

ВЕБИНАР

ЗДОРОВЬЕ & ЭНЕРГИЯ

Женщина, которая устала: как вернуть энергию, не ломая себя

ТЕМА ДОКЛАДА

Как питание влияет на жизненную энергию и эмоциональное состояние

АВТОР И СПИКЕР ДОКЛАДА

Гарибова Гульшан

Руководитель Комитета по здоровью в Алтайском крае • Нутрициолог • Натуропат • Косметолог • Просветитель в сфере здравоохранения

Гарибова Гульшан

Нутрициолог • Эксперт по здоровью ЖКТ



Эпоха Хронического Стресса: Статистика в России

Внешняя турбулентность, экология и некачественное питание ведут к истощению нервной системы и сбоям в ЖКТ

50,6

пункта из 100

Индекс стресса ВЦИОМ (2025)

Показатель вырос на **8,8 пункта** по сравнению с 2022 годом. Около **40% россиян** отмечают, что сталкиваются со стрессом регулярно.

👤

Миллениалы (28–35 лет): индекс 60–66,5 п.

⚡

Зумеры (18–27 лет): индекс 55–60 п.

54%

на рабочем месте

Alter & hh.ru (2025)

Более половины сотрудников испытывают **высокий постоянный стресс**. Острый стресс сменился **хроническим**: истощение от нагрузки, атмосферы и графика.

📌

57% стресса вызвано личными и семейными вопросами, финансами и отношениями на работе.

+21,5%

рост диагнозов

Данные Росстата (2024)

Зафиксировано **341,4 тысячи новых случаев** депрессивных и тревожных расстройств — масштабный скачок за последние 4 года.

📋

Следствие: физиологическое истощение, падение энергии, бессонница и поломка работы ЖКТ.

⚠ **Ключевой вывод:** Хронический стресс не живет «только в голове». Он меняет биохимию крови, угнетает пищеварение и разрушает микробиом кишечника, формируя замкнутый круг выгорания.

Ось «Микробиота – Кишечник – Мозг»

Кишечник и головной мозг непрерывно общаются. Наш микробиом напрямую определяет настроение, память, либидо и устойчивость к нагрузкам



1. Нейромедиаторы

Бактерии синтезируют до **90% серотонина**, а также дофамин и ГАМК — они регулируют уровень тревоги, радости и мотивации.



2. Метаболиты (КЦЖК)

Короткоцепочечные кислоты (**бутират, пропионат**) питают нейроны мозга, защищают барьер и стимулируют нейропластичность.



3. Иммунная система

При дисбиозе кишечника воспалительные **цитокины** попадают в кровь, вызывая **нейровоспаление** и туман в голове.



4. Блуждающий нерв

Прямой скоростной кабель связи между ЖКТ и мозгом. До **80% сигналов** идут именно снизу вверх: от кишечника к мозгу!



5. Гормоны (ГГНО)

Микробиом модулирует гипоталамо-надпочечниковую ось, контролируя уровень **кортизола** и реакцию на внешние раздражители.

💡 **Дисбиоз кишечника** напрямую провоцирует тревожность, панические атаки, апатию, потерю либидо и тяжелые нарушения сна. И наоборот — стресс разрушает полезную микробиоту.

«Продукты–Вампиры»: Что Отнимает Силы и Разрушает Микробиом

Пища, которая истощает ресурсы пищеварения, кормит патогенную флору и провоцирует системное воспаление



Сахар и лимонады

Главная пища для **кандиды и патогенов**. Вызывает резкие «инсулиновые качели»: после короткого подъема энергии следует глубокий спад сил и раздражительность.



Белая мука и сдоба

Действуют аналогично сахару: лишены клетчатки, быстро ферментируются вредными бактериями, провоцируют **вздутие, брожение** и хроническую сонливость.



Переработанное мясо

Колбасы, сосиски, бекон. Стимулируют рост бактерий, связанных с **воспалением стенок кишечника**. Требуют колоссальных затрат энергии на переваривание.



Искусственные подсластители

Аспартам, сукралоза, сахарин угнетают дружественную флору и могут вести к скрытой **инсулинорезистентности** и метаболическим сбоям.



Консерванты и эмульгаторы

Фастфуд, майонезы, соусы. Буквально растворяют защитный **слизистый слой кишечника**, открывая путь токсинам в кровоток («синдром дырявого кишечника»).



Алкоголь

Этанол токсичен для слизистой, губит популяции **лактобактерий**, нарушает всасывание ключевых микроэлементов и вызывает длительную интоксикацию.

«Продукты–Энергетики»: Питание для Микробиома и Сил

Компоненты рациона, которые насыщают организм устойчивой энергией и служат пищей для полезной микрофлоры



Клетчатка и пребиотики

Брокколи, спаржа, артишоки, лук, топинамбур, яблоки. Идеальная еда для полезных бактерий, стимулирующая выработку **защитного бутирата**.



Цельнозерновые крупы

Овсянка долгой варки, гречка, бурый рис, киноа. Дают **ровный, стабильный заряд энергии** без резких скачков сахара и падений в сонливость.



Бобовые культуры

Чечевица, нут, фасоль. Сочетание растительного белка и растворимых пищевых волокон: обеспечивают **долгое насыщение** и поддерживают разнообразие микрофлоры.



Ферментированная пища

Квашеная капуста, кимчи, комбуча, натуральный йогурт без сахара. Естественный источник **живых культур бактерий** для обогащения микробиома.



Полифенолы–антиоксиданты

Ягоды, темный шоколад (от 70%), зеленый чай, оливки. Действуют как мощные **пребиотики**, снижая воспаление и защищая клетки от старения.



Полезные жиры и семена

Авокадо, орехи, семена чиа и льна, оливковое масло. Омега-3 жирные кислоты питают мембраны нейронов и **стимулируют отток желчи**.

Желчеотток: Тайный Регулятор Характера и Метаболизма

Почему застой желчи делает человека раздражительным и как правильный отток защищает весь кишечник

📖 Мудрость веков: Гиппократ о желчи и характере

Еще в древности Гиппократ заметил: при гневe и сильном стрессе отток желчи спазмируется и возникает **застой**. Поскольку желчь — горькая жидкость, при ее застое и **характер человека становится «горьким»**. Люди с застоем желчи склонны к тревожности, нервозности и вспышкам агрессии.

⚙️ 4 базовые функции желчи в организме:

- 1 **Эмульгирует жиры:** дробит жировые капли на микрочастицы для полноценного усвоения ферментами.
- 2 **Усваивает витамины А, D, Е, К:** без желчи критически важные жирорастворимые витамины просто не усваиваются.
- 3 **Выводит токсины и холестерин:** единственный природный маршрут эвакуации билирубина и избыточного холестерина.
- 4 **Стимулирует моторику:** запускает здоровую перистальтику кишечника и гасит кислотность желудочного сока.

🛡️ Как желчь управляет микробиомом кишечника:

- ✓ **Природный антисептик:** обезвреживает паразитов, грибки кандиды и простейших.
- ✓ **Сдерживает рост патогенов:** блокирует развитие бактерий в тонком кишечнике, защищая от СИБР.
- ✓ **Барьерная функция:** не позволяет бактериям толстого кишечника подниматься в верхние отделы ЖКТ.
- ✓ **Метаболический цикл:** бактерии превращают первичные желчные кислоты во вторичные — основу здоровья обмена веществ.

🌟 **Вывод:** Без качественного желчеоттока невозможно восстановить ни микрофлору, ни уровень энергии, ни спокойствие нервной системы!

6 Золотых Правил для Здорового Желчеоттока

Фундаментальные ежедневные привычки, которые мягко стимулируют моторику ЖКТ и восстанавливают текучесть желчи



01

Дробное питание

4 раза в день небольшими порциями при чувстве голода на 4–5 баллов. Регулярный приём пищи физиологично стимулирует своевременный сброс желчи.



02

Исключение триггеров

Ограничение **жирных, жареных, копчёных блюд**, острых продуктов, газировок и алкоголя, вызывающих спазм сфинктеров и застой.



03

Продукты–холеретики

Мягкая стимуляция: **оливковое масло, свёкла, морковь**, цельнозерновые, качественные кисломолочные продукты и свежая зелень.



04

Водный баланс

Достаточное количество чистой теплой воды в течение дня. Оптимальная гидратация напрямую **снижает вязкость желчи** и предотвращает осадок.



05

Умеренная активность

Ежедневная двигательная активность: **ходьба, плавание, йога**. Движение улучшает моторику брюшной полости и проходимость протоков.



06

Антистресс и режим

Нормализация сна, режима труда и отдыха, работа с психосоматикой — **снятие спазма сфинктера Одди** и нормализация вегетатики.

13 Проблем, Которые Решает **Протокол Желчеоттока**

Эффективный протокол желчеоттока — инструмент, с которого начинается здоровье, красота и устойчивая нервная система

ЖКТ и пищеварение

- 1 Запоры либо поносы, горечь во рту**
Нарушение пассажа и раздражение слизистых
- 2 Тяжесть и боль в правом подреберье**
Перерастяжение стенок и застой желчи
- 3 Газообразование, метеоризм, вздутия**
Недостаточное расщепление жиров и брожение
- 4 Камни, взвеси, сладж (густая желчь)**
Хронический застой и кристаллизация солей
- 5 Паразитозы и патогенная флора**
Снижение естественной антисептической защиты
- 6 Тошнота и отрыжка после жирной пищи**
Дефицит порции желчи при переваривании

Нервная система и тонус

- 7 Раздражение, тревога, агрессия**
Эмоциональная нестабильность из-за скрытой интоксикации организма
- 8 Бессонница, ночные кошмары**
Сбои выработки мелатонина и ночные печеночные пробуждения в 1:00–3:00
- 9 Мигрени и головные боли с тошнотой**
Спазм сосудов и рефлекторная реакция на спазм желчного пузыря
- 10 Укачивание в авто, морская болезнь**
Дисбаланс вегетативной регуляции и чувствительность вестибулярного аппарата

Кожа и обмен веществ

- 11 Повышенный холестерин**
Желчь — единственный природный путь выведения избыточного холестерина
- 12 Пигментация на лице и теле**
Маркер снижения детоксикационной функции печени и застоя желчи
- 13 Высыпания на коже (фолликулярный кератоз)**
Мелкие плотные высыпания из-за дефицита усвоения витаминов А, D, Е, К

 Налаживая текучесть и ритм желчеоттока, мы устраняем фундаментальную причину всех 13 проявлений.

СТАРТ 26.10 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

14 ДНЕЙ ПРАКТИКИ

Авторский Интенсив «Желчеотток»

Пошаговый практический алгоритм глубокой перезагрузки пищеварения и восстановления энергии

На интенсиве мы пошагово:

- 1 Разберёмся в механизме желчеоттока** — получите понятную инструкцию по эксплуатации вашего ЖКТ.
- 2 Научимся режиму питания** и сформируем навык устойчивого поддержания водного баланса.
- 3 Запустим желчеотток** и целенаправленно улучшим биохимическое качество и текучесть желчи.
- 4 Начнем восстановление микробиома** в кишечнике за счет естественной антисептической функции желчи.
- 5 Запустим естественное очищение организма** с помощью здорового желчеоттока без изнурительных диет.

★ После интенсива вы получаете:

- ✓ **Подробный план действий и протокол ещё на 14 дней** для закрепления и долгосрочного удержания результата.
- ✓ **Мою личную онлайн-поддержку** и регулярные ответы на вопросы так же в течение дополнительных 14 дней.
- ✓ **Персональные скидки от 30% до 50%** на последующие интенсивы и экспертные услуги для вас и ваших близких!

СКИДКА 50% ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕБИНАРА

Специальная стоимость участия:

2 400 Р

вместо 4 800 Р

Как Принять Участие в Интенсиве

Запишитесь на бесплатную 30–минутную консультацию и подписывайтесь на социальные сети эксперта

БЕСПЛАТНЫЙ ФОРМАТ ЗНАКОМСТВА

Бесплатная 30–минутная консультация

Что необходимо сделать, чтобы получить подробную информацию об интенсиве: написать или позвонить мне прямо сейчас и записаться на персональный разбор.

- ✓ Разбор ваших жалоб, симптомов и текущей работы ЖКТ
- ✓ Ответы на все вопросы по регламенту и формату участия
- ✓ Индивидуальные рекомендации по мягкой подготовке к старту



ЗВОНОК / WHATSAPP / TELEGRAM

+7 960 952–81–55

Мои социальные сети

Полезная экспертная информация, анонсы событий в сфере здоровья, красоты и женского счастья. Подписывайтесь, чтобы быть в курсе офлайн и онлайн мероприятий!



ВКонтакте

vk.ru/id711815249

ЛИЧНЫЙ ПРОФИЛЬ



MAX Канал

max.ru/id228102494802_biz

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КАНАЛ