

# Машины вкус жизни

## ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

для мам детей-инвалидов



благотворительный фонд



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

# Предисловие...



Чувство вины..

Отчаяние..

Одиночество..

Обида на весь мир...

Проблемы со здоровьем...

Бессонные ночи..

Моя жизнь- сплошная черная полоса..

Знакомые чувства?

И вы не знаете, что с ними делать и можно ли жить по-другому?

Но хотите изменить эту беспросветную жизнь?

Эта брошюра – опыт 20 мам детей-инвалидов, которые думали и чувствовали так же. Но за полгода изменились они сами, изменились их мысли, эмоции и мир стал совсем других.

Здесь мы собрали вебинары, статьи и истории, которые подтверждают: в жизни возможно все! Если есть искренне желание стать здоровыми и сохранить свое здоровье ради детей.

Сохранить свое собственное здоровье просто. Для этого нужны правильная мотивация, осознание проблемы, знания и желание изменить свой эмоциональный фон, режим дня, доступная физическая активность и смена пищевых привычек.

Авторы проекта: Ольга Шелест – мама неизлечимо больного ребенка, директор БФ «ЕВИТА», Вера Хохлова – нутрициолог, Александр и Марина Березовские – психологи и Дмитрий Шипуля – специалист по физической активности, руководитель организации «Твой путь».

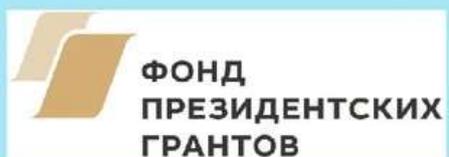
Все упражнения и задания разработаны с учетом особенностей жизни мам детей-инвалидов, все лекции и вебинары – с учетом финансовых возможностей.

Мы надеемся, что наша брошюра и опыт наших участниц станут для вас вдохновением, чтобы измениться самой и изменить свой мир.

Ведь все лучшее с нами еще не случилось!

## Часть 1:

### Рекомендации психологов Марины и Александра Березовских



## «Мотивация»

Чтобы понять, что такое мотивация, сначала нужно разобраться, что нас демотивирует? Почему нам так сложно достигать поставленных целей? По словам Марины Березовской, есть три фактора.

**Первый** – это неопределенность будущего. Если мы посмотрим на то время, в которое мы живем, на свою собственную жизнь, на те обстоятельства, в которых мы находимся, то что мы сможем увидеть? Будущее стало сложно прогнозировать. Нам сложно представить, что с нами будет через какой-то промежуток времени. Поэтому сложно нарисовать какую-то красивую картинку своего будущего при условии того, что какой-то элемент вдруг может «выпасть». Мы не знаем, что будет со здоровьем, к примеру. Конечно, это никак не способствует постановке целей и их достижению.

**Второй фактор**, который влияет на низкий уровень мотивации нашей жизни, – это переизбыток информации. Информационный поток льется из гаджетов, и часто информация эта непроверенная разрозненная, стереотипная, временами – ложная. И это создает сложность для человека.

**Третий фактор** – это негативный опыт. Он подталкивает нас к мыслям о том, что ничего не получится. «Я уже пробовал, зачем снова пытаться, если не получается?» — думаем мы порой. Но тут надо разбираться: не всегда этот негативный опыт был связан с правильной постановкой цели, оценкой своих сил и знаниями о той сфере, в которой мы ожидали изменений. И получается, что тот негативный опыт мог бы стать позитивным, если бы мы подошли к процессу мотивации правильно, компетентно и профессионально.

Рассмотрим два распространенных мифа.

**Миф №1:** поставленных целей достигают суперволевые люди, какие-то особенные женщины и мужчины, которые принимают решения, и у них все получается. На самом деле, таких людей нет. Все люди устроены примерно одинаково. Поэтому мы тоже не можем быть особенными.

**Миф №2:** Мотивация – это про вдохновение. Для того, чтобы начать делать что-то, нужно вдохновиться, заинтересоваться. Но на самом деле на этом далеко не уедешь. Проснувшись завтра и столкнувшись со своими обстоятельствами, человек вдруг понимает, что ему нужно что-то больше, чем вдохновение или интерес.

Давайте выделим **5 важных пунктов**.

**Первое.**

Будущее сложно спрогнозировать: никто не знает, что будет завтра с нашим здоровьем, детьми, финансами и др.

**Что же делать?**

Нужно нарисовать себе картину того, что произойдёт, если мы не станем менять свою жизнь. Пусть эта картина будет максимально детальной, чтобы мы увидели, что ждет нас и наших близких в случае бездействия.

Далее нам нужно нарастить у нашего желания силу. Мы хватаем информацию кусочками. Мы знаем о ЗОЖ, правильном питании и похудении. Но если посмотреть внутрь – что на самом деле мы знаем? Какое качество у этих знаний?

### **Второе.**

Поэтому вторая необходимая нам вещь – это информация. Эта брошюра и вебинары, которые вы всегда можете найти на сайте [bfevita.ru](http://bfevita.ru) дадут полезные, а главное – проверенные, систематизированные сведения, ответят на все вопросы.

### **Третье.**

Нам надо научиться думать на бумаге. Это важная часть самопознания. Свои желания и потребности важно уметь оформить. Да, мы не всегда можем их сформулировать. Бывает, мы чувствуем апатию, раздражение, тревогу – важно научиться смотреть внутрь себя, оценивать своё текущее состояние. Наш проект даст механизмы для этого. Но смогут ли участники понять свои желания, зависит от того, смогут ли они соотнести их со своими ресурсами.

**Итак, что мы делаем?** Мы выписываем свои желания. Чтобы осознать их, понять, заглянуть внутрь себя. А потом их нужно проанализировать: а надо ли мне это? Если желания совпадают с тем, что действительно нужно, тогда мы желание ставим в цель. Дальше пытаемся понять, какими шагами к ней идти и что конкретно делать. После того, как все станет понятно, мы начинаем действовать.

### **Четвертое.**

Мы часто становимся заложниками своего вдохновения, своего настроения. Нам просто нужно брать и втаскивать втягивать себя в процесс. 20 участницам, которые вошли в проект, раздали специальные **дневники**, и чтобы их заполнить, нужно не вдохновение, а самоорганизация. Да, порой нужно просидеть 5-10-15-20 минут, чтобы включиться в процесс, но это нужно сделать.

### **Пятое.**

Нам не надо себя заставлять. Нам нужно создавать вокруг себя обстоятельства, которые нам помогут. По словам Марины Березовской, когда она бросала курить, то убрала из своей жизни, все что напоминало о сигаретах: не только пепельницы, но и кофе, во время которого хотелось «задымить», перестала ходить в места для курящих и так далее. Действует и обратный эффект: если вы хотите заниматься спортом – сделайте так, чтобы вам на глаза постоянно попадалось спортивное снаряжение.

Чтобы бросить кушать много, часто или неправильно, можно повесить на холодильник мотивирующую надпись. Или поставить внутрь кругленькую матрешку: открываете дверцу – а там она, и будто спрашивает: ты зачем сюда?

Договоритесь с близкими, объясните, что вам нужна помощь: пусть булочки едят на улице, если и им так хочется, а дома их быть не должно. Пусть ваши близкие станут вашими союзниками, разделите с ними ваши желания, объедините силы, чтобы **достичь цели.**

**QR-код на вебинар**



## «Список желаний»

Возьмите чистый лист бумаги. Прислушайтесь к себе. Глубоко вздохните. Напишите 10-15 желаний. Не то, что нужно семье, детям, мужу. Нет. Пусть это будут ваши «я хочу».

Не знаете, чего хотите? Начинаете злиться? Ладно. Спросите себя: «На кого я злюсь? Почему меня это так раздражает?». Тут же запишите эти мысли и продолжайте писать всё, что приходит вам на ум.

Такое задание давала участницам проекта «Мамин вкус жизни» психолог Марина Березовская. Попробуйте выполнить его и вы.

В чем его прелесть?

«Во-первых, это позволит заглянуть внутрь себя, осознать свои желания и чувства, — объясняет Марина Березовская. – Во-вторых, это возможность перенести «центр тяжести» с интересов семьи на себя.

Часто мамы детей-инвалидов перестают разделять себя и ребенка, ставя его интересы и желания выше своих. В-третьих, мы постепенно утрачиваем способность размышлять, а запись собственных мыслей на бумаге позволяет немного замедлить хаотичное движение мысли, структурировать ее, зафиксировать и обдумать. Это очень способствует саморазвитию».

## «Любовь к себе. Что это?»

Как часто вы себя хвалите? Что думаете, глядя на себя в зеркало по утрам? «Какая я хорошенькая» или «Что мне делать с этими ужасными мешками под глазами»? Каждая ваша мысль, каждое сказанное вслух слово создаёт атмосферу. Разбили чашку – скажите, что вы молодец. Ударились об угол – «Вот это я красотка». **Полюбите себя такой, как вы есть.**

Для того, чтобы любить себя, не нужен повод. Об этом говорит психолог Марина Березовская участницам проекта «Мамин вкус жизни». История каждой из них – уникальна. Но есть и общие места: беременность без патологий, роды, появление на свет ребёнка-инвалида. Мир мамы, которая готовилась к счастью и приятным хлопотам, рушится в один момент, ей приходится адаптироваться к новой реальности. И многие начинают отчасти винить себя в том, что случилось с ребёнком, и чувство вины может перерасти в недовольство собой, а порой – в настоящую ненависть к себе.

«Мы смотрим на свою жизнь и задаём себе вопрос: за что мне себя любить? Так вот. **Для того, чтобы любить себя, вообще не нужны никакие причины.** Вы есть, вы дышите, вы ощущаете этот мир, запахи, вкусы, звуки, — за всё это вы уже можете любить себя, — объясняла Марина Березовская. – Любовь — это понятие объёмное и многогранное. Мы поговорим о 4 аспектах: самосознании, самооценке, самоуважении и заботе о себе».

Почему любить себя так важно? Потому что человек, который не способен любить себя, не способен и подарить любовь другому человеку. Мы же не можем дать то, чего у нас нет. Поэтому порой мы ошибочно называем любовью заботу о близких, контроль и даже боль, которую порой испытываем во взаимоотношениях.

С самооценкой – то же самое. Человек часто ошибочно оценивает себя, исходя из тех достижений, которые у него есть во внешнем мире: справился ли с задачей – молодец. Но на самом деле, речь должна идти о самооценности. У человека, который любит себя, сильно развита ассертивность – это способность вне зависимости от внешних факторов самостоятельно регулировать своё поведение: говорить о себе хорошо, признавать собственные недостатки, открыто, но корректно выражать свои чувства по отношению к другим людям, спокойно высказывать своё мнение, уважая при этом позицию других людей.

Но вместо любви к себе мы часто сталкиваемся с противоположным, хотя для ненависти к себе всегда должны быть весомые основания. Так как же у нас формируется недовольство собой? Часто причина нелюбви к себе – это негативное воспитание со стороны родителей. И это не потому, что они были плохие, просто есть семьи, где привычно критиковать, высмеивать. Очень часто ребёнок в детстве получает установку, что быть хорошим – это поступать хорошо, потому что тогда мама будет улыбаться. А если ребёнок что-то сделал не так? А если у мамы плохое

настроение или родители поругались? Часто бывает так, что в этих случаях ребёнку «достаётся», и он чувствует себя виноватым, плохим.

И тогда в нём формируются негативные установки. Так, даже самый успешный человек порой не может избавиться от комплекса гадкого утенка. Можно стать успешным, но так и не полюбить себя.

Хорошая новость: с этим можно и нужно работать. Нужно понять, какие именно установки влияют на самооценку.

У мам детей-инвалидов это часто пережитая трагедия. Женщина готовилась к счастливому материнству, но ей приходится столкнуться с такими трудностями, к которым она не была готова.

Что же происходит дальше? Человек устроен так, что порой из одного или нескольких событий делает какие-то глобальные выводы – это называют свёрхобобщением. Так мы чувствуем за собой вину за те вещи, которые нам по факту неподвластны, и воспринимаем это как личное поражение.

Но мы не можем контролировать погоду. В пандемию многие люди заболели, потеряли работу – это не значит, что они в чём-то были недостаточно хороши. Мама ребёнка-инвалида не виновата в том, что с ним произошло.

«Пораженческие» мысли меняют самооценку. До этого человек мог думать о себе, как о вполне успешном, а после болезни/увольнения/рождения больного ребёнка воспринимает себя как человека, который потерпел проигрыш, как человека с некой ущербностью. И это всё – из-за свёрхобобщения.

Чтобы понять, что чувство вины ничем не обосновано, достаточно взять листок бумаги, разделить его на две половины и в одной написать вещи, на которые мы можем повлиять (свои убеждения, привычки, внешний вид), а на другой – то, что от нас не зависит (мнение и поступки других людей, внешние факторы). И вот этот, второй список нужно принять, чтобы суметь к нему адаптироваться и продолжить развиваться в тех условиях, в которых мы оказались. Саморазвитие помогает нам двигаться дальше.

И тут важно поговорить о критике. В большинстве случаев критикуют не нашу персону, не личность, а то, что мы сделали. Скажем, пришли на мероприятие в одежде, которая отличается от дресс-кода. Если замечание по этому поводу высказано корректно, уважительно, то цвет пиджака или длина юбки никак не повлияет на самоуважение человека. Но это только в том случае, если он любит себя и даёт самому себе право на ошибку. Человек, который верно оценивает себя, с благодарностью услышит критику, потому что она помогает его развитию. Человек, который нетерпимо относится сам к себе, не допускает даже мысли о том, что он может ошибиться. Доказательство обратного воспринимается опять же как личное поражение.

Здоровую самооценку и любовь к себе можно «воспитать», но это требует кропотливой работы.

«Любовь к себе – это когда человек не «разделяет» себя, воспринимает себя целиком, любит себя всего, — объясняет Марина Березовская. — Не может быть такого, что глаза вам нравятся, а форма губ – нет. Собственный характер вы считаете плохим, а навыки в профессиональной сфере – отличными. Так не бывает. Важно любить себя полностью. Нелюбовь к себе – всегда тупик».

Чтобы начать работать над собой, «тренировать» любовь к себе, Марина Березовская предлагает выполнить 2 простых упражнения.

### **Упражнения!**

1. Заполнить 2 столбика: в первом записать то, что вам подконтрольно, во втором – то, на что вы не можете повлиять
2. Составить список из тех вещей или поступков, слов и мыслей, которые включают в себя то, как вы хотите себя любить. Как вы можете помочь себе уже сейчас? Похвалить себя? Не ждите благоприятного момента – хвалите себя здесь и сейчас. С этого и начнется ваш путь к любви к самой себе.

**QR-код на вебинар**



## «Дорогу осилит идущий»

«Я не могу есть ту еду, которую ела раньше, — признаётся одна из участниц проекта «Мамин вкус жизни». — Когда мы ложились с ребенком в больницу, я очень расстроилась — думала, что на этом моя диета и закончится. Но я больше не хочу сладкого — меня ломало всего две недели в самом начале. А теперь я не могу есть столовскую еду. Ем сырые овощи и мечтаю о том, чтобы запечь перцы, как только вернусь домой»,

«А я перестала награждать себя обидными эпитетами по утрам, — признаётся во время онлайн-встречи другая участница. — Раньше обращала внимание только на недостатки, а теперь говорю себе, что я — красotka».

«Это лишний раз подтверждает, что любой человек способен к трансформации. Была бы мотивация, информация, как изменить свою жизнь, и люди рядом, которые поддержат, — и всё получится», — объясняет психолог Марина Березовская.

Мы часто недооцениваем силу слов: «понедельник — день тяжелый», «кривые руки», «я не слишком красива» — всё это формирует атмосферу, в которой мы живём.

«Мы с дочкой придумали фразу «Я победитель по жизни», — рассказывает Марина Березовская. Она говорила это каждый раз, когда что-то роняла или, скажем, билась мизинцем о тумбочку — всё равно победитель. И поверьте мне — она действительно побеждает!»

У каждого из человека в голове существуют свои установки, предубеждения, мировоззрение. Нам кажется, что мы живём в реальности и видим жизнь такой, какая она есть. Но это — когнитивное искажение. Ведь на самом деле окружающий мир мы воспринимаем сквозь призму своих эмоций и опыта, мы видим его таким, какие мы есть. И чтобы жизнь начала приносить удовольствие, её нужно переосмыслить.

Интересно, что недавно участницы проекта по заданию психолога прошли тест, и некоторые на вопросы о том «вы живете той жизнью, о которой мечтали?» и «хотели ли бы вы что-то изменить в своей жизни?» дали неожиданные ответы.

Как выяснилось, мотивация у всех была разная.

«Я имела в виду, что у меня замечательный муж, прекрасная дочь, и в принципе в моей жизни меня устраивает всё, кроме того, что мой сын болен», — объяснила одна участница.

«А я сейчас активно развиваюсь и занимаюсь тем, что мне важно и интересно. И на этот путь меня привел именно мой особенный ребенок и всё, что с нами произошло», — рассказала о причинах своего ответа другая участница.

Есть и те, кто, наоборот, многое бы изменили:

«У меня иногда появляются мысли о том, что я не на своём месте. Я планировала совсем иное будущее, потом забеременела, родила дочку, но, казалось, всё еще может сложиться так, как я хотела – мы будем много путешествовать, общаться, я буду заниматься любимым делом. Но всё получилось иначе. И когда однажды муж меня спросил: «если бы ты знала, что так всё будет – родила бы ребёнка?» Я ответила нет. Потому что я бы не хотела своему ребёнку таких испытаний. И я не могу пока избавиться от чувства вины. Умом я понимаю, что просто жизнь так сложилась, но пока не могу принять это как данность».

Чувство вины перед своим больным ребёнком испытывают многие мамы детей-инвалидов. Чтобы прочувствовать всю степень неоправданности этого чувства, психолог проекта просила участниц составить два списка – тех вещей, которые они могут изменить в своей жизни (режим питания, манеру одеваться) и тех, что от них не зависят – в том числе, тяжелые заболевания их детей.

С начала проекта некоторые мамы уже смогли найти в себе внутренние ресурсы, чтобы вспомнить, о чем они мечтали до того, как в их жизни появились дети. И выяснилось, что некоторые мечты до сих пор вполне реально претворить в жизнь.

«Дорогу осилит идущий, — рассказала о своём опыте участница, которая во время проекта вернулась к любимому делу – преподаванию иностранного языка. — Если Бог выбрал вас, то вы сможете справиться. И не ищите причин, чтобы отодвигать от себя то, что вы хотите, попытайтесь найти внутренний ресурс, который поможем вам делать то, о чем вы всегда мечтали».

Для того, чтобы еще глубже заглянуть внутрь себя, Марина Березовская предложила участницам проекта сформулировать для самих себя цели на следующий месяц. Для этого нужно сначала понять, на какой ступеньке они сейчас находятся и куда хотят двигаться дальше.

## **«Знание — ключ к осознанности»**

Все люди на Земле в той или иной степени испытывают стресс. У мам детей-инвалидов поводов для беспокойства, наверное, даже больше, чем у остальных – ведь они отвечают еще и за человечка, который не может сам о себе позаботиться. Как обуздать свои переживания, осознать их и обернуть себе на пользу рассказывает психолог Марина Березовская.

### **Переживания — неотъемлемая часть нашей жизни**

Даже те, у кого нет проблем, — самые сильные и успешные мужчины, самые стойкие и выносливые женщины — периодически испытывают страх. Другой вопрос, как они с ним справляются.

«Я боюсь за жизнь, сражаюсь со всеми, совсем не сплю по ночам, охраняя каждый вздох, никому не доверяю и беспокоюсь, что мне и моей семье причинят вред...» — эти и другие подобные тревоги нужно вовремя замечать и обезвреживать.

Оставляйте место только для «тревожных звоночков» — сигналов к обдуманному, мирным и своевременным действиям.

### **У тревоги есть последствия**

Те, кто постоянно беспокоится по любому поводу, постепенно доводит своё состояние до критичного, всё время держит свой организм в стрессе. А в состоянии стресса человек плохо себя контролирует.

Тревога может привести к злости и срывам на ребенка, на окружающих... и себя саму. И это не единственное негативное последствие.

### **Понимать и признавать свои чувства не стыдно!**

Вы накричали на ребенка, потому что испугались, а теперь испугались, что испугали ребенка. Что лежит в основе ваших реакций — негативных и позитивных?

Базовые эмоции, заложенные природой, с которыми не так-то просто совладать без поддержки и профессиональных советов.

### **Грань между тревогой и ответственностью**

Тревога может уничтожить весь ваш ресурс — материнский, человеческий, профессиональный – любой. И где же тогда взять силы, чтобы быть ответственной и вести себя адекватно?

**ВАЖНО:** тревога появляется из-за неопределенности, незнания и непонимания, как реагировать на события, связанные с ребенком, с другими людьми, и даже с самой собой.

## «Любовь и тревожность»

Любовь и тревожность – это разные понятия. Почему, когда мы беспокоимся за ребёнка, это не означает, что мы его любим? Об этом сегодня говорила психолог Марина Березовская в рамках проекта «Мамин вкус жизни», который реализуется при поддержке Фонда президентских грантов.

Проект направлен на помощь мамам детей-инвалидов. Именно они, если, спросить, любят ли они своего ребёнка, часто отвечают: «Да, конечно, я же так беспокоюсь о нём, ночами не сплю». Но любовь и тревога, беспокойство – это разные вещи.

«Пусть это прозвучит жёстко, но задумайтесь: когда вы делаете для ребёнка все эти вещи, тревожитесь за него и не спите ночами – вы делаете всё это, потому что ему действительно это нужно или потому что именно вы не можете иначе?» – акцентировала внимание на главном Марина Березовская.

А дальше объяснила: тревога появляется, когда человек испытывает стресс. Изначально стресс – это не плохо, и не хорошо. Стресс — это адаптивный механизм организма, который призван помочь нам подстроиться к новым условиям жизни. Скажем, в семье появился ребёнок – это стресс, уровень тревожности повышается. Но если правильно реагировать на стресс, то он не станет хроническим.

**Как нужно вести себя? Первое правило** работы с тревогой – это заметить ее. Посмотрите на свою жизнь до того, как вы столкнулись со стрессом, — вы были другой? Отношения с людьми были иными? Была ли тревожность вашим постоянным спутником? Скорее всего, нет.

Прямо проговорите себе: я сейчас тревожусь. Это очень важно. Осознайте, что это так. Потому что у тревоги нет дна. Можно бесконечно падать. Ощущаете ли вы себя в подвешенном состоянии, в состоянии невесомости? Это и есть падение. Но этим можно управлять.

**Второе:** избавляемся от страхов. Они всегда сопровождают тревогу, ведь мы постоянно боимся: вдруг что-то пойдет не так? Неужели я что-то упускаю? А если я где-то ошиблась? Все эти мысли – со знаком «минус».

Чтобы избавиться от них, начинаем, наоборот, накидывать плюсы. Мы же не в первый раз попадаем в сложную ситуацию. Но раньше же как-то справлялись? Давайте вспомним те случаи, когда нам удалось справиться с проблемой, преодолеть все преграды и стать победителем.

**Третье.** Вспомните о безопасном месте. Это может быть воспоминание, событие, которое вызывает улыбку. От этого воспоминания становится хорошо на душе, по

телу разливается тепло. Может быть, это ваш родительский дом, может быть, объятия мужа, любимое место, где вам всегда хорошо. Вспомните те эмоции, которые вы тогда переживали. Переместите себя мысленно в это безопасное место. Оно свободно от ваших тревог и страхов.

**Четвёртое:** концентрируемся на «здесь и сейчас».

«Тревога связана либо с прошлым, либо с будущим: вы вспоминаете предыдущие «промахи» и боитесь, что дальше всё пойдёт не так, — объясняет Марина Березовская. – Будущее сложно прогнозировать, особенно в семьях, где растут дети-инвалиды. Да, у родителей есть масса предпосылок для тревоги. Более того, у женщины, которая до рождения ребёнка всё планировала, контролировала и добивалась нужного результата, вдруг словно ушла земля из-под ног после того, как она столкнулась с болезнью ребёнка, которая ей неподвластна. И в состоянии стресса она тревожится всё больше и больше, забывая быть счастливой в настоящем моменте. Забывая, что нельзя любить «вперёд» или «назад» — любить можно только здесь и сейчас».

**Что же делать?**

Останавливаемся, выдыхаем. Можно буквально – сейчас множество дыхательных техник. Ни в коем случае не тянемся за сигаретой. Работаем именно с внутренним сознанием.

Далее: оглядываемся вокруг себя: проговариваем мысленно (а можно и вслух) названия предметов, которые нас окружают. Это вернёт нас в настоящее, зафиксирует в «здесь и сейчас». Далее – прикасаемся к себе. Руки, ноги, мочки ушей, волосы: что вы ощущаете, касаясь их?

И только после этого, справившись с приступом тревожности и паники, возвращаемся к эмоциям: что именно вы испытывали? Почему? Какие события к этому привели? Что вы можете сделать, чтобы исправить ситуацию? Если ничего – то какой смысл изводить себя страхами? Если что-то в вашей власти, составляете алгоритм и действуете.

«Тревога тесно связана с нашим телом. Вода, еда, отдых, здоровый сон – достаточно ли всего этого в вашей жизни? Если мы не любим себя, своё тело, то не способны делиться любовью с другими. Не можем же мы дать другому того, чего у нас нет, — обратила внимание Марина Березовская на другой немаловажный аспект. – Ведь даже в самолёте во время инструктажа пассажирам говорят: сначала надеваете кислородную маску на себя, потом – на ребёнка».

## Как полюбить себя?

Составляем список удовольствий: любимая песня, ванна с пеной, маска для волос, поход на маникюр. Пусть там будет то, что не требует больших затрат и доступно вам здесь и сейчас. Это ещё один «якорь», который поможет вам вытащить себя из состояния тревожности.

Заглядывайте в этот список почаще. В идеале радовать себя нужно каждый день. Это рецепт вашего ежедневного счастья. Это то, в чём вы нуждаетесь всегда. Человеку нужно каждый день уделять самому себе хотя бы 10-15 минут. Взять паузу, насладиться моментом.

«Скорее всего, после этого вы столкнётесь с чувством вины, — предположила Марина Березовская. — Ведь многие мамы детей-инвалидов подсознательно уверены: «Я предаю своего ребёнка, если буду счастливой, когда он страдает. Что ж я тогда за мать?». И тогда, если на какое-то время мама оставляет ребенка (на мужа, на бабушку, на няню) и позволяет себе ненадолго забыть обо всём и испытать счастье, то потом чувство вины буквально бьёт по её голове. Почему? Давайте разбираться».

Большинство из нас живут под лозунгом «Я должна»: должна быть красивой, хозяйственной, успешной, помогать детям, успевать всё на свете. Но тем самым мы загоняем себя. И забываем про любовь – любовь к самой себе, к своей семье, к своим детям. Мы же отлично понимаем: муж не должен вас любить, потому что вы красивая, успешная хозяйка. Он любит вас за не из-под палки, не из мнимого долженствования, а просто потому, что любит.

Вот и мы любим своих детей просто за то, что они есть. И иногда выходим за рамки разумного. На какие только жертвы не способны родители ради больного ребёнка! Порой, отрицая тот факт, что малыш тяжело болен и никогда не будет говорить или ходить, они тратят баснословные деньги на лекарства, реабилитации и поездки, которые не дают им времени проживать счастливо то время, что им отпущено. Нужно почувствовать грань между ответственностью за своего ребёнка и патологической тревогой за него.

Мы живём в мире, где, к сожалению, мало справедливости и честности, зато есть система, которая зарабатывает деньги на страхах родителей за своего ребёнка. Каждый из нас готов на что угодно ради того, чтобы его дети были здоровы и счастливы.

Но будьте честны сами с собой: действительно ли ребёнку станет лучше? Тревожиться легко. Гораздо сложнее отпустить то, что мы не можем контролировать и просто дарить ребёнку свою любовь. Как проявить её так, чтобы нам самим стало хорошо, чтобы на лице появилась улыбка? Какой он – наш язык любви?

Прикосновение, ласковое поглаживание, доброе слово, любимая колыбельная? Выработайте свой уникальный язык любви.

Осенью, когда природа увядает, солнца становится меньше, многие испытывают грусть и упадок сил. Как помочь себе? Всё просто: витамины поддержат организм, а маленькие ежедневные радости – силу духа.

Если не хватает зелени в доме, купите красивый цветок в горшке, поставьте его в том месте, где вы обычно пьёте чай. Найдите красивую кружку, ароматические свечки. Организуйте уютное пространство вокруг себя. В наших силах создать себе комфортную атмосферу в доме.

А чтобы тревоги не проникали туда извне, избавьтесь от токсичных людей в своём окружении – от тех, у кого всегда всё плохо, и после общения с которыми плохо становится и вам. Окружайте себя сильными людьми, которые в трудную минуту поддержат вас и успокоят. Так вы сможете постепенно отпустить свои тревоги, полюбить себя и проживать каждый день **счастливо**.

**QR-код на вебинар**



## «Понять свою выгоду»

Как понять, чего я хочу? Почему я делаю именно так, а не иначе? Что движет мной, почему я не могу никак «отпустить» ситуацию, зачем мне нужно всё контролировать?

На эти и другие вопросы помогает ответить психолог Марина Березовская. Смысл в том, что в обычной жизни наш мозг буквально перегружен информацией, впечатлениями, эмоциями. Чтобы понять себя, нужно взять паузу.

«Когда мы составляли список желаний в самом начале проекта, в какой-то момент я поняла, что меня буквально «понесло»: как будто что-то открылось, — признаётся одна из участниц. — Я писала, писала, а недавно заглянула в этот список и поняла, что 5 пунктов уже исполнилось, представляете?»

Смысл таких списков как раз в том, чтобы дать себе возможность отрешиться от повседневных забот и погрузиться в саму себя.

Марина Березовская предложила еще одно упражнение.

Лист бумаги расчерчиваем на 4 части, рисуя на нём систему координат. Вверху посередине пишем «Получу», внизу – «Потеряю».

Далее начинаем заполнять: в левый верхний квадрат нужно вписать всё то, что вы получите, если будете продолжать все контролировать, в правый верхний квадрат, что получите, если ослабите контроль. В левый нижний вписываем всё то, что вы можете потерять, если будете бесконечно пытаться всё контролировать, в правый нижний – что потеряете, если перестанете держать контроль.

«Ответьте на это, и кое-что для вас станет понятно, — прокомментировала задание Марина Березовская. — Здесь вы и увидите свою выгоду – и в одном, и другом случае. Вам будет проще все осмыслить, сделать какие-то выводы. Главное – будьте честны сами с собой».

## «Ловушки на пути к...»

«Вот вечно все у меня через одно место». «Нечего было и ввязываться в это». «Я просто неудачница по жизни». «Нутром чувую, что не нужно туда идти». Знакомо? Каждая из этих фраз может стать ловушкой на пути человека к чему-то лучшему, к какой-то цели.

Что такое ловушки, как они формируются и как из них выбраться, рассказала психолог Марина Березовская на вебинаре, который состоялся в рамках проекта «Мамин вкус жизни». Участницы проекта – мамы детей-инвалидов. Многие из них в какой-то момент поняли, что «застряли» в том состоянии, в котором им плохо, а значит, пора что-то менять.

«За достаточно короткий период, который прошел с начала проекта, наши участницы уже смогли понять: нет ничего невозможного, если мы не ограничиваем себя сами, — объясняет Марина Березовская. — Ловушка – это «мышеловка», яма, присыпанная ветками, в которую мы все с вами попадаем. В том числе порой из-за особенностей своего мышления».

Есть 2 взгляда на жизнь. В первом случае человек рассуждает так: у меня неплохой слух, и я мог бы заниматься музыкой, но в футбол играть не смогу, нет у меня такого таланта. То есть человек ограничивает сам себя. Из этого тянется и остальное: я не могу быть счастлив, потому что не умею и не могу уметь чего-то. На самом деле, возможно, это не так, но человек даже не допускает для себя иной возможности.

«И есть другая категория, которые говорят: «Я этого не умею, но могу научиться». Это моя позиция по жизни: человек не может отрастить себе шестой палец, а остальные таланты теоретически в себе можно развить, даже если получится не с первого раза», — считает Марина Березовская.

Попадая в ловушку, люди с двумя разными типами мышления и действовать будут по-разному: первые «провалятся» в нее, «застрянут» в эмоциях, ситуации, обстоятельствах. Другие попытаются выбраться, пусть даже оттолкнувшись от самого дна.

### **С какими ловушками мы сталкиваемся чаще всего?**

**Критика.** Что с нами происходит, когда мы становимся самыми строгими критиками для самих себя? Мы думаем, что все беды, которые приходят в нашу жизнь, мы заслужили. Что мы не можем победить, потому что недостаточно хороши для этого. Такому человеку сложно себя похвалить, потому что он фокусируется на недостатках и промахах.

## **Узнали себя? Поехали дальше.**

Неправильная оценка настоящего. Когда человек считает, что требования, которые ему предъявляет жизнь, — невыполнимы, когда он во всем видит «минусы» и подтверждение своим негативным установкам. Кто-то может сказать: «Ок, провал — тоже шаг к успеху», но не этот человек.

Будущее. В наши сложные времена сложно спрогнозировать будущее. Еще сложнее сделать это тем, кто в настоящем видит только плохое, такие люди не могут увидеть себя счастливыми и успешными. А если мы не видим перед собой цели, которая была бы нам приятна и желанна, то зачем нам двигаться куда-то? Отсюда и низкая мотивация: мы не захотим ничего предпринимать ради неопределённого будущего, ведь там нас может ждать что-то плохое.

Какие ошибки мышления приводят нас в эти ловушки?

### **1. Излишнее обобщение.**

Человек судит о ситуации в целом по одному эпизоду. Неудачный визит к врачу — у нас безобразная медицина и нет хороших медиков. На важной встрече человек запнулся на чем-то — и вспоминать он будет именно об этом, а не о тёплой атмосфере, активностях и красивом месте, и всё мероприятие он будет оценивать, исходя из этой маленькой детали, которую остальные, может быть, и не заметили.

### **2. Избирательная абстракция.**

Человек выдергивает из контекста какую-то деталь, которая ему выгодна и понятна, что-то, с чем он уже сталкивался, а дальше делает вывод в стиле «все мужики козлы» или «все бабы стервы». Да, это похоже на сверхобобщение, ведь негативный опыт снова и снова возвращает человека к чему-то плохому, не давая заметить хорошее. Эта ошибка мышления, которая свойственна всем.

### **3. Чрезмерная ответственность.**

Мы корим себя за то, что нам неподвластно. Человек выезжает на обледенелую трассу, машину заносит — значит, виноват плохой водитель, который не научился нормально водить машину. А может, дело в том, что спецслужбы не обработали вовремя трассу? Ребенок заболел на прогулке с отцом — разве его мать можно назвать плохой? Просто потому, что она не позаботилась о том, чтобы отец завязал ребенку шарф. Но, может быть, прогулка с ребенком — это ответственность второго взрослого, которого мать контролировать не может?

### **4. Зацикленность на себе.**

Любой негатив человек воспринимает, как камень в свой огород. К примеру, он боится зайти в аудиторию, если опоздал. Заходит, и ему кажется, что до конца мероприятия все на него смотрят, осуждают и переговариваются о том, как он только

посмел прервать спикера. На самом деле, про него, вероятно, уже забыли, а человек просто попал в ловушку собственных предубеждений.

## **5. Катастрофизация.**

Это способность доводить плохие новости до крайности. Во время эфира пропал звук – всё, катастрофа, личный провал, специалист недостаточно хорош, руководство это обязательно поймет и примет какие-то меры, ведь человек этот и вовсе по жизни невезучий. Но, может быть, всё не так страшно? Ведь ошибки совершают все, не так ли? Главное, делать из них выводы.

## **6. Эмоциональное мышление.**

Оно особенно свойственно женщинам: порой они излишне доверяют своим чувствам, не пытаясь их проанализировать: «Я чувствую, что мне туда не надо идти, это всё не моё». На самом деле, в преддверии чего-то нового человек испытывает стресс, а потому может пойти по пути наименьшего сопротивления – то есть никуда не пойти. Эмоции также могут помешать объективно оценить ситуацию: скажем, у вас что-то болит, а вас обнимают. Вы испытываете только дискомфорт, не обращая внимания на то, что таким образом вам выразили симпатию, и человек просто не знал, что вам это может быть неприятно.

**Еще опаснее ложные убеждения: они делают нас уязвимыми, они — как самоисполняемое пророчество.**

*«Чтобы быть счастливым, надо быть успешным во всех областях».* Это же просто невозможно. Нельзя знать и уметь все. Можно быть замечательным медиком в одной области и чего-то не знать в другой – и это нормально. Установка на безоговорочный успех без права на ошибку заранее обрекает человека на неудачу и страдания.

*«Если я ошибусь, значит, я не компетентна».* Если ребенку плохо, он болеет, то виновата его мама. Если женщина развелась, то ее не за что любить. Нельзя ставить на себе печать – потом из этих негативных установок и состояний сложно выбраться.

*«Чтобы быть счастливой, нужно нравиться всем и всегда».* Нет, это тоже невозможно. Любая формулировка со словами «всегда» и «должна» приводят нас в ловушку. Заикливаясь на мнении других, человек забывает о себе, своих чувствах и счастье, которое он мог бы испытывать здесь и сейчас, если бы не думал о том, что о нём думают другие.

**Почему так происходит?** Всё просто: наши взгляды на жизнь, на других людей и на самих себя — это привычка. Как и есть правой рукой. Как мыть посуду определенным образом. Хорошая новость в том, что привычки можно менять.

Если мы с вами обнаруживаем, что наши привычки нам не очень полезны, то нужно старую привычку оставить и на ее месте сформировать какую-то новую. Следующим этапом будет формирование правильного убеждения на месте ложного.

Но, если уж вы решили, что вам это нужно, важно поверить, что вы это можете и стойко стоять на своём. Самый важный шаг – это следующий. Важно не останавливаться. **Ведь дорогу осилит идущий.**

**QR-код на вебинар. Часть 1**



**QR-код на вебинар. Часть 2**



## «Отрицание»

**Отрицание** – это как надеть черные очки.

**Отрицание** – как осколки зеркала, где ты видишь не ситуацию целиком, а каждый её «кусочек» отдельно. Ты разбиваешь все планы и надежды, и не видишь впереди свой путь.

**Отрицание** – это непринятие ситуации, неверие в происходящее.

Да, отрицание – это действительно всё вышеперечисленное. Но не только.

«Отрицание — это совокупность автоматических и бессознательных мыслей, чувств и действий, приглашение окружающим отреагировать на собственные действия. Отрицание затрагивает всю жизнь человека, все сферы его деятельности», — объясняла психолог проекта «Мамин вкус жизни» Марина Березовская. В рамках проекта она работает с двумя десятками мам детей-инвалидов, каждая из которых в той или мере, как и все люди сталкивалась с отрицанием. Некоторые до сих пор преодолеть его не могут.

Отрицание – это естественная реакция психики на какой-то стресс, боль, с которой сложно справиться. Иногда сила болезненных переживаний настолько высока, что отрицание становится последним прибежищем человека, альтернатива – просто сойти с ума. Но важное, чтобы отрицание было временным прибежищем, после которого человек находит в себе силы двигаться дальше.

Отрицание работает так, что человек предпочитает не видеть того, что причиняет ему боль. По-далее он не может изменить ситуацию, принять решение, преодолеть трудности.

Отрицание не даст возможности заметить приближающуюся угрозу. Человек не может адекватно смотреть на жизнь, он ограничен в своих поступках и словах.

Отрицание затрагивает 5 сфер жизнедеятельности человека:

### **1. Когнитивная, мыслительная система.**

Человек начинает мыслить определенным способом, это помогает поддерживать ощущение, что проблемы нет.

### **2. Аффективная система**

Аффективная система – это набор чувств, которые включаются в человеке и приводят его в определённое состояние под воздействием какого-то фактора, который напоминает о ранее пережитой боли.

### **3. Мотивационная, побуждающая система**

Мотивационная, побуждающая система — это когда человек говорит, что с понедельника начнет худеть, принимать витамины, пойдет к врачу. Вопрос в том, действительно ли он это сделает.

### **4. Поведенческая система, действия**

Поведенческая система, действия – то, что двигает человека вперед.

### **5. Социальная система**

5. Социальная система – то, что мы видим в отношениях с близкими и чужими людьми.

У каждой из участниц проекта отрицание присутствовало в жизни, но по-разному: кто-то смирился с тяжёлым диагнозом ребенка, кто-то продолжает обвинять в болезни другого. Иные винят себя.

Человек будто «застрял» в своем страшном сне, просто потому что боится осознать реальность. В этом кошмарном круге он движется в заранее установленных границах мышления и даже испытывает по кругу одни и те же эмоции: боль, злость, страх, стыд и вину.

Любая попытка вывести человека из состояния отрицания, открыть ему глаза на происходящее вызывает злость – а дальше чувства автоматически запустят все остальные механизмы. Потому что человек находится в условиях, которые стали для него привычными, выбраться из них он не хочет.

При этом он использует 5 основных способов, чтобы «не замечать» проблему:

**1. Избегание** – не думай, не говори, и проблемы не будет.

**2. Обвинение** себя, другого человека

**3. Минимизация** – у меня все не так уж плохо

**4. Рационализация** – когда человеку говорят о том, что у него сложности, в ответ слышим: «Возможно, это так, но это потому, что...»

Проблема в том, что как только мы логически объяснили себе, почему мы можем жить в ситуации отрицания, мы с этим согласились. 5. Обвинение – человек приходит к выводу, что не должен нести ответственность за то, что произошло не по его вине.

Более того, таким образом он отказывается брать на себя ответственность, перекладывает ее на других людей, признает, что от него ничего не зависит, а потом расписывается в собственном бессилии.

Правде в глаза смотреть больно, этого не хочется. Именно поэтому рядом должен быть тот, кто поможет увидеть действительность такой, как она есть. Но это должен быть специалист.

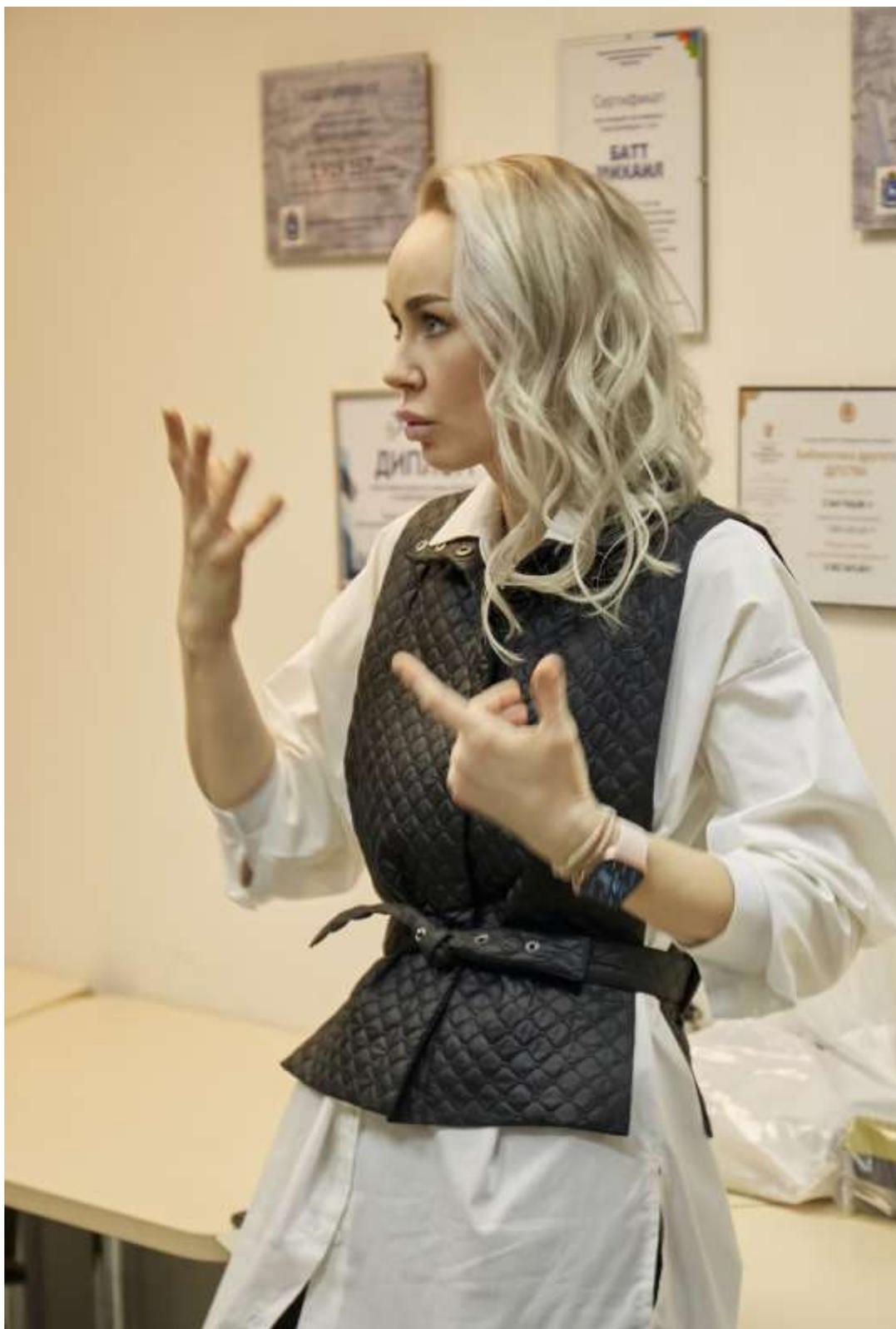
Предположив проблему, идти с ней нужно к психологу, который найдет тот триггер, который запускает механизм отрицание, и поможет научиться реагировать на него иначе, чтобы выйти из замкнутого круга.

**QR-код на вебинар**



**Часть2.**

**Нутрициолог Вера Хохлова**



## «Причины НЕздоровья»

«Всё, что мы имеем сейчас, — это то, к чему мы пришли собственными ногами, своими действиями, это наш ежедневный выбор. Если вас не устраивает ситуация и вы хотите её изменить, нужно поменять привычный режим», — объясняла Вера Хохлова.

Всего наш специалист выделил **6 причин НЕздоровья**.

### 1. Режим дня.

Отдыхать необходимо именно ночью. Все живые существа на планете живут по циркадным ритмам — ритмам сна и бодрствования. Когда на небе солнце – мы действуем, ночью мы должны спать. Дневной сон не заменит полноценного ночного сна. Именно во сне наш организм оздоравливается, проводит «технические» работы.

У нас на сетчатке глаза есть светочувствительные рецепторы, которые улавливают свет даже при опущенных веках. Если в комнате включено дополнительное освещение, сон не будет глубоким. Если ночное освещение все же нужно, допустим, чтобы видеть, все ли в порядке с ребёнком, можно использовать лампы ночного света красного и оранжевого спектра. Именно эти цвета не будут провоцировать реакцию светочувствительных рецепторов, и сон будет глубоким и полноценным.

Во сне у нас вырабатываются гормоны молодости, гормоны роста. Готовиться ко сну организму помогает гормон мелатонин: его выработка начинается примерно в 9 вечера и прекращается после часа ночи. И вступает в силу кортизол – гормон, который стимулирует нас к действию. Благодаря ему мы обычно просыпаемся по утрам бодрыми. Упустили мелатонин – будут проблемы с засыпанием.

Поэтому очень важно ложиться спать до 11 часов вечера. Вы откладываете гаджеты, выключаете телевизор. В 11 часов вы должны уже лежать в кровати. Очень хорошо, если вы засыпаете в течение 15 минут. Если этого не происходит, то нужно подумать, как правильно расслабиться. Как вариант — принимать ванну с аромамаслами или магниевой солью.

### 2. Режим питания.

В идеале нужно **кушать 3 раза в день**: завтрак, обед и ужин. Без перекусов, без доедания за ребенком, без чаепитий с плюшками. Всё дело в том, что при каждом приеме пищи в крови появляется глюкоза, чтобы ее «утилизировать», вырабатывается инсулин. Частые перекусы вырабатывают инсулинорезистентность, сахар в крови растёт, что может привести к ожирению, диабету 2 типа, проблемам с сосудами.

Посмотрите свои последние анализы крови: оптимально, если они покажут 5 единиц сахара и 6 единиц инсулина. Если инсулин больше 10 – это тревожный звоночек, который говорит об инсулинорезистентности.

Кроме того, из-за перекусов нарушается чувствительность к гормонам сытости (лептин) и голода (грелин). Чтобы снова восстановить нормальное чувство голода, нужно на протяжении минимум месяца ставить себе будильник и кушать каждые 3 или 3,5 часа. Даже если не хочется.

Плюс важно учитывать, что после 18.00 в организме происходит физиологическое снижение ферментации, то есть организм хуже перерабатывает и усваивает пищу, поэтому кушать вечером нужно что-то лёгкое.

А начинаться день должен со стакана теплой воды — градусов 40-45 будет достаточно, главное -чтобы не обжигала. Тёплая вода положительно влияет на все системы. Очень важно соблюдать водный баланс: 30 мл жидкости на 1 кг веса. Сразу после стакана воды кушать нельзя. Нужно подождать минут 15-20, а потом кушать не на бегу, а медленно, тщательно пережёвывая при этом пищу. Так вы одновременно поможете организму лучше переварить пищу, плюс «поймаете» вовремя чувство сытости. Оно приходит с опозданием – минут через 15-20, и если вовремя не остановиться, то можно переесть.

### **3. Неправильное питание.**

**Какие продукты мы едим?** Нужно исключить из рациона промышленно обработанную еду с непонятными ингредиентами. Смотрите состав: если там огромное количество того, что вы не знаете – отложите, эта еда вам не подходит. Полезна цельная пища: мясо должно быть мясом без полной таблицы Менделеева.

Не все продукты одинаково полезны, даже если в них нет химикатов. К примеру, масла (подсолнечное, семечковое, конопляное, пальмовое и др.) содержат Омега-6 кислоты и поддерживают воспалительные процессы в организме, о которых вы до поры до времени можете даже не подозревать. Исключение – оливковое масло, в нём хорошо сбалансированы Омега-3, Омега-6 и Омега-9 кислоты.

Воспалительные процессы в организме «поддерживают» еще и молочные продукты. Мало того, что они приводят к скоплению слизи в дыхательных путях, так еще и удерживают дополнительную воду в организме (а это – отеки, высыпания на коже и целлюлит). Плюс у многих людей есть скрытая непереносимость лактозы и казеина. Все дело в качестве современного молока. Альтернатива – кокосовое молоко, но у него жирность начинается от 19%, плюс довольно своеобразный вкус. Для того, чтобы понять, как организм на самом деле реагирует на «молочку», нужно отказаться от нее на 21 один. А потом вводить в рацион постепенно и наблюдать за реакцией организма.

Также нужно исключить из рациона глютеносодержащие продукты: рожь, пшеницу, овёс, ячмень, полбу и все производные от этих круп, плюс все промышленные соусы, колбасные и кондитерские изделия. Их можно заменить специальными

безглютеновыми аналогами. Тут мы опять возвращаемся к вопросу о необходимости обращать внимание на состав продуктов.

Привести организм в норму можно, также «распрощавшись» с потенциальными аллергенами. Да, на них нет мгновенной реакции, но она накопительная и может «выстрелить» в любой момент при малейшем сбое организма. Что относится к потенциальным аллергенам? Яйца (кроме перепелиных), красная рыба, орехи, моллюски, соя, цитрусовые, мёд, коровье молоко, пшеница.

#### **4. Гиподинамия.**

**Гиподинамия** – это отсутствие движения, которое замедляет все обменные процессы в организме. Сидячий образ жизни – одна из главных причин НЕздоровья.

При этом движение, спорт должны доставлять удовольствие. Подерите себе активность на свой вкус: йога, аэробика, приседания, — вариантов много, что-то да придется по вкусу.

#### **5. Токсины из окружающей среды.**

Мы не можем повлиять на воздух вокруг себя, но можем избавиться от пластиковой посуды. В пластике есть очень токсичные соединения, которые взаимодействуют с едой даже просто во время хранения. Да, речь идет о каких-то минимальных значениях. Но токсины накапливаются.

Пластиковая посуда, рукава для запекания, фольга, косметика с высоким содержанием ксеноэстрогенов (SLS, парабены, консерванты, силиконы, химические ультрафиолетовые фильтры), даже клей на прокладках и материалы, которые использованы при отделке комнат – всё это может выделять токсины, которые сказываются на вашем самочувствии.

Что же делать? Искать эко-маркировку. При этом если на продукте написано «ЭКО» — не факт, что это не хитрость производителя. Смотрите состав, ищите заветный «листик», который в Евросоюзе обозначает действительно экологичные товары, проведите ревизию дома, распрощайтесь с пластиком.

#### **6. Образ мыслей, токсичное мышление.**

Наше отношение к действительности может значительно помочь или помешать успеху. Даже после вебинара первая мысль у многих была: «Как же я смогу без любимого продукта?» Но настрой должен быть изначально ориентирован на успех:

«Давайте сразу определимся с «не могу». Это про третью руку, шестой палец на правой ноге и т.д. Все остальное МОГУ. Надо только понять, зачем мне это надо. А если понятно, то определяемся тогда, как я буду это делать», — поддержала наших участниц психолог Марина Березовская.

«Здоровье — это как табуретка о четырёх ногах: питание, сон, стресс, спорт. Выбьешь одну ногу, табуретка закачается, но не упадёт. Выбьешь две — и всё... — объясняет Вера Хохлова. — Одна лишь диета, как бы грамотно она бы ни была составлена, не спасёт, если вы плохо спите, постоянно нервничаете и мало двигаетесь. Выбирайте для себя то, что вам нравится, от чего вы получаете удовольствие! И будьте ЗДОРОВЫ!»

Каким был рацион наших участниц на начало преокта. Прием пищи каждые 3 – 3,5 часа.

Наш рацион:

50-80 гр белка (птица ли рыба)

50-80 гр — гарнир (без глютена)

150-300 гр любых овощей с зеленью

вода — всегда отдельно.

**QR-код на вебинар**



## «Поговорим про чай...»

Чай с мятой, чай с ягодами, чай с имбирем, чай с апельсином или лимоном – есть бесчисленное множество способов приготовления этого чудесного напитка.

«Увы, любой чай – черный или зеленый, дорогой или дешёвый – содержит кофеин. Кофеин – это антинутриент, то есть он препятствует всасыванию витаминов и минералов из пищи, которую с вами едим, — рассказывает наш диетолог, нутрициолог и специалист по ЗОЖ Вера Хохлова. – Всегда смотрите состав: натуральные, пусть и сублимированные (обезвоженные) травы и ягоды – это хорошо, а за словами «экстракт» или «ароматизатор» может скрываться синтетический аналог».

### **Чай можно заменить цикорием.**

Кроме прочих «полезностей», в нем есть ещё и инулин — это природный пребиотик – «еда» для наших полезных бактерий кишечника.

Для любого человека важно поддерживать свой организм, тем более, — для женщины, особенно — для мамы. Некоторые детки никогда не повзрослеют и из-за тяжелых заболеваний не смогут позаботиться о себе сами. Их родителям нужна особая поддержка, и наш проект «Мамин вкус жизни», нацелен как раз на то, чтобы при помощи простых и понятных советов улучшить качество жизни всех участников.

От маленьких радостей, даже если они не всегда полезны, сложно отказаться. Но можно сделать так, чтобы чаепитие проходило с пользой для души и тела.

Так, любые напитки нужно пить отдельно от еды, причем не сразу, а спустя 30-40 минут после основного приема пищи. Напитки пейте тёплыми и, конечно, без сахара, печенюшек и прочих сладостей.

Добавьте к чаепитию немного специй: куркума, к примеру, снижает сахар и холестерин в крови. Специи стимулируют выделение ферментов для расщепления пищи, повышают кислотность желудка, поэтому добавлять их нужно чуть-чуть. И будьте осторожны с имбирём: при язвах и эрозиях слизистой ЖКТ от него все же лучше воздержаться.

## «Вода и отеки: причины»

«Пью воды вроде бы немного – 1,5 литра в день. Но вечером сильно отекаю. В чем дело?», — нашему диетологу Вере Хохловой поступали вопросы во время и после прямого эфира «Причины НЕздоровья».

«Отеки возникают по разным причинам. Нужно смотреть на то, что вы кушаете, как часто вы кушаете, полноценные ли это приемы пищи или перекусы на бегу. А может быть, в рационе слишком много простых углеводов, которые задерживают жидкость в организме? Или сбиты ваши циркадные ритмы? В таком случае вы долго не можете заснуть ночью и потом спите днем. Вполне возможно, что все сразу. В любом случае, полезным будет проверить почки, сосуды и щитовидную железу. А еще – следовать тем принципам здорового питания».

### «Как изменить питание?»

Начинать день со стакана горячей воды, кушать каждые 3 – 3,5 часа, не запивая еду никакими жидкостями и тщательно пережевывая пищу, соблюдать в рационе баланс: 50-80 гр белка, столько же безглютенового гарнира, 150-300 гр любых овощей с зеленью.

## «Консерванты: что это такое?»

Не так страшен консервант, как малюют? Давайте разбираться с диетологом-нутрициологом в ЗОЖ нашего проекта «Мамин вкус жизни» Верой Хохловой!

Итак, что такое буква «Е», которую мы так часто видим в составе продуктов? Сама по себе «Е» не страшна и обозначает просто «Европу».

«Ешечки» бывают разрешёнными, запрещёнными и незапрещёнными. Что касается последних, то они постоянно исследуются, потому что пока не ясно, насколько они на самом деле вредны.

### **Цифровые же обозначения после буквы «Е» несут особый смысл:**

**E100 — E182** – красители: бывают натуральными, минеральными, идентичными натуральным и синтетическими. Последние – самые дешёвые, многие их виды в России запрещены. В том числе: **E121** (цитрусовый красный 2) и **E123** (амарант). Не запрещены, но могут вызывать аллергические реакции: **E102** – тартразин, **E110** – жёлтый «солнечный закат» и **E122** — кармуазин

**E200 — E280** – консерванты, они увеличивают срок хранения продуктов. Официально в России запрещен лишь **E240** – формальдегид. Однако сейчас идут бурные обсуждения вреда, который наносят организму **E220** (диоксид серы) и **E211** (бензоат натрия). Первый присутствует в винах, сухофруктах, им обрабатывают фрукты при транспортировке. Второй применяется в кетчупах, майонезах, при консервации мяса и рыбы. Оба при превышении концентрации вещества могут привести к весьма серьёзным последствиям, особенно вредны они для аллергиков.

**E300 — E391** — антиокислители, регуляторы кислотности: также бывают натуральными и синтетическими. Натуральный антиоксиданты – это кедровые орешки, капуста, семечки, горох, петрушка, тыква, брокколи, чеснок, шиповник, вишня и многое другое. Синтетические антиоксиданты плохо изучены, многие виды в России запрещены вовсе, а те, что разрешены, должны присутствовать в продуктах лишь в небольших «дозах». Могут быть опасны: **E320** (бутилгидроксианизол, возможно, связан с синдромом дефицита внимания и гиперактивности) и **E321** (бутилгидрокситолуол, предположительно, вызывает эндокринные и гормональные заболевания)

**E400 — E481** — стабилизаторы, эмульгаторы, загустители. Бывают натуральными (агар, пектин, камеди, гуммиарабик, альгинаты, сорбит — они безвредны) и полусинтетическими (часто вредны — к примеру, трифосфат **E451**, который содержится в замороженном картофеле, спортивном питании и рыбном фарше, может вызывать аллергию и повышать уровень холестерина).

**E500 — E585** — регуляторы кислотности, разрыхлители. Опасны: **E507** (соляная кислота), **E513** (серная кислота), **E514** (сульфаты натрия), **E515** (сульфаты калия), **E516** (сульфаты кальция), **E517** (сульфаты аммония), **E520** (сульфат алюминия)

**E600 — E637** — усилители вкуса и аромата: позволяют экономить на качестве продукта без потери вкуса, но многие из них вредны для здоровья, к примеру: **E620** (глутаминовая кислота) и **E637** (этилмальтол) — их строго запрещено использовать в детском питании), а также **E621** (глутамат натрия), хотя влияние этой добавки на организм до конца еще не исследовано

**E700 — E899** — запасные номера

**E900 — E967** — противопенные, глазирователи, улучшители муки, подсластители. Есть среди них вполне натуральные и безвредные типа **E901** (пчелиный воск), а есть вещества, с которыми нужно быть осторожнее — к примеру, **E951** (аспартам) — это подсластитель, который в 160 — 200 раз слаще сахара, официально считается безвредным, но вполне возможно, что вещество недостаточно изучено.

**E1100 — E1105** — ферментные препараты: должны улучшать пищеварение, но не все из них так полезны, как хотелось бы. К примеру, **E1105** (лизоцим) применяется при изготовлении сыров, но может быть опасен, если для сырья изначально использовалось генетически модифицированное сырьё.

Что же делать? Всё просто! Внимательно изучайте состав продукта до того, как его купить, выбирайте тот товар, где «Ешечек» меньше.

## «Как справиться с мигренью? Советы ароматерапевта»

Головные боли как реакция на погоду или какие-то изменения в организме – явление довольно частое. Разбираемся в причинах и способах борьбы с мигренью с нашим диетологом-нутрициологом в ЗОЖ и ароматерапевтом Верой Хохловой.

### Причины мигрени

**Физиология:** дисбаланс в системе «печень – желчный». Желчь выводит из организма все метаболиты (токсины, ядовитые вещества). В норме она образовывается в печени, а потом выводится через желчный пузырь в кишечник и далее. Но если есть проблемы с желчным (камни, взвеси, перегиб) или с самой желчью (тягучая, «ленивая»), то вся «гадость», которая должна выйти, — не выходит, а вместо этого нарушает микрофлору кишечника, через него же попадает в кровоток, растёт общая интоксикация организма и, как следствие, возникает дикая головная боль.

**Что делаем?** Улучшаем желчеотток — пьём тёплую воду, причем не только утром натощак, но и днём. Температура воды при этом должна быть примерно 40-45 градусов.

**Проблемы/зажимы в области позвоночника/ног и ступней** (да, все взаимосвязано). Обязательно посетите грамотного остеопата, сделайте самомассаж (воротниковой зоны – со смесью «Deer Blue» эффект вы увидите сразу), лица (тоже с Deer Blue), стоп (с маслом, которое выбрал ваш нос), всего тела (это лучше к профессионалу).

**Психосоматика:** это чаще всего самоедство, неудовлетворенность самим собой. Тут нужно идти двумя путями — через эфирные масла и через нахождение психологической причины. Также часто это эмоциональный перегруз (проанализируйте сами – из-за чего у вас возникают мигрени, устраните причину)

Какие масла нам в этом помогут? Есть ряд масел, которые работают с мигренями, вам нужно найти своё.

Масла наносятся на виски и у линии роста волос — в самом начале, как только вы почувствовали болезненные ощущения. Через каждые 2 часа можно повторять нанесение масел (если будет необходимость!)

## «Самодиагностика. Годовой чек-ап.»

Целлюлит, покраснения на коже и шелушащиеся пяточки – всё это сигналы нашего организма. Он привлекает наше внимание, просит помощи. Как понять, что именно не так? На что обратить внимание?

Про самодиагностику и список анализов, которые нужно сдавать ежегодно, чтобы следить за своим здоровьем, в рамках проекта «Мамин вкус жизни» сегодня рассказала нутрициолог, диетолог в ЗОЖ и аромапрактик Вера Хохлова.

Участницы проекта прошли обследования, которые помогли определить их «болевые точки». А что же делать тем, кто не находится под наблюдением специалистов?

Вера Хохлова обратила внимание на самые распространённые «звоночки», которые порой не доставляют нам никакого дискомфорта, но, оказывается, «говорят» о серьезных сбоях в организме.

К примеру, шелушение и покраснение губ, трещинки в уголках – это признаки дефицита витаминов группы В, железа, цинка, белка. Отек и кровоточивость десен значат, что вам не хватает витамина С, стоит чаще есть киви, заваривать шиповник. Белый налёт на языке может сигнализировать о кандидозном стоматите, обезвоживании, интоксикации организма, о проблемах с тонким кишечником и неправильном питании. Нужно поменять рацион, уменьшить в нем число простых углеводов, особенно сахара – это любимое «лакомство» кандиды, которое создает благоприятную среду для ее размножения.

При появлении акне хорошо бы обратить внимание на кишечник – вероятно, там идет какой-то воспалительный процесс. Что делать? На 21 день убрать из рациона все продукты, которые поддерживают воспалительные процессы – это семечковые масла, молочка, сахар и глютеносодержащие продукты. После трехнедельной диеты возвращать в рацион по одному продукту в день и внимательно следить за реакцией организма. Он сам подскажет, что ему не нравится.

О воспалении свидетельствует и целлюлит.

«До недавнего времени считалось, что целлюлит – чисто косметическая проблема. Он есть у 86% женщин, — рассказала Вера Хохлова. – Но он также говорит о воспалении – воспалении жировой ткани, которое вызвано нарушением оттока лимфы».

У многих детей в последнее время на руках можно увидеть «гусиную кожу», по-научному это называется фоликулярным кератозом. Такая особенность кожи не доставляет никаких проблем, но, возможно, сигнализирует о непереносимости

глютена. Можно попробовать убрать его из рациона и добавить в него больше витаминов А и Е, плюс цинк.

Растяжки и рубцы на теле говорят о дефиците витамина С и железа. Сухая дряблая кожа, трещинки на подошвах ног и шелушащиеся локти – о дефиците железа и Омега 3. Перхоть – о нарушении работы кишечника, кандидозе.

Чтобы вовремя выявлять возможные сбои в организме, нужно регулярно сдавать анализы. Вера Хохлова подготовила список обследований, которые нужно проходить раз в год – начиная с общего анализа крови, заканчивая исследованиями гормонов, микрофлоры и белка в организме.

**QR-код на вебинар**



## «Еда должна давать энергию, а не забирать»

«Почему «стоит» вес? Объёмы тела уменьшаются, а вес не меняется!» — участницы проекта «Мамин вкус жизни» на очной встрече с нашими специалистами обсуждали «наболевшие вопросы».

«Всё просто: мышцы весят гораздо больше, чем жир и вода. От этого при правильном похудении жир превращается в воду и углекислый газ и выходит, но на массе тела некоторое время это может никак не отражаться», — объяснила диетолог, нутрициолог в ЗОЖ проекта «Мамин вкус жизни» Вера Хохлова.

При «жёстких» диетах и ограничениях организм начинает в стрессе сжигать не жир, а мышцы – от этого быстрый результат, который, впрочем, также быстро теряется. Главное – помнить, худеть быстро нельзя, без вреда для себя организм может отдавать не более 5 кг в месяц.

«Все мы рождаемся с определенным числом жировых клеток – адипоцитов, — рассказала Вера Хохлова. — Но в течение жизни, если мы мало двигаемся и много едим, эта жировая клеточка увеличивается до бесконечности. В Америке есть человек, который весит более 600 кг. Самое пагубное в том, что эти адипоциты, когда они огромные, вмешиваются в эндокринную систему и вырабатывают гормоны, нарушая баланс в организме. Эти же клетки хранят токсины в организме. Поэтому, когда мы потребляем что-то, с чем организм не знает, как быть, он «засовывает» это в адипоцит. Например, пальмовое масло – у нас в организме нет механизмов его переработки, а потому оно сразу уходит «в запасы». Хорошая новость в том, что эти клетки спокойно отдают всё накопленное. Но когда идет интенсивный сброс веса, и жировая клетка начинает отдавать всё, что мы в нее «запахнули», следует неприятная реакция организма — головные боли, высыпания на коже, особенно часто они встречаются в районе лимфоузлов, потому что именно через них всё это выводится. Не беспокойтесь, это пройдет, как только токсины покинут ваш организм».

Участницы нашего проекта отказались от сахара (в том числе скрытого – во фруктах и в составе других продуктов), от молочки и от глютеносодержащих продуктов (их заменяют овощами или безглютеновыми аналогами). Сделать это может каждый, для этого даже не обязательно сдавать какие-то предварительные анализы. Потому что именно эти продукты так или иначе поддерживают воспалительные процессы, которые идут в организме, но могут быть до поры до времени скрыты и бессимптомны.

Продержаться на такой диете нужно 21 день. В первую неделю возможна «ломка» — организм будет требовать сахара и прочей «запрещёнки». Но, как показывает практика наших участниц, достаточно преодолеть этот порог, а дальше будет легче. Сейчас их порции постепенно сами по себе уменьшаются, тяга к сладкому, солёному, перчёному пропала, вкусовые рецепторы очистились. Теперь они могут понемногу вводить в рацион по одному продукту из «прошлой» жизни, чтобы отслеживать реакцию организма — что ему «зайдёт», а что нет. И вот что удивительно: то, что раньше казалось привычным и вкусным, многим сейчас уже не нравится.

«Попробовала на днях у сына сосиску в тесте — ну и гадость! Как мы раньше это ели?», — призналась одна из участниц.

«Я взяла с собой в дорогу как-то сухофрукты. И реакция организма была сразу: меня раздуло, как воздушный шарик, мне было плохо. Сам организм говорил: мне это не надо», — поделилась своим опытом другая участница.

Особенность диеты, которую они выдержали, в том, что они ни дня не ходили голодными: мясо, овощи, безглютеновые крупы давали достаточно энергии и сил. «Еда должна давать энергию, а не забирать».

## «Дефицит микро и макроэлементов»

Вы принимаете витамины, покупаете целые витаминные комплексы, тратите сотни и даже тысячи рублей, но кожа остается дряблой, волосы выпадают, ногти по-прежнему ломаются. В чем дело?

Как правильно принимать витамины и БАДы, 13 ноября рассказала нутрициолог, диетолог в ЗОЖ и аромапрактик Вера Хохлова. Ее вебинар состоялся в рамках проекта «Мамин вкус жизни», который реализуется при содействии Фонда президентских грантов и направлен на помощь мамам детей с тяжёлыми заболеваниями.

«Основные источники микро и макроэлементов – это продукты питания. Они бывают животными (сливочное масло, яйца, мясо, рыба и др.) и растительными (злаки, ягоды, овощи, орехи и т.д.). Сейчас очень обеднённая почва, а именно из почвы продукты получают свои полезные вещества. Поэтому нам и приходится прибегать к БАДам (саплиментам) и коллоидным минералам» — объясняла Вера Хохлова.

В противовес витаминам существуют антивитамины — вещества, которые подавляют активность витаминов. Например, кофеин «подавляет» витамин С и витамины группы В. поэтому кофе нужно пить либо за час до еды, либо через час-полтора после. Чтобы всё, что вы съели на завтрак, организм усвоил. Алкоголь – тоже антивитамин, он «бьёт» в основном по витаминам группы В. Как и табак: его «жертва» — витамин С. При выкуривании одной сигареты организм теряет суточную норму витамина С. И курильщикам крайне необходимо его восполнять.

### **С чего начать приём витаминов?**

Даже если пить витамины горстями, то результата может и не быть. Поэтому начать нужно с приведения в порядок организма в целом. Чтобы усваивались жирорастворимые витамины (А, Е, D, К, Омега 3 и Q10), желчеотток должен работать, как следует.

Одна из участниц проекта «Мамин вкус жизни», к примеру, долго принимала довольно высокие дозы витамина D, но желаемого результата не получила, потому что он у неё просто не усваивался. Если с кишечником есть неполадки, витамины просто «проходят мимо».

Как привести в порядок организм, правильно организовав питание и режим дня, Вера Хохлова уже рассказывала (тут будет ссылка на первый вебинар). Только после того, как всё заработало, как часы, начинаем вводить витамины. Но не все сразу. Сначала — минимальные дозы, наблюдаем за своим состоянием, постепенно повышает дозу.

«Не проще ли купить комплекс витаминов в аптеке?» — просите вы. Да, можно. Но, как правило, этот комплекс будет сочетать в себе витамины-антагонисты. К примеру, железо «не дружит» с кальцием, их нужно принимать в разное время суток с разницей в 4 часа, а в комплексе они будут содержаться в одной таблетке или капсуле, что значительно уменьшит их эффект, если и вовсе не сведёт его на нет.

## **Витамин D**

Сейчас – настоящая пандемия нехватки витамина D. А он, кроме прочего, еще и улучшает обмен кальция и фосфора в организме. Но пить его, не сделав предварительно анализ, нельзя. Да, у вас может быть низкий уровень витамина D, но даже если вы будете принимать по 5000 МЕ в сутки, он не поднимется.

Как проверить, есть ли в организме дефицит витамина D? Делаем анализ на него методом ХМС, оптимальное значение должно быть 50-80 нг/мл. Есть другой анализ – методом ИФА (уточняйте метод в лаборатории), он чуть дешевле, но менее точный. Поэтому результат, полученный при анализе, сделанный методом ИФА, делам на 2 – это будет реальный показатель содержания витамина D в вашем организме.

Дозировку для того, чтобы восполнить дефицит витамина D, подбирают индивидуально, и порой врач назначает по 10 000-20 000 МЕ в сутки.

Обратите внимание: если вы пьёте в день более 5000 МЕ витамина D, то вводите в рацион еще и витамин K2 (в форме МК7), чтобы избежать неприятных «побочек» и улучшить усвоение витамина D. На каждую 1000 МЕ витамина D – принимаем по 10 мкг витамина K2

На заметку: витамин D лучше пить с утра, потому что он бодрит, принимают его с жирами во время или после еды.

## **Витамин C**

Для профилактики витамин C лучше пить 500-1000 мг (разбивая дозу на 2-3 раза), больше – по согласованию со специалистом, хотя этот витамин в организме не накапливается, и его излишки спокойно «уходят» естественным путём.

Чтобы витамин C лучше усваивался, принимать его лучше в липосомальной форме (липсомы — это небольшие клетки сферической формы, состоящие из жирных кислот, они хорошо усваиваются и не раздражают слизистую). Подходит также витамин C в форме аскорбата + биофлавоноиды.

При первых признаках ОРВИ поможет увеличенная доза витаминов D3 и C, плюс цинк.

Максимально безопасной профилактической дозировкой витамина C считается 2000 мг в сутки.

## **Магний**

Магний нужен всем, это базовая добавка, особенно при бессоннице, тревожности, раздражительности, хронической усталости. Это всё – симптомы недостатка магния.

«Профилактической дозировкой считается 300-350 мг магния в сутки. «Но этого может быть недостаточно», — считает Вера Хохлова. — Учащенное сердцебиение, лёгкий испуг, когда вы резко тормозите на светофоре – это большая трата магния за раз. Наша жизнь полна стрессов, поэтому лучше пить по 800-1000 мг в сутки. Участницы проекта «Мамин вкус жизни», которые начали принимать магний, отмечают, что стали спокойнее, они иначе теперь реагируют на стресс»

Формы магния бывают разные. Цитрат помогает при запорах и слабит, если их нет. Глицинат натрия помогает при ПМС, нарушении сна и судорогах в ногах. Первую «дозу» пьют после обеда, вторую – перед сном. Таурат натрия подойдет для людей с чувствительным пищеварением и заболеваниями сердца. Но его нельзя при низком давлении, он его снизит еще сильнее.

Магний не сочетается с железом и кальцием, поэтому их нужно пить в разное время с разницей в 4 часа.

## **Омега 3**

Омега 3 — тоже базовая добавка, которую можно пить 2-3 месяца подряд, потом делать 2-3 недели перерыва, после чего начинать курс снова. Профилактическая дозировка – 1000 мг.

Почему нужно пить Омега 3? Организму ее постоянно недостаточно, потому что мы не едим каждый день красную жирную рыбу или печень трески, икру. Зато жарим все на растительном масле, где много Омега 6, что для организма уже не очень хорошо.

Важно: прежде чем принимать Омега 3, нужно наладить желчеотток, иначе результата не будет.

Какая форма лучше? Ищем Омегу 3, где сочетаются декозагексоеновая (DHA) и эйкозапентаеновая кислота (EPA) в составе капсулы рыбьего жира.

## **Лецитин**

Лецитин поддерживает здоровье печени, способствует ее регенерации, очистке. Улучшает и состав желчи. Его можно пить во время еды с жирами в любое время суток.

Смотрим состав, берем подсолнечный лецитин. Соевый лучше не брать. Почему? Потому что соя выращивается с ГМО. Такого «подарка» организму не надо.

**Важно!** Лецитин нельзя принимать, есть камни в желчном пузыре.

## **Витамины группы В**

Часть витаминов группы В производит наш организм в кишечнике — именно поэтому так важно наладить пищеварение.

Недостаток витаминов группы В хорошо отслеживается по обычному общему анализу крови.

Их хорошо принимать через час после завтрака, но В1, В2 и В3 «не дружат» между собой, поэтому их принимать лучше в разное время суток.

У вегетарианцев и курильщиков часто отмечается дефицит витамина В12, который содержится в красном мясе, субпродуктах, молочке. А никотин в принципе плохо влияет на все витамины группы В.

## **Другие добавки**

### **Иные добавки самостоятельно назначать себе не стоит!!!**

К примеру, витамин А (бета-керотин) важен для зрения и слизистых, его дефицит необходимо восполнять при беременности. Но его организм должен преобразовывать в ретинол, помогает в этом цинк, накопление бета-керотина в организме может быть вредным.

Цинк оказывает сильное влияние на иммунитет, поэтому частые болезни могут говорить о недостатке цинка в организме. Но принимать его бездумно нельзя. К примеру, цинк «не дружит» с железом, магнием, кальцием и др. И длительное употребление цинка вытесняет из организма медь и железо.

Железо рекомендуется принимать натощак, но от него может тошнить, так что можно пить его после еды. Нельзя самим себе назначать железо, потому что сначала нужно найти причину, почему организм его не усваивает при нормальном питании и кислотности желудка в норме. Железо нельзя запивать железом молоком, кофе и чаем — эти жидкости мешают его усвоению.

Йод организму нужен для здоровья щитовидной железы, но просто так его тоже не «прописывают» себе сами. Йод должен назначить эндокринолог после обследования. Принимать его нужно в первой половине дня вместе с селеном.

Коллаген и аминокислоты сейчас стали модными пищевыми добавками. Они нужны тогда, когда организм недополучает достаточное количество белка. Когда участницы проекта «Мамин вкус жизни» сделали так, что белок появился в их рационе на завтрак, обед и ужин, то через некоторое время отметили, что их кожа улучшилась. И это притом, что кожа — это последнее чему «уделяет внимание» организм. Когда коллагена и аминокислот становится достаточно, организм сначала «залечивает» более важные вещи – суставы и сухожилия, к примеру.

Для того, чтобы «пробудить» организм и помочь ему функционировать правильно, в течение дня нужно пить тёплую воду. Холодную не рекомендуется, потому что организм тратит дополнительные силы, чтобы нагреть её до нужной температуры. Соки, газировки и прочее – негативно влияют на баланс полезных веществ внутри тела. Тёплая же вода улучшает желчеотток. А если в течение дня еще и не сидеть на месте, а двигаться, то витамины и полезные вещества усваиваться будут ещё лучше!

**QR-код на вебинар**



## «Лимфа/ее значимость и способы поддержания лимфотока»

Высыпания под подбородком, целлюлит и отёки – всё это может говорить о том, что ваша лимфатическая система работает не так, как нужно. А именно она помогает разносить по организму питательные вещества и выводить токсины.

Как «перезапустить» систему и разогнать лимфоток 12 февраля во время вебинара, проведённого в рамках проекта «Мамин вкус жизни», рассказала нутрициолог и диетолог в ЗОЖ Вера Хохлова.

«Лимфатическая система — это одновременно и часть иммунной системы, и часть сердечно-сосудистой системы. Состав лимфы зависит от вашего питания, а также от наличия инфекционного процесса в организме», - объяснила Вера Хохлова.

### Как помочь своей лимфатической системе?

- Ограничить поступление токсинов: убрать пластиковую посуду из дома, не использовать дешёвые крема с химикатами и неэкологичную бытовую химию
- Перейти на правильное и чистое питание, не есть копчёности и колбасы массового производства. Недавние исследования показали, употребление 20 граммов колбасы в день увеличивает на 21% риск развития молочной железы у женщин
- Устраивать периодические голодания: когда организм не тратит ресурсы на переваривание пищи, то у него есть время, чтобы разобраться в самом себе, в это время начинаются процессы аутофагии – это когда организм в поисках энергии находит поломанные клеточки и утилизирует их, очищая сам себя.
- Не забывать про физическую активность: нет волшебной таблетки, которая «запустила» бы лимфоток. Если лежать на диване, то никакие лекарства не смогут помочь. Во время элементарной ходьбы сокращаются мышцы, стимулируя движение лимфы.
- Пить достаточно жидкости
- Ограничить стресс
- Нормализовать вес
- Посещать баню и ИК-сауну
- Делать себе лимфодренажный массаж: его делают снизу вверх, схему смотрите ниже
- Делать дыхательную гимнастику и упражнения: правила диафрагмального дыхания – на схеме

- Принимайте ванну с эфирными маслами (дикий апельсин, лимон, грейпфрут, можжевельник, сибирская пихта - 6-8 капель на полную ванную будет достаточно), со скипидаром, а также магниевые ванные (Epsom Salt).

Для того, чтобы с утра зарядиться энергией и проснуться, можно недолго постоять на коврикe с иголочками – для этого его можно хранить в ванной и стоять на нем, скажем, пока чистите зубы и умываетесь.

Для правильной осанки, исправления искривлений ног и выравнивания позвоночника можно и нужно всего 5 минут в день лежать на валике (вместо него можно использовать свёрнутое полотенце) – как правильно расположить руки и ноги при этом также показываем на рисунке.

А для того, чтобы помочь своей коже выглядеть свежее, можно руками или специальным скребком делать массаж гуа ша – начинаем снизу вверх и далее по схеме.

**QR-код на вебинар**



## «Диеты, их виды и лечебные протоколы»

Диетолог проекта «Мамин вкус жизни» Вера Хохлова продолжает знакомить нас с разными протоколами лечебного питания и диетами. В чем разница? Лечебного протокола чаще всего придерживаются какой-то ограниченный период времени, а диета, подобранная «по душе» может стать образом жизни на долгие-долгие годы.

Сегодня мы поговорим про LCHF и КЕТО-диеты. Тем более, что они отчасти похожи между собой.

### **LCHF**

Аббревиатура расшифровывается как Low Carb High Fat – низкоуглеводное высокожировое питание.

Важно: отличие этой диеты от КЕТО в том, что здесь нужно в сутки потреблять 50-120 граммов углеводов!

При этом необходимо следить за качеством жиров, которые идут в пищу!

### **Вредно:**

- маргарин
- гидрогенизированные масла из семян (Омега-6)
- насыщенные жиры в некоторых случаях.

### **Полезно:**

- оливковое extra virgin
- кокосовое масло
- сливочное/топленое сливочное масло
- масло МСТ
- животные жиры
- Омега-3 из животных источников
- Омега-6 из орехов и семян, свежесжатые масла из семян

Этот протокол подходит всем, он помогает сбросить вес без голодания, при этом идет контроль над глюкозой и инсулином в крови, ограничивается потребление продуктов, вызывающих воспаление.

## **КЕТО**

Это диета с низким процентом углеводов, умеренным количеством белка и высоким процентом жира.

Кето-порция состоит из 5-17% углеводов (30 граммов), 20-35% белков (чтобы высчитать норму, нужно массу тела умножить на 1,2 – 1,7 в зависимости от физической активности), 65-75% жиров (фактически – до чувства сытости). Но ориентироваться всегда нужно на чувство сытости.

### **Запрещены:**

- переработанные и сладкие продукты
- все масла, выжатые из семян (подсолнечное, льняное, хлопковое, рапсовое, виноградной косточки, соевое, кукурузное, и т.д.)
- все виды круп и хлебных изделий
- клубневые овощи (картошка, свёкла, батат) — всё, что растёт под землёй. Морковь и лук можно в очень малых количествах
- все фрукты, кроме авокадо и оливок
- коровье молоко, любое, даже жирное
- все обычные десерты.

Такой протокол не подойдёт людям, у которых есть проблемы с метаболизмом жирных кислот, острая железодефицитная анемия, проблемы с желчным и др.

«Я практиковала кето-диету, в этом время появляется странное ощущение какой-то эйфории, всемогущества», — поделилась собственным опытом Вера Хохлова.

Полную версию вебинара можно посмотреть ниже.

### **QR-код на вебинар**



## «Принципы сбалансированного питания»

Еще Гиппократ говорил: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство — пищей». Есть такие состояния, в которые мы себя сами загоняем, ведя неправильный образ жизни и неправильно питаясь. Из них можно выйти только за счет нормализации режима дня и рациона.

О том, на каких принципах строится сбалансированное питание, на вебинаре, который проводится в рамках проекта «Мамин вкус жизни», говорила нутрициолог, диетолог в ЗОЖ, аромапрактик Вера Хохлова

«Недостаточно получить приятные вкусовые ощущения и утолить чувство голода, — объясняла Вера Хохлова. — Мы должны дать тканям и клеткам нашего организма всё необходимое для работы. Безусловно, нужно получать удовольствие от еды. Но это далеко не первый пункт по значимости. Еда должна быть полна полезными веществами. Да, можно позавтракать кофе с круассаном — это вкусно, красиво, но полезно ли? Там содержатся только быстрые углеводы, которые переварятся, и через пару часов вы снова захотите кушать. На завтрак нужны сложные углеводы и белок — именно они дадут чувство насыщения и «работу» для вашего организма на несколько следующих часов».

Если белков и углеводов недостаточно, добавьте жиры, они дадут в 2 раза больше энергии, плюс чувство насыщения. Но и жиры тоже должны быть полезные.

Что можно считать полезными жирами? Оливковое масло — в нём хорошо сбалансированы Омега-3, Омега-6 и Омега-9 кислоты. Орехи — лучше покупать их в вакуумной упаковке, чтобы избежать плесени при транспортировке и хранении). Кокосовое масло богато полезными жирными кислотами. Также полезны яйца, бобовые, птица.

К вредным **жирам** относятся: маргарин/трансжиры, гидрогенизированные масла, любые масла, выжатые из семян (канола/рапсовое, соевое, кукурузное, льняное, кунжутное, виноградное, арахисовое, подсолнечное), если они были сделаны на ФАБРИКЕ. Если они были выжаты без высоких температур и вы знаете, кто и как их сделал, такие масла можно употреблять в ограниченном количестве. Но хранить их долго нельзя, потому что они слишком быстро окисляются, и в них слишком много жиров Омега-6, которые вызывают и поддерживают воспалительные процессы в организме.

**Белки** бывают растительные и животные. В идеале белок должен присутствовать в каждом приёме пищи. Растительные белки: чечевица, зелёный горошек, семена конопли, семена чиа, киноа, спирулина, семена (подсолнечник, кунжут, лён, тыква), орехи (миндаль, грецкие, кешью, фисташки, бразильский), бобовые, органический тофу. Животные белки: яйца, птица, говядина, рыба. Красное мясо нужно с

возрастом есть 1-2 раза в неделю, поскольку оно меняет популяцию бактерий в кишечнике, что приводит к снижению иммунитета, выработке слизи и онкорискам.

**Углеводы** — также постоянный источник нашей энергии. Они содержатся в злаках, крупах и их производных, овощах, фруктах, ягодах, сахаре и мёде. Интересно, что до 1900 года среднее потребление сахара в Российской империи составляло 4-5 кг в год (в Европе — 10-20 кг). После Второй мировой войны начался экспонентный рост потребления сахара и сахаросодержащих продуктов. В итоге на сегодняшний день среднее потребление сахара в РФ и РБ – 35-45 кг сахара в год (в Европе и США – 50-75 кг). О вреде сахара можно узнать из прикрепленного видео.

**Клетчатка и пищевые волокна** — это овощи и фрукты. Есть люди, которые предлагают детокс на соках, но когда мы делаем сок, то фактически убираем всю клетчатку из продукта, оставляя там чистый сахар. Между тем, клетчатка полезна тем, что снижает скорость усвоения продукта, помогает дольше чувствовать сытость, снижает холестерин, является профилактикой запоров и источник калия.

«Есть люди, которые считают, что правильное питание – это отказ от мяса, — рассказывала Вера Хохлова. — Вы можете отказаться от белка, но нужно так продумать рацион, чтобы восполнять его, ведь растительный белок усваивается на 30% хуже, чем животный. Иначе анализ крови покажет вам в итоге жесткий дефицит белка. Да и кожа будет выглядеть хуже»

**Есть и другие мифы о правильно питании:**

**1. Правильное питание – это дорого.** Вместо макарон можно есть капусту, свёклу, морковь. Цена будет одинаковая, особенно в сезон. Можно купить хорошее сливочное масло, положить его в пшённую кашу, насыпать туда орешков (миндаля, к примеру) – будет вкусно и полезно. В любом случае – здоровье важнее, на его восстановление потом уйдет гораздо больше средств.

**2. Правильное питание** — недоступно, его не найти в супермаркете возле дома. Хорошая рыба, семена чиа, семена льна стали гораздо более распространены, чем раньше, даже растительное молоко появляется в популярных торговых сетях. При желании найти всё это – не проблема.

**3. Правильное питание – долгая и «мудрёная» готовка.** Вы потратите примерно одинаково времени на то, чтобы сварить макароны и потушить капусту или сварить борщ. А для организма овощи будут гораздо полезнее.

**4. Правильное питание – это невкусно.** Когда вы очистите рецепторы от усилителей вкуса, то почувствуете все вкусовое разнообразие мяса, зелени, овощей и фруктов.

**5.** На полках с надписью «Правильное питание» лежат действительно полезные продукты. Вовсе нет. К таким полкам нужно ходить с лупой, потому что всё самое вредное в составе напишут очень мелко. Но тут важно заранее понимать: по сути правильное питание – это овощи, фрукты, мясо, а не красиво упакованный батончик, который якобы не содержит сахара, зато состоит из огромного количества фруктозы.

Самая полезная пища – это та, что вы приготовили дома из продуктов, которые просты и понятны. Дома можно готовить и десерты. Даже торт, сделанный своими руками, принесёт больше пользы, чем изготовленный фабрично из непонятных продуктов.

Рецепты полезных десертов и полный текст презентации можно посмотреть в прикрепленных файлах.

**QR-код на вебинар**



**Фильм о сахаре**



**Часть3.**

**Специалист по физической активности Шипуля Дмитрий**



## «Мотивация к движению»

Чтобы быть здоровым нужна обычная скалка, пояс от халата и правильная ходьба. Да-да, всё гораздо проще, чем кажется.

«Если вы утром встаете и чувствуете себя разбитой – это очень тревожный знак. Ваш организм не восстанавливается, усталость копится. И, как ни странно, для того, чтобы тело снова начало восстанавливаться, ему нужна двигательная активность. Чтобы расслабиться, нужно напрячься», — вебинар нашего эксперта по двигательной активности и тренера по физической активности Дмитрия Шипули приоткрыл немало простых, но очень важных истин.

Да, каждая семья, безусловно, уникальна, но комплекс проблем, с которыми членам семьи приходится сталкиваться, во многом похожи: стресс, недосыпы, постоянная усталость, угнетённость, депрессии, отсутствие спорта и какой-либо иной физической активности, а как следствие – боли в спине и ногах, мигрени.

«На самом деле, потребность в двигательной активности для человека не очень очевидна, — признает Дмитрий Шипуля. — У нас есть 3 основных базовых инстинкта: выживание, для чего нужны питание и отдых. Раньше движение было условием выживания для человека, но в XX веке люди пересели в машины и уткнулись в телевизоры, с этого момента и появились проблемы с двигательной активностью».

Очень часто в современном мире человек устаёт, хотя вроде бы ничего особенного не делает. Устал на работе так, что нет сил поднять руки. Поспал, утром встал – а тело болит, голова не работает и нет ощущения того, что организм отдохнул. Какая уж тут ещё двигательная активность!

Усталость, как объясняет Дмитрий Шипуля, — это сигнал, который подают рецепторы в наших мышцах. О чём они говорят? «Мы больше не можем сокращаться». В чём дело? Причин может быть две: либо мышцам не дали восстановиться, либо до них не доходит питание.

Почему так бывает? Потому что нарушается проточность тканей: питание к мышце не подводится, мышца напряженная, она не может больше сокращаться. Усталость есть, а восстановления нет. Простой пример: бобровый ландшафт. Когда на речке появляются бобры, они строят плотины, из-за чего воде поступать некуда, она разливается, местность заболачивается, вода начинает цвести и пахнуть – это и есть бобровый ландшафт. И даже если охотники этого бобра отстреляют, ландшафт никуда не денется.

С человеческими тканями всё очень похоже: пришла какая-то болезнь, пошло воспаление, отёк, где-то – спазм, и дальше ткани меняются, проточность уменьшается. Чтобы с этим справиться, нужно заниматься прочисткой проточных каналов – сосудов лимфатических и кровеносных.

Почему-то многие думают, что кровь по сосудам гонит сердце. Но в среднем протяженность всех сосудов человека, в том числе капиллярных, — 80 тысяч километров. Это две окружности земного шара по меридиану. При этом 100 грамм жира дают прирост в 10 км капиллярных сосудов. Представляете, что вот эту массу сердцу надо протолкнуть? Это нереально.

На самом деле, наши сосуды состоят из гладкой мускулатуры, а значит, их тоже надо тренировать. Иначе эта задача ложится, в том числе, на сердце, которое начинает увеличивать давление, а это уже приводит к гипертонии, что часто становится причиной тяжёлых осложнений и даже смерти.

Чтобы тренировать сосуды и мышцы, нужно прорабатывать спайки и зажимы, чтобы мышцы лучше расслаблялись и снова чередовали периоды напряжения и расслабления, а значит, успешно восстанавливались.

Что для этого нужно?

Мы будем применять 2 инструмента. Во-первых, пояс (или веревку), желательно чтобы он был длинным, хотя можно использовать и пояс от халата. С его помощью мы будем делать суставные гимнастики, изометрические и статические упражнения. Отдельный урок мы посвятим тренировке тонической мускулатуры, которая позволяет держать большие нагрузки долгое время. Если геометрия выстроена правильно, то мама, к примеру, сможет довольно долго без особой усталости носить ребенка или ходить на длинные расстояния, держать грузы без усталости и др.

Второй наш инструмент – это так называемый тайцзи бань, название переводится как «жезл великого предела». По сути — это палка длиной в 3-5 хватов ладони. Её можно сделать самим либо взять для занятий обычную скалку. С её помощью мы будем делать суставные и изометрические упражнения (когда вы пытаетесь согнуть негибкое и сломать неломаемое, главное тут – делать их с улыбкой, чтобы не напрягать от усилий «лишние» мышцы и части тела). По изометрическим упражнениям у нас тоже будет отдельное занятие.

Какие виды упражнений мы будем делать?

1. Статические — для формирования структуры тела.
2. Самомассаж – нужен, чтобы убирать отечность и восстанавливать проточность. Массаж можно делать как руками, так и нашей палкой, она же поможет в борьбе с целлюлитом – главное не переусердствовать.
3. Суставная гимнастика с элементами массажа. Суставы «костенеют» даже у молодых людей, если их не разминать. «Ржавеют» они моментально, поэтому будем прорабатывать «самые слабые» места.
4. Оздоровительная ходьба. Мы с нее и начнём. За основу берем ходьбу русских странников, о трёх ее основных правилах (крест, стопа, винт) рассказывает видео, ссылку на которое мы прикрепим к вебинару. Суть такой ходьбы с том, чтобы выстроить геометрию тела и двигаться, стараясь при этом смотреть внутрь себя и

отслеживать собственные ощущения. Конечно, сначала мысли будут переноситься на какие-то проблемы, которые волнуют человека, но важно раз за разом возвращать их в нужное русло.

При правильной походке и расслабленном движении начинают дренироваться все ткани организма, восстанавливается проточность, нормализуется сон, с утра приходит бодрость. Для сравнения: если ходить так, как сейчас ходит большинство – согнувшись и уткнувшись в смартфоны – то происходит спазм диафрагмы, угнетается дыхание, человек ощущает подавленность, резко падает настроение, даже голос меняется. Напротив, правильная геометрия и ходьба сразу отразятся на настроении и самочувствии.

Итак, первое, что поручил нашим участницам Дмитрий Шипуля – ознакомиться с техникой оздоровительной ходьбы русских странников.

Прелесть в том, что её можно практиковать, к примеру, по пути в магазин или на прогулке с ребёнком. Второй этап практики ходьбы – когда человек добавляет к своим обычным перемещениям дополнительное расстояние. То есть, если есть возможность проехать на машине, человек идёт пешком. Третий этап – когда человек целенаправленно выделяет себе время для оздоровительной ходьбы.

Может быть, это будет прогулка на природе. В идеале можно и нужно практиковать оздоровительную ходьбу 3 раза в неделю по 45 минут. И постепенно у человека просто войдет в привычку много ходить.

«Наша задача – внедрять в свою жизнь изменения постепенно, — отметил Дмитрий Шипуля. – Очень сложно встроить в свою жизнь какие-то двигательные практики, если вы не занимались ими до этого. Меняться сложно, но мы будем делать это постепенно все вместе»

**QR-код на вебинар**



## «Правильно ходить. Это просто»

А вы уже пробовали ходить правильно? А что значит – правильно? Разве мы не умеем ходить?

Об этом в рамках проекта «Мамин вкус жизни» рассказывает специалист по физической активности Дмитрий Шипуля:

«**Ходьба** – это самый естественный вид двигательной активности. Есть такой феномен – моторно-сенсорная амнезия: со временем человек забывает, как нужно правильно двигаться, забывает, что когда-то у него получалось двигаться легко и приятно. И это нужно восстанавливать.

Да, это тяжело. Человек может следить за 1-2 параметрами, а контролировать всю траекторию ходьбы – достаточно сложно. Поэтому и была разработана специальная техника. Часть её элементов позаимствована у уральских старообрядцев.

Эту технику назвали «Ходьба русских странников». Это не какая-то особенная ходьба. Это способ вернуть естественные движения.

**Итак, правила ходьбы русских странников базируется на трёх основных элементах:**

- 1. Крест.** В теле выстраивается крест в одной плоскости. Вертикальная линия — из макушки вниз, горизонтальная – примерно на линии бровей. При ходьбе нужно смотреть не вниз, а в горизонт. Вторая горизонтальная линия «идет» из солнечного сплетения и смотрит в горизонт. Третья – это наш центр тяжести, он расположен чуть ниже пупка.
- 2. Стопа.** Центр тяжести перемещается по стопе от пятки к ребру стопы, подушечке стопы и далее – к большому пальцу. Толчок делаете большим пальцем, по стопе мы прокатываемся. Раньше так люди носили коромысло с ведрами воды.
- 3. Винт.** При ходьбе плечи и бедра должны поворачиваться в противофазе. Это не очень сильно заметно, но этот поворот есть. При этом руки расслаблено болтаются. Мы не специально руками двигаем – нет, они двигаются сами за счет этого легкого поворота.

Контролируя эти три правила, вы можете отстроить себе правильную походку, используя принцип маятника. На самом деле, наше тело как раз и представляет собой маятник. Мы его слегка качнули, а дальше идем, лишь слегка поддерживая движение.

Мы предлагаем вам попрактиковать эту методику хотя бы несколько дней.

**QR-код для ознакомления с ходьбой русских странников**



## «Проверьте свой опорно-двигательный аппарат!»

### Хотите оценить свой уровень физической подготовки?

В рамках проекта «Мамин вкус жизни» наш тренер-преподаватель адаптивной физической культуры Дмитрий Шипуля рассказал о простом упражнении: бразильском тесте на нормальное состояние опорно-двигательной системы. Он достаточно простой и одновременно сложный. Попробуйте пройти его дома!

**ВНИМАНИЕ:** на все 10 баллов, вероятно, вы его сдать не сможете. Будьте осторожны, реально оценивайте свои силы!

В чем заключается тест? Нужно скрестить ноги, а потом сесть на пол. Не забудьте при этом поберечь колени и ягодицы! Если вам удалось сесть, не коснувшись пола ни рукой, ни коленом, ни бедром, — получайте 5 баллов.

Вторая часть задания – встать из того положения, в котором вы оказались, причем опять же без помощи рук. Удалось? Получайте еще 5 баллов.

Каждое касание, которое облегчает вам задачу, – минус один балл.

По мнению бразильских ученых, если человек выполняет это упражнение на 8 баллов и лучше, то он в норме. Если на 6 и менее баллов – то очень плохо и предвещает большие проблемы со здоровьем в ближайшее время.

### QR-код на бразильский тест



## «Основы оздоровительной физической активности»

Грыжи, сколиозы, боль в позвоночнике – всё это можно и нужно профилактировать и корректировать при помощи простых упражнений.

Каких – рассказал тренер-преподаватель адаптивной физкультуры Дмитрий Шипуля в рамках проекта «Мамин вкус жизни».

Как объяснил Дмитрий Шипуля, тут многое зависит от тонической мускулатуры – именно она держит структуру нашего тела. Она же помогает выстроить позвоночник так, чтобы при движении мы его не травмировали.

Даже ребёнка поднимать нужно правильно – с прямой спиной. Иначе позвонки выдавливают часть межпозвоночного диска, что и приводит к образованию грыж.

Чтобы понять, насколько серьёзны проблемы с позвоночником, встаньте возле зеркала. Да, идеально прямой спины нет ни у кого. Но в зеркале вы увидите: на одном ли уровне плечи, есть ли изгиб шеи, куда «ушла» спина.

Упражнения, которые показывал участницам проекта Дмитрий Шипуля – это оздоровительная физкультура. Они помогут разгрузить, выпрямить позвоночник и выстроить структуру тела, как в статике, так и в динамике.

Про динамику мы уже рассказывали – это оздоровительная ходьба русских практиков.

Остальные упражнения можно выполнять дома, для них понадобится обычный пояс и палка (можно использовать скалку).

### **Упражнения с поясом:**

#### **Комплекс остеокинезиса.**

Накладываем пояс на талию – между костями таза и рёбрами. Пояс держим пальцами лишь слегка, руки разводим, поддерживаем спину поясом. Стоим так 18 циклов дыхания.

Потом расслабляемся – от 8 циклов дыхания. В упражнении могут заболеть пальцы. Если болит большой палец, это показывает, что возможен спазм в шейно-воротниковой зоне, и поэтому возможны головные боли.

Далее переносим пояс на плечевые суставы. Далее делаем то же самое. Натягиваем пояс руками. Стоим 18 циклов дыхания, отдыхаем.

Вы не поверите, но это может быть очень тяжело – некоторые потеют и устают уже на этом втором этапе.

Третий этап – пояс находится на шее. Обратите внимание: шея немного уходит назад, макушкой тянемся вверх, плечи уходят вниз. Стоим 18 циклов дыхания. Расслабляемся.

Возможно, у вас начнёт где-то побаливать или чесаться. Обратите внимание на эти места – именно там есть зажимы. Разотрите их, разомните.

Далее пояс кладём на основание черепа. Взгляд вверх, голову как будто положили в гамак. Расслабьте шею и основание черепа на 18 циклов дыхания.

Весь комплекс занимает всего несколько минут, но для позвоночника это был настоящий отдых. Кроме того, в этом упражнении снижается и тревожность – потому что вы дышите спокойно, мысли очищаются.

### **Силовое упражнение.**

Берете пояс двумя руками на ширине плеч, приподнимаете на уровень груди и тянете в разные стороны, как будто пытаетесь его разорвать. Внимание! Работают только руки! Не перенапрягайтесь. Выполняйте упражнение с улыбкой на лице. Поддержали 5 секунд — расслабились.

### **Наклоны вниз.**

Держим ремень на ширине плеч и постепенно скругляя спину сгибаемся вниз, также медленно разгибаясь поднимаемся, руки вверх, вдох, расслабляемся, руки опускаем. С помощью этого движения мы регулируем наше дыхание и справляемся со стрессом. Делать его можно сколько угодно долго.

Расслабление после упражнения тоже очень важно. Если вы не можете заснуть вечером – сделайте эти блоки упражнений и почувствуете, насколько после них расслабится организм.

### **Упражнения с палкой-скалкой:**

#### **Держите палку крепко.**

Как будто пытаетесь сломать. Одновременно вращаете тазом по кругу – так удлиняется позвоночник, «уходят» зажимы.

#### **Горизонтальная восьмерка.**

Палку держим двумя руками на уровне пояса, плечи опущены. Палочка должна двигаться в горизонтальной плоскости, описывая восьмёрки. Когда палка упирается в плечо, вы присаживаетесь, и прокручиваете вашу палочку. Это не так-то просто – самое сложно удержать её горизонтально, потому что двигаются не только руки, но и корпус.

### **3. Самомассаж.**

Потихоньку постукивайте себя палочкой. Это вибрационный массаж: постепенно от конечностей нужно продвигаться снизу вверх. Делайте это потихоньку – если у вас появятся синяки, значит, вы переусердствовали. Полное простукивание занимает примерно 30-40 минут.

Обратите внимание: если эти упражнения делать неправильно, будет болеть спина. А ее-то как раз и нужно проработать, чтобы ничего не болело.

#### **Упражнения без дополнительного оборудования:**

##### **Столбик.**

Стоим прямо, ноги на ширине плеч, вес равномерно распределен по стопе, колени слегка согнуты, копчик подтянут вперед и вверх, поясница «осажена», лопатки развернуты, плечи опущены, локти слегка в стороны, руками вы как будто держите мяч, подбородок подтянут, зубы разжаты, лицо расслаблено, глаза расфокусированы, макушкой «смотрим» в зенит. Пусть у вас лучше спина немного наклонится вперед, чем «завалится» назад.

##### **Восьмёрка таза.**

Крутите бёдрами восьмёрка. Нужна небольшая амплитуда. Одно бедро уходит вперед, второе — назад. Это упражнение помогает прорабатывать бедра и колени.

В каждом из упражнений важно не переусердствовать. Они должны приносить удовольствие, расслабление. Если возникают какие-то вопросы, тренер-преподаватель адаптивной физкультуры Дмитрий Шипуля всегда готов на них ответить.

**QR-код на вебинар**



## «Особенности физической активности для мам»

Женщина – очаг дома, который греет всех. Если не поддерживать её внутренний огонь, то он потухнет. Здоровье – как психологическое, так и физическое — помогает женщине оставаться сильной, оставаться в гармонии с самой собой и окружающим миром.

Мамам детей-инвалидов особенно важно оставаться в этом состоянии, потому что их настроение мгновенно передаётся ребёнку, и если маму что-то тревожит, что-то у неё болит, то ребёнок это обязательно почувствует.

### **О болезнях спины**

Проблема в том, что мамам постоянно приходится «работать» физически: поднимать, перекладывать, переносить ребёнка, который не может помочь себе сам. Как избежать при этом травм и сохранять позитивный настрой, в рамках вебинара на тему «Особенности физической активности для мам», сегодня рассказал тренер-преподаватель по адаптивной физкультуре и инструктор цигун Дмитрий Шипуля. Вебинар прошёл в рамках проекта «Мамин вкус жизни», который реализуется при поддержке Фонда президентских грантов.

Самая частая проблема – это болезни спины. Как снять боль в спине? На самом деле, это миф – что можно сделать лёгкий массаж, немного потянуться, выпить таблеточку, сделать укольчик – и всё будет в порядке. Нет. Если произошел спазм в мышце, это значит, что другие мышцы не выполняют свои функции. От избыточного веса стопа, бывает, перестаёт выполнять амортизирующую функцию, отсюда – спазм в мышцах поясницы, мы снимаем боль, но, если основная проблема не решена – вес не снижен, стопа не восстановлена в функции – в позвоночнике может появиться грыжа.

Как понять, больная ли у вас спина? Встаньте прямо, привычно расслабьтесь, поднимайтесь на носочки, а потом «бросьте» своё тело вниз с ударом о пятки. «Послушайте» свою спину. Если есть проблема, спина где-то «срезонирует», и этому месту нужно будет уделить внимание.

Нельзя забывать о том, как поднимать грузы (в нашем случае – больного ребёнка): с прямой спиной! Любые тяжести нужно поднимать с прямым позвоночником и при помощи ног – они предназначены для тяжёлой работы. Руки – лишь для коррекции, на них не должна идти основная нагрузка.

## Как с помощью упражнений вернуться в «здесь и сейчас»

Мы часто сожалеем о прошлом и тревожимся за будущее. В настоящее нас обычно возвращает еда – вкусовые рецепторы действительно помогают прочувствовать реальность на вкус. Но такой способ воссоединения с реальностью может обернуться лишними килограммами.

Как вернуться в «здесь и сейчас» при помощи несложных упражнений, показал Дмитрий Шипуля.

Начать можно с простых упражнений руками – крутим кистями в разные стороны по 8 раз. Далее переходим к тазобедренным суставам – круги, восьмёрочки, вращения бёдрами в разные стороны – всё это поможет включить в работу суставы, колени, поясницу и другие мышцы

«Да, сначала у вас не будет получаться, — констатирует Дмитрий Шипуля. — Это сложно. Но в том-то и прелесть. Пока вы разбираетесь с этим, чувствуете свои мышцы, вам некогда тревожиться, вы находитесь здесь и сейчас»

### Упражнения лёжа

Простое упражнение, которое можно делать, лёжа на спине, участницам вебинара показала приглашенный гость — Наталья Борисова из Санкт-Петербурга, она училась у китайских мастеров, сейчас воспитывает маленького сына и по себе знает, как может болеть спина, если забыть о мерах безопасности и таскать ребенка на руках.

«Представьте себя атлантом: плечи расправлены, грудная клетка открыта, позвоночник выпрямлен, такое ощущение, как будто вы держите на руках мироздание, а не ребенка», — показала правильную позицию Наталья Борисова.

Потом рассказала о своём опыте материнства: да, не было времени заниматься. Да, ребёнок спал, только когда двигалась коляска. И ей пришлось придумывать упражнения в такт движению – медленно нагибаться в стороны, шевелить грудной клеткой, мягко разминать тело, которое с удовольствием начало отзываться на эти движения.

Одно из самых и эффективных упражнений делается в положении лёжа. Оно поможет развить подвижность таза, снимет спазм с мышц, но при этом не требует усилий, лишь погружения в свои ощущения.

Ложимся на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу. Полежите, привыкните к этому ощущению. Дальше стопами упираетесь и «отодвигаете», и «придвигаете» пол. Ваш копчик будет то приподниматься, то опускаться — также, как и поясница и живот.

Потом опираемся стопами и раскачиваемся в стороны – то одно бедро вверх, то второе.

А потом мы запускаем круговое движение. Стопы по-прежнему опираются на пол и чуть-чуть помогают движению. От этого движения можно и нужно получать удовольствие сколько угодно довольно долго. Главное — не забывайте менять направление движения.

«Мамам я бы рекомендовала делать эти упражнения несколько раз в день. Вы будете постепенно погружаться в себя, чувствовать свое тело, тепло, которое разливается по мышцам. Это и приятно, и полезно», — подвела итог Наталья Борисова.

Она также посоветовала мамам не забывать радовать себя каждый день приятными мелочами – короткой прогулкой на свежем воздухе или чашечкой ароматного чая. А также не забывать о неисчерпаемом источнике энергии – это связь мамы и ее ребёнка, сколько бы ему не было лет.

**QR-код на вебинар**



## «Основы оздоровительной ходьбы»

Справиться с болью в пояснице поможет книга. Какая? Да любая! Как простейшими упражнениями вернуть гармонию душе и телу, сегодня в рамках проекта «Мамин вкус жизни» рассказывал тренер-преподаватель по адаптивной физкультуре Дмитрий Шипуля.

Итак, болевую точку, где возник какой-то спазм, можно размять при помощи массажа. Использовать при этом можно не только руки, но и мячики, палочку (или скалку). Обратите внимание: боль должна быть лечащей, а не калечащей.

Другой метод — постизометрическая релаксация, когда мы даём натяжение на то место, которое только что напрягли. Чередование напряжения и расслабления даёт нужный эффект.

### **1. Работаем с шеей.**

Начальное положение – прямая спина и шея. С одной стороны головы кладём руку, на вдохе напрягаем шею примерно на 30%, рукой даём напряжение пытаюсь склонить голову набок, шеей сопротивляемся примерно 10 секунд. На выдохе расслабляем шею и под давлением руки аккуратно склоняем голову набок, растягивая мышцы шеи. Ощущения при этом должны быть исключительно приятными. Делаем упражнение 2 раза, потом то же самое — на другую сторону, и так 4-5 подходов. Следите, чтобы плечи при этом были расслаблены и опущены вниз. В итоге вы почувствуете, что в голове стало как будто светлее — в мозг поступил кислород. То же самое делаем с наклонами головы вперед.

### **2. Убираем зажим в лопаточной области.**

Согнутую в локте правую руку вытягиваем перед собой, и левой рукой пытаемся потянуть её влево. Правой рукой сопротивляемся, причём обратите внимание: сопротивление должно исходить из области лопаток. Вдох – 10 секунд напряжения – выдох, убираем сопротивление, правую руку растягиваем влево. Так на каждую руку по 8-10 раз.

### **3. Боли в пояснице убираем при помощи книг.**

Использовать можно любую книгу, желательно, чтобы она была потолще. Кладём её на пол, встаём на неё одной ногой, второй качаем из стороны в сторону пяткой вперёд-назад. При этом следим за поясницей: не должно быть прогибов. Можно делать это и на улице на бордюре. Но удобнее дома, чтобы можно было придерживать за стенку рукой. Такие махи ногой позволяют расслабить поясничную область. Упражнение в идеале нужно делать по 10 минут на каждую ногу.

#### **4. Получаем прилив энергии.**

По словам Дмитрия Шипули, это китайское упражнение, которому примерно 4000 лет. Дети его делают инстинктивно, потому что оно совершенно естественно. О чём речь? О том, чтобы зевнуть и потянуться. От этого организм получает «порцию счастья». Делаем упражнение 8 раз. Вдох, руки вверх, тянемся вверх максимально, небольшая задержка, маленький «довдох», потом — выдох, «сбрасываем» руки вниз, зеваем. После этого упражнения вы почувствуете прилив энергии.

**QR-код на вебинар**



## «Суставная гимнастика»

Делая суставную гимнастику с другим человеком, можно проработать себя — уверен специалист по физической активности, консультант проекта «Мамин вкус жизни» Дмитрий Шипуля.

«Допустим, обычное раскачивание ребенка за руки или за ноги из стороны в сторону с постепенным увеличением амплитуды — это и есть суставная гимнастика.

**Суставная гимнастика** — это комплекс физических упражнений, которые помогают увеличить подвижность суставов и эластичность связок и сухожилий. Упражнения выполняются без усилий, медленно, без резких движений.

Занимаясь с ребёнком, вы получите и моральное удовольствие от того, что занимаетесь с ним, и физическое удовольствие от того, что позанимались.

Главное следить за тем, чтобы вы всё делали не с помощью рук, а с помощью ног, с помощью всего тела. Прежде всего, смотрите за собственной осанкой. Вам должно быть комфортно.

Начинать можно с разминки кончиков пальцев. Вы разминаете при этом не только его пальцы, но и свои. Следите за реакцией — ребёнку должно быть приятно. Желательно попросить врача ЛФК показать вам конкретные упражнения, но можно начать со «стандартных».

Начинаем с пальчиков, постепенно переходим к разминке всей руки. Потом повторяем те же упражнения на вторую руку.

Далее приступаем к изометрической релаксации шеи: нужно прощупать, есть ли там какие-то проблемы, зажимы, боли.

Это активно-пассивная гимнастика, которая прекрасно сочетается с массажем.

И тут важно помнить о 4 основных правилах массажа: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. При этом человек, который делает массаж, тоже должен быть расслаблен, ему комфортно, он двигается всем телом, не слишком напрягая руки. Его спина прямая, он тоже получает удовольствие от того, что делает. И нагрузка идёт не на руки, а на всё тело.

Чтобы проработать позвоночник себе, разминая плечевой пояс другому человеку, попробуйте в это время бёдрами крутить восьмерки — это поможет вам, в том числе, и сбросить напряжение.

Понемногу такие упражнения с ребёнком хорошо бы делать каждый день — это будет полезно всем: и маме, и ребёнку. Набор упражнений может быть разный, главное, чтобы они приносили удовольствие обоим»

**QR-код на вебинар**



## «Статические упражнения и самомассаж»

База любой физической активности – это статика. Об этом в рамках проекта «Мамин вкус жизни» рассказал тренер-преподаватель по адаптивной физкультуре Дмитрий Шипуля.

У нас в мышцах существует 2 вида волокон: **тонические** и **фазические**. Тонические работают на умении держать позицию. И именно в них бывают спазмы, которые отдаются болью.

В отличие от них фазические мышцы могут обеспечивать только быстрые сокращения. Фазические мышцы более сильные, они могут брать приличный вес, но недолго. У фазических мышц не бывает спазмов или болей. Если у них кончилась энергия, то они переходят в фазу слабости, в состояние релаксации.

Если человек чувствует не один, а несколько спазмов, сознание отключает боль, и человек чувствует просто сильную усталость. Чтобы этих спазмов не было, нужно тренироваться, в том числе выстраивать структуру собственного тела от макушки до пяток. Именно поэтому так важны статические упражнения.

### Статические упражнения

**Основа статических упражнений – это столбы.** Ноги на ширине плеч, вес распределен равномерно, колени чуть согнуты, копчик подтянут, плечи опущены вниз, макушка смотрит в потолок. По сути, это нейтральное положение тела, когда человек полностью расслаблен в невесомости. Сложность упражнения в том, что нужно одновременно расслабиться и натянуть мышцы тела, позвоночник.

Если под рукой нет короткой палочки или скалки, ее можно заменить 1,5-литровой бутылкой воды. Стоите в той же позе и держите бутылку с чуть согнутых руках перед собой. Можно начинать считать дыхание.

**Сколько нужно стоять?** Начните с 5 минут. Когда будете делать упражнение постоянно, заметите, как улучшается настроение, потому что в этой позиции все наши гормоны возвращаются к норме.

Через какое-то время захочется что-нибудь почесать. Потому что статические упражнения, помимо тренировки тонической мускулатуры и фасции, еще и тренируют капиллярную систему. И если что-то чешется, и это не чесать, то постепенно вы почувствуете, как кровь и лимфа «пробивают» капилляры. Будет достаточно дискомфортно.

Статические упражнения – это также работа с поясом, остеокинезис.

С бутылкой же можно делать упражнения изометрические на напряжение и расслабление мышц, когда вы пытаетесь «сдавить» бутылку или «разорвать» ее.

Еще одним важным плюсом статических упражнений является то, что вы с помощью них определяете свои проблемные зоны, чтобы потом можно было их проработать.

## **Самомассаж**

Где чаще всего расположены болевые точки? На шее. Массируйте проблемную зону пальчиками, но без фанатизма. Есть 2 типа боли: лечащая и калечащая. Должно быть больно, но приятно.

Дальше перейти можно к трапецевидной мышце, это задняя область шеи и верхний отдел спины.

Чем массировать ее? Проще всего – руками. А можно бутылкой. К примеру, дно 1,5-литровой бутылки – отличный «инструмент» для разминки мышц.

После легкого самомассажа можно сделать простукивание. Тут тоже главное – не увлекаться. Простукивание должно быть легким и не приносить болезненных ощущений.

Еще одно проблемное место у многих – область около лопаток. Можно проработать его на полу, используя бутылку вместе кинезиологического ролика. То же самое можно сделать возле стены: в этом случае вы будете катать бутылку по стене спиной.

Если вы промассируете себе уши до ощущения тепла, потом слегка разомнете их, то тем самым вы поможете внутренним органам. На ушах у нас находится 128 точек, с которых идет проекция на все остальные органы, с ними обычно работают иглотерапевты.

**QR-код на вебинар**



## ***ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ....***

*Ольга Шелест, автор проекта, мама неизлечимо больного ребенка.*



Почему- то большинство считают, что, если ты мама неизлечимо больного ребенка, ты не можешь красиво выглядеть и быть счастливой. Ты должна быть несчастная и заплаканная.

У тебя не может быть маникюра, ты не можешь сделать красивую прическу. Ты просто не имеешь на это права.

-А если я хочу быть счастливой? Ведь жизнь у меня одна и почему я должна теперь только плакать и сидеть в темном углу?

Примерно такие разговоры мы вели на встречах с участницами проекта [#мамивкусжизни](#)

Один и тот же человек в одних и тех же обстоятельствах сам выбирает- как ему жить.

Кто- то скажет «Я так не могу» ( психологи уточняют: нет слова не могу, есть слово- не хочу)

А другой скажет: «Если он/ она смог, то и я смогу»

У каждого из нас- своя боль. И свой личный ад, через который мы прошли. И не захотели там оставаться.

Да, всем мамам детей- инвалидов помогли осознать это психологи проекта Марина и Александр Березовские. Тем, кто хотел, конечно.

*«Когда кажется, что не осталось ресурса, когда не видите свет в конце тоннеля, просто подумайте о том, что все лучшее с вами еще не случилось»,- сказала, прощаясь, Марина,- и прислушайтесь к своим чувствам: как вам с этой мыслью?»*

Для меня эта фраза стала еще одним вдохновением. Потому что, несмотря ни на что, я остаюсь мамой неизлечимо больного ребенка, жизнь и будущее которого непредсказуемы и тревожны. И я, как и многие мамы, живу «на пороховой бочке».



*Брошюра подготовлена БФ «ЕВИТА»*

*в рамках реализации гранта Фонда Президентских грантов.*

*Автор-разработчик Тимур Аверин*

*Самара 2022 г.*