

Системный гайд по питанию: инструкция к вашему телу

Системный подход к управлению внутренними ресурсами организма



Дмитрий Галюк

Системный подход к здоровью

Приветствую. Если вы читаете этот гайд, скорее всего, вы уже поняли одну вещь: временные диеты не работают. Подсчет каждой калории выматывает, а ограничения неизбежно приводят к срывам.

Работает только система.

Этот гайд — не список однотипных рецептов на неделю. Это базовая инструкция по эксплуатации вашего организма. Мы пройдем по главным шагам системной концепции здоровья, но посмотрим на них исключительно через призму того, что лежит у вас в тарелке и как вы строите свой день.

Шаг 1. Напоить (Гидратация как фундамент)

Вы можете есть самую лучшую, фермерскую и чистую еду, но если клетка обезвожена — питательные вещества в нее просто не попадут, а токсины не выйдут. Еда без достаточного количества воды — это стройматериалы, сваленные на стройке, к которой забыли проложить дорогу.

Что делать на практике:

- **Ваша норма:** 30–40 мл чистой воды на 1 кг веса. Чай, кофе, суп и соки — это еда, а не вода. Организму приходится тратить дополнительную энергию и расходовать

собственные запасы микроэлементов, чтобы просто добыть чистую воду из этих жидкостей и доставить ее в клетки.

- **Утренний ритуал:** 2 стакана теплой воды натощак. Это мягко запускает ЖКТ и смывает то, что организм отработал и накопил за ночь.
- **Правило еды:** Пьем за 20–30 минут до еды. Во время и сразу после плотного обеда воду лучше не пить, чтобы не нарушать естественный процесс пищеварения.

Шаг 2. Очистить (Убираем мусор)

Прежде чем насыщать организм полезным, нужно перестать закидывать в него то, что его перегружает и разрушает. Наше тело — мощная самоочищающаяся система, но в современных реалиях мы часто перегружаем ее так, что естественные механизмы перестают справляться.

Что мы минимизируем или убираем:

Категория	Примеры продуктов (что именно)
Добавленный сахар и быстрые углеводы. Это главное топливо для воспалительных процессов, патогенной флоры и грибков.	<i>Дешевая магазинная выпечка, печенье, круассаны, конфеты, сладкая газировка, сладкие йогурты.</i>
Трансжиры и пищевой мусор. Они буквально блокируют мембраны клеток.	<i>Фастфуд, маргарин, дешевые полуфабрикаты, рафинированные масла промышленной обработки, готовые магазинные соусы.</i>
Избыток глютена и дрожжей. Часто именно они становятся скрытой причиной постоянных вздутий и повреждения стенок кишечника.	<i>Белый дрожжевой хлеб, промышленные батоны, дешевые макароны из мягких сортов пшеницы, сладкая сдоба.</i>

Что добавляем для очищения:

- **Клетчатка (Пищевые волокна).** Настоящий «веник» для кишечника. Свежая зелень, капуста, огурцы, кабачки. В идеале цельные овощи должны занимать ровно половину вашей тарелки в каждый прием пищи.
- **Горечи и специи.** Чеснок, лук, рукола, имбирь, куркума. Они естественным образом помогают контролировать уровень паразитарной нагрузки и отлично стимулируют отток желчи.

Шаг 3. Накормить (Код клетки)

Клетке не нужны котлеты, макароны или круассаны. У нее есть свой строгий биологический код, и каждый день ей требуются конкретные элементы для строительства новых, здоровых тканей.

Вот что должно быть в рационе ежедневно:

- **Аминокислоты (Белок).** Фундаментальный строительный материал. Яйца, рыба, птица, мясо, бобовые. Дефицит белка — это автоматический удар по мышцам, иммунитету и гормональной системе.
- **ПНЖК (Правильные жиры).** Ключевой источник долгой энергии и основа мембраны каждой клетки. Авокадо, оливковое и качественное сливочное масло, жирная рыба, орехи. Не бойтесь жиров, бойтесь избытка сахара.
- **Витамины и минералы.** Катализаторы всех биохимических процессов. Разноцветные овощи, сезонные ягоды, зелень. Чем богаче и разнообразнее палитра в тарелке, тем лучше.
- **Ферменты.** Без них пища не расщепится до нужного состояния. Они содержатся исключительно в сырой, термически необработанной еде (свежие овощи, зелень, проростки).

Шаг 4. Защитить

Каждый день наши клетки подвергаются атаке свободных радикалов, вызванных стрессом, плохой экологией и погрешностями в еде. Клетку необходимо защищать

изнутри. В питании за эту функцию отвечают антиоксиданты.

- **Натуральные источники защиты:** Темные ягоды (черника, смородина, ежевика), качественный зеленый чай, темный шоколад (с содержанием какао от 80% и без сахара), крестоцветные овощи (брокколи, цветная капуста).

Шаг 5. Сон и Движение

Ни одна система питания не будет работать на 100%, если полностью игнорировать две базовые физиологические потребности организма.

- **Сон.** Это чистая физиология. Хронический недосып гарантированно повышает уровень кортизола и сбивает гормоны голода и насыщения. Если вы полноценно не восстановились за ночь, на следующий день организм будет требовать быстрой энергии — вас физически потянет на сладкое и простые углеводы. Главное системное правило: засыпать в тот же день, в который вы проснулись (до 00:00).
- **Движение.** Сердце качает кровь, но для вывода отработанных веществ клеткам необходима нормально работающая лимфатическая система. У нее нет своего внутреннего насоса, она движется исключительно за счет сокращения ваших мышц. Если вы сидите перед монитором по 10 часов подряд, обменные процессы закономерно тормозятся. Речь не о тяжелом спорте — достаточно регулярно ходить пешком и делать базовую разминку. Мышцы должны включаться в работу каждый день.

Что делать дальше?

Наладить питание — это первый и самый важный шаг. Но в современных реалиях получить 100% необходимых веществ только из продуктов из супермаркета практически невозможно. Почвы истощены, а плотный ритм жизни не всегда позволяет готовить идеальные блюда и спать ровно по 8 часов. Чтобы система заработала на максимум, процесс нужно оптимизировать.

Присоединяйтесь к сообществу

В своем закрытом Telegram-чате я показываю, как этот системный подход легко и без надрыва внедрить в реальную жизнь. В чате мы:

- Разбираем рабочие схемы гидратации и мягкого очищения организма.
- Выясняем, как грамотно и безопасно закрыть дефициты, когда обычной еды недостаточно.
- Общаемся вживую: я регулярно отвечаю на вопросы и помогаю формировать полезные привычки без фанатизма и жестких ограничений.

Давайте настраивать вашу внутреннюю систему вместе!

Войти в Telegram-чат

