лайма и полейте креветки этим соусом. Сварите рис в большом количестве воды, воду слейте. Тем временем обжаривайте креветки в большой сковороде в течение двух–трех минут, затем снимите их с огня и отложите в сторону. Помойте сковороду, смажьте ее маслом и быстро нагрейте. Затем обжаривайте лук и цукини в течение одной минуты, постоянно помешивая. Добавьте капусту и красный перец и продолжайте обжаривать в течение еще одной минуты, добавьте креветки и продолжайте готовить еще на протяжении одной минуты, помешивая. Используйте таймер, чтобы следить за временем. Если вы хотите добавить чили, сделайте это сейчас.

Выключите плиту, вмешайте ростки фасоли и кориандр. Сбрызните блюдо сладким соусом чили, посолите. Подавайте сразу же.

Нежный тунец с грибным соусом морнэ

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 20 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Это нежное блюдо богато витаминами группы В, клетчаткой и кальцием (если использовать обогащенное кальцием соевое молоко). Чтобы сделать его безглютеновым, используйте соевое молоко без солода, кукурузную муку, рисовые отруби или гречневую муку, подавайте с бурым рисом. Если вы страдаете экземой, замените грибы сельдереем и шалотом.

1 ст. л. оливкового масла
1 мелко нарезанная луковица
 $\frac{1}{2}$ стакана нарезанных шампиньонов

2 ст. л. цельнозерновой (или кукурузной) муки
2 ст. л. пшеничных отрубей (рисовых отрубей или гречневой муки)
2 стакана обогащенного кальцием соевого молока
400 г консервированного тунца (в собственном соку/в воде)
1 ст. л. нарезанной петрушки
¼ стакана нарезанного укропа
½ стакана мелко нарезанного сельдерея
1 ½ стакана готовой цельнозерновой пасты или 1 чашка вареного бурого риса

Приготовление: Слегка обжарьте лук и грибы. Добавьте муку и рисовые отруби и, постоянно помешивая, готовьте 1–2 минуты. Постепенно добавьте соевое молоко, не переставая помешивать.

Разомните тунец вилкой. Добавьте тунец, петрушку, укроп и сельдерей в соус морнэ и готовьте на медленном огне в течение нескольких минут, чтобы усилить аромат. Подавайте с цельнозерновой пастой или бурым рисом.

Нежный морнэ из семги

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 20 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Это нежное блюдо оценят дети. Для того чтобы оно не содержало глютена, используйте кукурузную муку, рисовые отруби (или гречневую муку) и подавайте с бурым рисом. Подходит для людей с любыми кожными заболеваниями.

1 ст. л. оливкового масла
1 нарезанная луковица
½ стакана нарезанной кубиками моркови
2 ст. л. цельнозерновой муки (или кукурузной муки)
2 стакана обогащенного кальцием соевого молока
400 г консервированной семги (в собственном соку/в воде)
1 ст. л. нарезанной петрушки
¼ стакана нарезанного укропа
½ стакана мелко нарезанного сельдерея
1 ½ стакана готовой цельнозерновой пасты или 1 чашка вареного бурого риса

Приготовление: Слегка обжарьте лук и морковь. Добавьте муку и пшеничные отруби и готовьте одну–две минуты, постоянно помешивая. По-

степенно добавьте соевое молоко, не переставая помешивать. Разомните семгу вилкой (вместе с костями). Смешайте семгу, петрушку, укроп и сельдерей с соусом морнэ и готовьте в течение нескольких минут, чтобы раскрыть вкус. Добавьте перец и щепотку морской соли. Подавайте с цельнозерновой пастой или бурым рисом и петрушкой (спасибо Сью Тьерни за этот видоизмененный рецепт).

Овощные обеды и ужины

Не все эти блюда вегетарианские или веганские. Некоторые содержат анти-возрастной бульон, приготовленный из куриных костей, и нежный майонез с яичным желтком. Обращайте внимание на описание рецептов, чтобы понять, подходят ли они вегетарианцам.

Гороховый салат для красоты

4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА ИЛИ 2 В ВИДЕ ОБЕДА, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 4 МИНУТЫ

Вкусное вегетарианское блюдо, которое может не содержать глютена, если использовать безглютеновый чатни. Оно богато белком, клетчаткой, антиоксидантами и другими флавоноидами. Используйте качественный чатни из манго, не содержащий искусственных добавок, или приготовьте вкусный сладкий чатни (стр. 401).

1 ст. л. оливкового масла

2 цуккини, тонко нарезанные по диагонали

400 г консервированного гороха (жидкость слить и горох промыть)

½ нарезанной кольцами красной луковицы

1 стакан порубленной петрушки

¼ стакана сладкого чатни или чатни из манго

1 ст. л. свежего лимонного сока

1 давленный зубчик чеснока

½ ч. л. молотого тмина

½ ч. л. молотого кориандра

щепотка молотого кайенского перца (по вкусу)

Приготовление: Нагрейте оливковое масло на сковороде и обжаривайте цуккини в течение двух минут или пока они не станут золотистыми. Пе-

реложите их на бумажное полотенце. В большой салатной миске смешайте цукини, горох, лук и петрушку. В маленькой миске смешайте чатни, лимонный сок, чеснок и специи. Добавьте заправку в салат прямо перед подачей на стол.

Салат из сладкой малины, авокадо и кресс-салата

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ

Этот салат богат полезными для кожи антиоксидантами и кальцием. Не содержит глютена, хорошо подходит в качестве гарнира.

2 очищенных спелых авокадо, нарезанных кубиками

250 г малины

1 ст. л. яблочного уксуса

2 ст. л. льняного масла

½ ч. л. морской соли

молотый черный перец (по вкусу)

1 ч. л. меда, слегка растопленного

6 чашек ростков кресс-салата

Приготовление: Положите авокадо и малину в миску. В отдельной миске приготовьте заправку, смешав уксус, льняное масло, соль, перец и мед. Добавьте заправку к фруктам и осторожно перемешайте, чтобы не повредить авокадо. Положите кресс-салат на плоскую тарелку, сверху выложите фруктово-ягодную смесь (спасибо Фионе Воркман за этот адаптированный рецепт).

Вкусный салат с антиоксидантами

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 20 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 6 МИНУТ

Этот необычный вегетарианский салат богат антиоксидантами. Он может стать отличным гарниром к мясу, рыбе или тофу. Прекрасно подойдет для вечеринок — ждите, что друзья обязательно спросят рецепт. Заправку можно неделями хранить в холодильнике, она подойдет для любых блюд с листовым салатом. Не будет содержать глютена, если использовать безглютеновый чатни, сладкий соус чили и горчицу.

Заправка:

6 ст. л. льняного масла
4 ст. л. яблочного уксуса
2 ст. л. сладкого чатни (стр. 401) или чатни из манго
2 ч. л. зернистой горчицы
2 ч. л. сладкого соуса чили
½ ч. л. желтого порошка карри
соль, перец (по вкусу)

Салат:

250 г листьев молодого шпината (примерно 4 горсти)
2 красных яблока, натертых с кожурой
½ тонко нарезанной испанской луковицы
½ стакана тертой моркови
½ стакана нарезанного изюма
½ стакана нарезанного шалота
2 ст. л. кунжутных семян
2 ст. л. кедровых орехов

Приготовление: Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте все ингредиенты для салата как минимум за 30 минут до подачи на стол.

Положите семечки и кедровые орехи на противень и запекайте, пока они не станут коричневыми (примерно в течение четырех минут). Достаньте их из духовки и остудите. Смешайте все ингредиенты для салата и добавьте 3–4 столовые ложки заправки сразу перед подачей. (Спасибо Керри Митс за этот великолепный рецепт.)

Салат из сладкого картофеля

2 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ОБЕДА И 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30 МИНУТ

Этот вегетарианский салат очень богат минералами. Он может стать как самостоятельным блюдом, так и гарниром. Еще вкуснее его сделают кусочки твердой зеленой груши, выложенные сверху. Не содержит глютена.

1 большая сладкая картофелина, очищенная и нарезанная кубиками
1 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. лимонного сока

1 давленный зубчик чеснока
½ ч. л. порошка карри
молотый черный перец (по вкусу)
щепотка морской соли
1 ст. л. льняного масла
200 г рукколы или молодого шпината

Приготовление: Разогрейте духовку до 180 °С. Положите картофель в миску, смешайте его с оливковым маслом, выложите на противень и запекайте в течение 30 минут или пока картофель не станет мягким и коричневатым. Достаньте противень из плиты и отложите в сторону. В большой миске смешайте лимонный сок, чеснок, порошок карри, перец, соль и льняное масло. Добавьте сладкий картофель и рукколу, перемешайте.

Богатый минералами салат из папайи, укропа и молодого шпината

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

В каждой порции этого вегетарианского салата содержится: 420 мг кальция (50% дневной нормы), 342 мг магния (100% дневной нормы), 0,78 мг меди, 14,7 мг железа, 108 мг витамина С (100% дневной нормы) и 255 мкг фолиевой кислоты (100% дневной нормы). Не содержит глютена.

½ стакана тыквенных семечек (зеленых)
1 стакан гречки
1 ст. л. оливкового масла
1 мелко нарезанная красная луковица
4 давленных зубчика чеснока
½ папайи, очищенной и нарезанной кубиками
4 стакана молодого шпината, промытого и мелко нарезанного
сок 2 лаймов
½ стакана свежего укропа, мелко нарезанного
щепотка морской соли

Приготовление: Разогрейте духовку до 200 °С и запекайте тыквенные семечки в течение двух–четырех минут, пока они не станут коричневатыми. Отложите в сторону. В кастрюле доведите до кипения немного воды и ва-

рите гречку в течение пяти минут. Слейте воду и поставьте остужаться. На маленькой сковороде слегка обжарьте лук и чеснок. Снимите с огня и отложите в сторону. В миске смешайте все ингредиенты. Подавайте с белком (например, с пареной белой рыбой).

Садовый салат

2 ПОРЦИИ ИЛИ 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Простой и стильный вегетарианский салат, который не отвлечет внимания от основного блюда. Если вы страдаете экземой, замените перец, оливковое масло и томат сельдереем, тертой морковью и льняным маслом. Не содержит глютена.

4 стакана (примерно 200 г) листьев салата-латука

1 стакан (примерно 120 г) нашинкованной краснокочанной капусты

1 мелко нарезанный красный перец

2 тонко нарезанных спелых томата

2 луковицы-шалот, тонко нарезанные по диагонали

1 ч. л. оливкового масла

1 ч. л. льняного масла

1 ст. л. лимонного сока

молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление: Разорвите листья салата на небольшие кусочки и смешайте их в большой миске с капустой, перцем, томатами и шалотом. В чашке смешайте масла, лимон и перец. Добавьте заправку прямо перед подачей на стол.

Острый салат из зеленой папайи

3 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30 МИНУТ

Этот острый вегетарианский салат обладает противопаразитарным действием. Он богат пищеварительными ферментами, благодаря чему он улучшает здоровье кишечника. Зеленая папайя обычно продается на китайских овощных рынках. Если вы не любите острые блюда, исключите чили. Не содержит глютена.

2 стакана стручковой фасоли, разрезанной на 3-сантиметровые полоски

1 зеленая папайя среднего размера, очищенная от кожуры и семян и натертая (6 стаканов)

2 стакана ростков фасоли, промытых водой с уксусом
1 стакан свежих листьев мяты
½ стакана свежих листьев кориандра
½ стакана обжаренных и порезанных кешью
½ маленького красного чили, мелко нарезанного (по желанию)
250 г томатов черри
Заправка:
½ маленького красного чили, мелко нарезанного
2 мелко порубленных зубчика чеснока
3 ст. л. соуса тамари
сок 2 лаймов
2 ст. л. яблочного уксуса

Приготовление: Для приготовления заправки смешайте чили, чеснок, тамари, сок лайма и яблочный уксус в контейнере среднего размера. В кастрюле доведите до кипения небольшое количество воды, варите фасоль в течение одной минуты, слейте воду и переместите ее в миску, наполненную ледяной водой, и замочите на одну–две минуты (чтобы сохранить цвет). Слейте воду, переложите фасоль в большую миску, добавьте папайю, ростки фасоли, мяту, кориандр, чили, томаты и кешью. Аккуратно перемешайте. Подавайте в глубоких тарелках. Перед подачей добавьте 2–3 столовые ложки заправки. Посыпьте кешью. Без заправки салат хранится в холодильнике до двух дней. Заправку можно хранить не менее недели.

Суп из кукурузы и цветной капусты

8 ПОРЦИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 40 МИНУТ

Этот кремовый суп прекрасно подходит для очищения организма благодаря богатой индолами цветной капусте. Морские водоросли содержат йод, ускоряющий метаболизм. Не содержит глютен, если использовать безглютеновый бульон и хлеб. Чтобы сделать блюдо вегетарианским, замените бульон вегетарианским бульонным кубиком и водой (но это уменьшает питательную ценность блюда). Цветная капуста не рекомендована людям, страдающим экземой.

2 свежих кукурузных початка
2 мелко нарезанные красные луковицы
4 давленных зубчика чеснока

1 большой лук-порей, тонко нарезанный (только белые части)
8 стаканов антивозрастного бульона (или 3 стакана овощного бульона, 5 стаканов воды)
1 кочан цветной капусты, разделенный на соцветия
 $\frac{1}{8}$ ч. л. кайенского перца
молотый черный перец (по вкусу)
петрушка (по вкусу)

Приготовление: Разогрейте духовку до 200 °С. Отделите кукурузные зерна от початков, выложите их на противень и запекайте примерно 5 минут, пока они не подрумянятся. Отложите их в сторону.

Положите лук, чеснок и лук-порей в большую сковороду и налейте в нее 1–2 столовые ложки воды. Готовьте на медленном огне в течение двух–четырех минут, пока лук не станет прозрачным. Постоянно помешивайте. Добавьте бульон, кукурузу, цветную капусту, лавровый лист и комбу. Накройте крышкой и доведите до кипения. Готовьте 30 минут на медленном огне, периодически помешивая. Снимите с огня и достаньте лавровый лист. Добавьте кайенский перец и перемешайте (не добавляйте, если блюдо для детей). При помощи блендера или кухонного комбайна превратите суп в пюре. Подавайте с петрушкой и перцем.

Лечебный овощной суп

8 ПОРЦИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30 МИНУТ

Этот суп прекрасно укрепляет иммунную систему. Чеснок и овощи богаты флавоноидами, а бульон — глицином, кальцием и коллагеном. Кайенский перец делает суп острым, поэтому исключите его, если вы готовите для детей. Если вы страдаете экземой, замените кукурузу, цветную капусту и кайенский перец большим количеством капусты, морковью и сельдереем. Если вы вегетарианец, замените куриный бульон овощным. Остатки можно хранить в морозильной камере до двух месяцев.

250 г сушеной красной чечевицы
1 полоска комбу, нарезанная на маленькие кусочки
12 стаканов антивозрастного бульона (или вегетарианского бульона)
1–2 мелко нарезанные красные луковицы
3 нарезанных кубиками стебля сельдерея
зерна двух початков кукурузы

2 стакана нарезанной цветной капусты
1 нарезанная кубиками морковь
6 давленных зубчиков чеснока
½ ч. л. тертого корня имбиря
1 щепотка кайенского перца
молотый черный перец и морская соль (по вкусу)

Приготовление: Промойте чечевицу и переберите ее. Варите чечевицу в большом количестве воды с половиной комбу в течение 30 минут. Слейте воду и отложите в сторону.

Налейте бульон в кастрюлю и доведите его до кипения. Добавьте овощи, чеснок, имбирь и остатки комбу и варите на медленном огне 20 минут. Добавьте чечевицу и варите еще 10 минут при необходимости. Добавьте щепотку кайенского перца и соли. Подавайте с зерновым хлебом.

Мультивитаминовый дхаль

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30–40 МИНУТ

Это вегетарианское блюдо содержит куркуму, богатую флавоноидами, и черный перец, усиливающий их противораковые свойства. Замачивайте фасоль на ночь, если у вас есть проблемы с пищеварением. Комбу также улучшает переваривание бобовых и ускоряет метаболизм благодаря содержащемуся в нем йоду. Не содержит глютена.

1 ст. л. топленого масла
1 мелко нарезанная красная луковица
2 ч. л. куркумы
2 ч. л. молотого кориандра
2 давленных зубчика чеснока
½ ч. л. сушеного чили (по желанию)
500 г красной чечевицы
900 мл воды
½ листа комбу, нарезанного на тонкие полоски
2 стебля сельдерея, мелко нарезанных
1 стакан риса басмати или бурого риса
молотый черный перец (по вкусу)
свежий кориандр или петрушка

Приготовление: Нагрейте топленое масло в большой сковороде на среднем огне, добавьте лук и обжаривайте его в течение четырех минут, пока он не станет прозрачным. Добавьте куркуму, кориандр и чеснок (и чили, если вы хотите, чтобы блюдо было острым) и продолжайте обжаривать еще две минуты. Слейте воду из чечевицы. В кастрюлю налейте воду, положите чечевицу, комбу и сельдерей и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 25 минут, пока чечевица и комбу не станут мягкими. При необходимости добавьте воду (но дхаль не должен быть слишком жидким). Варите рис басмати 10 минут или бурый рис — 15–20 минут. Выложите рис, сверху положите дхаль, подавайте с кориандром и перцем.

Фалафель

12 ПОРЦИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ (НОЧНОЕ ЗАМАЧИВАНИЕ),
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30–40 МИНУТ

Домашний фалафель гораздо вкуснее покупного. Вы можете использовать консервированный горох, если не можете найти кормовые бобы. Не содержит глютена и подходит для вегетарианцев.

500 г кормовых бобов

½ стакана петрушки

6 луковиц-шалот

морская соль (по вкусу)

4 давленных зубчика чеснока

¼ ч. л. кайенского перца или чили (или меньше, если вы не любите специи)

2 ч. л. молотого тмина

2 ч. л. молотого кориандра

2 ч. л. разрыхлителя для теста

2 ст. л. оливкового масла

Приготовление: Замочите бобы на ночь и очистите их от кожи. Слейте воду, выложите бобы на бумажное полотенце. Мелко нарежьте петрушку и шалот и отложите в сторону. В кухонном комбайне превратите бобы в пюре. Добавьте соль, чеснок, кайенский перец, тмин, кориандр, разрыхлитель для теста и перемешивайте, пока паста не станет мягкой и липкой. Добавьте петрушку и шалот, отложите смесь на один час. Из смеси приготовьте трехсантиметровые шарики. Нагрейте масло и выложите шарики

на сковороду с помощью лопатки, слегка сплющите их во время жарки. Обжаривайте с каждой стороны, пока они не станут золотистыми. Выложите шарики на бумажные полотенца.

Сэндвич с салатом и нежным майонезом

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Это не веганское блюдо, так как оно содержит яичный желток. Для того чтобы оно стало вегетарианским, откажитесь от майонеза (но вы многое потеряете!). Если у вас экзема, замените авокадо салатом-латуком.

8 кусков консервированной свеклы без жидкости (или 1 большая свекла, очищенная и натертая)

8 кусков зернового хлеба

1 размятое среднее авокадо

4 ч. л. нежного майонеза (стр. 398) или сладкого чатни

1 большая тертая морковь

2 ½ стакана рукколы, молодого шпината или салата-латука

1–2 луковицы-шалот, тонко нарезанные по диагонали

молотый черный перец (по желанию)

Приготовление: Положите свеклу на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнюю влагу. На четыре куска хлеба намажьте авокадо, на остальные четыре — майонез. На авокадо положите морковь, листовые овощи, свеклу и шалот. Приправьте перцем. Накройте сэндвич вторым куском хлеба, перед подачей на стол разрежьте их пополам.

Ролл из фалафеля

4 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ (ЕСЛИ ФАЛАФЕЛЬ УЖЕ ГОТОВ)

Этот ролл станет для вас прекрасным обедом, богатым антиоксидантами. Проще купить готовый фалафель. Если у вас экзема, исключите томат и сделайте табуле без томата.

1 огурец среднего размера

8 листов салата-латука, нарезанных

2 стакана табуле¹ (или 1 большой спелый томат и ½ луковицы, нарезанные кубиками)

¹ Восточная закуска. Основные ингредиенты: булгур и мелко порубленная зелень петрушки.

12–16 шариков фалафеля

400 г цельнозернового хлеба или лепешек (1–2 лепешки на человека)

4 ст. л. айоли¹ или сладкого чатни

Приготовление: Нарезьте огурец тонкими длинными полосками. На хлеб положите латук, огурец, табуле и фалафель. Сбрызните айоли или чатни. Если вы используете лепешки, сверните цилиндрические роллы и подавайте на стол.

Табуле

4 ПОРЦИИ,

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30 МИНУТ

Этот вегетарианский салат с петрушкой, луком и томатами обладает ощелачивающим организм действием. Кроме того, он необычайно богат антиоксидантами. Чтобы блюдо не содержало глютена, исключите булгур. Если у вас экзема, откажитесь от томата.

2 ст. л. булгура

3 нарезанных кубиками спелых томата (примерно 250 г)

1 пучок мелко нарезанной петрушки (примерно 250 г)

2 лука-шалота, мелко нарезанных

2–3 ч. л. лимонного сока

2 ч. л. оливкового масла

Приготовление: Замочите булгур в горячей воде на 10 минут, слейте воду и выложите его на бумажные полотенца. Смешайте булгур с томатом и оставьте на 20 минут. Добавьте петрушку, шалот, лимонный сок и масло. Подавайте в роллах, бургерах, сэндвичах или на гарнир.

Тропическое вегетарианское рагу

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ —

10 МИНУТ

Это яркое рагу обладает необычным тропическим вкусом. Постарайтесь сохранить овощи хрустящими во время приготовления. Если вы не вегетарианец, это блюдо можно дополнить 500 г нарезанного куриного филе (маринованного в томатном соусе с чесноком). Не содержит глютена, если использовать соус тамари. Темпе более питателен, чем тофу. Не подходит для людей с экземой.

¹ Соус из чеснока и оливкового масла.

3 кружка ананаса без сердцевины, нарезанных кубиками
300 г маринованного темпе (или тофу), нарезанного кубиками
соус тамари (или соевый соус)
1 стакан риса басмати
1 ст. л. оливкового масла
½ луковицы, тонко порезанной
1 тертый корень имбиря
3 давленных зубчика чеснока
2 стакана нарезанного снежного горошка
½ стакана готовых кукурузных початков
1 стакан тонко нарезанного красного перца
1 стакан мангольда или шпината, тонко нарезанного
½ стакана моркови, очищенной и тонко нарезанной
½ стакана нарезанного лука-шалота
¼ стакана жареных кешью (несоленых)

Приготовление: Положите ананасы на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнюю жидкость. Замаринуйте темпе в соусе тамари, если он еще не замаринован. Затем нагрейте его в небольшой сковороде и отложите в сторону. Варите рис в течение восьми минут в большой кастрюле. Рис проверяйте постоянно: если вода выкипает, уменьшите огонь, помешайте рис и накройте крышкой. В большой сковороде нагрейте масло и обжарьте лук и чеснок в течение одной минуты. Добавьте снежный горох, кукурузу, перец, мангольд и морковь и обжаривайте еще одну минуту. Овощи должны остаться хрустящими. Добавьте темпе, ананас, шалот и кешью и обжаривайте одну минуту, постоянно помешивая. Выложите рагу на рис, добавьте тамари. Остатки можно использовать для салата или куриного ролла на следующий день.

Средиземноморская паста

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 35 МИНУТ

Эта вкусная паста подходит для вегетарианцев. Богата медленными углеводами. Не подходит страдающим экземой.

2 ст. л. яблочного уксуса
2 ст. л. оливкового масла

6 римских помидоров, нарезанных пополам
морская соль (по вкусу)
2 большие крупно нарезанные красные луковицы
6 цельных зубчиков чеснока
2 цукини, тонко нарезанных по диагонали
1 тонко нарезанный красный перец
1–2 ч. л. сушеного базилика
молотый черный перец (по вкусу)
500 г цветной вегетарианской пасты (крупная спираль)
2 ст. л. свежей петрушки, мелко нарезанной
½ стакана оливок каламата
½ стакана лимонного сока

Приготовление: Разогрейте духовку до 220 °С. В миске смешайте уксус и одну чайную ложку масла перед тем, как добавить помидоры и соль. Положите помидоры на большой противень и запекайте в течение 10 минут. В миску добавьте лук, зубчики чеснока, цукини и перец, сбрызните одной столовой ложкой оливкового масла, посыпьте базиликом и перцем. Перемешайте и переложите на противень с помидорами (готовьте на разных сторонах, чтобы соки не смешивались). Запекайте 20–25 минут, пока овощи не станут мягкими и золотистыми, периодически помешивайте. Когда они будут готовы, достаньте противень из духовки.

Сварите пасту в соленой воде (добавьте соль в пасту, вместо того чтобы солить блюдо позже). Варите пасту в течение времени, рекомендованного производителем. Слейте воду. Смешайте пасту с овощами, добавьте петрушку, оливки, лимонный сок и перец. Перемешайте и подавайте в горячем виде.

Нежный гороховый карри

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ

Это вкусное вегетарианское блюдо богато противораковыми флавоноидами, чье действие усиливается с помощью черного перца. Комбу следует добавить, чтобы горох легче переваривался. Этот рецепт не подходит людям с экземой или розацеа. Исключите чили, если вам не нравится острая пища. Добавьте немного сладкого чатни для сладости.

1 ст. л. кокосового масла (топленного или оливкового масла)
1 нарезанная кубиками красная луковица
2 давленных зубчика чеснока
1 ст. л. корня имбиря, тертого или мелко нарезанного
1 нарезанная кубиками морковь
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. гарам масалы
 $\frac{1}{2}$ — 1 нарезанный кубиками красный чили
2 стакана бурого риса
400 г гороха (вареного или консервированного)
 $\frac{1}{2}$ стакана кокосового молока
1 полоска комбу¹, нарезанная на полоски вдоль
400 г нарезанного кубиками консервированного томата
 $\frac{1}{2}$ стакана овощного бульона (или 1 кубик овощного бульона в $\frac{1}{2}$ стакане горячей воды)
1 ч. л. меда
 $\frac{1}{2}$ стакана свежего кориандра, нарезанного (для гарнира)
молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление: Обжаривайте лук в течение одной минуты. Добавьте чеснок, имбирь, куркуму, гарам масалу, морковь и чили и готовьте одну–две минуты. В кастрюле вскипятите большое количество воды и варите в ней рис в течение 15–20 минут. К специям добавьте горох, кокосовое молоко, комбу, томаты (с соком), бульон и мед. Готовьте на медленном огне 10–15 минут, периодически помешивая. Добавьте кориандр. Выложите смесь на рис. Поперчите, добавьте кориандр и столовую ложку сладкого чатни.

Цветной нежареный рис

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ

В это необычное блюдо можно добавить маринованный тофу или яйцо. Однако, в отличие от риса, яйцо должно быть жареным (сделать это можно без добавления масла). Этот рецепт не будет содержать глютена, если использовать соус тамари. Рис басмати имеет низкий ГИ (остальные виды риса имеют высокий ГИ и не подходят для этого блюда).

¹ Съедобная водоросль, распространенная в Юго-Восточной Азии.

2 стакана риса басмати
4 стакана воды
4 яйца или 250 г нарезанного тофу
1 стакан замороженного гороха
1 нарезанная кубиками морковь
1 стакан кукурузы
2 нарезанных стебля шалота (и белые, и зеленые части)
1 нарезанный кубиками перец
соус тамари (или соевый соус)
2 ст. л. свежей петрушки, мелко нарезанной
2 ст. л. покупного сладкого соуса чили (по желанию)
молотый черный перец (по желанию)

Приготовление: Если вы используете тофу, замаринуйте его в соусе тамари как минимум на 10 минут. Варите рис в течение 8–10 минут на медленном огне. Проверяйте рис постоянно: как только вода выкипит, убавьте огонь, перемешайте и накройте крышкой на оставшееся время приготовления. Рис должен быть достаточно сухим и не липким. Если через 10 минут варки вода еще не выкипела, слейте ее и выложите рис сушиться на тарелку.

Пожарьте яйца без масла на маленькой антипригарной сковороде — яйца должны быть прожарены с обеих сторон и напоминать блины. Снимите их с огня и нарежьте трехсантиметровыми полосками. В маленькой кастрюле варите горох в течение двух минут, добавьте морковь и варите еще одну минуту. Слейте воду и добавьте овощи в рис. Маринованный тофу можно разогреть в микроволновой печи или быстро обжарить без масла. Добавьте жареные яйца, кукурузу, шалот, перец, петрушку и соус тамари (попробуйте и определите, достаточно ли тамари). При желании добавьте сладкий соус чили и черный молотый перец.

Вкусное овощное рагу

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 50 МИНУТ

Это жидкое овощное рагу подходит для всех, включая людей с экземой или непереносимостью глютена (убедитесь в том, что бульон не содержит глютена).

1 нарезанная кубиками луковица
½ стакана нарезанного сельдерея
1 стакан нарезанной капусты
2 стакана нарезанного сладкого картофеля
1 стакан нарезанной моркови
1 стакан консервированной флотской фасоли (без жидкости)
1 стакан консервированной фасоли обыкновенной (без жидкости)
2 ст. л. гречневой муки (или кукурузной)
2–3 стакана овощного бульона
4 давленных зубчика чеснока
1 ч. л. смеси сушеных трав (например, базилика и орегано)
½ стакана свежей петрушки, мелко нарезанной
3 стакана вареного риса басмати

Приготовление: Разогрейте духовку до 220 °С. Положите овощи и фасоль в глубокую сковороду. В миске смешивайте муку с ½ чашки холодного бульона, пока не растворятся комочки, добавьте 1 ½ чашки бульона и чеснок, поместите смесь в глубокую сковороду с овощами. Бульон не должен полностью покрывать овощи. При необходимости добавьте больше бульона. Посыпьте травами и накройте крышкой. Запекайте при высокой температуре в течение 10 минут, затем уменьшите температуру и запекайте еще 40 минут. Во время приготовления перемешайте блюдо два раза. Достаньте из духовки и добавьте петрушку. Положите рис в глубокие тарелки, сверху выложите рагу.

Декадентская овощная запеканка

12 ПОРЦИЙ (ЗАМОРОЗЬТЕ ОСТАТКИ), ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 30–40 МИНУТ
(ЭТО БЫСТРО И ПРОСТО, ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ РЕЦЕПТ), ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ —
1 ЧАС.

Это вкусное блюдо богато клетчаткой, белком и флавоноидами. Каждый слой дополнен разными комбинациями специй. Остатки можно хранить в морозильной камере до трех месяцев, что удобно для занятых людей. Используйте два средних или больших противня. Кукуруза, морковь, брокколи и цветная капуста могут быть свежими или замороженными (четыре чашки замороженной овощной смеси). Если вы не едите яйца, используйте заменитель. Этот рецепт не подходит людям с экземой. Перед подачей добавьте в блюдо сладкий чатни.

1 тонко нарезанный большой баклажан
4 больших тонко нарезанных цукини
оливковое масло (по вкусу)
6 давленных зубчиков чеснока
2 крупно нарезанные большие луковицы
800 г консервированной фасоли (промытой)
400 г консервированной чечевицы (промытой)
400 г консервированного гороха (промытого и перебранного)
800 г консервированных томатов, нарезанных кубиками
500 г томатного соуса или соуса для пасты
6 крупных яиц
1 стакан кукурузы
1 стакан нарезанной кубиками моркови
1 стакан мелко нарезанной брокколи
1 стакан мелко нарезанной цветной капусты
петрушка, сушеный орегано или базилик (по вкусу)
3 сладкие картофелины
5 китайских специй (молотое анисовое семя, корица, гвоздика, фенхель и черный перец)
1 большая упаковка пасты для лазаньи (не менее 375 г)
800 г картофеля, промытого, тонко нарезанного (с кожурой)
¼ стакана соевого молока
порошок карри (по вкусу)

Приготовление: Разогрейте духовку до средней температуры (180 °C) или высокой температуры, если вы будете запекать цукини и баклажан. К цукини и баклажану добавьте две столовые ложки оливкового масла и щепотку соли и готовьте на гриле или в духовке при высокой температуре до готовности (примерно 20 минут). Тем временем обжаривайте в большой сковороде чеснок и лук в течение двух–трех минут, пока лук не станет прозрачным. Снимите с огня и смешайте с баклажаном и цукини в большой миске.

В очень большой сковороде готовьте на медленном огне фасоль, чечевицу, горох, томат и томатный соус. Добавьте яйцо и размешайте. Добавьте остатки замороженных или свежих овощей (кукурузу, морковь, брокколи и цветную капусту) в томатную смесь и готовьте еще пять минут. Вы можете также добавить петрушку или базилик.

Приготовьте первый слой: смажьте противни оливковым маслом. Очистите и тонко нарежьте сладкий картофель и выложите его на противень. Вылейте половину томатной смеси на оба противня и распределите ее равномерно. Положите сверху лист пасты для лазаньи. Следующий слой — баклажанная смесь: распределите смесь равномерно и посыпьте китайскими специями. Положите слой пасты для лазаньи. Третий слой: выложите остатки томатной смеси, равномерно распределите, сверху выложите слой тонко нарезанного картофеля. Сбрызните блюдо соевым молоком, чтобы картофель не пересыхал, посыпьте карри и запекайте в течение 40–50 минут. Проверьте с помощью вилки, пропеклись ли все слои. Подавайте со сладким чатни и садовым салатом. Чтобы сохранить остатки, охладите блюдо, нарежьте на кусочки и заморозьте. (Спасибо Энни Блум за этот видоизмененный рецепт.)

Обеды и ужины из красного мяса

Сэндвич со стейком

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Эти сэндвичи полезными делает айоли, богатый омега-3, и цельнозерновой хлеб. Чтобы увеличить порцию, подавайте сэндвичи с садовым салатом (стр. 429).

1 ст. л. оливкового масла

1 маленькая луковица, нарезанная кольцами

2 стейка (тонкие кусочки стейка из филе) (примерно 200 г)

морская соль и молотый черный перец (по желанию)

4 цельнозерновых тоста

1 стакан нарезанной рукколы или салата-латука

1 тертая морковь

1 нарезанный томат

2 ст. л. айоли или томатного соуса (стр. 403)

Приготовление: Нагрейте масло в большой сковороде и обжаривайте лук на среднем огне в течение двух минут, пока он не станет прозрачным. Снимите сковороду с огня. Увеличьте огонь и, когда сковорода нагреется, быстро обжарьте стейки, при желании добавив соль и перец. В зависи-

мости от толщины стейка время приготовления составит примерно одну минуту. Обжарьте стейки с каждой стороны. Намажьте тосты айоли. На два тоста выложите латук, морковь, томат, стейк и лук. Накройте сэндвич еще одним тостом. Перед подачей на стол разрежьте тосты пополам.

Полезный гамбургер

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 25 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10 МИНУТ

Гамбургеры будут гораздо полезнее, если готовить их дома. Так вы сможете использовать фарш высокого качества и цельнозерновые булочки. Эти бургеры прекрасно дополнит ломтик свежего ананаса, а салат-латук можно заменить рукколой. Для приготовления хлебных крошек используйте кофемолку. Используйте бульонный кубик без искусственных добавок.

500 г постного говяжьего фарша

½ мелко нарезанной луковицы

1 тертая морковь

2 куска цельнозернового хлеба, слегка обжаренного (приготовьте крошки)

3 давленных зубчика чеснока

1 кубик овощного бульона

1 ч. л. смеси сушеных трав

¼ стакана петрушки, мелко нарезанной

1 яйцо

1 ст. л. оливкового масла

½ нарезанной кольцами луковицы

4 большие цельнозерновые булочки (без консервантов)

2 ст. л. сладкого чатни (стр. 401) или томатного соуса

4 листа салата-латука, нарезанных пополам

1 тонко нарезанный томат (по желанию)

1 свежая свекла, тертая (или 8 кусочков консервированной свеклы)

Приготовление: Смешайте говядину, лук, ½ стакана моркови, хлебные крошки, чеснок, бульон, сушеные травы, петрушку и яйцо (при необходимости добавьте столовую ложку воды). Сформируйте четыре большие котлеты и обжаривайте их на среднем огне четыре–пять минут с каждой стороны. В это же время обжаривайте луковые кольца в течение двух–трех минут, пока они не станут прозрачными.

Разрежьте булочки пополам и, при желании, обжарьте их на гриле в течение одной–двух минут, пока они не станут коричневатыми. Затем намажьте булочки чатни или соусом. На булочки положите два слоя салатных листьев, котлету, луковые кольца, оставшуюся морковь, томат и свеклу. Накройте второй половиной булочки и подавайте сразу же.

Суп с говядиной и ячменем

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 60 МИНУТ

Этот суп прекрасно подходит любителям мяса. Ячмень содержит глютен.

1 ст. л. оливкового масла

250 г говядины на пару, нарезанной на толстые куски (без жира)

1 луковица, нарезанная кубиками

2 тонко нарезанные моркови

2 мелко нарезанных стебля сельдерея

3 мелко нарезанных зубчика чеснока

6 стаканов антивозрастного бульона (или овощного бульона)

½ стакана промытого ячменя

2 ч. л. нарезанного свежего тмина

Приготовление: Налейте половину масла в большую сковороду и обжаривайте мясо на большом огне в течение трех–пяти минут. Переложите мясо на бумажные полотенца. Уменьшите огонь, добавьте оставшееся масло и обжаривайте лук, пока он не станет прозрачным. Добавьте морковь, сельдерей и чеснок и обжаривайте еще три минуты, при необходимости помешивая. Добавьте бульон и доведите смесь до кипения. Добавьте ячмень, мяту и тмин и готовьте 40–50 минут, пока мясо не станет нежным. При желании подавайте с цельнозерновыми тостами.

Постное мясо с тремя овощами

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 20 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 25 МИНУТ

Это вкусное блюдо из баранины отлично дополняют овощи. Не содержит глютена, если использовать соус тамари и соевое молоко без солода. Если у вас экзема, замените тамари, брокколи и мангольд морской солью и шинкованной капустой.

2 сладкие картофелины (примерно 500 г), очищенные и нарезанные кубиками
500 г постных бараньих отбивных
1 ч. л. сушеного розмарина
300 г желтой или зеленой стручковой фасоли
3 стакана нарезанной брокколи или мангольда (примерно 300 г)
½ стакана соевого молока
½ ч. л. соуса тамари (или соевого соуса)
молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление: Разогрейте духовку до 250 °С. В кастрюле варите сладкий картофель в течение 10 минут, пока он не станет очень мягким. Слейте воду и верните картофель в кастрюлю. Приготовьте пюре из картофеля, добавьте соус тамари, соевое молоко и перец, оставьте пюре в кастрюле. Положите мясо на противень, посыпьте розмарином и запекайте в духовке в течение 8–10 минут с каждой стороны. В пароварке готовьте фасоль, брокколи и мангольд в течение двух–трех минут. Овощи должны остаться слегка хрустящими. Разогрейте пюре и подавайте сразу же.

Жаркое из баранины

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 25 МИНУТ

Это хрустящее и вкусное жаркое не содержит глютена и имеет ореховый привкус. Нарезайте овощи тонкими кусочками. Блюдо можно подавать с ½ чашки вареного бурого риса, чтобы обогатить его медленными углеводами.

1 ст. л. кунжутного семени
4 постных говяжьих отбивных без жира
1 ч. л. сушеной мяты
1 ст. л. оливкового масла
150 г тонко нарезанных грибов
200 г капусты (1 ½ чашки в нарезанном виде)
3 стебля шалота, нарезанного по диагонали
1 тонко нарезанный красный перец
1 морковь, нарезанная полосками
¼ ч. л. сухого чили
150 г ростков фасоли, промытых водой с уксусом

Приготовление: Разогрейте духовку до 250 °С. Обжаривайте кунжутные семена на большом огне, пока они не станут коричневыми, затем снимите их с огня. Положите отбивные в термостойкое блюдо, добавьте мяту и запекайте в духовке 8–10 минут с каждой стороны. Когда отбивные будут готовы, положите их на бумажные полотенца.

Нагрейте масло на горячей сковороде и быстро обжарьте грибы, капусту, шалот, перец, морковь и чили (овощи должны остаться слегка хрустящими). Добавьте ростки фасоли и кунжутные семена. Подавайте мясо вместе с овощами.

Жаркое из баранины с пареной зеленью

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 40 МИНУТ

2 сладкие картофелины (примерно 500 г), очищенные и тонко нарезанные
оливковое масло

1 ст. л. порубленного свежего розмарина

морская соль (по вкусу)

1 ст. л. растопленного меда

2 ст. л. зерновой горчицы

черный перец (по вкусу)

2 ст. л. порубленной петрушки

8 больших бараньих отбивных без жира

4 порубленных мангольда

8 кусков порубленной брокколи (примерно 250 г)

1 пучок спаржи (кончики отрезать)

Приготовление: Разогрейте духовку до 220 °С. Сбрызните сладкий картофель одной столовой ложкой оливкового масла, посыпьте розмарином и солью. Разложите его на противне и запекайте в течение 20 минут.

В миске приготовьте маринад: смешайте мед, горчицу, перец и петрушку. Нагрейте сковороду на большом огне и обжаривайте отбивные с каждой стороны по одной минуте. Распределите маринад по отбивным. Переместите отбивные на противень и убавьте температуру до 150 °С. Запекайте баранину и картофель в течение 20 минут. При помощи ножа для чистки

овощей снимите верхний слой со спаржи, чтобы она стала более нежной. За три минуты до окончания времени запекания овощей приготовьте зелень на пару — это должно занять две–три минуты. Достаньте зелень, чтобы сохранить хруст и цвет. Переложите сладкий картофель и зелень на тарелки, сверху положите баранину. Подавайте с петрушкой.

Жаркое из баранины с томатом

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 15 МИНУТ (ВРЕМЯ ЗАМАЧИВАНИЯ — 1 ЧАС), ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30 МИНУТ.

Баранина богата белком, железом, цинком, витаминами группы В и витамином А. Идеальное блюдо для тех, кто страдает анемией. Убедитесь в том, что баранина органическая и не содержит пестицидов. Не подходит для людей с экземой и беременных женщин из-за высокого содержания витамина А.

500–600 г баранины

½ стакана цельнозерновой муки

мелкая морская соль и перец

½ стакана оливкового масла

1 мелко нарезанная луковица

2 давленных зубчика чеснока

3 шалота, нарезанных по диагонали

1 стакан овощного бульона

415 г консервированных томатов

2 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. зернистой горчицы

½ стакана свежей петрушки, мелко нарезанной

6 нарезанных листов мангольда

8 соцветий брокколи (примерно 250 г)

4 желтых кабачка, нарезанных пополам

Приготовление: Замочите баранину в воде на один час. Слейте воду, промокните бумажным полотенцем. Тонко нарежьте, каждый кусок обваляйте в муке, посолите и поперчите. Нагрейте немного масла в большой сковороде и обжаривайте баранину в течение одной–двух минут с каждой стороны. С краев баранина должна быть слегка хрустящей, а внутри — практически прожаренной. При необходимости добавьте еще масла. Переложите мясо на бумажные полотенца, сковороду не мойте.

В этой же сковороде обжаривайте лук и чеснок в течение одной минуты. Добавьте шалот, бульон, томаты и томатную пасту. Готовьте, пока смесь не превратится в густой соус. Добавьте горчицу и петрушку, посолите, поперчите. Добавьте баранину. В кастрюле с решеткой для приготовления пищи на пару доведите до кипения немного воды и приготовьте на пару мангольд, брокколи и кабачок (не дольше двух–трех минут). Перед подачей к жаркому с овощами добавьте петрушку и шалот (спасибо Джою за этот рецепт).

Десерты

Груши с ванильным соевым кремом

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 5 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ

Этот простой рецепт обладает изысканным вкусом. Используйте сок, не содержащий сахара и консервантов. Подходит людям с экземой (отдайте предпочтение грушевому соку). Не содержит глютена, если в состав соевого молока не входит солод. Соевый крем содержит кальций и витамины группы В. (Если у вас есть проблемы с уровнем сахара в крови, посыпьте десерт корицей, так как кленовый сироп имеет высокий ГИ.)

2 стакана грушевого или яблочного сока

2 стакана воды

4 груши (очистить кожуру, извлечь сердцевину, нарезать пополам)

Крем:

5 яичных желтков

3 ст. л. кленового сиропа

2 стакана обогащенного кальцием соевого молока

1 нарезанный вдоль стручок ванили

3 стручка кардамона

щепотка порошка рожкового дерева (по вкусу)

Приготовление: Налейте яблочный сок и воду в большую кастрюлю, доведите до кипения. Добавьте груши и варите их, пока они не станут мягкими. Достаньте груши, положите три половинки в каждую десертную креманку.

В маленькой миске смешайте яичные желтки и кленовый сироп. В маленькую сковороду налейте соевое молоко, добавьте стручок ванили и стручки кардамона, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение пяти минут, постоянно помешивая. Вмешайте яичные желтки. Крем должен получиться густым. Снимите крем с огня до того, как он начнет сворачиваться. Извлеките из него стручки и бобы, затем полейте соусом груши. Перед подачей украсьте каждый десерт порошком рожкового дерева. Из оставшихся яичных белков можно приготовить омлет (см. «Вкусный омлет» на стр. 390).

Тикантная папайя

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 2 МИНУТЫ

Этот полезный и легкий десерт содержит такие ощелачивающие ингредиенты, как лайм, банан и льняное семя. Не содержит глютена. Если у вас экзема, исключите сок лайма.

1 большая спелая папайя, нарезанная пополам (семена удалить)

1 спелый банан, нарезанный кружочками

сок 1 лайма

2 ч. л. молотого льняного семени

Приготовление: Наполните половинки папайи кусочками банана, сбрызните соком лайма и посыпьте льняным семенем.

Яблочный сюрприз

2 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 2 МИНУТЫ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 15 МИНУТ

Сюрприз простой и вкусный. Используйте сок без сахара и консервантов. Не содержит глютена. Если у вас есть проблемы с сахаром в крови, добавьте в десерт корицу.

2 стакана яблочного сока

2 стакана воды

2 зеленых яблока без кожуры и сердцевины

1 ч. л. кленового сиропа

щепотка льняного семени (по вкусу)

Приготовление: Налейте яблочный сок и воду в кастрюлю и доведите до кипения. Добавьте яблоки и варите их на медленном огне 15 минут, пока они не станут мягкими. Достаньте яблоки и положите их в креманки. Украсьте кленовым сиропом и льняным семенем или ванильным соевым кремом (см. «Груши с ванильным соевым кремом»). Подавайте теплыми.

Манговый лед

4 ПОРЦИИ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 5 МИНУТ, ВРЕМЯ ЗАМОРАЖИВАНИЯ — КАК МИНИМУМ 2 ЧАСА

Манго богато витаминами и прекрасно подходит для приготовления десертов.

2 больших спелых манго, нарезанных тонкими ломтиками (кожуру очистить)
4 ч. л. молотого льняного семени

Приготовление: Разложите ломтики манго в четыре маленьких контейнера и заморозьте. Перед подачей на стол посыпьте льняным семенем. Замороженное манго можно использовать в смузи.

Крамбл из ревеня

6 ПОРЦИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30 МИНУТ

Этот рецепт примечателен тем, что в нем содержится в два раза меньше сахара, чем в других крамблах. Если вы страдаете экземой, замените ревень свежей или консервированной грушей. Корица способствует нормализации кровяного сахара.

3–4 стакана нарезанного ревеня

¼ стакана лимонного сока

1 ст. л. бурого сахара

1 ст. л. воды

½ ч. л. корицы

Глазурь:

½ стакана цельнозерновой муки

1 ст. л. ростков пшеницы или пшеничных отрубей

щепотка соли

¼ ч. л. пищевой соды/бикарбоната натрия

1 стакан овсяных хлопьев

1 ст. л. коричневого сахара

1 ст. л. цельного льняного семени

¼ стакана оливкового масла

Приготовление: Разогрейте духовку до 180 °С. Разложите на противне ревеня в форме квадрата 20 × 20, сбрызните лимонным соком и водой, посыпьте сахаром и корицей.

Для приготовления глазури смешайте в миске муку, пшеничные отруби, соль и соду. Добавьте овсяные хлопья, сахар, льняное семя и масло, перемешайте так, чтобы получились крошки. При необходимости добавьте еще одну столовую ложку масла (если смесь слишком сухая). Равномерно распределите по ревеню, посыпьте корицей. Запекайте в течение 30 минут, пока крошки не станут золотистыми, а ревеня — сочным. Подавайте в теплом виде.

Банановый торт

8 ПОРЦИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 10–20 МИНУТ

Этот торт — кладезь полезных веществ. Он может стать отличным угощением на день рождения для детей, больных экземой. Чтобы нейтрализовать окисляющее действие сахара, муки и насыщенных жиров, выпейте стакан зеленой воды после еды.

½ чашки коричневого сахара

125 г мягкого несоленого сливочного масла

2 яйца

3 очень спелых размятых банана

2 стакана цельнозерновой самоподнимающейся муки

щепотка соли

½ ч. л. пищевой соды

3 ст. л. обогащенного кальцием соевого молока

сладкий спред из банана и ревеня (стр. 452, тройная порция)

щепотка сахарной пудры (если это торт на день рождения)

Приготовление: Разогрейте духовку до 180 °С. Смешайте масло и сахар до консистенции крема. Добавьте яйца и банановое пюре, тщательно взбейте.

В отдельной миске смешайте муку, соду и соль. Смешайте сухие ингредиенты с банановой смесью, добавьте соевое молоко, перемешайте так, чтобы получилось тесто. Разделите тесто на две формы для запекания (тесто не пропечется в одной форме). Как вариант выпекайте тесто в формах для маффинов. Торт будет выпекаться 20–25 минут, маффины — менее 10 минут. Достаньте из духовки и остудите. Разрежьте торт или маффины поперек на две половины и промажьте середину сладким спредом из банана и ревеня. Для красоты посыпьте сахарной пудрой. Если вы не съедите торт сразу же, его можно разогреть в микроволновой печи в течение 10 секунд. Храните в холодильнике.

Сладкий спред из банана и рожкового дерева

2 ПОРЦИИ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 5 МИНУТ

Идеальный десерт для детей. Этот спред прекрасно сочетается с французскими тостами (стр. 385), банановым тортом (стр. 451) и фруктами. Вы можете приготовить тройную порцию спреда и заморозить остатки, в результате чего получите фруктовое мороженое. Подходит для людей с экземой. Для начинки бананового торта используйте 6 бананов, 3 столовые ложки кленового сиропа, 1 столовую ложку порошка рожкового дерева и ванильного экстракта.

2 больших спелых банана, размятых в пюре

1–2 ч. л. порошка рожкового дерева (меньше—лучше)

2 ч. л. кленового сиропа

щепотка ванильного экстракта (по вкусу)

Приготовление: С помощью миксера смешайте все ингредиенты до однородной консистенции. (Спасибо Линде Спенсли за этот видоизмененный рецепт.)

Морковный пирог

8 ПОРЦИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — 10 МИНУТ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ — 30 МИНУТ

Этот пирог не содержит молочных продуктов. Кроме того, он обогащен пользой моркови. Чтобы нейтрализовать окисляющее действие сахара и муки, выпейте стакан зеленой воды после еды.

1 стакан цельнозерновой муки
½ стакана коричневого сахара
1 ч. л. пищевой соды
1 ч. л. разрыхлителя для теста
1 щепотка соли
1 ч. л. корицы
½ стакана оливкового масла
2 яйца
1 ч. л. ванильного экстракта
2 стакана тертой моркови
1 стакан тертого зеленого яблока
2 ст. л. воды (при необходимости)

Приготовление: Разогрейте духовку до 150 °C. В миске смешайте муку, сахар, соду, разрыхлитель для теста и корицу. Добавьте масло, яйца и ваниль, взбейте до однородной консистенции. Добавьте морковь и яблоко (и воду, если смесь слишком густая). Тщательно перемешайте и выложите тесто в форму для запекания 23 × 13 см. Выпекайте в течение 30 минут на нижней решетке духовки. Начиная с 20-й минуты следите, чтобы пирог не подгорел. Остудите перед тем, как доставать его из формы. Храните в холодильнике.

Приложение 3

Рецепты натуральных чистящих средств

Уксусный очищающий спрей

Уксус обладает антибактериальными свойствами. Он хорошо растворяет жир, что делает это средство многофункциональным (не используйте на мраморных поверхностях). Вам понадобится:

1 пустая бутылка с пульверизатором
равное соотношение воды и уксуса

Пищевая сода

Пищевая сода — прекрасное многофункциональное чистящее средство. Нанесите немного на влажную тряпку и очистите кухонные поверхности и ванную комнату. Отлично подходит для чистки ванны.

Благодарность

Многие люди помогли мне в написании этой книги, и я очень благодарна им за мудрость, время и помощь. В первую очередь я хочу поблагодарить своего агента Сэльву Энтони и «Эгзисл Пабблишинг» за то, что они поверили в меня и мою книгу — без вашей поддержки у меня бы ничего не вышло. Спасибо моим редакторам Анушке Джонз и Карен Ги за проделанную работу. Я получила ценные консультации у Сью Тьерни, Джоя Фишера, Элис Хокинг, Кэти Эштон и Льюиса Робертса. В написании 19-й главы «Дыхание красоты» мне помогла Софи Габриэль. Огромное спасибо ей за то, что она совершенно бесплатно поделилась со мной своими знаниями. Это сильно повлияло на мое собственное здоровье. Спасибо моему учителю биохимии Хэлен Стивенсон за информацию о простагландинах, которую я включила в 4-ю главу. Я получила ценную информацию об уходе за кожей от следующих докторов-косметологов: доктора Ван Хуйн-Парка, Снежны Керекович, Бахара Этминана и Рэя Тэтчера. Я ознакомилась с большим количеством научных исследований здоровья кожи, и мне хотелось бы поблагодарить всех ученых, принявших в них участие. Спасибо Таре Мосс за то, что она познакомила меня с агентом Сэльвой. Я хочу поблагодарить Джона, Айву и других членов моей семьи за терпение и поддержку.

*Посвящается маме и папе,
Спасибо вам за все.*

Алфавитный указатель

А

Абрикосы 248
Авокадо 216, 248, 337
Акне 26, 35–36, 80, 169, 170, 175, 176
Алкалоз 45
Алкоголь 43, 47, 110, 212, 223, 227, 230, 248, 275, 290
Аллергия на животных 227
Алоэ вера 237
Аминокислоты 104
Амины 288, 291
Антибиотики 51
Аспирин 223, 224, 240
Ацидоз 41

Б

Базилик 216
Бактерии 55
Баланс кислотно-щелочной 35, 39
натриево-калиевый 35
Бассейны 227
Белок 35, 97, 98, 101
растительный 100
яичный 248
Беременность 24
Беспокойство 275, 290
Бессонница 108
Бета-глюкан 130
Биотин 72, 217, 245, 246
Блюда ресторанные 357
Бобовые 102

Болезни хронические 223
яичного белка 245
Боль головная 26
Бульон 104
антивозрастной 216

В

Ванна большая 257
для чистой кожи 284
лечебная 234
увлажняющая 234
Ванночка соленая
для лица 174
Ванны 232
для детей 256
Вес лишний 26, 87
Вещества химические
223, 275
чистящие 275
Вздутие живота 26
Виноград 248
Витамин А 133, 183
В₃ 72
В₆ 72, 241
Е 133, 237, 295
С 72, 133, 224, 296, 301
Витамины группы В 217, 224
Вода — количество 54
зеленая 375
зеленая для детей 262
хлорированная 227
Водоросли морские 342
Воздух — кондиционирование 227
Воск пчелиный воск 237

Г

Генетика 33, 70
Гены 33, 36
Гиалуронан 102, 103
Гиалуроновая кислота 102
Гипогликемия 28
Гистамин 291, 292, 295
Гликемический индекс
низкий 27
Глисты — борьба 57
повторное заражение 58
Глицин 240, 250, 259
Глутамат натрия 227, 228
Глюкоза 88, 90, 298
Глютен 95, 96, 97, 361, 364, 369
Гнев 161
Гормоны 176
Гранулы лецитиновые 341
Гречка 337
Грибок диплоидный 61, 276
Грибы 248

Д

Давление кровяное
повышенное 27
Декофеинизация 46
Дельта-6-десатураза 71
День вегетарианский
363, 366, 370
красного мяса 363, 367
птицы 360, 368
рыбный 365, 369
Депрессия 109

Дерматит 26, 36, 222,
 226, 244
 на руках 151
 себорейный 205, 206,
 207, 219
 Дерматология 22
 Диабет 28
 Диаэтаноламин
 и ацетамид 127
 Диафрагма 310
 Диета 17, 22, 26, 46, 63, 336
 восьминедельная
 для кожи 350
 исключающая 247, 266
 Диэтаноламин (DEA) 219
 ДНК 33, 84
 Добавки 228, 300
 для ребенка 258
 пищевые 25
 химические пищевые
 227, 247
 Дым сигаретный 276
 табачный 226
 Дыхание 307–317
 брюшное 314
 горловое 311–314

Е

Еда — обработка 34
 полезная 18
 Е-добавки 373
 Ежедневник 358

Ж

Жизнь после диеты 371
 Жир насыщенный 223
 рыбий 80, 217, 263
 Жиры 35, 67, 71, 73
 насыщенные 43, 248
 поврежденные 224

З

Заболевания сердца 28
 Зависть 328
 Завтрак 346, 352
 Закисление 40, 41, 43
 продукты 43
 Запоры 52
 Зерна 95
 Зуд 257

И

Излучение ультрафиоле-
 товое 145
 Изюм 248
 Имбирь 217
 Иммуитет 210
 Индекс гликемический 90
 Инсулин — повышенный
 уровень 70
 Инфекции горла 275
 грибковые 26

К

Календула 130, 237, 295
 Калий 104
 Калории 86
 Кальций 75, 76, 104
 Камедь ксантановая 134
 Кандида 59
 Кандидоз 59
 Капуста квашеная 217
 Карбонат кальция 241
 Картофель 266
 Карцинома базальнокле-
 точная 144
 плоскоклеточная 144
 Кверцетин 300
 Киви 248
 Кислота арахионовая
 71, 73, 74

гамма-линоленовая
 71, 296
 дигомо-гамма-
 линоленовая 71
 докозагексаеновая 71
 эйкозапентаеновая 71
 Кислотообразующие 228
 Кислота гамма-
 линоленовая 237
 Кислоты 109
 трансжирные 224
 Кишеник 201
 Кишечник 104, 184, 281,
 282
 проблемы 52
 Клетчатка 35
 Клещ пылевой 227
 Клубника 248
 Кожа 24, 30, 33, 99, 103,
 151, 169, 209, 295, 298,
 336, 359, 372, 377
 возрастная 135
 детей — очищение 255,
 256
 ежедневный уход 139
 жирная 135
 отшелушивание 140,
 141
 проблемная 18, 135
 рак 143, 144, 145, 146
 ребенка — уход 219, 220
 рук 237
 сигналы 31–32
 смешанная 136
 сухость 80, 135, 244
 тип 135, 136
 увлажнение 72, 172
 уход 123, 170
 факты 31, 32–33
 чувствительная 135
 Коллаген 102

Комплименты самому себе 157
 Консерванты 228, 247
 Конфеты 269
 Корень одуванчика 338
 солодки 237
 Кормящие 259, 265
 Косметика 227
 декоративная 138
 компоненты 128, 129
 срок годности 138
 Кофе 25, 46, 46, 47, 109, 111
 факторы влияния 32
 Кофеин 46, 47, 110, 113, 228
 Крапивница 26
 Красители пищевые 247
 Крем 232, 237
 солнцезащитный 134, 136, 173
 увлажняющий 137, 172
 Круги темные
 под глазами 26
 Курение 48
 Курица 98
 Куркума 343

Л

Лайм 342
 Лактоза 228
 Лаурилсульфат натрия 123
 Лейкотриены 73
 Лекарства 51, 275
 побочные эффекты 214
 Лецитин (производное сои) 131
 Лимон 342
 Лицо — тусклый цвет 26
 Лосьон 137, 232
 Лук 216

М

Магний 72, 104, 241
 Мазь 232, 278
 Маргарин 248
 Масло абрикосовой косточки 237
 антицеллюлитное 193
 березовое 193
 бурачника 237
 жожоба 131
 кокосовое 131, 237, 278
 льняное 80, 216, 340
 массажное 192
 миндальное 129, 237, 279
 минеральное 125
 облепиховое 132, 296
 овощное 223, 224, 248
 оливковое 81, 132, 207
 примулы вечерней 72, 131, 237, 258, 296
 розмарина 193
 семян конопли 296
 семян моркови 130
 семян черной смородины 130
 сладкого миндаля 129, 237, 279, 296
 сливочное 63
 черной смородины 296
 ши 133, 237
 шиповника 132, 237, 296
 Массаж 270
 Материалы
 синтетические
 и шерстяные 227
 Мед манука 237
 Меланома 144
 Мелатонин 84, 85, 107, 108
 Метеоризм 26

Мешки под глазами 26
 Микроэлементы 35
 Мозг 92
 Молоко 228
 Морепродукты 227
 Морковь 266
 Морщины 30
 преждевременные 26
 Музыка 157
 Мука белая 35, 43
 Мыло 227
 Мясо 43, 102
 красное 99, 248

Н

Нагрузка гликемическая 34
 Напитки зеленые 62, 65
 Напиток грушевый 377
 из льняного семени
 с лимоном 377
 с яблочным уксусом 376
 Недостаток витаминов
 и минералов 275
 питательных веществ 223
 Непереносимость
 пищевая 223
 Никель 227
 Нитраты 227, 247

О

Обед 347, 354, 355
 Обезвоживание 53
 Овес 95
 Овощи 34, 64
 зеленые 243
 листовые 339
 Одуванчик соевый 375
 Ожирение 309

Оксид цинка 134, 237
Оливковое масло 278
Омега-3 76, 78, 80, 81, 99,
179, 192, 224, 251, 283,
295, 301
Омега-6 68
Орехи 102
Отдушка 125
Отдых 283
Очищение ошелачиваю-
щее 346–340

П

Парабены 125
Паразиты 26, 55–56
Перегрев 227
Перелеты 109
Перепады настроения
26
Персики 248
Перхоть 26, 36, 80
Песок 227
Печень 176, 276, 279
детоксикация 241
Пигментация 26, 30
Питание 20, 103, 165
Пища 109, 302
острая 109
увлажняющая 164, 216,
246
Пищеварение 281,
336–345
плохое 26, 276
План питания 26
Плесень 226
ПМС 68, 70
Погода 226
Поддержка 329
Подсознание 324
Полуфабрикат 34
Порошок рисовый 266

Пот 117
Похудение 25
Пробиотики 55, 61–62,
217, 242, 243, 260
Продукты
антивозрастные 102
вызывающие
обострения 228
для детей 266
зеленые 164, 371
кислотообразующие
(менее сильные) 44
кислотообразующие
(самые сильные) 44
молочные 43, 70, 75,
181, 199, 212, 227, 247,
290
не содержащие амины
294
ошелачивающие —
сильно 63
ошелачивающие —
слегка 62
пшеничные 227
с высоким
гликемическим
индексом вредны 90
стимулирующие
выработку гистамина
в организме 293
увлажняющие 220, 263
цельнозерновые 88
Простагландины 67, 76
вредные 73, 74
полезные 68
Прыщи 30, 72, 173, 182
Псориаз 26, 36, 80, 274,
275, 276, 277, 278, 279.
280
Пшеница 95, 95
Пыльца 226

Р

Раздражительность 26
Расслабление 151, 154
Растения 226
Рацион 34, 196, 197, 338
Реакции гистаминные 290
Редис 216
Ресторан 24
Рефлюкс 109
Рецепты 375
Рожь 95
Розацеа 24, 26, 36, 80, 269,
287, 288, 289, 296, 297
Розмарин 237
Ромашка 130, 237, 295
Рыба 99, 102, 251, 340

С

Салицилаты 23, 227, 288
Сало кожное 176, 177
Самовредительство 325
Самодиагностика 36
Сардины 216
Сахар 35, 43, 199, 212, 213
уровень в крови 28
Семга 216
Семена 102
Семя льняное 340
Сила воли 326
Синдром апноэ 109
предменструальный
(ПМС) 26
Скраб для рук 238
Скумбрия 216
Сладости 110
Сливы 248
Смеси детские 265
Смех 159
Солодка 296
Сон 107, 108, 110, 165, 284

Соус для устриц 248
соевый соус 248
тамари 248
Соусы 248
Спельта 95
Спирт изопропиловый
126
Спорт 185, 197, 212
Средства для уборки
227
от грибка 208
Средство для умывания
136
Старение 80, 223, 225
Стресс 150, 151, 152, 212,
225, 226, 227, 275, 283,
308, 372
хронический 223
Сульфатирование 295
Суп лечебный куриный
216
Сухофрукты 247
Сыпь 30, 229

Т

Творчество 157
Токсины 20, 194
Томаты 248
Тоник 137
Травмы психологические
275
Тракт желудочно-
кишечный 299
Трансжиры 43, 70
Тревога 275, 290
Триэтаноламин (ТЕА)
219
Тромбоксаны 73

У

Углеводы 35, 88, 223, 225
быстрые 89, 92
медленные 91, 92
Ужин 347, 356
Уксус яблочный 129, 243,
244, 336
Упражнения 113, 114,
115, 121, 166
дыхательные 159, 211,
284, 312–317
программа 119–120
с высокими энергоза-
тратами 116
с низким энергозатра-
тами 116
с умеренными энерго-
затратами 116
советы 118
Усталость 31
Утомляемость 26

Ф

Фастфуд 35
Фен 217
Форель 216
Формальдегиды 124
Фосфор 104
Фрукты 34, 227
Фтор 104

Х

Химикаты 49, 50
Хлорофилл 65, 243, 302, 338
жидкий 262
Хрен 217
Хром 93, 94, 183

Ц

Целиакия 95, 96
Целлюлит 26, 30, 36, 80,
188, 189, 190, 191
борьба 192, 193, 194,
195
Цинк 72, 180, 181
Цитрусовые 247

Ч

Чай 25, 46, 47, 109
зеленый 131
одуванчиковый 376
Чернослив 248
Чеснок 216
Чипсы 43

Ш

Шампунь 219, 226, 227
Шоколад 247
Шортенинг 70

Э

Экзема 25, 26, 36, 80, 222,
225, 226, 230, 236, 238,
243, 249, 269
дети 239, 260
Экстракт виноградных
косточек/семян
цитрусовых 296
Энергия 23
недостаток 31

Я

Яйца 99, 102, 227
Ячмень 95

Указатель рецептов

А

Айоли 399

Б

Блинчики гречневые
с грушей 394
гречневые с манго 394
Бульон антивозрастной
407

В

Вода клубничная 378

Г

Гамбургер 443
Грудка каджунская
куриная 413
Груши с ванильным
соевым кремом 448

Д

Дхаль мультивитамин-
ный 432

Ж

Жаркое из баранины 445
с пареной зеленыю 446
с томатом 447
Жаркое сладкое
из курицы 412

З

Завтрак 383
Запеканка овощная 440
Заправка для салата
«Омега» 404

К

Карри гороховый 437
Каша банановая 384
ягодная 383
Крамбл из ревеня 450
Курица с абрикосами 411
с тремя овощами 414

Л

Лед манговый 450

М

Майонез нежный 398
Молоко миндальное
молоко 383
Морепродукты тушеные
421
Морнэ из семги 424
Мюсли безглютеновые
391
с витаминами
группы В 392
с витамином Е 392
сложные 393
Мясо постное с тремя
овощами 444

Н

Напиток для безупреч-
ной кожи 381
укрепляющий кожу 381
яблочный «Омега» 382

О

Омлет 390

П

Папайя пикантная 449
Паста средиземномор-
ская 436
Пирог морковный 452
Посуда — стерилизация
402
Приправа каджунская 414

Р

Рагу вегетарианское 435
из курицы с травами
и чесноком 415
овощное 439
овощное с креветками
и сладким чили 422
Рис цветной нежареный
438
Ролл из курицы и салата
410
из тунца и авокадо 417
из фалафеля 434
Роллы овощные 405
Рыба и овощи на пару 395

С

Салат «Нисуаз» 416
гороховый 425
из зеленой папайи 429
из папайи, укропа
и молодого шпината 428
из сладкого картофеля
427
из сладкой малины,
авокадо и кресс-салата
426

с антиоксидантами 426
садовый 429
фруктовый без аминов
387
фруктовый с льняным
семенем 388
Сальса из авокадо 405
Семга копченая с яйцами
389
с горохом и пюре 419
Семя молотое льняное
384
Смузи богатый кальцием
379
из папайи 379
с яблочным уксусом 382
ягодный 378
Сода пищевая 454
Сок для чувствительной
кожи 380
Соус из авокадо
с соломкой 407
из тунца 399
тартар 400
томатный 403
чили 402
Соусы и заправки
для салатов 398
Спред из банана
и рожкового дерева 452

Спрей уксусный
очищающий 454
Суп из кукурузы
и цветной капусты 430
лечебный куриный 409
мисо 406
овощной лечебный 431
с говядиной и ячменем
444
Сэндвич с курицей
и салатом 410
с салатом и нежным
майонезом 434
с семгой и салатом 417
со стейком 442
Сюрприз яблочный 449

Т

Табуле 435
Тайская запеченная рыба
со сладкой кукурузой
418
Торт банановый 451
Тост зерновой с сарди-
ной и лимоном 386
с авокадо 386
с копченой семгой
и авокадо 386
с нежной фасолью
для детей 397

с фасолью 397
с фруктовым джемом
387

Тунец с грибным соусом
морнэ 423

У

Устрицы с соусом 408

Ф

Фалафель 433
Форель маринованная
на пару 420
Французский тост
с ягодами и миндалем
385

Х

Хумус 400

Ч

Чатни 401

Я

Яйца вареные с овощами
и рисом 395
пашот идеальные 388
с тостами 390
Яичница для детей 396

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

НАСТРОЙКА СЕРДЦА ЗА 30 ДНЕЙ

*Медицинский прорыв по предотвращению
и лечению сердечно-сосудистых заболеваний*

– СТИВЕН МАСЛЕЙ –

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

Подбор идеального баланса в питании

– ЛИН-ЖЕНЕ РЕСИТА –

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ

– ДЖОЭЛ ФУРМАН –

ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

*Самый простой и естественный способ за 6 недель восстановить силы
организма и сбросить лишний вес*

– ДЖОЭЛ ФУРМАН –

ПОКОНЧИМ С ДИАБЕТОМ

*Программа питания, которая поможет снизить дозировки инсулина
и уменьшить уровень сахара в крови*

– ДЖОЭЛ ФУРМАН –

ПОКОНЧИМ С ДИЕТАМИ

Оптимальный вес за две недели на всю жизнь

– ДЖОЭЛ ФУРМАН –

СУПЕРИММУНИТЕТ

*Методика питания, которая укрепит здоровье,
защитит от многих заболеваний и значительно продлит жизнь*

– ДЖОЭЛ ФУРМАН –

ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

*Эффективная пошаговая методика для усиления
эффективности работы мозга и укрепления памяти*

– НИЛ БАРНАРД –

МОЗГ В ТОНУСЕ

*Инструкция по устранению всех сбоев в его работе,
укреплению памяти и максимальной ясности ума*

– НИЛ БАРНАРД –

Уважаемые читатели!

Искренне благодарим вас за то,
что выбрали эту книгу.

Одним из важных принципов работы
нашего издательства является качество
и удобство выпускаемых книг.

Мы просим вас заполнить анкету обратной связи
для доработки и улучшения данного издания.

Понравилась ли вам книга?

.....

Что бы вы хотели улучшить в данной книге?

.....

Посоветовали бы вы эту книгу кому-либо?

.....

Какие темы еще вам были бы интересны в этой серии?

.....

Анкету вы можете отправить по адресу:
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1,
а также на наш электронный ящик:
popmed.izdatelstvo@gmail.com

Мы благодарим вас за ответ.
Ваше мнение очень важно для нас!

Следите за новинками серии
и будьте здоровы!



КАРЕН ФИШЕР — нутрициолог и диетолог — считает, что внешний вид кожи является одним из основных показателей здоровья всего организма, поэтому и уделяет такое большое внимание этому органу.



Вы бы не стали мыть машину средством, которое разъест всю краску, не правда ли? А стали бы вы умываться пенкой или гелем, которые содержат ингредиенты, разрушающие кожу? Нет? Вы будете удивлены, узнав, что средства для умывания, шампуни и жидкости для мытья посуды многих известных брендов состоят из компонентов, признанных в ряде исследований вредными как для кожи, так и для общего здоровья.

В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

● Список веществ, которых не должно быть в вашей косметике	● Перечень полезных компонентов в средствах по уходу	● Натуральные источники омега-3 для снятия воспаления на лице
● Продукты, способствующие выработке омолаживающей гиалуроновой кислоты	● Примеры 15-минутных тренировок для выведения токсинов	● Тесты, помогающие понять, все ли в порядке с вашей кожей и организмом
● Секретный антицеллюлитный способ от супермоделей	● И множество необычных и действенных секретов и хитростей, которые помогут вам добиться идеальной внешности и крепкого здоровья!	● Простые рецепты борьбы с перхотью, прыщами и другими проблемами

