

# Без сна

30 советов  
для здоровья вашего  
ребенка



Мария Канунникова

**Мария Канунникова**  
**Без соплей. 30 советов для**  
**здоровья вашего ребенка**  
**Серия «1000 инсайтов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68969472](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68969472)  
SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Перед вами книга-помогатор для здоровья семьи. Автор – веселая мама и блогер с двумя детьми. Она хочет простых вещей: чтобы дети были здоровее, чтобы реже дергался глаз и было больше времени на себя. В книге вас ждут:– классические и нетрадиционные способы оздоровиться или быстро справиться с простудой;– советы опытных педиатров и ЛОРов, которых автор обошла за вас;– рецепты простых, вкусных и полезных блюд;– приёмы для психологического здоровья мамы, чтобы жить в кайф без самокопания, самоедства и виноватости;– дубль всей книги для пап с адаптированным обращением к ним. По отзывам читателей, книга позволяет улыбнуться и выдохнуть. А еще напоминает, что каждая женщина – самая лучшая мама для своего ребенка. Всегда и при любых обстоятельствах!

# Содержание

ЕСЛИ ВЫ МАМА	4
От автора	5
Введение. Чего хочет мама	6
1. Почему каждая мама умничка, и точка	12
1. Чтобы не болеть	16
1.2. Простые привычки для здоровой семьи	20
1.3. Как сделать питание здоровым	31
1.4. Простые домашние рецепты	46
1.5. Интервальное питание как способ быть здоровее	61
1.6. Про витамины	69
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# **Мария Канунникова**

## **Без соплей. 30 советов для здоровья вашего ребенка**

### **ЕСЛИ ВЫ МАМА**

Если вы женщина, то читайте эту часть книги. Специально для пап и всех мужчин сделана вторая часть книги. Там тот же самый текст, но с адаптированным обращением.

# От автора

Эта книга для мамы, которая хочет быть беззаботной, спокойной и счастливой, реже сталкиваться с соплями, а в случае чего – легко с ними справляться.

Я не врач, я обычная женщина, которая хочет сделать семью здоровее, не превращаясь при этом в загнанную лошадь с чувством вины и хронической усталости.

Я та самая мама, которая учится жить без соплей, без виноватости и самоедства, без тревоги и стресса. Всё это то, к чему я сама держу путь. Иногда удачно, иногда не очень. Здесь я поделюсь с вами моими шагами к физическому и психологическому здоровью честно и без прикрас. В формате от мамы к маме.

Как любая мама, я искала методы реже встречаться с простудой, а в случае чего, легко справляться с ней. За 10 лет я многое опробовала, что-то отмелось, что-то прижилось. То, что мне «зашло», я описала в этой книге. И конечно, эти истории – всего лишь мой опыт, без претензии на истину. Они для ознакомления, а не в качестве альтернативы идти к ЛО-Ру или педиатру.

Я верю, что применив советы из этой книги, у вас будет реже дергаться глаз. А со временем – появится больше времени на себя. И тогда вы сможете легче любить своих детей.

# Введение. Чего хочет мама



Если на вопрос “Чего хочет женщина?” ответ не знает даже сама женщина, то с вопросом “Чего хочет мама?” всё элементарно. Мама хочет, чтобы её дети были здоровые, а она – спокойная за них. Мне кажется, что это базовый “пунктик” в основании пирамиды потребностей любой мамы.

Помню, как опытная подруга сказала мне после рождения первой дочки: “Ты стала мамой, и теперь твоя душа никогда не будет спокойной”. Вот спасибо, подумала я. Вообще-то я собиралась играть в дочки-матери и вести чёткую, сплани-

рованную жизнь, как до рождения ребенка. Беспокойство не входило в мои планы.

Пффф, а теперь будет рубрика “Ожидание и реальность”.

Познакомившись с первой простудой, я поняла, что, похоже, подруга была права со своей пророческой философией.

“Мне показалось, или он кашляет?” “Наверное, это от сквозняка?” “Закрывать все окна? Или наоборот пойти гулять – пусть продышится”. “Промывать солевым раствором или сначала сосудосуживающим?”

Любая простуда ребенка выбивала почву под ногами и резко накаляла мою нервозность. В такие моменты я ощущала себя беспомощным тараканом, который перевернулся на спину и барахтает лапками в воздухе.

Я наблюдала за мамочками во дворе и слышала лишь беспокойные разговоры про поликлинику, талончики и про то, кому что прописал врач от вируса. Это что же получается? Материнское беспокойство у нас в крови? Почему меня об этом никто не предупредил? Я так не играю.

Или всё же есть способы сделать ребенка здоровее и реже ходить к врачу? Не могу же я перманентно находиться в состоянии стресса.

Когда родилась вторая дочь, я окончательно поняла одну вещь. Мне просто необходимо уметь самостоятельно помогать детям при простуде и делать что-то, чтобы они реже болели, чтобы не “поехать кукухой”. А это состояние очень

легко заполнить, если маме с детьми бежать к врачу всякий раз, когда у кого-то не дышит нос или болит горло.

На протяжении почти 10 лет мы с мужем и детьми активно перемещались по разным городам и странам. В другом городе мне меньше всего хотелось разбираться, где детская поликлиника. Конечно, я посещала педиатров. Но мне хотелось научиться самой оказывать помощь детям до того, как запишусь на прием к врачу.

А еще я думала, что бы такое делать, чтобы было меньше поводов ходить из-за простуды в поликлинику.

Итак, мне хотелось простых вещей:

- быть спокойной за здоровье детей,
- укрепить организм,
- минимизировать причины соплей и простуд,
- но если возникли, то уметь самостоятельно улучшить состояние,
- реже ходить к педиатру из-за соплей или кашля,
- найти простые способы дать ребенку больше витаминов,
- чтобы это было просто, бюджетно и доступно.

Как мне, обычной маме, дать детям больше пользы для здоровья в обычных домашних условиях? Меня интересовали простые (можно даже сказать, примитивные) рецепты и находки. Чтобы всё просто и доступно. Без ягод годжи, семян чиа и продуктов, которые надо сначала еще найти.

Как мне, обычной маме, помочь ребенку при простуде? Чтобы не бежать с утра за талончиком и не сидеть с подпро-



стывшим ребенком в очереди к доктору? А вместо этого оказать элементарную помощь самостоятельно и дать ребенку возможность отдохнуть?

Согласитесь: каждой маме хочется иногда волшебную палочку? Когда замечаешь, что ребенок говорит в нос, сам вялый. А тем более, если кашель. Сразу представляешь все эти брызгалки, отхаркивающие сиропы, паникуешь, неужели, придется антибиотик давать?

Спокойствие, только спокойствие!

Я изучала и пробовала разные противопростудные рецепты и способы укрепления организма. И искренне радовалась, если находила какое-то работающее средство. Спасибо за эти лайфхаки всем классным педиатрам и людям, которые мне встретились в разных городах и странах нашей планеты.

Именно этими средствами и приемами я хочу поделиться. Это то, что записано в моем блокноте с разными полезностями и то, что я шлю в личных сообщениях знакомым мамочкам, если у меня спрашивают совета.

Для удобства все советы выделены в главах зрительно курсивом. Но я всё же прошу вас читать не только сам совет, но и текст с пояснениями к нему.

Если что-то из книги вам принесет пользу, я буду невероятно рада. Но повторю еще раз: я не врач, а обычная мама. И делюсь лишь своим опытом.

В книге я буду приводить в примеры свои житейские ситуации и то, что мне помогало их решать. В конце книги я

дам сводный чек-лист со всеми лайфхаками. Вы можете его дополнить своими. Буду рада, если поделитесь ими со мной.

Для обратной связи оставляйте отзывы к книге на Литрес и обязательно подпишитесь на уведомления о моих новых книгах. Для этого в разделе про книгу нажмите сначала на надпись “Автор Мария Канунникова” и затем на фразу “Подписаться на новинки”.



Вы можете найти меня в соцсетях

Я в Вконтакте – [Мария Канунникова](#) (можете щелкнуть

на имя или ссылку) <https://vk.com/mariakanunnikova>

Я в телеграм – mkanunnikova

# 1. Почему каждая мама умничка, и точка

Когда я писала эту книгу, то основной посыл был такой: каждая мама может внести крутой вклад в здоровье семьи с помощью питания, полезных привычек, используя лечебные свойства некоторых растений. И далее я расписывала собранные по миру приемы и рецепты.

Но после того как книга «Без соплей» была опубликована на Литрес, со мной произошла одна показательная история. Я наглядно поняла, что такой посыл («мама может внести вклад», «мама должна оздоровить семью») может нагрузить маму-читательницу лишней ответственностью. А если она не внесет вклад и не оздоровит семью, тогда будет чувствовать себя виноватой? Ну, уж нет.

Меньше всего на свете мне бы хотелось «виноватить» маму, ведь я как никто прочувствовала эту боль в своей ситуации.

Поэтому я написала новую главу и сделала её самой первой. Здесь я расскажу свою недавнюю историю и объясню, почему я считаю, что каждая мама умничка.

Итак, ситуация. Я давно хотела пройти один психологический тренинг, но то лететь далеко, то просто не складыва-

лось. А тут всё совпало: майские праздники, тренинг в Сочи, и мы как раз в это время жили там. Из-за того, что муж был в другом городе, я поехала на тренинг с детьми. Приехали, и в первый же день у старшей ангина.

Я попробовала пару «бабушкиных» рецептов из этой книги, но поняла, что не всё проходит от чая с куркумой. Но главная засада оказалась в другом. Несколько участников тренинга дружелюбно напомнили мне, что горло – это психосоматика. Я и сама это знала и даже вкратце посвятила этому одну главу.

Но в тот момент я поняла вот что. Когда ребенок недоволен, а тебе советуют поработать с психосоматикой, то честно говоря, хочется одного. Врезать доброму советчику.

Да, нахождение психологической причины заболеваний (чем и занимается психосоматика) – это крутая вещь. Но не в тот момент, когда мама на нервах. Да, теоретически мама может создать дома не самый лучший микроклимат, и это может спровоцировать недомогание у ребенка. Но не надо ей напоминать об этом в то время, когда она сама уязвима.

В это время маме нужно лишь одно: чтобы её кто-то погладил по головке и сказал, что всё будет хорошо.

Потом мама успокоится, прогуляется или выпьет чашечку кофе с пироженкой. И только после этого можно грузить в её голову всю пользу психосоматики и фразочки типа: «Проработай это», «Что это для тебя», «Страшно, значит, иди туда». Наверняка, вы тоже слышали такие?

Как ни странно, но в моей истории мне помогла выдохнуть педиатр, сказав:

– Маша, ты же в поездке, прекрати быть героем. Дай нужные препараты от ангины и не накручивай себя.

Вот тогда-то я и поняла, что нужно исправить основной посыл книги. Главный месседж другой!

Главное то, что каждая мама – априори умничка и молодец. И всё она делает правильно. Она права, если дает антибиотик. И она права, если пытается вылечить горло шалфеем. Она всегда умничка, и точка.

Если ребенок прихворал, а мама – как выжатый лимон, то пусть не пытается быть героиней, у которой дети ни разу в жизни не пили парацетамол. Пусть даст, что прописал доктор, и выдохнет. Пусть сходит в баню или кафе, или просто прогуляется.

А когда она успокоит нервы, то лишь тогда пусть читает главы про травки-муравки и психосоматику кашля, про то, как проращивать семена и готовить противовирусную смесь для семьи. Потому что кому будет лучше от всех этих чудо-рецептов, если они будут приправлены щепоткой усталости и самоедства?

Что помогает мне успокаивать нервы, когда всё не идеально и «меня бы саму кто на ручки взял» – расскажу в главе «Где брать ресурсы для себя, чтобы быть самой лучшей мамой для своих детей». Эта глава пока в процессе написания. Поэтому обязательно подпишитесь на меня в Вконтак-

те, чтобы не пропустить информацию о том, когда я добавлю новые главы. Тогда вам нужно будет всего лишь обновить текст и читать дополненный вариант.

А завершить эту дополнительную главу я хочу простым напоминанием для каждой мамы:

Вы – умничка. И точка!

Вы всегда всё делаете с самыми добрыми намерениями и так, как умеете в данный момент.

Никто и никогда не имеет права винить вас в соплях, кашле и простуде детей.

Всё, что вы прочитаете в этой книге, совсем не обязательно применять, тем более в спешке и суете. Пробуйте эти советы потихоньку, в удобном для вас ритме, без напряжения и борьбы. И если что-то не получается внедрить, значит, пока не время. Значит, попробуете это в другой раз.

# **1. Чтобы не болеть**

## **1.1. Базовые 7 пунктов для здоровья**

В этой главе вспомним 7 базовых пунктов, которые помогут укрепить организм не только детей, но и взрослых. Для чего нам это? Чтобы те же самые сопля случались как можно реже. А если и случались, то проходили быстро и легко. Ведь очевидно, что крепкий и здоровый организм проходит простуды и вирусы незаметно. Не редко бывает ситуация, когда весь класс хотят закрыть на карантин, но несколько детей ходят, как ни в чем не бывало, не пропуская и не чихая. А ослабленный человек (хоть взрослый, хоть ребенок) простывает на раз-два в любое время года.

Проверьте себя по 7 пунктам ниже и составьте список того, что «провисает» и что хотите наверстать в ближайшее время.

Можно каждый новый месяц делать месяцем исполнения одного из этих пунктов. Укрепление организма – это не моментальный процесс, а длительный и даже бесконечный. Поэтому можно с самого начала сбавить важность. Вы же помните, что мы никуда не спешим и всё делаем без борьбы и напряжения?

### **1. Здоровое питание.**



Детям это особенно важно для развития: зелень, овощи, белковые продукты (мясо, рыба, бобовые, яйца), злаки, хорошие жиры (топленое или нерафинированное растительное масло).

## **2. Физические упражнения.**

Для детей хороша любая физическая активность. У нас девочки с удовольствием повторяют за мной простые уроки йоги с ютуба. Для меня главное, чтобы спорт был безопасным и дети всё делали без вреда. Дочки пробовали коньки, бассейн, танцы, теннис, хореографию.

У меня позиция очень лояльная: пробовать и выбирать то, что понравится ребенку. Нравится – ходи на занятия. Если не нравится – заставлять не буду.

При этом я с огромным уважением смотрю на мам, которые с детства нацелены вырастить из детей чемпионов и водят в спортивные секции, даже если ребенок не хочет туда ходить. Для меня лично такой путь чересчур энергозатратный. И я склоняюсь к тому, что ребенок с малых лет – это личность, которая понимает, чего хочет, а чего – нет.

Можно вообще не ходить ни в какие кружки, а просто гулять и играть на свежем воздухе.

## **3. Здоровый образ жизни.**

Речь о том, чтобы ребенок не дышал табачным дымом и спал достаточное количество часов, чтобы отдохнуть. Поэтому сюда же я отнесу ограничения в использовании гаджетами. Вроде бы мы все знаем, что нужно убирать их за 2 часа до

сна. Но на деле сама несколько раз сталкивалась с тем, что дети вечером смотрят что-то в телефоне, а потом ночью спят не спокойно.

#### **4. Регулярный медицинский осмотр.**

Педиатры рекомендуют проводить осмотр раз в год, чтобы выявить какие-то проблемы и предотвратить их развитие.

#### **5. Достаточное количество витаминов и минералов.**

Детям нужно достаточное количество витаминов и минералов, чтобы расти, быть крепкими, сильными и хорошо соображающими. Витамины можно получать их из еды или принимать специальные препараты.

#### **6. Гигиена.**

Мыть руки с мылом, чистить зубы надо на автомате. Во времена ковида я настолько заиклилась на мытье рук в общественных местах, что теперь дети сами мне говорят: «Мама, иди руки мой».

#### **7. Психологическое здоровье.**

Психологическое здоровье – на первый взгляд, это что-то непонятное. Но на самом деле это один из кирпичиков фундамента для укрепления организма детей.

Что сюда относится? В двух словах – это возможность выражать свои чувства, общаться с друзьями и близкими людьми, получать поддержку от своих родителей.

Мы хотим звучать, говорить, проявляться. И быть услышанными и понятыми. И дети тоже. А еще ребенку очень важно ощущение, что родители его в любом случае любят и

принимают. Та самая безусловная любовь мамы и папы.

Как видите, укрепление организма – это долгосрочный процесс, который требует постоянного внимания и заботы. Поэтому давайте создадим намерение жить долго в здоровом теле и внедрить в эту долгую здоровую жизнь 7 пунктов: правильное питание, физическую активность, здоровый образ жизни, регулярный медицинский осмотр, прием витаминов и минералов, соблюдение гигиены и поддержку психологического здоровья. Вот такой план, как мы можем помочь себе и нашим детям быть крепкими и здоровыми. Погнали?!

## 1.2. Простые привычки для здоровой семьи

А теперь перейдем к конкретике. Что именно можно делать полезного для себя и детей? Прошу не судить строго, если какие-то вещи кажутся вам слишком банальными и очевидными. Дело в том, что мы часто забываем самые простые вещи.

Лично я сто раз забывала самые популярные и простые средства вылечить горло или нос, хотя использовала их неоднократно когда-то. Поэтому полезные рецепты из этой книги мне самой нужны в первую очередь.

*Совет.*

**Заведите большой термос и заваривайте там любые чай или травы.**

У нас дома уже давно нет заварочного чайника, потому что я завариваю всё в термосе. Заливаю утром кипятком иван-чай (или липу, или ромашку, или травяные сборы) – и весь день есть горячий напиток. Для меня термос с иван-чаем или зеленым чаем с ромашкой и липой – это универсальный вариант на каждый день. Но вообще у каждой травы есть настоящие целебные свойства. Поэтому с травами нужно аккуратно, чтобы не навредить и не вызвать аллергию. Я беру буквально пару щепоток на большой термос.

Еще одна полезная привычка.

## Гулять!

Один знакомый врач утрируя сказал, что даже у проезжей части гулять – лучше, чем сидеть дома. Есть возможность поехать в парк или сосновый бор – замечательно. Нет возможности – гуляйте во дворе, но гуляйте.

Потому что нашему телу и нашим легким нужна циркуляция воздуха и движение. Теплый сухой воздух комнаты конечно можно улучшить с помощью увлажнителя и влажной уборки. Но перемещения от кухни до комнаты не заменят движения по улице. Домашние манипуляции сложно сравнить с прогулкой, особенно в парке. Ведь во время ходьбы ты и легкие провентилировал, и голову проветрил, и хаос мыслей разложил по полочкам.

А детям прогулка просто необходима, чтобы поскакать, побегать, помахать лопаткой, пробеситься и выплеснуть энергию. Как сказал учитель физкультуры в школе девочек: «Когда детям некуда деть энергию – тогда они разносят дом».

Честно скажу: я не любитель детских площадок. Поэтому когда дети были маленькими и обожали возиться в песочнице, я находилась в стороне. Примерно лет с 7 я отправляю их самостоятельно гулять во двор (окна выходят как раз во двор, и можно посмотреть).

От других мам я часто слышала, что их напрягают прогулки, что это те самые 1-2 часа, которые можно было бы по-

святить себе. Именно поэтому я старалась брать на прогулки книгу или наушники. Ведь не обязательно сидеть с ребенком рядом. Можно быть поблизости и читать или слушать то, что вам сейчас нужно. Речь конечно не о малыше, который учится ходить. Но и с малышами есть выход: очень выручают аудиокниги.

Я решила воспользоваться современными технологиями и спросила нейросеть, какие бывают виды прогулок. Может быть, я чего-то не знаю. Вот что мне ответил робот. Копирую текст из 5 пунктов с сохранением пунктуации.

1. Городские прогулки – исследуйте свой город, посещая местные достопримечательности, парки и улицы со знаковыми зданиями. Вы можете найти новые любимые кафе, магазины, галереи и музеи.

2. Походы в природу – исследуйте окружающую природу, ходите по тропам в лесу, наслаждайтесь видом гор и озер. Вы можете также сделать пикник на горе или у реки.

3. Исторические прогулки – посетите исторические места, чтобы узнать больше о прошлых временах. Вы можете посетить замки, музеи, памятники и многое другое.

4. Прогулки по пляжу – наслаждайтесь звуками моря и песком под ногами. Вы можете заняться серфингом, плаванием, заняться йогой на пляже или просто понежиться на солнце.

5. Гастрономические прогулки – исследуйте новые кухни, посещая рестораны, кафе и рынки. Вы можете попробовать

местные блюда и напитки, которые будут уникальными для данного региона.

Получается, что робот перечислил мне всё то, что я люблю делать. Бродить по городу, находя исторические места и заходя в кафе. Я люблю использовать для этого Дубльгис. Причем делаю это как в родном городе, так и любом новом.

Нахожу место, куда мне нужно добраться. Например, продуктовый магазин или ЖД-вокзал. Выбираю пешеходный маршрут и иду по нему. Получается, что я не просто брожу по городу, а с конкретной целью добираюсь в нужное мне место, по пути разглядывая дома, улицы. Такое знакомство с городом даёт очень интересное ощущение. Словно ты не праздно шляющийся турист, а житель, идущий по своим важным делам. И детям тоже интересно куда-то добраться с мамой по карте. Настоящее приключение.

Если смотреть на прогулки не как на рутинную обязанность, то они могут быть поднять настроение и дать удовольствие от жизни.

*Следующая хорошая привычка.*

**Регулярно и хорошо проветривать все комнаты. Каждые 2-3 часа в любой день, а уж тем более, если кто-то дома сопливит.**



Медики рекомендуют проветривать помещения с детьми минимум 3 раза в день, особенно перед сном и после приготовления пищи.

Воздух дома – это то, чем мы дышим. И он на самом деле может быть загрязненным и не качественным. Источники загрязнения – это любые выделения самих нас и домашних животных, табачный дым, приготовление еды.

Я несколько раз была свидетелем такой ситуации: ребенок в гостях у бабушки чихнул – и сразу закрываются все окна. Но создать дома теплый парник, куда не проникает свежий воздух – это всё равно, что предложить микробам поселиться в комнате. Конечно, речь не о том, чтобы посадить чихающего ребенка на сквозняк, а о том, чтобы регулярно открывать окно в комнате даже зимой, пока ребенок в туалете или



на кухне.

Я в душной комнате готова просто взорваться. Недостаток свежего воздуха реально может вызвать головную боль, усталость, желание лежать овощем и даже аллергию. Особенно не шуточна аллергия на пыль. Поэтому влажная уборка плюс проветривание – это залог нормального самочувствия.

Если дома есть системы вентиляции, то надо обязательно использовать их. Я уже не представляю ванной комнаты без вмонтированной вентиляции, ведь это прямой путь к повышенной влажности и плесени в помещении.

А вот в комнатах, как правило, наоборот чересчур сухой воздух. Поэтому помимо проветривания и влажной уборки очень выручит увлажнитель воздуха. Если его нет, а нужно прямо сейчас, то можно просто поставить большую емкость с водой или завести аквариум с рыбками.

*А теперь антипривычка из детства.*

**Не заправлять кровать утром, а наоборот стянуть вниз одеяло и дать постели просохнуть.**

Для себя я ввела привычку обязательного утреннего проветривания. Утром, пока дети умываются и завтракают, я всегда распахиваю окно в их комнате, раскрыв кровать от одеяла. В детстве нас часто учили, что надо встать и заправить кровать. Но во время сна на простыне остаются капельки пота, и если сразу накрыть кровать одеялом, то эта микро сырость станет отличным парником для микробов. Поэтому я приучаю детей не заправлять постель сразу после пробуж-

дения, а наоборот свернуть одеяло пополам и сдвинуть вниз кровати хотя бы минут на 10. А когда все возможные капельки высохнут, комната проветрится, все позавтракают – тогда и заправлять кровать.

А сейчас хочу рассказать вам историю про одного старенького педиатра. Мы были прикреплены к его участку, когда жили в Челябинске. Он всегда что-то бурчал себе под нос, но когда смотрел на детей, сразу улыбался и говорил одну и ту же фразу: «Ну, так что же это мы тут?». Однажды я вызвала его на дом. Разговор у нас был примерно такой:

– Слушаю, на что жалуетесь?

– Да вот, проснулись утром, кашляет, нос не дышит.

– А зачем вы сразу волнуетесь?

*Совет, который мне дал старый педиатр:*

**«А зачем вы сразу волнуетесь? Понаблюдайте за ребенком пару дней, прежде чем вызывать врача. Побольше теплого питья. В носик – солевой раствор, в горло – спрей. Если нет температуры – то гуляйте. Это в теплом помещении нос забит и сопли, а на улице нос дышать начинает».**

Вы даже не представляете, сколько раз меня спасала эта рекомендация, особенно когда мы переезжали в новый город или проводили лето на озерах Урала, откуда до города и поликлиники еще нужно было добраться.

Хочу честно проговорить с вами один момент. Смотрите, если мы приходим на прием к доктору или вызываем педи-

атра на дом, то он:

- 1 – должен зафиксировать приём,
- 2 – указать в своих записях диагноз,
- 3 – назначить лечение.

Как говорится, ничего личного, но педиатр не может написать в протоколе приёма рекомендации вроде «погуляйте в парке», «создайте благоприятную атмосферу дома», «поговорите с ребенком, может быть, его что-то расстроило в садике, школе или в книге». Нет, такие способы доктор не может фиксировать в карточке. Поэтому по регламенту он часто прописывает лечение в виде противовирусных препаратов или антибиотика. Это логично: мы пришли на приём, а доктор прописывает традиционные лекарственные препараты. Но вполне вероятно, что необходимость принимать выписанные препараты будет очевидна лишь через несколько дней. Так же вероятно и то, что через несколько дней обычного домашнего лечения по схеме из второй части книги организм САМ справится с простудой, без приёма противовирусных средств и антибиотика.

Я уже говорила, что мы несколько лет перемещались с мужем и детьми по разным городам. В переездах мне и правда неоднократно пригодился совет старого педиатра не волноваться и сначала понаблюдать за ребенком пару дней при простуде, прежде чем идти к врачу. Не сразу, но постепенно я научилась этому.

Теперь, если замечаю у ребенка сопли и кашель – сначала

пытаюсь успокоиться сама. Даю обильно теплое питье, витамин С и цинк. В нос – солевой раствор, в горло – спрей (Ингалипт, Ангидак, Тантум или другой). Делаю влажную уборку и проветривание жилья. Если нет температуры – то гуляем. Не всегда, но довольно часто организм идёт сам на поправку через пару дней при домашнем выполнении тех пунктов, которые я описала выше.

Большими буквами в этой главе мне бы хотелось выделить слова нашего первого педиатра: «Зачем вы так волнуетесь?». Внутреннее состояние женщины – это самая важная вещь в доме, хоть во время гриппа, хоть в обычный будний день! Говорят, что женская мысль формирует события, а страх мам может притягивать ненужное, и я склонна этому верить. Поэтому следующий совет – про привычку улыбаться.

*Совет.*

**Приклейте стикеры со смайлами и вырабатывайте привычку улыбаться.**

Если мама спокойна и старается подмечать хорошее, то этим позитивом наполняется воздух в доме и лечит всех. И наоборот: излишняя тревога и нервозность мамы могут портить нервы не только ей самой, но и усложнять решение, казалось бы, простой ситуации.

Вы наверняка слышали о том, что если говорить или думать плохие слова, глядя на воду, то её замерзшие кристаллы будут некрасивой ломаной формы. А если на воду говорить слово «Люблю» или «Благодарю», то её кристаллы будут в

форме красивых ажурных снежинок. А ведь мы все состоим из воды, поэтому доброе слово, добрый мысленный посыл – это жизненно необходимый компонент любого человека и любой семьи.

Мне кажется, что порой мы забываем простую вещь: каждая из нас – самая лучшая мама для своего ребенка! Всегда и при любых обстоятельствах!

Да, иногда дети простывают и болеют. Но это не вина мамы. И это не повод проваливаться в негатив. Даже если сейчас хочется опустить руки. Особенно, если так! Вспомните, что вы женщина, что женская мысль обладает силой, и направьте свои мысли на что-то хорошее. Представьте, как будете вместе с детьми весело гулять в парке, подарите им улыбку. Стикеры со смайлами будут как раз напоминанием об этом.

Я сама лишь учусь тому, чтобы прорабатывать негатив и фокусироваться на том, за что можно быть благодарной. Возможно, я расскажу об этом опыте в следующей книге. Но одно я могу сказать точно уже сейчас.

Всем домашним лучше, если мама счастлива и спокойна. И никто, кроме нас самих, не несёт ответственности за это состояние – ни муж, ни дети, ни обстоятельства, ни климат. За своё внутреннее состояние отвечаем мы и только мы! Поэтому в борьбе за свое внутреннее счастье у женщины все средства хороши. Йога, шопинг, баня, книга, куда-то сходить, чем-то себя побаловать. Пробуйте и находите своё вер-

ное средство. Это не эгоизм, не глупости, а на самом деле важные шаги мамы, которая хочет сделать себя и свою семью счастливой.

И почаще вспоминайте мантру: «Я самая лучшая мама для своих детей».



В следующей главе я расскажу про питание. Потому что пить ромашковый чай и проветривать дом – это конечно хорошо, но малоэффективно, если при этом кормить себя теми продуктами, которые провоцируют сопли.

## 1.3. Как сделать питание здоровым



Сразу скажу: я обычная мама, не веган, не приверженец каких-то диет. Поэтому я расскажу про простые (можно даже сказать, примитивные) способы сделать питание более здоровым. Я опишу здесь легкие и доступные способы, как обогатить стол витаминами, как это делаю я в обычных условиях средней полосы России, с широкодоступными продуктами.

Все педиатры, которых я встречала, советовали употреблять зелень, овощи, белковые продукты (мясо, рыба, тофу,

бобовые, яйца), злаки (цельные крупы, а не хлопья), здоровые жиры (если сливочное масло, то 82,5%, а не 72) и здоровые углеводы (если мука, то цельнозерновая, если макароны, то из твердых сортов пшеницы).

Мясо и птицу лучше выбирать не жирные (телятина, индейка, куриная грудка). А вот рыба – наоборот полезнее жирная (скумбрия, лосось, сельдь).

С фруктами мне рекомендовали не перебарщивать, ведь там много сахара.

Что точно не полезно – это консерванты (любые консервы, колбасы), искусственные красители и ароматизаторы (газировка), глутамат натрия и пальмовое масло. Поэтому я стараюсь готовить домашнюю еду. В книге я собрала рецепты, которые дадут вам и вашим детям достаточно энергии и полезных веществ. А еще они простые и быстрые.

Расскажу про то, что прижилось у меня на кухне и что я использую сама на протяжении нескольких лет.

*Совет.*

**Я убрала из дома раз и навсегда рафинированное масло.**

Объясню своими словами. Смотрите. Что такое нерафинированное масло? Это когда берут семечки и давят их через пресс, а полученное масло разливают в бутылки. Сплошная польза.

А рафинированное масло (без запаха) делается с помощью гексана, который «выгоняет» из семечек максимум мас-



ла. Затем масло очищают от токсичного гексана, но микродозы этого бензиносодержащего вещества остаются в самом масле.

У меня дома просто нет рафинированного масла. Никакого. Для жарки и выпечки я использую либо топленое масло, либо нерафинированное горчичное. Я выбрала его не случайно. Дело в том, что нерафинированное горчичное масло имеет очень высокую температуру дымления – в 254 градуса. То есть лишь при таком сильнейшем нагреве оно начнет дымить, менять состав и образовывать вредный канцероген.

Для сравнения оливковое масло начинает дымить при температуре 160 градусов, а душистое подсолнечное масло (нерафинированное) – при температуре 107 градусов. Помню, когда в детстве соседи жарили пирожки на этом масле, все дети во дворе кричали: «Фууууу!».

Продукты, приготовленные на масле, достигшем точки дымления, нельзя употреблять в пищу.

Поэтому с маслом у меня такие отношения. Я не использую никакое рафинированное масло. А из нерафинированных масел выбираю те, которые не дымят.

*Совет.*

### **Жить без пальмового масла.**

Почитав состав печенья, конфет, круассанов из магазина, я поняла, что надо учиться печь сладости самой.

В составе практически каждой булочки или конфеты из супермаркета было пальмовое масло либо кондитерский

жир. Поясню своими словами. Это такая густая субстанция, которая не может выйти из организма, забивая сосуды. Представьте стеклянную банку, в которой был маргарин, все стенки жирные и грязные. Вот примерно то же самое происходит с нашими сосудами, когда мы едим продукты с пальмовым маслом и кондитерским жиром.

А если вы найдете в магазине кондитерские изделия без пальмового масла или кондитерского жира, тогда чаще всего в составе будет рафинированное масло. То есть если не густая, забивающая сосуды субстанция, так бензиносодержащая.

Поэтому стараюсь готовить десерты дома (самый простой кекс), либо покупаю десерты с нормальным составом, который можно почитать.

Хочу чуть подробнее объяснить, почему я так фанатично слежу за пальмовым маслом, точнее, его отсутствием на упаковке.

Мы все знаем, что его активно используют в пищевой промышленности. Причина проста: оно дешевое. Всё! Других причин нет. Если бы оно просто удешевляло цену конфет – это одно дело. Но оно очень вредно для здоровья.

Пальмовое масло содержит большое количество насыщенных жиров, которые отлично справляются с повышением уровня холестерина и увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний. Пальмовое масло – как и все трансжиры – может вызывать воспаление и повреждение клеток в те-

ле, что может привести к различным заболеваниям и даже раку.

Когда я прочитала об этих рисках, то начала внимательно изучать этикетки и следить за тем, что я покупаю в магазине. Удивительно, но я находила его в составе даже приличных конфет.

Я всегда читаю этикетки и выбираю только те продукты, которые не содержат этот ингредиент. С детьми не всё так просто. Я столько раз объясняла им про вред пальмового масла, но в магазине они всегда тянутся просто к яркой упаковке сладостей. Это моя мамская боль и источник переживаний, какие именно конфеты они могут купить сами без меня в магазине.

Сегодня реально трудно избегать пальмового масла, так как он присутствует почти везде. Конфеты, мороженое, молочные продукты с заменителем (это указано на упаковке, но нужно читать внимательно), слоеное тесто, выпечка и вообще практически все кондитерские изделия.

Предлагаю вам тоже обратить внимание на этот ингредиент и сделать все возможное, чтобы избежать его употребления в пищу.

Будьте здоровы и заботьтесь о своей семье!

*Совет.*

**В период простуды я сокращаю крахмалистые и молочные продукты и помидоры.**

Что «любит» слизь? Крахмалы. Любимая картошечка и

макароны с сыром. Да, привычно, да, вкусно. Но это крахмалы. И они усиливают выработку слизи, которая не может жить в организме, а требует выхода. И выходит в виде густых соплей из носа или мокроты из горла.

Попробуйте в качестве эксперимента убрать или сократить крахмалы на время. И сами заметите разницу. Мы с мужем даже заметили такую тенденцию. Свозим детей к бабушке – приезжают с соплями. Спрашиваю: – А что вы ели? В ответ: «Баба нам делала картофельное пюре с котлеткой и кисель с булочкой». Пюре, кисель, булочка – вот тот самый крахмал, который попал в организм и должен затем выйти в виде слизи.

Я знаю, что пюре с котлеткой и киселем – это вкусно, сама это всё люблю, но понимаю, что при таком рационе шмыгать и сморкаться будет вполне логично.

Также для быстрого ухода простуды и соплей я убираю из рациона помидоры и молочку. Врач, у которого я наблюдалась в беременность, говорила мне при любом воспалении сразу убирать помидоры. Попробуйте в качестве эксперимента убрать на несколько дней картофель, макароны, молоко и помидоры. По моим наблюдениям, это классно очищает организм и ускоряет выздоровление.

Чем заменить это всё? Для супа я заменяю картофель нарезанной кубиком цветной капустой. Уверяю вас, никто даже не замечает, что суп без картошки.

А теперь расскажу про то, как я пытаюсь обогатить вита-

минами и полезными веществами тарелки.

*Совет.*

**Делаю сама проростки семян. Добавляю везде зелень.**



Начну с проростков. Их считают концентратом витаминов, микроэлементов, антиоксидантов и едва ли не панацеей от всех болезней. Но наверняка все эти бомбические свойства реальны лишь, если есть проростки килограммами. Поэтому я воспринимаю их просто как живые витамины и легкий способ получить свежайшую зелень, особенно зимой и весной.

Да и само по себе наблюдение за тем, как семена проклё-

вываются, наполняет радостью и позитивом.

Я люблю проращивать маш. Это так просто, что проще не придумаешь.

Маш – это такие маленькие зеленые бобовые, продаются на рынке на развес или в упаковках в супермаркетах. Как прорастить: беру столовую ложку сухого маша и кладу в любую пустую баночку (можно от сметаны). Промываю и заливаю водой доверху на ночь. Сразу выбрасываю семена, которые всплыли. Утром воду сливаю, выкидываю те горошинки, которые остались твердыми, как камни. Закрываю крышкой. В течение дня еще 3-4 раза (если не забуду) промываю маш и оставляю под крышкой без воды. Всё. К вечеру маш уже прорастет. Через день появятся кудрявые белые побеги. Маш можно есть сразу, как пророс. Главное промывать 3-4 раза в день прохладной водой.

Его можно добавлять в салаты, супы, сыпать поверх яичницы, на бутерброды с творожным сыром. Я его храню в холодильнике, промывая периодически водой. А если доверить проращивание маша детям, то это превратится для них в веселый эксперимент, и радости не будет предела.

Просто представьте, сколько силы и микроэлементов в зерне, когда оно прорастает! И вся эта сила будет в тарелке.

Но главная магическая сила проростков – конечно психологическая:) Начав их проращивать, сразу появляется гордость собой, мол, какая я молодец, делаю для себя и семьи что-то полезное. Это и правда очень мотивирует. И умень-

шает вероятность схватить на бегу какую-то вредность.

Проращивать можно все семена: пшеницу, зеленую гречку, ячмень, рожь, овес, чечевицу, подсолнечник, кукурузу, тыкву, кабачок, нут, рис, лен, кунжут, амарант, расторопшу, кресс-салат, горчицу, брокколи, редис и другие.

Можно воспользоваться специальным контейнером для проращивания – называется спраутер. Можно проращивать в обычной баночке. Замочить семена на ночь водой, утром хорошо промыть и накрыть влажной марлей, сложенной в несколько слоёв, или крышкой. В течение дня зерна прорастут, и их можно употреблять, промывая водой 3-4 раза в день от липкости.

Я проращивала таким образом маш, зеленую гречку и пшеницу. Но лично мне пророщенная пшеница не понравилась из-за жесткой оболочки. А вот зеленую гречку я периодически покупаю на рынке на развес, проращиваю и добавляю в смузи или любые овощные салаты.

Теперь расскажу про зелень. Слышала неоднократно, что в плане витаминов не так полезны овощи, как зелень. Я давно хочу организовать на подоконнике пару ящичков земли с семенами петрушки и укропа. Моя тетя морозит всю летнюю зелень из огорода и зимой пользуется только мороженой. Нарезает укроп и петрушку в пакеты и убирает в морозилку. А если нет ни огорода, ни желания проращивать дома семена, то всегда можно пристроить на маленькую баночку с водой обычную луковицу, срезав сверху шелуху, чтобы она

быстрее пустила зеленые стрелки.

Я научилась хранить петрушку и укроп больше недели в стеклянной банке. Этот секрет я слышала от кавказского повара. Нужно пучки зелени (немытые и обязательно сухие) положить в стеклянную сухую банку стеблями вверх и закрыть крышкой. Так они и правда долгое время не портятся.

Зелень я стараюсь добавить везде, где можно. В детстве я обожала, когда бабушка в деревне делала вареники с соленым творогом и зеленью. Мои дети очень любят рулетики из лаваша с подсолненным творогом, сыром и большим количеством зелени, которые я обмакиваю в яйцо и готовлю на сковороде. Когда дети были маленькие и вытаскивали зелень из блюда, приходилось идти на хитрости. В омлет я добавляла зелень, когда взбивала яйца. В супы добавляла зелень на дно тарелки. В домашнюю шаурму замешивала зелень в соус. Сейчас с зеленью у нас хорошие отношения.

*Совет.*

**Не пей фреш – съешь фрукт!**

В фильмах часто показывают героиню, которая появляется в кадре утром со стаканом свежавыжатого апельсинового сока. Но это не имеет ничего общего с пользой. То, чем богат фруктовый свежавыжатый сок – это фруктоза. Тот же самый сахар, тот же самый удар по поджелудочной железе. Причем в стакане сока – несколько апельсинов. Мы такое количество фруктов не захотим съесть за раз, а вот выпить – запросто. В результате из фреша мы получаем огромную порцию фрук-



тозы и около 100-150 ккал. Зато не получаем грубые пищевые волокна клетчатки.

Клетчатка остаётся «за бортом» – в соковыжималке. Её нет в соке – она есть лишь в целом фрукте. Благодаря клетчатке мы получаем чувство сытости и хорошую работу кишечника.

Поэтому гораздо полезнее съесть апельсин, чтобы получить и витамины, и пищевые волокна клетчатки. А вот выпить апельсиновый сок – это по сути выпить много сахара.

Пакетированный фруктовый сок я просто не беру, потому что это концентрат с сахаром и консервантами. Хочется персиковый сок? Съешь персик. Хочется яблочный сок – съешь яблоко. Но именно съешь, работая зубами, пережевывая мякоть с волокнами.

*Совет.*

**Моё изобретение – капустные «чипсы».**

Рассказываю. Я режу крупными кусками капусту. Квадратиками примерно 2х2 см. Присаливаю прямо на разделочной доске и немного мну руками. Главное – чтобы кусочки были не крохотные, как на салат, а крупные, словно чипсы. Всё! Подаю в огромной миске.

Я сама не ожидала такого успеха, но эти капустные «чипсы» у нас разлетаются на ура. Если салат из капусты может остаться нетронутым, то эти сырые «чипсы» моментально съедаются. Классный вариант для того, чтобы заморить червячка. И к тарелке любимых спагетти подать – тоже вариант.

А замечали, как в детских кафе дети с радостью уплетают палочки из моркови, болгарского перца, сельдерея? Там просто знают любовь детей к одинаковым кусочкам овощей.



*Совет.*

**Добавляю в кашу перемолотые семена тыквы и льна, очищенные семена подсолнечника и сухофрукты.**

Семена льна и тыквы я отдельно перемалываю в кофемол-

ке и храню в холодильнике. В семени льна много омеги, а тыквенные семечки борются с паразитами. Если перемешать с кашей, то они незаметны на вкус. Подсолнух богат витамином Е, селеном и фосфором. А сухофрукты я стараюсь брать на рынке на развес, чтобы были сухие, матовые, не глянцевые, не вымоченные в чем-то. Добавляю в кашу, в кекс.

*Совет.*

**Смешиваю пчелиную пыльцу с медом.**



Пыльца – это такие маленькие неровные желтые крупинки, которым пчеловоды приписывают фантастические свойства. Я беру пыльцу небольшим объемом в отделе меда. Смешиваю пыльцу пополам с жидким медом в баночке. Использую как витаминное лакомство. Даю половину ложечки с

утра перед школой, особенно если все вокруг чихают и кашляют.

*Совет.*

**Зимой делаю морсы из любых замороженных кислых ягод, летом просто режу лимон в графин с водой.**

Еще со времен беременности я запомнила, что клюква обладает сильными противомикробными свойствами. Поэтому морс из неё – идеальный вариант в любой ситуации.

С любыми замороженными ягодами зимой получается классный смузи. Я делала самый простой. Складывала в чашу блендера банан, пучки свежего шпината (если нет – то без него), можно добавить немного петрушки (она не почувствуется), овсяные хлопья, замороженные ягоды, немного воды. И взбивала в кашу. Можно разбавить водой, молоком (в том числе растительным). Такой смузи получается красивого ягодного цвета, дети его с удовольствием пьют или в густом виде едят ложкой, получая витамины из ягод и зелени.

*Совет.*

### **Противопростудный чай.**

Я делаю его в большом термосе сразу, как вижу в чате школы много сообщений, что кто-то заболел. Беру: нарезанный корень имбиря 2-3 см + куркума порошком 1 ч.л. + сушеный шиповник и заливаю кипятком. В чашку готового чая можно добавить лимон. В термос лимон добавлять не надо, иначе весь чай будет горьким. Можно положить в термос ва-

ренье, чтобы не чувствовался имбирь. Меня такой чай неоднократно выручал при первых признаках простуды или в период, когда все вокруг сопливят.

И имбирь, и куркуму я добавляю еще в супы. Пару сантиметров корня имбиря можно нарезать соломкой и положить в любой суп, хоть овощной, хоть куриный. А куркума в конце приготовления придаст красивый золотой цвет бульону. Таким нехитрым образом суп тоже станет противопростудным.

*Совет.*

**Мне нравятся различные смеси из сухофруктов с лимоном и медом.**

Моя мама прокручивает на мясорубке поровну чернослив, курагу, лимон и перемешивает с медом. Получается такое густое варенье темного цвета для иммунитета в период простуд. Но килограммами его есть, конечно, не надо – там очень много сахаров.

В главе «Бабушкины рецепты» я поделюсь рецептом «противовирусной бомбы». Средство тоже на основе меда при первых признаках простуды или больного горла.

Уверена, у вас тоже есть свои простые лайфхаки по полезному питанию. Буду рада, если вы поделитесь ими со мной в отзывах к книге или личных сообщениях.

## 1.4. Простые домашние рецепты

Здесь будут простые и полезные рецепты. То, что можно приготовить детям и быть уверенной в том, что кормишь их полезной едой.

### **Чечевичный суп.**

Самое коронное блюдо, которое пригодится любой маме – это чечевичный суп на турецкий манер. Я серьезно! Если вы его не делали, то обязательно приготовьте. Это настоящая палочка-выручалочка. На это есть как минимум 3 причины:

- это очень полезно, ведь чечевица содержит белок, так нужный детям для хорошего роста,
- это самый простой из всех супов.
- в нем нет картофеля, который как раз провоцирует слизь и сопли.

Как его делать. Взять 1 стакан сухой чечевицы, хорошо промыть, выкинуть мусор. Залить водой на несколько часов (можно сразу на ночь). Я обычно беру оранжевую чечевицу, но можно абсолютно любую, и желтую, и зеленую. Днем слить воду и еще раз промыть набухшую и увеличившуюся в размере чечевицу.

Залить в кастрюлю воды так, чтобы она покрывала чечевицу сверху на пару сантиметров. Положить в воду целую луковицу (которую в конце выкинуть). Можно не класть целую луковицу, а добавить в суп зажарку: лук, обжаренный с

морковью.

Варить суп буквально минут 15-20, чечевица моментально разваривается. В конце посолить, поперчить. И лично мне очень нравится добавить сюда сухую приправу орегано или итальянские травы.

Взбить суп любым блендером немного (не превращая в соус). Я делаю погружным блендером прямо в кастрюле, чтобы ничего лишнего раз не переливать и не мыть. Но важно накрыть сверху кастрюлю полотенцем, оставив только отверстие для ручки блендера. Потому что чечевица очень горячая и может здорово обжечь брызгами.

После блендера я довожу суп до первых пузырьков на плитке и убираю его. Теперь нужно добавить в суп немного любого хорошего масла (например, нерафинированное оливковое или подсолнечное) и выжать сюда же сок лимона. Так же, как кашу маслом не испортишь, так и этот суп лимоном.

А в тарелку положить кружочек лимона. И можно посыпать проростками маша, приготовление которых я описывала выше.

**Что же приготовить детям такое, что богато витаминами и белками?**

Вот некоторые варианты:

1. Омлет с овощами – это источник белков и витаминов. Плюс легко приготовить на завтрак или ужин.
2. Салат из свежих овощей – пожалуй, самый простой

способ добавить в рацион детей больше витаминов. Я добавляю туда листья шпината, морковь, огурец, томаты и кукурузу. Меня выручает вкусная заправка, с которой можно съесть любые невкусные овощи. Делается она очень просто по принципу «смешать соленое, сладкое, кислое и острое воедино». Я перемешиваю в маленькой мисочке хорошее (то есть нерафинированное) растительное масло + соевый соус + мёд + лимонный сок (можно яблочный или виноградный уксус) + горчица. Всё на глаз. Хорошо перемешиваю и заливаю любые овощи.

3. Рыба – это источник белка, фосфора и омега-3 кислот, которые нужны для развития мозга детей. У нас дети любят запеченную скумбрию. И от лосося или креветок тоже не откажутся.

Скумбрия для меня однажды стала настоящей находкой. Её можно вообще не чистить и запекать целиком, а уже из запеченной рыбы убрать всё из брюшка. Но я предпочитаю сначала почистить внутренности, сделать надрезы на шкурке, посолить, поперчить и запечь в духовке или на гриле. Готовую рыбу можно просто полить лимоном, ничего лишнего.

Однажды я читала статью о том, что в Японии самые здоровые женщины. Автор связывал это с тем, что у них принято во все блюда добавлять фарш из скумбрии. Мне это так запомнилось, что я считаю скумбрию чуть ли не лечебной. Но часто эту рыбу вряд ли захочется есть из-за специфического вкуса.



4. Овсянка – это легко и питательно. Но по-настоящему вкусная и полезная овсянка – из цельного зерна, а не в виде расплющенного геркулеса. Цельную овсянку нужно варить 40 минут.

Такую кашу можно сделать не только сладкой и добавить ягоды или сухофрукты.

Попробуйте сделать овсянку соленой и добавить в горячую кашу сыр.

5. Бобы и горох – это классный источник растительного белка. Это точно сытно. Можно добавлять их в супы или готовить отдельно. Например, отваренную фасоль можно обжарить с луком и томатной пастой. Получается вкусное и невероятно сытное блюдо.

6. Цельнозерновые продукты – это источник белков, витаминов и минералов. Я стараюсь заменять обычный хлеб и макароны на цельнозерновые аналоги. Так же я беру цельнозерновую муку. И каши предпочитаю тоже из цельного зерна, а не хлопьев.

А теперь хочу предложить вам подборку полезных завтраков.

Я предпочитаю утром плотный и горячий завтрак, но на вкус и цвет товарищей нет. Поэтому наверняка кому-то понравится идея с йогуртами и ягодными коктейлями. Все эти варианты завтраков дадут ребенку заряд энергии. А сильный организм легко справляется с простудами и соплями.

**Итак, 10 идей для полезного завтрака:**

1. Овсянка с фруктами и орехами. Приготовить цельную овсянку или геркулес, добавить в кашу сливочное масло, кусочки свежих фруктов, грецкие орехи, мед.

2. Овсянка с сыром. Приготовить цельную овсянку или геркулес, добавить в горячую кашу тертый сыр и сливочное масло.

3. Овсяноблины. Например, по такому рецепту. Взять 1 стакан геркулеса, немного перемолоть, но не до муки. Добавить 1 яйцо, 1 стакан молока, немного растительного масла, соли и разрыхлителя. Жарить блины порционно с двух сторон до золотистой корочки. На готовые блины можно положить любую начинку и сложить пополам.

Можно положить в блин творог с вареньем. Можно творожный сыр, огурец и красную рыбу. Можно просто посыпать горячий блин сыром. Можно ветчину, сыр и зелень. Можно яблоки и посыпать корицей.

Это вкусно и питательно. И дети любят такую подачу, когда что-то спрятано внутри.

4. Омлет или яичница с овощами и зеленью: обжарить на сковороде лук, помидоры, болгарский перец, добавить яйца и зелень.

5. Порционные омлеты-кексы. На каждую порцию смешать яйцо, молоко, немного сыра, можно кусочки колбасы, овощи. Хорошо подойдет стручковая фасоль, помидоры, перец. Что дома есть. Перемешать и запечь в духовке в формочках для маффинов.

6. Тосты с авокадо и лососем: намазать на хлеб авокадо, положить сверху слабосоленый лосось. Хорошо еще посыпать кунжутом (тем более кунжут очень богат кальцием).

7. Тосты с авокадо и вареным яйцом. Яйцо подойдет любое: пашот, всмятку, можно омлет.

8. Гренки с сыром и яйцом, запеченные в духовке.

9. Гренки с сыром и помидорами, запеченные в духовке.

10. Гренки на сковороде. Обжарить кусочки горбушки и затем залить взбитыми яйцами.

11. Салат с кускусом и курицей: приготовить кускус (его нужно просто залить кипятком и накрыть крышкой), обжарить куриную грудку кубиками, добавить нарезанную свежую зелень, помидоры, огурцы и соус на основе оливкового масла. Можно как раз использовать мою заправку для овощных салатов.

12. Сэндвичи с индейкой и томатом. Нарезать индейку (или курицу) и помидор (или огурец). Хлеб смазать творожным сыром. Можно просто немного сметаны. Положить листья салата и индейку с помидорами.

13. Ягодный коктейль: смешать свежие ягоды, йогурт и мед в блендере.

14. Греческий йогурт с фруктами и орехами: смешать йогурт с нарезанными фруктами и грецкими орехами.

15. Блины с творогом и ягодами: приготовить блины, подать с творогом и ягодами. Тесто на блины я делаю вот по этим пропорциям: 500 мл молока, 3 яйца, 200 г муки, 2

ст.ложки масла в тесто, 2 ст.ложки сахара, половина чайной ложки соли. Готовлю блины на топленом или горчичном масле. Я не пользуюсь антипригарными сковородами с тефлоном и никому не советую после просмотра фильма «Темные воды».

16. Запеканка из творога с фруктами: смешать творог с яйцами и фруктами, запекать в духовке до готовности. Я люблю делать порционные запеканки в формочках для маффинов.

17. Гречневая каша + вареное яйцо + любой нарезанный овощ (помидор или огурец или авокадо)

18. Запеченные яблоки с корицей.

19. Каша из пшена + вареное яйцо.

20. Рулетики из тонкого лаваша с подсоленным творогом, сыром и большим количеством зелени (сворачиваю как блинчики), обмакиваю в яйцо и готовлю на сковороде.

Надеюсь, вам пригодится какая-то из этих идей и вы используете её на завтрак.

**Теперь очередь смузи.** Поможет ли употребление смузи сделать ребенка здоровее и менее подверженное соплям? Давайте разберемся, насколько смузи полезны для детей?

Смузи – это смесь из фруктов, овощей, ягод и других ингредиентов, которые смешиваются в блендере до получения однородного густого коктейля. Они часто рекламируются как здоровая закуска или замена одного из приемов пищи.

Лично я как мама вижу один несомненный плюс смузи:

туда можно запихнуть тонну зелени. Перемешанная с бананом и ягодами, зелень совершенно не чувствуется. И ребенок может незаметно употребить хорошую пригоршню зеленых растений.

А еще в смузи классно добавлять авокадо, от которого наша старшая дочь воротит от него нос. А младшая наоборот готова есть его килограммами.

Кстати, вдруг вы не знали? Авокадо – самый настоящий кладезь здоровых жиров, витаминов и минералов. Содержит витамины С, К, В6, фолат и калий. Оно богато антиоксидантами. Авокадо улучшает усвоение питательных веществ из других продуктов, так как содержит моновенасыщенные жиры. Эти жиры являются полезными для здоровья человека, поскольку помогают снизить уровень «плохого» холестерина в крови (который может провоцировать сердечные заболевания).

Помимо хороших моновенасыщенных жиров авокадо содержит калий, что тоже полезно для сердца. А благодаря содержанию растворимых и нерастворимых волокон оно помогает улучшить пищеварение. Короче говоря, хороший товарищ, с какой стороны ни посмотри на него. Так что имейте его в виду, в том числе, когда делаете смузи.

Но у смузи есть и минусы. Несмотря на то, что смузи могут содержать много витаминов и питательных веществ, они могут быть высококалорийными, если в них добавлять сиропы, мед. Смузи из фруктов содержат много фруктозы. А

фруктоза – тот же сахар. И она так же не полезна для уровня сахара в крови и веса.

Ответ на вопрос "Полезны ли смузи?" зависит от ингредиентов, которые вы используете и как часто вы их употребляете. Смузи могут быть отличным способом получить большое количество питательных веществ в одном блюде, особенно если вы используете там свежие фрукты, овощи и зелень.

Детям до двух лет лучше не давать смузи, так как они могут привести к избытку фруктозы или вызвать расстройство желудка. Для детей старшего возраста смузи могут быть полезны, если включать в них много зелени (шпинат, петрушка, сельдерей), фруктов и овощей, которые обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами.

### **Вот 10 рецептов вкусных и полезных смузи:**

Во всех этих рецептах можно спокойно убирать те ингредиенты, которых нет. Например, я никогда не добавляю мёд, потому что не люблю приторный вкус. Смешивать всё это можно погружным блендером или в баночке измельчителя, а затем разводить до нужной густоты молоком или водой. Молоко можно брать обычное или растительное. Орехи добавлять, только если нет аллергии. Орехи, как и сухофрукты, я всегда хорошо промываю и вымачиваю в горячей воде.

1. Зеленый смузи. Смешайте в блендере шпинат, манго, банан, яблоко, киви, фенхель, апельсин. Разбавьте водой или растительным молоком до нужной густоты.

2. Ягодный смузи. Смешайте в блендере замороженные

ягоды, банан, мед, йогурт и овсяные хлопья. Разбавьте водой или растительным молоком до нужной густоты.

3. Банановый смузи. Смешайте в блендере банан, клубнику, молоко, орехи (если нет аллергии) и мед (совсем не обязательно, от клубники и банана уже сладко).

4. Авокадо смузи. Смешайте авокадо, апельсин, банан, мед (по желанию) и молоко.

5. Кокосовый смузи. Смешайте кокосовое молоко, банан, ананас, щепотку имбиря и мед (не обязательно).

6. Шоколадный смузи. Смешайте банан, какао порошок, молоко, мед и орехи (если нет аллергии).

7. Овсяный смузи. Смешайте овсяные хлопья, банан, мед, молоко и корицу.

8. Малиновый смузи. Смешайте замороженные ягоды малины, банан, йогурт, мед (не обязательно) и орехи (если нет аллергии).

9. Грейпфрутовый смузи. Смешайте грейпфрут, малину, мед (не обязательно), йогурт и молоко.

10. Персиковый смузи. Смешайте персики, банан, мед (не обязательно), молоко и орехи (если нет аллергии).

## **Теперь перейдем к сладостям.**

Я не могу не добавить в эту главу рецепты вкусных и безобидных десертов, которые вы сможете сделать дома сами и быть уверенными в том, что **там нет трансжиров и пальмового масла**. А там где нет пальмового масла – там больше пользы для здоровья.

1. Банановые маффины. Смешать 2 зрелых банана, 2 яйца, 1/4 стакана меда, 1/4 стакана растительного масла, 1 ч.л. порошка для выпечки и 1/2 ч.л. соды. Вылить тесто в формочки и выпекать в течение 20-25 минут при температуре 180 градусов.

2. Ванильный йогурт. Смешать 2 стакана йогурта, 1 ч.л. ванильного экстракта и 2 ст.л. меда. Подавать со свежими фруктами.

3. Кокосово-шоколадный батончик. Смешать 1 стакан кокосовой стружки, 1/4 стакана меда, 1/4 стакана кокосового масла и 1/2 стакана темного шоколада. Вылить смесь в форму и заморозить на 30 минут.

4. Яблочно-коричневый рисовый пудинг. Смешать 4 стакана молока, 1 стакан коричневого риса, 1/2 стакана меда, 1/2 ч.л. корицы и 2 нарезанных яблока. Выпекать при 180 градусах в течение 50-60 минут.

5. Шоколадные банановые шарики. Размять 2 зрелых банана, добавить 1/2 стакана кокосовой стружки и 1/4 стакана какао-порошка. Сформировать маленькие шарики и заморозить на 30 минут.

6. Овсяно-банановые печенья. Смешать 2 банана, 1 стакан овсяных хлопьев, 1/4 стакана изюма и 1/2 ч.л. корицы. Выпекать при 180 градусах в течение 15-20 минут.

7. Клубничный йогуртовый лед. Смешать 2 стакана клубничного йогурта и 1 стакан свежей клубники. Вылить смесь в формочки и заморозить на 4 часа.



8. Смесь из сухофруктов с орехами. Смешать 1 стакан кураги, 1 стакан миндаля, 1 стакан грецких орехов и 1/2 стакана меда. Хранить в холодильнике.

9. Бананово-клубничный смузи. Смешать 2 банана, 1 стакан свежей клубники и 1 стакан натурального йогурта. Миксовать в блендере до однородной массы.

10. Кокосово-мятный йогурт. Смешать 2 стакана натурального йогурта, 1/2 стакана кокосовой стружки, 1/4 стакана меда и 1/4 ч.л. экстракта мяты. Подавать со свежими фруктами.

Из сладкого и выпечки я сама больше всего люблю кексы, особенно с плотной текстурой. Поэтому добавлю сюда 10 вариантов кексов (или маффинов). Я пеку их в маленьких порционных формочках. Все эти рецепты готовятся одинаково. Смешиваем в одной чашке все сухие продукты, в другой все жидкие. Затем соединяем обе чашки, перемешиваем, заполняем формочки на половину и выпекаем 20-25 минут при 180 градусах.

### **Кексы для детей:**

1. Классические кексы: 200 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), около 5 ложек сахара (можно заменить на банан), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли.

2. Шоколадные кексы: 200 г муки (можно использовать

пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), около 5 ложек сахара (можно заменить на банан), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, 2 ст.л. какао, щепотка соли.

3. Кексы с ягодами: 200 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), около 5 ложек сахара (можно заменить на банан), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли, 150 г ягод.

4. Банановые кексы: 200 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), около 5 ложек сахара (можно заменить на еще один банан или измельченные финики), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли, 2 банана.

5. Морковные кексы: 200 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), около 5 ложек сахара (можно заменить на банан), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли, 150 г моркови.

6. Овсяные кексы: 150 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно

заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), 100 г овсяных хлопьев, около 5 ложек сахара (можно заменить на банан), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли.

7. Кокосовые кексы: 200 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), 100 г кокосовой стружки, около 5 ложек сахара (можно заменить на банан), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли.

8. Творожные кексы: 200 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), около 5 ложек сахара (можно заменить на банан), 200 г творога, 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя.

9. Яблочные кексы: 200 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), около 5 ложек сахара (можно заменить на банан), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли, 2 яблока.

10. Малиновые кексы: 200 г муки (можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую, можно заменить пшеничную муку частично или полностью на овсяную, кукурузную, рисовую), около 5 ложек сахара (мож-

но заменить на банан), 100 г молока, 100 г масла, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли, 150 г малины.

В любом из этих вариантов для большей пользы можно использовать пшеничную муку не высшего сорта, а цельнозерновую. Можно заменить муку частично или полностью на овсяную (смолоть геркулес в кофемолке), кукурузную, рисовую.

Масло в этих рецептах лучше топленое, сливочное или горчичное.

Если вы не употребляете сахар, то замените его на раздавленный банан или измельченные финики. Можно добавить вместо сахара сироп топинамбура или варенье.

## 1.5. Интервальное питание как способ быть здоровее

В этой главе расскажу своё видение, почему жить у моря – не панацея, а вот не ужинать – очень даже.

Когда мы жили в Челябинске, я думала, что панацея от детских соплей и простуд – жизнь у моря. Я была уверена, что в Сочи или Крыму дети растут крепкие, как огурцы, и никогда не чихают. Ведь море закаляет, не зря же туда едут в отпуск, чтобы подлечить здоровье?

Поэтому мы попробовали жить в Сочи. А к лету возвращались в Челябинскую область, чтобы погостить у родителей, бабушек-дедушек, к тому же в Сочи летом мне было слишком душно и жарко.

Чтобы вы понимали про Урал: здесь есть такое понятие, как летний пуховик. Лето на Урале классное и природа красивая. Но запросто могут быть заморозки. И никогда не угадаешь, повезет тебе или нет, если ты решишь провести отпуск на местных озерах. Здесь нет моря и его йодированного воздуха, но есть озера, реки, березы, сосны.

Так вот, за 4 месяца на Урале дети ни разу не чихнули.

Когда же в конце августа мы возвращались в Сочи, то часто в первую же неделю приходилось лечить конъюнктивит

глаз, нос и горло. А причина – купание в море, которое в жару становится источником различных инфекций и бактерий. Море прогревается, и вроде бы это огромный плюс для купания. Но это и минус, потому что в теплой воде все бактерии чувствуют себя прекрасно. А чтобы совсем снять розовые очки, добавлю, что в море сливается канализация.

Да, жить на море полезно, ведь дышишь морским воздухом и получаешь порцию йода. Но плавать в море летом не всегда безопасно. И можно получить прямо противоположный эффект в плане самочувствия, чем тот, который ожидали получить при переезде.

Поэтому теперь я считаю, что переезд в город у моря – это не гарантия абсолютного здоровья. Только вы сами знаете, в каком месте нашей необъятной земли вашей семье лучше всего. И если ваша душа отдыхает в родном городе, далеко от моря – значит, именно там вам и хорошо. А где отдыхаешь душой, там легче решать вопросы с телом и здоровьем. Хорошая экология и мягкий климат – это конечно важно, но это лишь одна деталь большого пазла под названием «здоровье».

Когда мы жили на Бали и во Вьетнаме, нас окружали потрясающая природа, теплый климат и изобилие экзотических фруктов. Но именно тогда ко мне пришло понимание того, что жить в тепле зимой и есть манго – это не всегда гарантия быть здоровым.

А теперь расскажу про ужин. И объясню, что за странная

фраза стоит в начале главы: «Не ужинать – очень даже панацея»?

Одной зимой мы прожили несколько месяцев в отеле. Погода тогда была дождливая и ветреная. Чтобы позавтракать, пообедать и поужинать, нужно было выйти на улицу. Каждый раз одевать детей в комбинезоны и дождевики было тем еще удовольствием. Поэтому исключительно из лени мы стали ходить в кафе только на завтрак и обед. На полдник я покупала что-то легкое, вроде творога и фруктов. А вот ужин у нас просто исчез. Темнело рано, и мы рано ложились спать.

И вот на что я обратила внимание. В течение этих месяцев без ужина у нас не было никаких соплей или простудных заболеваний при дождливой и ветреной погоде.

В дальнейшем я узнала об интервальном питании (или интервальном голодании). Смысл его в том, чтобы выдерживать более, чем 12-часовой промежуток без еды. В идеале 16 часов. То есть 8 часов ешь, 16 часов не ешь ничего, только пьешь воду. Например, ешь с 10 до 18 часов, а затем только на следующий день в 10 утра. В промежуток между последним приемом пищи и завтраком не принимается вообще никакая еда, даже маленький кусочек яблока. Иначе это уже нагрузка на работу пищеварительного тракта, поджелудочной железы и желчного пузыря.

После 12-часового перерыва организм запускает функцию очищения и самоисцеления.

Поэтому совсем убрать ужин или сделать его более ран-

ним – очень даже полезная привычка.

Я выросла в такой семье, где хороший плотный ужин считался знаком любви и заботы. Но простой и случайный эксперимент показал мне, что как раз отсутствие ужина – это проявление заботы об организме детей и взрослых.

Оказывается, что иногда мы обращаемся к так называемому интервальному питанию спонтанно, например, если опаздываем с утра куда-то и пропускаем завтрак.

Я подобрала статьи из интернета, есть ли целебные свойства у интервального питания и в чем именно они заключаются. Во всех статьях речь идёт про взрослых людей. Но я намеренно решила добавить этот материал в книгу. Ведь здоровым детям нужны здоровые родители. Поэтому вы можете просто попробовать разово такой процесс. А еще этот материал даёт лично мне понимание, почему не нужно уговаривать детей рано утром есть. Не хотят – значит, не надо. Возможно, у них интуитивно организм стремится отдохнуть нужное количество времени от еды.

Делюсь с вами выдержками того, что у меня получилось найти. В сети встречаются термины как «интервальное питание», так и «интервальное голодание», но оба названия об одном и том же процессе.

**Интервальное питание (или интервальное голодание) работает по следующей схеме:** 24 часа в сутки делятся на два окна, в одном уместятся все приёмы пищи в день, а во втором происходит голодание. Именно в этот вто-



рой временной период советуют полностью отказаться от пищи и пить больше воды, травяных чаёв.

Размер этих часовых окон может быть разным: 12/12, 14/10, 23/1, 24/24 (отказ от пищи на целые сутки), 20/4. Но самым распространённым вариантом голодания считается окно 16/8, в котором употреблять пищу можно в течение восьми часов в день, а на остальные же 16 часов приходится период голодания. Эта схема считается самой эффективной и комфортной. Для того чтобы её придерживаться, нужно отказаться от раннего завтрака и от позднего ужина.

Некоторые диетологи советуют придерживаться интервального голодания эпизодически, не более двух недель подряд. Они объясняют это тем, что организм может включить обратную функцию и минимизирует расход жировой ткани. А каждая приобретённая калория будет тут же откладываться в жировые депо.

Другие говорят, что интервальное питание – это не короткая диета, а просто образ жизни.

Самый распространённый тип интервального голодания – 16/8. Считается, что с такого варианта легче всего начать. К тому же половина периода голодания уйдёт на сон (7-9 часов). Например, днём ранее вы поужинали в 7 часов вечера. Таким образом, ваш следующий приём пищи придётся через 16 часов – в 11:00 следующего дня. Затем у вас есть восемь часов для того, чтобы питаться и набирать энергию.

Вечером можно выпить стакан воды или чай без сахара,

а утро следующего дня начать с чашки кофе, но тоже без сахара и, что важно, без молока. Оно сказывается на уровне сахара в крови и порождает выброс инсулина.

Можно сдвигать своё «окно голодания». Например, если вы любите завтракать рано утром, то можете перенести ваш ужин на более раннее время или вовсе от него отказаться.

Для усиления эффекта интервального голодания лучше выбирать только натуральные и цельные продукты, богатые белком, клетчаткой и витаминами, исключив употребление фастфуда.

**В чём же польза интервального питания для организма человека?**

Во-первых, оно помогает поддерживать хорошую физическую форму. Благодаря такому типу питания легко забыть о последствиях переедания.

Во-вторых, появляется лёгкость в движениях, крепкий сон и хорошее настроение. При этом активизируются процессы мышления, растёт работоспособность и увеличивается заряд энергии.

В-третьих, периодическое голодание крайне положительно сказывается на уровне сахара в крови. Оно уменьшает риск возникновения диабета второго типа вследствие снижения уровня инсулина.

В-четвёртых, укрепляются ногти и волосы. К тому же при временном воздержании от пищи происходит избавление от угревой сыпи и чистка органических систем. Происходит

процесс похудения.

Как отмечают специалисты по интервальному голоданию, оно **помогает организму дольше сохранять молодость, поскольку активизирует процесс аутофагии**. При голодании возникает дефицит «строительных материалов», поэтому клеткам приходится разбирать непригодные белки и из получившихся запчастей конструировать новые. Таким образом, организм активно борется со старением и сам себя обновляет.

Аутофагия – способность клетки уничтожать старые и повреждённые белки. Этот процесс происходит в каждой клетке нашего организма постоянно, но вялотекуще. При временном голодании процесс становится интенсивным, клетка начинает сама себя переваривать, причем первыми в расход идут старые и поврежденные структуры.

Я читала, что у некоторых людей есть традиция ограничивать себя в пище в первый день простуды или при плохом самочувствии, а вместо еды увеличивать количество потребляемой жидкости. Поэтому возможно, что совсем не обязательно заставлять простывшего человека есть горячий суп, а лучше просто пить много теплой воды или травяного чая.

Закончить эту главу я хочу вот чем. Авторы некоторых статей пишут о том, что не нужно воспринимать процесс аутофагии как панацею и заменять ею медикаментозное лечение. Они подчеркивают, что для клетки полезно лишь краткосрочное голодание. А утверждение, что при любом за-

болевании необходимо лишь простимулировать аутофагию голодом – не корректно.

Понятно, что читая такие противоречащие друг другу точки зрения, трудно понять, что верно. Думаю, что самым правильным будет лишь попробовать принципы интервального питания и понять по самочувствию, насколько это подходит вам.

## 1.6. Про витамины

По поводу витаминов я общалась со многими специалистами, читала разные статьи и интервью. Безусловно, лучше всего употреблять то, что дала природа и получать витамины в продуктах питания. Но мы не можем физически есть овощи и зелень килограммами. Да и овощи с фруктами сегодня надо еще поискать, чтобы они были не пластмассовыми.

Многие специалисты по питанию считают, что нужно регулярно сдавать анализ на дефицит витаминов. И уже из его данных принимать отдельные моно-витамины (отдельно витамин С, отдельно Е и так далее). Педиатры чаще всего рекомендуют профилактические курсы 2 раза в год комбинированными витаминами.

Сразу скажу, что лично я против синтетических витаминов, поскольку они не усваиваются и лишь нагружают организм. Я обычно пробую какие-то бады с натуральным составом, например, с травами и медом. Раньше я покупала комбинированные витамины из натуральных овощей и растений (заказывала на айхерб фирмы megafood). Пока не искала альтернативу, но уверена, что она есть.

В этой главе я хочу предложить вам понравившиеся мне выдержки из разных источников на тему витаминов.

Можно ли давать ребенку витамины без назначения врача? Как понять, что ребенку нужны витамины и в каких слу-

чаях стоит сдать анализы? Насколько полезны поливитамины? – ниже будут ответы на эти и другие вопросы врача-педиатра.

**Стоит ли давать детям витамины без специальных назначений, например, просто по возрасту? Какие это витамины и как определить дозировку?**

При наличии у ребёнка клинических симптомов дефицита того или иного витамина или микроэлемента, желательно определить его уровень с помощью лабораторного исследования, чтобы лечащий врач смог назначить адекватную дозировку необходимого нутриента. Важно контролировать уровень витамина D в крови, особенно в регионах со сниженной инсоляцией, а также на первом году жизни ребёнка при наличии симптомов недостаточности, обязательно – на фоне проводимого лечения препаратами витамина D для исключения гипervитаминоза.

Что касается микроэлементов, то очень важно поддерживать нормальный уровень железа. Не только анемия, но и латентный дефицит железа оказывает негативное влияние на функционирование многих органов и систем. Осень и весна – наиболее частые периоды проявления гиповитаминозов, но самостоятельное назначение ребёнку витаминных комплексов не рекомендуется, несмотря на кажущуюся безопасность этих препаратов. Важно не пропускать профилактические осмотры у педиатра, а также при появлении у ребёнка повышенной утомляемости, снижения аппетита, отсутствие

прибавки веса, частые ОРВИ, расстройства сна, ломкость волос и/или ногтей необходимо проконсультироваться с врачом для назначения профилактической или лечебной дозы витаминов.

**Что можно сказать про витаминные сладости? Типа витаминшек. Они эффективны хоть немного или это просто сладость?**

Витаминные сладости типа имеют сбалансированный состав и хорошую переносимость, поэтому могут быть назначены детям соответствующей возрастной группы – с 3-4 лет.

**Какие витамины стоит давать, а какие нет? Как быть с мультивитаминами / витаминными комплексами?**

При выборе поливитаминного препарата важно оценивать его состав, сбалансированность и соответствие содержания и дозировки компонентов возрастной группе. Все вещества, входящие в состав современных препаратов, полностью идентичны природным, присутствующим в пищевых продуктах, и по химической структуре, и по биологической активности. Усвояемость витаминов из препаратов зачастую выше, чем из продуктов питания, в которых они, как правило, находятся в связанной форме.

Приём поливитаминных препаратов во время или после еды обеспечивает полное и эффективное взаимодействие витаминов со всеми компонентами пищи. Если витаминный комплекс принимается один раз в день, то лучше это делать

во время самого сытного приёма пищи, в первой половине дня. Длительность приёма витаминов может составлять от 3 недель до нескольких месяцев – врач даст рекомендации в зависимости от выраженности витаминной недостаточности. В поливитаминных препаратах витамины содержатся в профилактических дозах. Для всех микронутриентов верхние допустимые уровни потребления в несколько раз превышают суточную норму потребления, поэтому возможность передозировки – крайне низкая даже при использовании современных комплексных препаратов длительное время.

Комплексы выпускаются в виде суспензий, гелей, жевательных таблеток, драже, пастилок и растворимых порошков. При назначении поливитаминных комплексов педиатры используют ту или иную форму выпуска в соответствии с возрастом ребёнка. Так, для детей раннего возраста предпочтительнее жидкие формы препаратов: сиропы, суспензии, гели, а с четырёх лет уже можно применять жевательные формы, а уже с 6 лет – назначать классические таблетированные формы.

### **Какие есть противопоказания?**

Главное противопоказание при назначении витаминно-минерального комплекса – это индивидуальная непереносимость того или иного элемента. Витаминные комплексы также не рекомендуется назначать в период обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта и аллергических проявлений. В индивидуальном порядке и с особым внима-



нием назначаются витаминные препараты при наличии онкологических заболеваний, чтобы не спровоцировать прогрессирование заболевания.

**Вообще, нужны ли детям витамины при нормальном развитии?**

При нормальном физическом и психоречевом развитии ребёнка, сбалансированном питании и хорошем аппетите, при отсутствии клинических проявлений гиповитаминоза, при достаточной сопротивляемости к инфекционным и простудным заболеваниям назначение витаминных комплексов не является необходимым.

**Меняется ли у детей потребность в витаминах в школе? Есть мнение, что повышаются умственные нагрузки и нужно давать ребенку витамины дополнительно.**

У школьников в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой повышена потребность в витаминах. У детей обмен веществ более активный, а у подростков он ускоряется ещё сильнее на фоне интенсивной гормональной перестройки. Риск развития гиповитаминоза в данной возрастной группе велик, так как помимо физических особенностей зачастую активный режим дня исключает сбалансированное поступление питательных веществ, также нередко девушки-подростки применяют диеты для снижения веса — и всё это становится основанием для назначения витаминов в этом возрасте.

# 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.