

@turchinskayaalina

ИРИНА ТУРЧИНСКАЯ

ТЕ ЛЮ СО ФИЯ



КАК МОЗГ
ТОЛКАЕТ ТЕЛО



Ирина Александровна Турчинская
Георгий Геннадьевич Лебеденко
Телософия
Серия «Звезда Рунета»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42016407
Телософия: как мозг толкает тело : АСТ; Москва; 2019
ISBN 978-5-17-107515-6

Аннотация

Опытный тренер видит состояние тела на первом же занятии, врач – по беглому осмотру кожи, белков глаз и языка. Так о чем говорит наше тело? О здоровье и о болезнях. Всегда. Тренер, специалист по коррекции лишнего веса Ирина Турчинская и Георгий Лебеденко, врач pro-age медицины, знающий особенности метаболизма спортсменов, хотят поговорить с вами о форме и содержании, то есть о внешности и самочувствии. Ваше тело как большой оркестр из множества инструментов, и вы можете правильно им управлять. Если научиться этому и действовать.

Содержание

Об авторах	5
Люди встречаются...	7
Anti-age смолоду	16
Кентавр из Кисловодска	20
Соображаем «на троих»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Ирина Турчинская, Георгий Лебеденко Телософия: как МОЗГ толкает тело

© Турчинская И.

© Лебеденко Г.

© ООО «Издательство АСТ»

*** * ***

Об авторах

Ирина Турчинская – специалист по коррекции лишнего веса. Автор методики тренировок «Три возраста», тренер телепроекта «Взвешенные люди» (СТС), соавтор программы онлайн-тренировок, создатель программы по коррекции веса в условиях Среднегорья (г. Кисловодск). Автор книг «Система ИТ Ирины Турчинской. Новая жизнь в новом теле», «Фитнес для женщин» (в соавторстве с Владимиром Турчинским).

Георгий Лебеденко – врач-терапевт, врач ультразвуковой диагностики, специалист превентивной медицины. С отличием окончил Владивостокский государственный медицинский университет. Проходил стажировку в Страсбургском университете им. Луи Пастера. Вице-чемпион Дальнего Востока по армлифтингу.

Это, конечно, очень личная книга, а не просто методичка по медицине, физиологии и спорту. Это история о том, как мы уберегли как минимум одного конкретного человека от неминуемо надвигавшегося инсульта. И дело не в том, что мы – супергерои. Дорогие мои, герой – любой, кто нам поверил и позволил показать верный путь. Моя заветная цель – жить в мире, где каждый из вас может быть красивым и здо-

ровым. Поняв, что «вредная привычка» безответственного отношения и самому себе исправима, вы будете учиться и действовать. Просто взяв ответственность за свою действительность и честно попросив помощи специалистов. И мы поможем, с удовольствием и всем нашим опытом.

Ирина Турчинская.

У нас с Ирой почему тандем получился? Она моя пациентка, а я её спортсмен. Я молчу у неё в тренажёрном зале, она молчит у меня на приёме. При этом мы всё обсуждаем и вместе рождаем лучшие идеи – какие анализы сдать, как лучше прокачаться. Идеальный и уже проверенный симбиоз. От этого выигрывают наши общие пациенты – они получают одновременно экспертное мнение врача, понимающего в спорте, и тренера, знающего физиологию. Я честно считаю, что за таким сотрудничеством счастливое развитие и будущее.

Георгий Лебеденко.

Люди встречаются...

Ирина Турчинская

Я всем верю. Когда приходят на тренировку новые люди, верю каждому слову. И каждому сложному описанию семейных трудностей и нехватки времени, и каждому объявленному диагнозу. Почему же не верить, если 20 лет вижу людей в телах разной степени запущенности с аналогичными историями? И не тороплюсь сказать: «Ничего, мы всё поправим». Когда клиент просит: «Сделайте со мной хоть что-нибудь», гипертрофированно объясняю и демонстрирую, почему это его зона ответственности. Это его тело, его вес, он пришёл ко мне в таком состоянии, и это он сам себя так запустил. Экстремальный вес – это не просто эффектный эпитет. Это чрезвычайная по опасности, крайне избыточная масса тела, постоянное повышение которой несёт угрозу жизни. Важно понять – действительно ли это связано со здоровьем? В 95 процентах случаев это распушенность и лень, но категорически важно исключить ключевые проблемы организма – нюансы работы щитовидки, особенности обмена веществ. Увы, я не эскулап, а специалист по внешней эстетике, который был вынужден верить людям практически на слово.

Конечно, я запрашивала результаты анализов и мнение терапевтов, но как остро не хватало веского решения профессионального врача, который бы разговаривал со мной на од-

ном языке, разделял цели и сопереживал каждому пациенту. Я мечтала о встрече с таким идеалом – специалистом, способным равно оценить и спортивную, и медицинскую стороны вопроса. Эта жажда диалога росла с каждым годом моей профессиональной деятельности.

Но я верю и в то, что во Вселенной ничего не происходит просто так. Поэтому в мае 2017 года мы с Георгием Лебедевым наконец нашли друг друга. Это произошло в лучших традициях судьбоносных встреч – он на минутку по крайней необходимости забежал в гости к нашему общему другу. И при знакомстве мне сообщили, что Георгий не только врач, специалист по профилактике преждевременного старения, но еще и спортсмен – вице-чемпион Дальнего Востока по армлифтингу. Мы проговорили после этого сутки напролёт и продолжаем говорить, каждый думающий и ищущий человек всегда находит «заслуженного собеседника», разделяющего его ценности, и дополняющего в знаниях. Случайная встреча и разговор с Георгием дала начало многим проектам, и этой книге, в том числе!

Когда мы познакомились с пациентами друг друга, то получили ещё и практический восторг совместной работы. Я узнала о здоровье своих спортсменов ровно то, что мне нужно знать, как тренеру, чтобы максимально эффективно выстроить программу тренировок и привести их к нужному результату. Я не боюсь дать недостаточную нагрузку или наоборот, перегрузить с ущербом для здоровья. И со своей

стороны я предоставляю максимально конструктивные рекомендации для пациентов, которым помогает Георгий у себя в клинике.

А потом произошёл знаковый для нас обоих случай, который ещё больше убедил в серьезности и актуальности нашего метода.

Андрей занимался у меня полтора месяца. Когда пришёл впервые, то весил около 125 килограммов. Внушительный взрослый человек, с устоявшимися взглядами на жизнь. При росте 175 сантиметров его желанной нормой был вес 90-100 килограммов. Помню, он сказал тогда: «Всю жизнь занимаюсь спортом, соблюдаю дневной рацион на 1400 калорий. С гормонами всё в порядке. Почему не худею?!»

Я люблю сложных клиентов. Для меня это вопрос профессионального опыта и экспериментов. И всегда прошу людей быть максимально честными, иначе ничего не выйдет. Вуалирование: «Да нет, всё хорошо», когда руки трясутся и настроение на нуле, нам не подходит. Лучше говорить как есть: «Мне плохо». И задача с Андреем, который пришёл ко мне за помощью, была из самых интересных. Ситуация просто бесила его: «Вкладываюсь на 150 процентов, а получаю в отдачу 20! Тренируюсь как конь! Почему вешу как свинья?» Пригласил пронаблюдать его спортивный процесс и дать экспертное заключение. Казалось, что он привирает насчёт физической нагрузки и я была готова продемонстрировать это, подключившись к тренировкам.

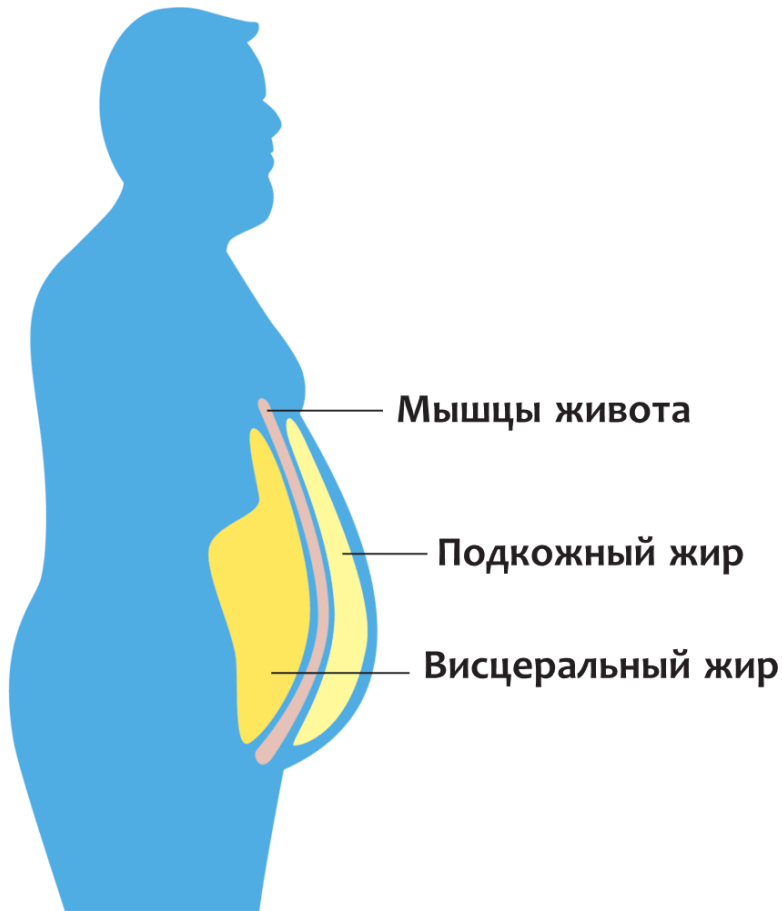
Но он действительно тренировался четыре раза в неделю – по два занятия боксом и тяжелой атлетикой. Тренинги предваряла сорокаминутная разминка. Я бежала вместе с ним, делала те же упражнения. И потом был ещё час пахоты... Признаюсь, я делала втрое меньше. Потому что каждый его удар – это совершенно другой КПД. Как разница между упражнением с весом в 5 и в 100 килограммов. И в этом темпе он работал как заведённый: разножки, скакалки и тому подобное. Действительно большой расход энергии. Гнать его в дополнительные тренировки не было смысла.

Тогда мы начали разбираться с питанием – мониторили каждый день и изучали отчёты, которые были примерно такими: «Среда. Первый приём пищи: яичница из трёх яиц с помидорами и луком, хлеб, сырники. Второй: салат из томатов с луком, борщ, хлеб. Третий: салат овощной с оливковым маслом, хлеб, телячьи щёчки с картофельным пюре». Или так: «Первый: каша овсяная на воде с изюмом. Второй: сырники. Третий: салат овощной со сметаной. Постная говядина гриль с гречкой. Кофе много». Никакого «криминала». Андрей не любил свинину и баранину, торты и пирожные, отдавал предпочтение постной говядине и куриной грудке. И в самом деле ограничивал себя диетой, оставив минимальный калораж питания. 1400 килокалорий для взрослого мужчины – нижняя граница нормы. Он говорил: «Я и на 900 калорий сидел, это тоже не приносило результата».

И у него вправду был порядок с гормонами, включая ос-

новной формирующий мужской обмен – тестостерон. Он жил в серьёзном для опытного спортсмена режиме, выдерживать который способен далеко не всякий здоровый человек. И за полтора месяца пахоты на моих глазах похудел всего на 3 килограмма – это очень мало. Тогда я поняла, что не знаю, что делать дальше. Не хватало аналитики и доказательств, чтобы помочь Андрею. И тогда я пригласила его к Георгию.

Георгий быстро оценил пациента: небольшой рост, крупная комплекция, типичный эндоморф (**По физиологическим типам все люди делятся на эктоморфов, мезоморфов и эндоморфов. Эндоморфы обладают самым крупным телосложением. Подробнее об этом см. главу «Метаболический синдром».**) – не рельефный, с висцеральным (**Висцеральный жир (он же абдоминальный) – внутренние отложения, которые скапливаются вокруг органов брюшной полости и в отличие от подкожного жира сложнее поддаются воздействию.)** ожирением.



После проведения биоимпедансометрии (**Биоимпедансометрия – исследование, основанное на проведении**

гальванистического тока через человеческое тело. Подробнее об этом см. главу «Биоимпедансометрия как дополнительная диагностика».) оказалось, что из его веса мышцы занимают только 25 процентов вместо необходимых 50. Это ниже даже женских показателей нормы. Проще говоря, в погоне за результатом, на маленькой калорийности рациона, организм Андрея решил, что в таком «блокадном Ленинграде» нельзя отдавать последний жир. От нехватки времени на восстановление и сон, на тренировках начали «гореть» мышцы. Условные 40 килограммов жира при этом оставались инертны и не участвовали в обменных процессах. 20 килограммов энергопотребляющих мышц пытались справляться с обрушившейся нагрузкой. Это похоже на попытку на малолитражке выдать скорость 180 километров в час – изнашивается двигатель, который всё равно больше пяти литров топлива на километр тратить не может – объёма недостаточно. И Андрею действительно хватало тех 1400 калорий, чтобы накормить мышцы и обогреть жир.

Мы отменили тренировки, мышцы получили отдых, а жира стало меньше на килограмм и двести граммов уже через неделю. Дополнительно назначили препарат, который помогал сжигать тяжёлый бурый жир и Андрей, занимаясь вдвое меньше, продолжил стабильно терять по килограмму в неделю.

Так Георгий сумел найти правильные слова и перекроить представление человека о том, что он делает со своим орга-

низмом. Наглядно продемонстрировал, что изменение тела не всегда заключается в истязании себя. Андрей позвонил после: «Я не понимал, что такое может быть! Ребята, вы мне открыли глаза!» Он привел к Георгию двух сыновей, которые профессионально занимаются боксом. Сказал: «Хочу понимать, сколько у них мышц, жира, воды. Хочу, чтобы у них всё было чётко и грамотно. Хочу, чтобы они были здоровы».

Что было бы, не останови мы его тогда с двух сторон – медицинской и спортивной? К сожалению, это был прямой кандидат на инсульт, который твёрдо верил в правоту, истязая себя. Мы много говорили втроём, и это счастье, что нам удалось объяснить ещё одному человеку, что такое спорт и грамотный подход к нему.

Мы с Георгием стали проводить совместные просветительские эфиры в социальных сетях и получили невероятное количество вопросов, связанных не только со спортивными тренировками и проблемами со здоровьем. Мы поняли, что многие не знают элементарного – правил профилактики, законов работы организма, не умеют вовремя почувствовать сигналы тела, сообщающего о «поломке». Мало кто обращает внимание на здоровье до того, как становится слишком плохо и увы, слишком поздно. И тогда мы приняли решение говорить с людьми как можно больше.

В нашей совместной книге мы постараемся разобрать человеческий организм максимально подробно, чтобы обратить ваше внимание на нюансы, которые современные люди

обычно упускают. Мы постараемся рассказать, как спорт может поддержать вас во время различных недугов. Безусловно, анатомический список возможных заболеваний и особенностей организма гораздо длиннее, разобрать частные ситуации можно только на практике. И наша идея – создать как можно больше таких тандемов, в которых врач и тренер пребывают во взаимном внимании к каждому пациенту.

Anti-age смолоду

Георгий Лебеденко

Мы начинаем стареть с двадцати лет. В это время, сидя на лекции в ВУЗе, замечаем, что видим слайды не слишком чётко. И это не последствия бурной ночной жизни или проблемы в настройках проекторов. Дело в том, что с двадцати лет снижается острота зрения. В тридцать наступает дермопауза – тормозится выработка собственного коллагена, кожа становится тоньше и проявляются морщины. В сорок у женщин начинается дефицит собственных эстрогенов – женских половых гормонов, а у мужчин – тестостерона. Дамы становятся чувствительнее к инфекциям, у некоторых проявляется излишняя раздражительность. Развиваются хронические заболевания. В пятьдесят женщина вступает в менопаузу, мужчина в андропазу. Обостряется цистит, многие страдают недержанием мочи. Букет хронических заболеваний растёт с каждым днём. В шестьдесят заболевания прогрессируют, в семьдесят совсем страшно – одна болезнь перетекает в другую, развивается слабоумие и всё, до свидания. Так вот – так быть не должно. И значительно замедлить этот удручающий процесс возможно, если заняться этим вовремя.

Моя 14-летняя племянница знает, что, не намазав лицо увлажняющим кремом, спать ложиться нельзя. Так мы нача-

ли приучаться к anti-age – профилактике преждевременного старения. И в каждом возрасте есть секреты, которые могут улучшить качество жизни и помочь организму нормально функционировать. Даже косметические крема делятся по категориям: 25, 35, 45+ и так далее. Потому что есть вещества, которые должны попадать в кожу в своё время.

Ирина не даст соврать, в спорте то же самое: юниоры, взрослые, ветераны. Возрастное разделение придумано не просто так. «Люблю» такие истории: «Тренер расписал мне программу, сейчас дам её маме и сестре». Здравсьте, сэкономили. В 25 лет можно допускать одну физическую нагрузку, а в 60 – совсем другую. И это тоже профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. По Аристотелю: «Движение – это жизнь». Но движение должно быть контролируемым и своевременным. Не все это понимают.

Медицинские «советы» не легче: «Мне гинеколог прописала эти контрацептивы, так классно, пей такие же...» И все поголовно едят пачками Флуконазол – лечат собственно-ручно диагностированную молочницу. А делать этого нельзя. Профилактика преждевременного старения – это прежде всего чёткие назначения врача по итогам подробной диагностики.

Когда говоришь об anti-age, многие начинают сомневаться в подходе, потому что это ещё развивающееся современное направление: «Где же тот самый «эйдж», до которого человек дожил, используя эти технологии? Докажите мне, что

так проживу до ста лет!» Здесь неправильное понятие. Не люблю подстрочный перевод anti-age – «против возраста». Увы, мы все умрём. Но когда человеку 30, а его внутренние органы работают на 40 – это неправильно. И сегодня мы говорим о профилактике *преждевременного* старения. О том, что делать, чтобы признаки возраста не были очевидны и не мешали жить полноценно.

Что ускоряет старение? Малоподвижный образ жизни – да, избыточное потребление жиров и белков – да, недостаток микроэлементов, макроэлементов, питательных веществ – да, да и ещё раз да. А также нехватка продуктов питания, полезных для организма, и токсические загрязнения. С этими факторами и нужно бороться. Как?

Конечно, наука антивозрастной терапии ещё молода. Но в ней столько всего! Каждые полгода мы находим что-то новое. Обязательное регулярное отслеживание гормонального фона помогает оперативно определить состояние организма. Уже обозначены принципы правильного рационального питания и перестройки пищевых привычек, которые реально помогают организму восстанавливаться. Есть прекрасные протоколы детокса – мы о них поговорим подробнее. Есть выделенные антиоксиданты и препараты, которые работают, компенсируя дефициты веществ, нужных по показаниям.

Физическая нагрузка – это отдельный обязательный пункт. Огромны возможности спорта, которые сегодня можно использовать. Таких ресурсов не было никогда! Хочешь –

занимайся скандинавской ходьбой, прыгай на батутах, или зарубайся в кроссфитах и воркаутах – занятия есть на любой вкус и кошелёк, как сказали бы в рекламе.

Таким должно быть нормальное функционирование и полноценное качество жизни. Суть профилактики преждевременного старения – выглядеть хорошо на свой возраст без искусственных, псевдокосметических методов. Багаж знаний, который сейчас открывает антивозрастная медицина – колоссальный. Это открытая информация, о которой вы так или иначе слышите. И как только применение становится комплексным, организм моментально отвечает благодарностью.

Кентавр из Кисловодска

Ирина Турчинская

Как я уже говорила, люди часто приходят на занятия спортом с осторожной позицией «больного»: «Конечно, я ведь не спортсмен, не могу себя нагружать, не могу серьёзно тренироваться». Хочу разбить эту иллюзию. Пока обыватели говорят: «Мне нельзя заниматься», спортсмены тренируются через ту же боль и травмы, ставят занятия в приоритет, потому что понимают, что без работы нет идеального тела и результата.

Я много езжу по стране и за границей, вижу всевозможные оздоровительные центры, в том числе спортивные комплексы, где тренируются профессиональные спортсмены. Это базы для национальных сборных от бокса до лёгкой атлетики, футбола и регби. Это высочайший уровень медицинского персонала и оборудования, с которым работают медики, помогая атлетам. Это выдающаяся глубина изучения здоровья и функциональных возможностей человека.

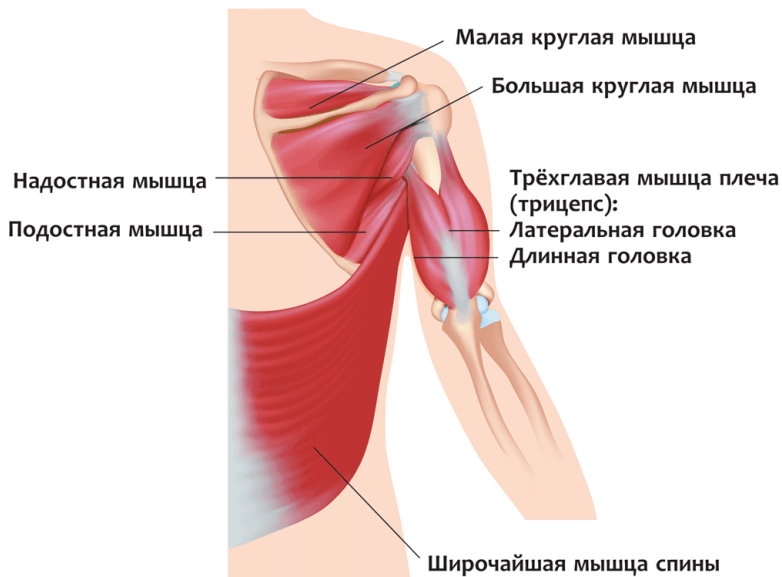
Будучи тренером, понимая биомеханику и анатомию движения, многие годы я тренировала себя и понимала, что с правым плечом происходит не то – какая-то неуловимая помеха. И вот, на спортивной базе в Кисловодске меня познакомили с Кентавром – диагностическо-реабилитационной системой. Я говорю «познакомили», будто это нечто оду-

шевлённое, но от его высокоинтеллектуальных способностей у меня действительно случился культурный шок, хотя меня сложно удивить. Он буквально считывает состояние тела человека – что происходит с давлением, кислородом, работой нервной системы – симпатической, парасимпатической, энергообеспечением, физическими кондициями.

Кентавр сообщает: в правом плече проблема. То есть мои ощущения были верны. Он демонстрирует – рвётся цепь, теряется сила. Мышцы находятся в нерабочем состоянии либо когда перегружены и зажаты, либо когда ослаблены, потому что «выключены» – де юре существуют, а фактически ничего не делают. Это значит – невозможно на тренировках хорошо жать и тянуть, происходит перегруз других мышц. Симметрия пропадает – правое плечо оказывается опущено, левое – поднято. От этого перекашивается таз. Объясняю так подробно, потому что, когда говорят: «болит спина», «болят ноги», «не могу прокачать пресс», я настаиваю – с этим нужно разбираться, всегда есть причина, по которой это происходит.

Врач-травматолог с 30-летним стажем, которая работает с этим аппаратом, сыпет названиями тонких групп мышц – настолько мелких, что я даже не понимаю, о чём говорит, и со всем своим тренерским опытом начинаю краснеть. После исследований находится причина дискомфорта – одна сверхзажатая мышца – надостная. Насколько мала, что я не могу её прочувствовать и ощутить. Она находится в све-

дённом состоянии многие годы. На оборудовании вводится определённая программа, которая, исключая все мои привычные паттерны поведения и работу здоровых мышц, задаёт такой диапазон движения, в котором эта нерабочая мышца невольно должна включиться. Я прохожу это обучение, как перепрограммирование.



Технически это выглядит так: есть экран, на котором расположена точка, обозначающая равновесие. Аппарат даёт разные режимы, закручивает тело под углами. Задача чело-

века – удержать точку равновесия, используя мышцы. Задача умной машины – продумать и предложить программу, чтобы это равновесие удерживалось обычно неработающими группами мышц.

Сигналы к равновесию отдаются мозгом, и для удержания точки возникают новые связи. Ты учишься управлять своим телом по-новому под руководством искусственного интеллекта. И неработающие соединения при бесконечном количестве возможностей каждого организма, начинают формироваться в твоей голове. Так встречаются два мозга – искусственный, с неисчислимым количеством загруженной информации, с быстреейшими реакциями и совершенный человеческий. Искусственный интеллект даёт первый толчок к исправлению, делает то, что не сделает ни один человек. Так же, как ни один человек не увидит внутренние органы другого без УЗИ или рентгена. Это физиотерапия будущего, которое уже наступило.

На уровне сознания не прописать: сейчас включилось это мышечное волокно, сейчас пошла такая реакция, сейчас сработал тот сустав и связки. Нет. Вы просто умеете это делать. И одного, двух, трёх занятий на этом обучающем аппарате достаточно, чтобы тело заработало по-новому. А это «по-новому» всегда в непостижимых уму миллиметрах.

Перед обследованием мы делали простой тест. Я поднимала руки в определённом положении и в зеркальном отражении видела перекося. После проработки делаю то же. Раз-

ворачиваюсь к зеркалу и вижу... абсолютную симметрию. Физически я не почувствовала разницы. Но эти выправленные миллиметры очевидны!

Там же, в Кисловодске, при нарзанных ваннах есть выставка камней. Среди прочего в экспозиции – ракушка Наutilus в разрезе. Говорят, что это математически рассчитанная идеальная модель Вселенной, которая устроена ровно так же – по спирали. Во всём есть стройность и правильная последовательность. Симметрия есть гармония. Это оптимальное соотношение всего. В том числе в человеческом организме – чем симметричнее, чем правильнее относительно центра сбалансированы конечности, тем он результативнее. И, если говорить о спорте высших достижений, именно эта миллиметровая точность ведёт к результатам. Когда мы видим бегуна высокого уровня, создаётся ощущение, что двигается робот – настолько он органичен, а движения его идеальны. Но как только случается перекося, это не только эстетическая видимость. Это всегда ослабление замкнутой системы, которая называется человеческий организм. И это нужно исправлять.

Дорогие мои, я настаиваю – если хотите получить понимание того, что происходит с вашим организмом и достойную помощь, найдите грамотного специалиста. В мире, где мы живём сегодня, где искусственный интеллект используется во всех сферах, и в том числе в медицине (и истории об умных роботах – это уже не футуристическое кино), нера-

зумно игнорировать данные нам возможности. И я искренне верю, что даже если вы не поедете за диагнозом в Кисловодск, то не позволите себе оставаться в каменном веке по отношению к телу и здоровью. Как минимум, не станете все болезни лечить Цитрамоном.

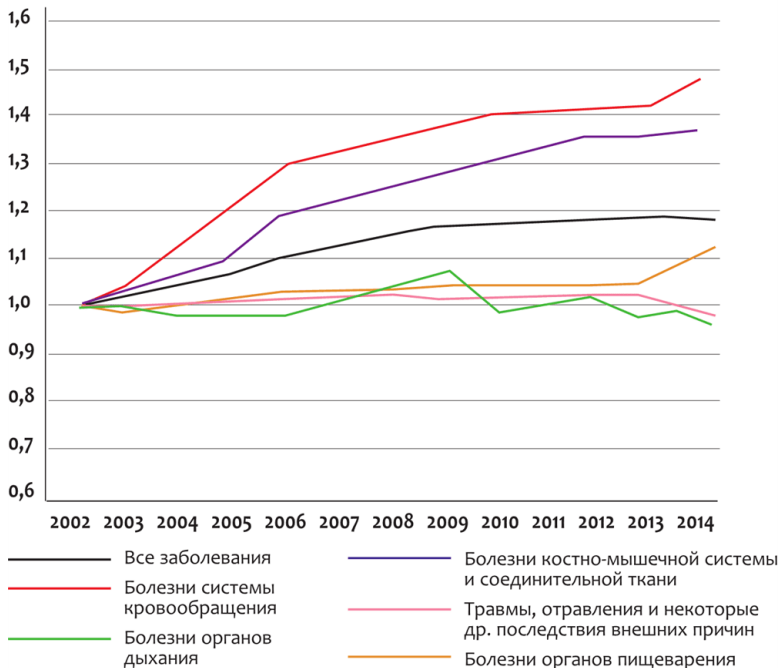
Соображаем «на троих»

Георгий Лебеденко

Странная штука – эволюция. Чуть более 100 лет назад в лидерах причин смертности значились пневмония и грипп, туберкулез и желудочно-кишечные заболевания. Сегодня – сердечно-сосудистые и рак. Листаем справочники: «Средняя продолжительность жизни в России 1896-1897 гг: мужчины – 29,43 года, женщины – 31,69». **(Источник: Новосельский С.А. Смертность и продолжительность жизни в России. Петроград: Тип. МВД, 1916.)** Статистика-2017 по Росстату: мужчины живут 67,5 лет, женщины – больше 77. Мы стали жить дольше, увеличились в росте, весим больше (но не стали от этого сильнее), диагностировать научились увереннее, точнее и разнообразнее, но. Многие знания – многие слёзы, как говорится. Нынешний россиянин имеет свободный доступ в Интернет и страшно любит заниматься самолечением. А ещё ему достаёт терпения не обращаться ко врачам вообще, пока не станет совсем неспособен. И оттого лечить современную «жертву эволюции» стало сложнее.

Динамика общей заболеваемости взрослого населения России

Динамика общей заболеваемости взрослого населения России



Пожалуй, чаще всего современные люди жалуются на хроническую усталость. В мегаполисах от этого страдают около 70 процентов жителей. Я приехал в Москву с Дальнего Востока и острее всего мне недостаёт здесь солнца. Недостаток света порождает дефицит витамина Д, а значит ведет к отсутствию серотонина – одного из «гормонов счастья». Без счастья люди находятся в постоянном напряжении, которое

приводит к иммунной дисфункции – организму не хватает сил защищаться от воздействия вредных факторов. Это значит, что людей массово поражают инфекционные заболевания. И тут точно не до веселья.

На первом приёме всегда спрашиваю пациентов с жалобами на хроническую усталость: «Что вы едите?» Честно говоря, находясь почти круглосуточно в рабочем состоянии, мы редко успеваем нормально пить и есть. И вряд ли принимаем витамины и антиоксиданты, чтобы компенсировать недостаток поступающих в организм веществ. Ещё прилагается не самая приятная экология, пассивное курение, недосып... И надпочечники трудятся – обильно продуцируют гормон стресса кортизол, который тоже вызывает плохое самочувствие. Так к нам на приём попадают женщины, которые занимаются домашним хозяйством, а выглядят так, будто последние семнадцать лет разгружают уголь.

ТОП-10

ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ ВИТАМИНОМ D



ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D

Признаки и симптомы



ЛИШНИЙ
ВЕС



ПЕРЕПАДЫ
НАСТРОЕНИЯ



ВЫСОКОЕ
КРОВЯНОЕ
ДАВЛЕНИЕ



СУХОСТЬ
КОЖИ



ПРОБЛЕМЫ
С ПИЩЕВАРИЕМ



УСТАЛОСТЬ



СУСТАВНАЯ
БОЛЬ



ИММУННАЯ
НЕДОСТА-
ТОЧНОСТЬ



ЧРЕЗМЕРНОЕ
ПОТООТДЕ-
ЛЕНИЕ

Наша с Ириной первая встреча с пациентом, что называется «на троих» – это время большого количества вопросов. Самых разных, и иногда неожиданных. Обычно всё начинается с выяснения причин, которые привели современного, однозначно занятого человека в медицинский кабинет или спортзал? Что вам не нравится? Внешность, вес, состояние, ощущения. Какие чувства больше всего беспокоят? Какими хроническими заболеваниями вы «богаты»? Как вы спите? Есть ли у вас дети? Вы больше похожи на папу или маму? Профессор Яна Юцковская приучила меня рассматривать

генетическую предрасположенность по генотипу – нашему наследству от родителей. Я знаю, что внешне похож на папу. И могу примерно отследить, какие хронические заболевания меня подстерегают. Могу предвидеть, как буду стареть. Прямо сейчас и вы можете посмотреть на своих родителей, определить, на кого похожи, и рассмотреть – где у них больше морщинок. Так можно предупредить те признаки старения, которые у вас проявятся в будущем.

«Какие препараты вы употребляете?» – спрашиваю я, чтобы чётко понимать, в каком состоянии могут находиться печень и почки пациента. К примеру, диабетики принимают достаточное количество лекарств и страдают от гепатотоксичности, то есть токсинов в печени, которые вызывают нарушение её структуры и функции. Такому человеку можно помочь, назначив гепатопротекторы и антиоксиданты. Ему станет значительно легче.

Подоплёку многих наших вопросов мы постараемся объяснить в следующих главах. Суть первой встречи заключается в том, чтобы найти общее понимание – какую помощь и поддержку хочет получить от нас пациент. Часто приходится менять представление человека о собственном здоровье буквально с основ. Это требует труда, но приносит невероятный результат.

Я спрашиваю: «Чем вы занимаетесь?», чтобы объяснить процесс внутренней эволюции на примере профессионализма. Каждая швея начинает с юбки-солнца, а несколько

лет спустя шьёт потрясающе сложные пальто. Переводчиков прошу вспомнить, как они учили язык. Это близкая мне тема, я сам переводчик и прекрасно понимаю, чего это стоило. Я учил язык каждый день и был период, когда просто его ненавидел. Но помню, как приехал в Париж, сел в кафе, спросил себе чашку кофе, заказал блюдо, которое сам смог произнести, потом попросил счёт, откинулся на стуле в упоении и понял: «Вот это да!» Я говорю: «Вспомните об удовольствии осознания собственной силы. Теперь вы пришли к нам и хотите начать новый этап жизни. Перестроить питание, заниматься здоровьем, принимать антиоксиданты, необходимые микроэлементы, адаптогены. Разобраться со своей биохимией, позаниматься с гормональным фоном. Это так же, как учить язык». Мы начинаем с vocabulary, со словаря. Будет много терминов, разговоров о здоровом сне, пищевых привычках. Мы начнём это учить постепенно и вдумчиво.

Если пациенту нужна адекватная физическая нагрузка, то комплекс упражнений создаст человек, который знает физиологию мышц, сгибателей, разгибателей и так далее. Потому что тренировка – это усилие, но не насилие. Я для себя это уяснил точно. Тренировка должна быть удовольствием. Насильственно можно прозаниматься два-три месяца и больше никогда не вернуться к спорту. И здесь Ирина подбирает нашему общему пациенту индивидуальные упражнения и снаряды, на которых он может заниматься.

Ирина Турчинская

Очень часто мы выступаем в роли психологов. Разговариваем с человеком, находим точки соприкосновения. Выслушиваем все проблемы (чаще отговорки). Никуда они не денутся. Но я прошу на месяц или два переместить фокус внимания на себя. Это несложный манёвр. Не нужно голодать, можно только контролировать количество еды. Никто не заставит взрослого человека съесть булку. Никогда. В любой методике по коррекции веса мы едим, но правильные продукты. Дальше уже возникает вопрос привычки и того, в чём человек находит для себя радость в жизни. Нет никаких отягчающих обстоятельств. Есть только мотивация и собственная ответственность.

С первой встречи я интегрирую в человека мысль, что нельзя воспринимать занятия собой как временную меру. Хочешь новое тело, новое внутреннее и внешнее состояние, а значит, каждый день твоей жизни теперь будет другим, потому что предыдущие дни, недели и годы привели к такому результату. Жизнь одна. И ты можешь выбрать в этой жизни всё. Любой способ её проживания. Относительно себя самого, своих взаимоотношений, проявлений в социуме и своей профессии. Хочешь встать? Вставай. Хочешь меняться? Да. Это дело исключительно твоих собственных рук и каждодневной работы.

В книге «Система ИТ Ирины Турчинской. Новая жизнь

в идеальном теле» мы подробно рассказали о том, что такое арифметика питания — белки, жиры, углеводы, витамины, что с ними происходит при поступлении в организм и какие функции они несут, участвуя в пластическом и энергетическом обеспечении жизни человека. В этой книге мы опускаем многие подобные фундаментальные объяснения и стараемся дать прикладную информацию о том, какие изменения ожидают человека по мере его взросления (назовём это так) и как помочь себе пройти все перемены без значительных потерь и особых затрат.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.