

7 ОСОБЕННОСТЕЙ

ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ПО МАЙЕРУ

1. ПОЧЕМУ ХЛЕБ НА ЗАВТРАК МОЖНО, А НА ОБЕД И УЖИН НЕЛЬЗЯ?

Употребление сложных углеводов, в том числе и хлеба, вызывает выброс глюкозы и инсулина в кровь. Частое повышение уровня инсулина, особенно в вечернее время, может привести к инсулинорезистентности и, как следствие, к сахарному диабету и ожирению. Кроме того, употребление углеводов во второй половине дня ухудшает работу соматотропного гормона, пик активности которого приходится на ночное время. Задача соматотропина — расщеплять жировую ткань, наращивать мышечную массу и омолаживать организм. Отказываясь от углеводов на ужин, вы помогаете сбалансировать уровень гормонов в крови. Ваш вес нормализуется, уменьшается отечность, кожа выравнивается, сон становится лучше.

2. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЯЙЦА, ДАЖЕ НА ЗАВТРАК?

Яйца есть можно, но мы рекомендуем выбирать яйца цесарки. Это диетический продукт, который в меньшей степени вызывает аллергические реакции в отличие от куриных или перепелиных яиц. Соответственно, риск негативных реакций со стороны ЖКТ минимален. Яйца цесарки содержат больше полезных веществ. Витамина А в них в два раза больше, чем в куриных. Присутствуют витамины В, Е, Д, фосфор, цинк, кальций, железо. Плотная скорлупа этих яиц гарантирует меньшую вероятность заражения сальмонеллезом.

3. ПОЧЕМУ В ПИТАНИИ ПО ПРОГРАММЕ НЕТ КОФЕ, ЧЕРНОГО И ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ?

Майер-терапия подразумевает отказ от кофе, черного и зеленого чаев из-за повышенного содержания кофеина, который возбуждает нервную систему и препятствует расслаблению организма. И кофе, и чай смещают кислотно-щелочной баланс организма в сторону закисления и запускают воспалительные процессы. Поэтому мы рекомендуем исключить эти напитки хотя бы на время прохождения оздоровительной программы.

После терапии объем выпиваемого вами кофе не должен превышать трех чашек эспрессо в день, так как кофеин вызывает спазм сосудов и ухудшает кровоснабжение брюшной полости, а также увеличивает расход витаминов.

4. ПОЧЕМУ ЕДА НЕ СОДЕРЖИТ СОЛИ И ОСТРЫХ СПЕЦИЙ?

Острые и пряные специи могут стать причиной раздражения и воспаления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Соль задерживает жидкость и снижает эффект от полезных процедур лимфодренажа. Чтобы вернуть здоровье ЖКТ, а значит, и здоровье организма в целом, необходимо сократить прием пищевых раздражителей. Отсутствие ярких специй способствует восстановлению вкусовых рецепторов. Пройдя курс майер-терапии, вы сможете вновь наслаждаться реальным вкусом качественных блюд.

5. ПОЧЕМУ В БЛЮДАХ ПОЧТИ НЕТ СЫРОЙ КЛЕТЧАТКИ?

Сырая клетчатка, содержащаяся во всех необработанных термически фруктах, овощах, зелени и ягодах, может стать причиной вздутия и боли в животе, так как раздражает слизистую кишечника и вызывает процессы брожения. А если вы проходите детоксикацию и употребляете горькую английскую соль, то сырая клетчатка может стать причиной метеоризма. Выбрать наилучший баланс продуктов для здоровья ЖКТ вам поможет врач-терапевт, а составить рацион с учетом целей по составу тела — врач-диетолог Verba Mayr.

6. ПОЧЕМУ Я НЕ НАЕДАЮСЬ?

Нашим чувством сытости управляет мозг, получая сигналы от желудка. Обработка этих сигналов занимает до 20 минут. Дайте своему организму время. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу и обильно смачивая ее слюной. На один небольшой кусочек должно приходиться не менее 30 жевательных движений. Тогда насыщение наступит еще до окончания трапезы и не будет сопровождаться перееданием.

7. ПОЧЕМУ МЫ ПРИЕХАЛИ НЕ НА ДЕТОКС, НО ПИТАЕМСЯ ПО ЛЕЧЕБНОМУ МЕНЮ?

Медицинская концепция центра Verba Mayr основывается на современной интегративной медицине — международном стандарте, который обеспечивает активное оздоровление, повышение жизненного тонуса и общее улучшение состояния организма. Важный шаг к здоровью — это индивидуально подобранное сбалансированное питание, оздоравливающее кишечник и восстанавливающее чувствительность вкусовых рецепторов к естественному вкусу натуральных продуктов. Лучшие ингредиенты плюс щадящие, наиболее здоровые методы приготовления пищи — ценная особенность нашей кухни, залог вашего здоровья и комфортного состава тела на долгие годы.

