

КАК ДИРИЖИРОВАТЬ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ

Признанный эксперт по детоксу, похудению и омоложению, healthcoach Макпал Карибжанова считает, что оставаться стройной, здоровой, «летающей по жизни» в любом возрасте – это очень просто



Макпал Карибжанова, в прошлом профессиональная балерина и модель, уже в раннем детстве обрела «понимание своего тела, влияния питания на выносливость и уровень энергии». Привычка слушать свой организм зародила в Макпал желание получить образование в области здорового питания. «Самые главные знания я получила в Институте интегрированного питания в

Нью-Йорке, – рассказывает Карибжанова. – Восемилетний опыт в ресторанном бизнесе замкнул цепь понимания и влияния еды на здоровье». В итоге Макпал разработала методику целостного подхода к оздоровлению организма.

Основываясь на исследованиях Медицинской школы Гарвардского университета и научных открытиях в области биологии, Карибжанова учит «слышать орга-

низм» и быть благодарным за то, что тело дает знать о сбоях, например посредством лишнего веса. Согласно ее тренерской философии, болезни помогают нам определить, каких «кирпичиков» не хватает для само-оздоровления организма. Эти «кирпичики» мы можем получить из пищи.

Почему питанию отводится центральное место? Как пояснила Макпал, исследования показали, что основным фактором нормализации веса и омоложения является еда. На консультациях, которые Макпал дает по всему миру, люди узнают, что при употреблении большого количества сахара или очищенных углеводов избыточные молекулы сахара в крови прикрепляются к белкам и меняют их структуру, делая их твердыми и липкими. Эти неправильные, «стареющие» белки называются белками AGE, рассказывает автор многочисленных статей, посвященных вопросам здоровья. Она приводит пример: морщины появляются, когда избыточный сахар прикрепляется к коллагену кожи и ослабляет ее структуру. Чтобы снизить количество неправильных белков, Макпал советует включать в рацион большое количество сырых фруктов, овощей, листьев салата, квашеную капусту, семена, сырые орехи.

«Ваш кишечник иногда называют «вторым мозгом». Как только вы начнете добавлять в свой рацион полезные продукты, кишечник привыкнет к здоровой пище и окажется достаточно умным, чтобы не принимать нездоровую еду, которой вы когда-то наслаждались. Это будет так, будто ваш внутренний голос скажет: «Питайся плохо – и будешь чувствовать себя плохо, питайся хорошо – и будешь чувствовать себя хорошо», – уверена healthcoach.

Еще одна возрастная проблема, о которой предупреждает разработчик программ омоложения, – замедление процесса метаболизма. Ее тоже просто решить, если следовать «правилу двух» от Макпал Карибжановой: «Ешьте половину вашей разовой нормы, ешьте в 2 раза чаще, пережевывайте в 2 раза больше».

Специалист по здоровью доказывает, что правильное питание также помогает отрегулировать гормональную сферу: «Если воспринимать гормональную систему как симфонический оркестр внутри тела, то инсулин будет дирижером, который управляет всеми другими гормонами-инструментами. Если вы переедаете, уровень инсулина резко повышается или понижается, оркестр играет с перебоями. А если вы едите часто и мало, уровень инсулина в крови стабилен, каждый гормон блестяще играет свою партию, и в результате мы получаем красивую музыку, а именно хорошее здоровье и самочувствие».

Макпал уверена, что нельзя обходить стороной и некоторые БАДы. «Самая первая добавка, на которую

надо обратить внимание, – жиры Омега 3, «жиры молодости», которые помогают выровнять внутреннюю поверхность артерий, – учит Карибжанова. – Второе – это хорошие пробиотики для восстановления кишечной флоры».

На своих лекциях и семинарах Макпал обращает внимание на следующее: после того как организм будет накормлен «едой молодости», его нужно напоить. «Наше тело на 85% состоит из воды, так же как и наша планета, – напоминает тренер. – Пейте около двух литров воды в день (травяные чаи, свежевыжатые соки на основе огурца можете считать за воду)».

Макпал также призывает помнить о важности спорта, ведь когда вы двигаетесь, в кровь выделяется натуральное вещество – окись азота, которое расширяет артерии. «Таким образом, движение помогает вашему телу производить и транспортировать по телу свои собственные лекарства. Если вы ищете фонтан молодости, то он находится внутри ваших кровеносных сосудов. Это открытие получило Нобелевскую премию», – говорит Макпал.

“Здоровые люди имеют одно общее свойство: они сделали здоровье своим хобби

Она отводит отдельное место в своей системе сну. «Наши биологические часы настраивались на протяжении тысяч поколений, чтобы привести физиологию человека в соответствие с природой. Компьютеры, телевизоры, электрический свет сбивают естественные циклы, сигнализируя о бодрствовании. Когда вы лишены сна, организм снижает выработку лептина – гормона, который посылает сигналы в мозг о сытости организма. В то же время увеличивается уровень грелина – гормона, вызывающего голод. Именно это приводит к обжорству многих людей», – объясняет Макпал.

По наблюдениям тренера, здоровые люди имеют одно общее свойство: они сделали здоровье своим хобби. «Лучший способ снизить расходы на лечение – овладеть навыками «помоги себе сам», – советует автор методики. – Сохраняйте ваши артерии чистыми, двигайтесь, ешьте здоровую еду чаще и малыми порциями, уменьшите объем талии, выводите токсины, очищайте свой организм грамотными детоксами, ешьте больше фруктов и овощей, пейте воду и тщательно прожевывайте еду, спите около восьми часов в сутки».

Аяжан Жаксыбай