

Калій потрібен не лише для серця

Методика здорового схуднення і корекції ваги

Нещодавно Україну сколихнув гучний скандал навколо чергового «чарівного» уколу для схуднення. Препарат «Біопатит», який масово пропонували у центрах краси, виявився несертифікованим, кустарним препаратом.

Найбільше мене в цій історії зачепило навіть не саме шахрайство, воно неминуче коли є попит. Зачепило те, наскільки необачно люди люди ставляться до таких способів схуднення.

Це препарати не для здорових людей

Якось я говорила зі знайомою, котрій гінеколог порадила пігулки для схуднення “Ліда”. Потім говорила зі знайомою, котра колола собі італійський препарат “для схуднення”. Тепер вибухає історія з кустарним «Біопатидом».

Слухайте, час зупинитися і сказати прямо: ці препарати — не «чарівні вітамінки» для швидкого скидання пари кілограмів. **Це медичні засоби прямої дії, розроблені для лікування конкретних метаболічних захворювань і контролю ваги за певних медичних показань.**

Я говорю це як людина і як жінка, яка все життя живе в режимі постійного контролю ваги. Я чудово знаю, що таке щоденна війна з генетикою та обставинами. І я розумію жінок та чоловіків, якими керує бажання просто і швидко схуднути. Адже боротьба з власним тілом за фігуру — це справді виснажлива, важка і пожиттєва праця. Але, якщо ви не діабетик і у вас немає хвороб при котрих прописуються ці препарати, як раціональна і розсудлива людина — я застерігаю вас від цих уколів.

Тому що я довгий час працювала з людьми. У мене є можливість і досвід, продивитися історію зцілення/схуднення чи будь яку зміну не в короткому діапазоні часу. А роками. Коли моя знайома захоплено виправдовувала такі «уколи краси» швидким і радикальним результатом, я відповіла їй: «Давай поговоримо років через п'ять».

Організм просто не розрахований на такі різкі та категоричні зміни. Як, до речі, і психіка. Якщо ви важили 90 кілограмів, а за пару місяців «просто так» стали важити 75 лише тому, що хімічний препарат змусив вас різко припинити їсти... Це не здорове схуднення. Це колосальний стрес для всього організму.

І цей стрес обов'язково випише вам рахунок. Інакше в природі просто не буває.

Якщо вам страшно дивитися в цю сторону — давайте зробимо це разом.

- **Перше**, на що варто звернути увагу: це медикаменти, розроблені для людей із діабетом, ожирінням або іншими конкретними метаболічними порушеннями та медичними показаннями. Їхня дія й дозування розраховані на певний стан організму та визначені лікувальні цілі.

А отже, це не препарати для здорової людини, яка просто хоче скинути кілька кілограмів заради зовнішності. Це лікарські засоби прямої дії, а не «уколи краси».

- Друге, на що нам варто звернути увагу і в чому розібратися — це природа «глікемічних гойдалок», тобто різких коливань рівня цукру в крові. Ось куди насправді варто спрямувати фокус і над чим попрацювати. Це зовсім не складно й не займе багато часу — достатньо просто зрозуміти сам механізм цих коливань.

Адже саме такі гойдалки можуть запускати цілий ланцюг: **різкий підйом глюкози — відповідь інсуліну — подальше падіння рівня глюкози — голод, тяга до швидких вуглеводів і повторне переїдання**. А якщо цей цикл повторюється регулярно, він цілком може стати одним із ключових чинників накопичення зайвої ваги.

- Третє — це дефіцит калію та магнію! Стан серцево-судинної системи та електролітний баланс теж можуть впливати на самопочуття, рівень енергії та харчову поведінку.

Коли тіло буквально вимагає швидких вуглеводів — білого хліба, солодощів, тортів, випічки, макаронів чи чогось занадто солоного або занадто солодкого, — це може бути спробою організму швидко компенсувати занепад сил.

І дуже часто у моїх спостереженнях цей неконтрольований потяг змінювався після відновлення нормального рівня калію та магнію. Саме тому я вважаю електролітний баланс важливою частиною цієї картини — і далі поясню, що саме тут відбувається на рівні клітини.

Розберемося в цьому всьому.

Як працюють препарати контролю ваги?

У нашому організмі є особливий гормон GLP-1. Після їжі він бере участь у системі сигналів, яка повідомляє мозку: «Їжі достатньо, можна зупинитися». Одночасно GLP-1 сповільнює спорожнення шлунка, завдяки чому їжа залишає його повільніше, а глюкоза надходить у кров більш поступово.

У людей із діабетом та деякими іншими метаболічними порушеннями ця система регуляції може працювати інакше. Препарати цієї групи не просто «додають гормон», а **імітують дію GLP-1, активуючи його рецептори**.

І ось що відбувається, коли їх колють:

- Мозок отримує посилений сигнал ситості. Апетит пригнічується.
- Їсти хочеться менше. Людина швидше відчуває, що вже наїлася, і їй легше зупинитися.
- Шлунок спорожнюється повільніше. Їжа довше залишається в шлунку, тому відчуття ситості триває довше.
- Підшлункова залоза отримує сигнал активніше виділяти інсулін після їжі, допомагаючи контролювати рівень цукру в крові.

А тепер головний фокус: препарат одночасно впливає і на апетит, і на роботу шлунка, і на регуляцію цукру в крові. Тобто це не просто «укол, від якого не хочеться їсти». Це фармакологічне втручання одразу в кілька ланок нормальної фізіології.

А тепер головний фокус.

У людини з діабетом або ожирінням це може бути лікувальним втручанням, спрямованим на корекцію порушеної регуляції глюкози та метаболізму. Але коли людина сприймає такий препарат просто як швидкий спосіб «відбити апетит» і схуднути, важливо розуміти, **що саме вона змінює у власній системі регуляції.**

По суті, препарат штучно посилює ті сигнали, які в нормі беруть участь у регуляції ситості, апетиту, спорожнення шлунка та обміну глюкози.

Саме тому мені важливо розібратися не стільки в тому, скільки кілограмів людина втратила після уколів, а у тому, **що відбувається з організмом на довшій дистанції.**

Бо якщо ми штучно приглушуємо сигнал голоду, сповільнюємо спорожнення шлунка та змінюємо гормональну регуляцію глюкози, то варто дивитися не лише на цифру на вагах, а й на довготривалі зміни в роботі організму.

Якби я була на місці МОЗ і ВООЗ, я б дуже серйозно обмежила використання таких препаратів саме як «уколів для схуднення» для широкого загалу.

Якщо в людини немає медичних показань, препарат не призначений лікарем і немає професійного медичного нагляду за змінами в організмі, це вже зовсім не безневинний спосіб скинути кілька кілограмів. Це лікарські препарати з реальними ризиками, і ставитися до них як до звичайного засобу для схуднення — **небезпечно.**

Чим це погано? Чому штучне голодування та заміщення власного гормонального сигналу можуть стати небезпечною пасткою?

Тому що препарат не вчить організм регулювати голод і насичення. Він **штучно посилює сигнал ситості**, одночасно сповільнюючи спорожнення шлунка та змінюючи регуляцію цукру в крові.

Людина їсть менше — вага падає. На перший погляд усе чудово.

Але що відбувається, коли цей штучний сигнал прибрати? І що отримує організм за місяці такого схуднення?

Чому спочатку публікують щасливі відгуки?

Усі ці захоплені дописи в соцмережах — «мінус 8 кг за місяць!», «нарешті я не хочу їсти!», «це диво!» — зазвичай з'являються на початку, коли препарат активно пригнічує апетит і вага швидко знижується. Людині здається, що вона знайшла той самий «читерський код» до стрункости.

Але фізіологія не закінчується на цифрі на вагах.

Що відбувається далі?

Перші тижні та місяці.

Апетит зменшується, людина їсть значно менше, вага швидко падає. Разом із жировою тканиною може втрачатися й безжирова маса — зокрема м'язова. При швидкому схудненні можуть виникати слабкість, нудота, проблеми з травленням, випадіння волосся та інші

наслідки недостатнього харчування.

Наступні місяці.

Організм продовжує жити в умовах зміненого апетиту та значно меншого споживання їжі. На цьому етапі вже важливо дивитися не тільки на вагу, а й на те, як людина переносить лікування: стан шлунково-кишкового тракту, харчування, м'язову масу, жовчний міхур та загальне самопочуття. Швидке схуднення саме по собі підвищує ризик утворення каменів у жовчному міхурі.

Після припинення препарату.

Ось тут виникає головне питання: що буде, коли штучно посилений сигнал ситості зникне?

Апетит у багатьох людей повертається, а разом із ним може повертатися і вага. Саме тому результат не можна оцінювати тільки за фотографією «до» і «після» або за першими місяцями лікування.

Бо цифра на вагах — це ще не вся історія.

Мене цікавить саме те, що відбувається **довгостроково**. Що стається з вагою після припинення препарату? Що відбувається з м'язовою масою? Як змінюється харчова поведінка? Які наслідки залишаються після тривалого застосування?

Ось це вже потребує не захоплених відгуків у соцмережах, а років спостереження у лікаря.

Цей контраст між яскравим фото в Instagram у перший місяць і **можливою крапельницею в гастроентерології через декілька років** — і є головною пасткою.

Ці деструктивні зміни далеко не завжди вибухають миттєво. Вони можуть проявлятися повільно, приховано, непомітно день за днем. І саме тому їх важливо відстежувати **не тижнями й не місяцями, а роками**.

Це не лотерея. Це біологія: якщо ви втручаєтеся в роботу організму, організм відповідає за своїми законами.

Тому я особисто стежитиму за історіями людей після таких «уколів краси» — роками. Я збиратиму доказову базу, анамнези та фіксуватиму всі зміни, які відбуватимуться з їхнім здоров'ям на дистанції. І з часом обов'язково розберуся в цій людській авантюрі.

Бо взагалі-то — саме так і мають чинити справжні професіонали: косметологи, ендокринологи, гінекологи та всі, хто наважується пропонувати подібні ін'єкції людям **без медичних показань**. А ще, перевіряти сертифікацію. Як у випадку з "Біопатитом".

Професійна косметологія та медицина вимагають років спостережень, дослідження динаміки та регулярних обстежень організму, щоб вчасно помітити деструктивні зсуви.

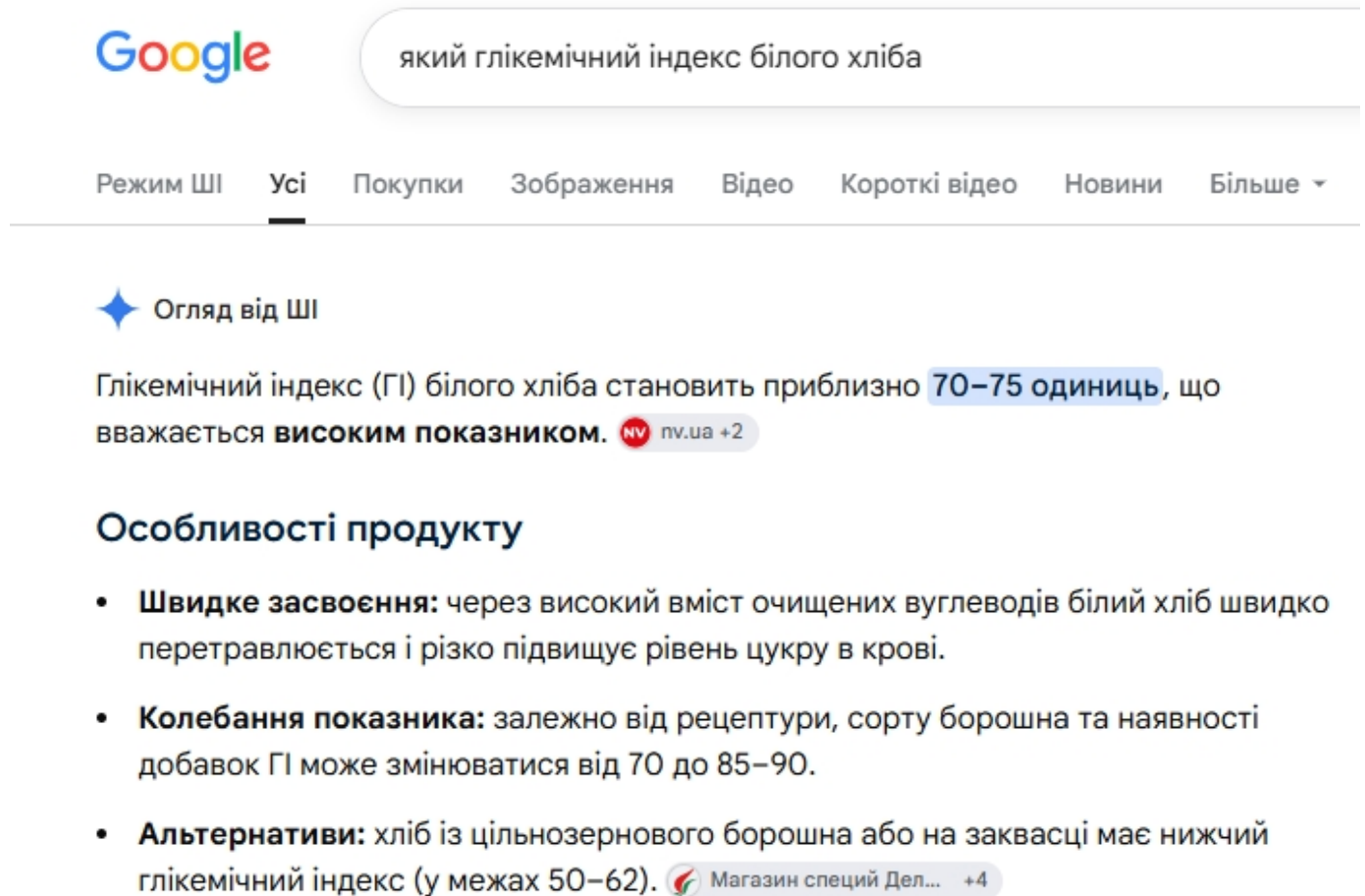
Так діють ті, для кого клятва Гіппократа — не порожній звук. Так чинять справжні цілителі, а не бездушні ескулапи. Цілителі від Бога — це фахівці, яким дійсно не байдуже, що буде з людиною після чергового «уколу краси» і чи не виставиться їй страшний рахунок за цю «стрункість» через кілька років.

Якщо ви дочитали сюди і у вас вистачає розуму не колоти собі ці препарати просто так, а худнути треба — переходимо до здорових змін.

Як працює механізм глікемічних гойдалок?

Почнемо з того, що зрозуміємо, що таке **глікемічний індекс (ГІ)** їжі. Це показник, який характеризує, наскільки швидко і сильно вуглеводи з певного продукту підвищують рівень глюкози в крові порівняно зі стандартним продуктом.

Давайте разом — відкриваємо Google і вводимо просте питання: «**Який глікемічний індекс білого хліба?**»



The screenshot shows a Google search interface. The search bar contains the text "який глікемічний індекс білого хліба". Below the search bar, there are tabs for "Режим ШІ", "Усі", "Покупки", "Зображення", "Відео", "Короткі відео", "Новини", and "Більше". The "Усі" tab is selected. Below the tabs, there is a section titled "Огляд від ШІ" with a blue star icon. The main text of the result states: "Глікемічний індекс (ГІ) білого хліба становить приблизно **70–75 одиниць**, що вважається **високим показником**." There is a small red icon with "nv" and "lv.ua +2" next to the text. Below this, there is a section titled "Особливості продукту" with a list of bullet points: "Швидке засвоєння: через високий вміст очищених вуглеводів білий хліб швидко перетравлюється і різко підвищує рівень цукру в крові.", "Колебання показника: залежно від рецептури, сорту борошна та наявності добавок ГІ може змінюватися від 70 до 85–90.", and "Альтернативи: хліб із цільнозернового борошна або на заквасці має нижчий глікемічний індекс (у межах 50–62).". There is a small red icon with "lv.ua +4" next to the last bullet point.

На екрані одразу бачимо показник близько **70–75**, тобто високий ГІ.

Для порівняння: цільнозерновий хліб зазвичай має нижчий показник.

І поки нам достатньо знати тільки це: **високий ГІ — це швидше підвищення глюкози в крові, низький — повільніше.**

Так от, саме продуктів із високим глікемічним індексом нам і варто уникати у щоденній основі. Точніше — уникати **різких і швидких підйомів глюкози в крові.**

Але почуйте мене правильно! Мова не про «не жерти», не про повну відмову від вуглеводів (вони вкрай потрібні нашому організму для життя та енергії!) і тим більше не про демонізацію вуглеводів, жирів чи якоїсь конкретної їжі. Мова про те, щоб усвідомлено дозувати продукти з високим ГІ та не робити їх основою харчування.

І точно не треба картати себе за те, що ви були дуже голодні, а поряд опинилася лише булочка з білого борошна. Від одного разу світ не розпадеться. Їжу для себе просто треба

налагодити. І коли ми знаємо як (а ми саме для цього й розбираємося), далі все стає надзвичайно просто.

Чим вищий глікемічний індекс продукту, тим швидше він може підняти рівень глюкози в крові. І саме тут запускається механізм, який називають **глікемічними гойдалками**:

1. Стрімкий стрибок глюкози

Коли ми споживаємо багато швидкодоступних вуглеводів, глюкоза швидко потрапляє в кров. Рівень цукру підвищується — і організм реагує на це.

2. Інсулінова відповідь

Підшлункова залоза виділяє інсулін. Він допомагає глюкозі перейти з крові в клітини, де вона використовується як джерело енергії або запасується на майбутнє.

3. Режим накопичення

Якщо енергії надійшло більше, ніж організму потрібно зараз, частина її відкладається про запас, зокрема у вигляді жирової тканини. Високий рівень інсуліну також пригнічує розщеплення жирових запасів.

4. Цукровий спад та занепад сил

Після швидкого підйому глюкоза може досить швидко знизитися. І навіть якщо вона не падає нижче нормального фізіологічного рівня, людина може відчути слабкість, голод, дратівливість, туман у голові або різке бажання щось з'їсти.

5. Повторний сигнал голоду

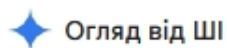
Мозок отримує сигнал, що енергію потрібно поповнити. Особливо привабливими стають швидкі джерела енергії — солодке, біла випічка, щось борошняне. Людина знову їсть, глюкоза знову швидко піднімається — і гойдалка робить новий оберт.

Давайте глянемо на картоплю.

Бачимо: **спосіб приготування впливає на її глікемічний індекс**. Гаряча картопля має високий ГІ, а після охолодження він може суттєво знизитися.

Чому? Під час охолодження частина крохмалю переходить у так званий **резистентний крохмаль**, який засвоюється повільніше.

Тобто картоплю зовсім не обов'язково викреслювати з раціону. Можна просто **змінити спосіб її приготування**.



Огляд від ШІ

Глікемічний індекс (ГІ) картоплі **високий і залежить від способу її приготування та температури подачі**. ГІ показує, як швидко продукт підвищує рівень цукру в крові.  Преса Рівне +2

Глікемічний індекс картоплі за способом приготування:

- **Картопляне пюре:** 84–90 (найвищий показник через подрібнення)
- **Печена картопля:** 83–86
- **Відварена картопля (гаряча):** 74–82
- **Картопля-фрі:** 93
- **Смажена картопля:** 58–68
- **Відварена та охолоджена картопля:** 50–60  Магазин спецій Делю... +3

І з рисом відбувається подібна історія. При охолодженні крохмаль у рисі та картоплі змінює свою структуру, і частина його перетворюється на **резистентний (стійкий) крохмаль**. Він повільніше перетравлюється, менше впливає на швидкість підйому глюкози в крові та частково поводить в кишечнику подібно до клітковини — стаючи їжею для корисних кишкових бактерій.

Вам головне зрозуміти: **у щоденному раціоні краще робити ставку на повільні вуглеводи, а продукти з високим вмістом крохмалю можна охолоджувати, щоб частина крохмалю стала резистентною (стійкою).**

Вуаля! І ви — справжній чарівник власного раціону.

Демонізація вуглеводів завжди виставляє людині свій рахунок: здоров'ям, силами жити та емоційним станом. Я кажу це як свідок і учасник цього процесу, бо сама довгий час сліпо уникала вуглеводів, не розуміючи принципової різниці між «швидкими» та «повільними».

А коли нарешті розібралася — тримати вагу на одному рівні стало легко, природно й без насильства над собою. І, що важливо, навіть без додаткових виснажливих тренувань.

Фізкультура потрібна! Вона дуже потрібна, і ми вважаємо її фундаментальною нормою здорового життя. Але подивіться на мій власний досвід: у мене не просто прогулянки, у мене щоденна важка фізична праця на 30 сотках землі. Пів року я колю дрова, працюю з важкою бензокосою на 9 кілограмів, тягаю 6-кілограмову бензопилу, шланги на 200 метрів, вожу тачку по 20 кг з городу на город, прополюю грядки й буває ношу до 30 літрів води у відрах на день... Плюс щоденна йога та багато пішої ходи.

Це велике навантаження! І я чітко помічала: навіть цього виявлялося замало!

Наприкінці дня я буквально падала від фізичної перевтоми й періодично панічно заїдала її найдоступнішими «швидкими» вуглеводами, котрі були під рукою: шматком хліба, солодкою цукеркою чи скибкою торта. І частково ця їжа — навіть при моєму великому щоденному навантаженні — неухильно відкладалася в жир. І так тривало доти, доки я не зрозуміла, що таке глікемічний індекс.

Висновок простий: рух і фізкультура — це важливо. Але без контролю стрибків цукру жодних м'язових сил не вистачить на те, щоб фізично спалити весь той надлишковий цукор, який ми хаотично кидаємо в організм.

І тут важливий момент. Діло не тільки в пресловутих калоріях!

Калорій якраз має вистачати на життя. Не лише на те, щоб прожити день. На досягнення, на освіту, на переживання стресів, на будь-яку мрію і її реалізацію, на сон, на відпочинок, на радість. На все це потрібні сили — фізичні й розумові. Тобто потрібна енергія — калорії.

Урізання калорій без розуміння того, що на роботу всього нашого організму — тіла й мозку — потрібна енергія, дуже неправильно.

Калорій має вистачати. А от гойдалок цукру в крові — варто уникати або, принаймні, за ними стежити.

Тепер стабілізуємо рівень цукру в крові

Зрозуміти глікемічний індекс — це лише перший крок. Якщо ми зупинимося на ньому, перша ж сильна фізична чи психологічна перевтома нокаутує ваш самоконтроль.

Коли організм виснажений, рівень цукру стрімко падає, і мозок у паніці знову вимагатиме швидких вуглеводів. Щоб цього не сталося, замало просто «уникати білого борошна». Нам потрібно грамотно збалансувати щоденний раціон і надійно стабілізувати рівень цукру.

Одразу уточнимо: є втома, а є перевтома. Я кажу саме про друге. При сильній перевтомі рівень цукру в крові може різко падати — і тоді організм починає вимагати швидкого палива. **Якщо рівень глюкози падає нижче норми, це називається гіпоглікемією.**

Тепер наше завдання — не допустити різкого падіння цукру. Бо буває й інша крайність: коли ви занадто захопитеся контролем глікемічного індексу в продуктах, то можете просто не помітити, як фізичне чи емоційне виснаження «з'їло» весь необхідний вам цукор. А мізки й серце вимагають палива щосекунди!

Як виглядає і відчувається падіння цукру та раптовий занепад сил?

Це той самий стан, який підкрадається непомітно, але накриває з головою за кілька хвилин:

- **Фізична слабкість та «ватні» ноги.** Здається, що з тіла миттєво витягнули батарейку. Руки починають легенько тремтіти (особливо пальці), у колінах з'являється зрадницька слабкість, а в голові — специфічний «туман» або легке запаморочення.
- **Раптовий холод або холодний піт.** При різкому падінні глюкози організм сприймає це як загрозу і запускає стресову реакцію, зокрема викид адреналіну. На лобі чи потилиці з'являється липкий холодний піт, а по шкірі можуть бігати сирці. Тіло не може зігрітися.

- **Емоційний вибух або апатія.** Ви стаєте дратівливими, пригніченими. Все довкола починає дратувати, з'являється тривожність, гостре бажання зачинитися від усіх або повне знесилення, коли важко навіть добрати слова для відповіді.
- **Звірячий, дикий голод.** Мозок буквально волає про допомогу. Ви відчуваєте не просто бажання поїсти, а панічний смокче ефект у шлунку. У цей момент раціональне мислення вимикається: очі самі шукають щось солодке, мучне чи жирне.
- **Потемніння в очах, напівобморочний стан та прискорене серцебиття.** Серце починає калатати швидше під дією адреналіну, в очах може на мить потемніти або з'явитися «мушки», а при сильному падінні рівня глюкози може виникнути відчуття, що зараз знепритомнієш.

Упадок сил! Запам'ятайте це словосполучення.

Стан, коли вас наче різко вимкнули рубильником, коли в баку вашого організму в один момент раптово закінчилося пальне — **це є упадок сил.**

Мені знадобилися роки, щоб дати точну назву цьому стану і зрозуміти, що зі мною відбувається. Бо коли ти опиняєшся в цій точці — голова вже просто не варить. Проаналізувати свій стан у цей момент майже неможливо. Мозок перебуває в режимі екстреного енергозбереження, і єдине, на що він здатний — це панічно шукати найшвидше джерело глюкози.

Щоб не потрапляти в цю пастку вимкнення, ми буквально запасемося продуктами для стабілізації. Тим, що триматиме рівень цукру без різких гойдалок і не дасть організму впасти у виснаження.

Що має бути під рукою:

- **Макарони з твердих сортів пшениці** — це чудові повільні вуглеводи, які віддають енергію поступово й довго.
- **Житні цільнозернові сухарі** — якісне джерело клітковини та правильної паливної бази.
- **Сухофрукти** — їх можна або просто пожувати, або зварити з них міцний, насичений узвар.

Узвар має бути не легеньким компотиком, а **справжнім, густим, де ложка в сухофруктах стоїть!**

Чому саме такий узвар? Бо це не просто напій. Це натуральний концентрат калію, магнію та природних цукрів із високим вмістом клітковини (якщо ви з'їсте і варені сухофрукти). Він м'яко, без панічного інсулінового сплеску, піднімає рівень цукру в крові, живить серце й миттєво повертає вас до життя, коли ви відчуваєте перші ознаки перевтоми.

Окремо зупинюся на горіхах та насінні. Доки ви зварите собі макарони з твердих сортів пшениці, потрібно швидко щось «кинути в рот». Тому тримайте вдома запас горіхів: **я віддаю перевагу волоським і фундуку (ліщині), та гарбузовому насінню.** Арахіс, насіння соняшника та кеш'ю теж поживні й добре підходять для перекусу, але я обираю саме ці три варіанти — з огляду на їхній склад жирів. Жменя горіхів разом із сухофруктом або житнім сухариком — чудовий варіант, щоб швидко підтримати себе до нормальної їжі.

Це справжні природні концентрати рослинного білка, магнію, вітаміну Е та жирних кислот.

З'ївши жменю горіхів чи насіння разом із сухофруктом або житнім сухариком, ви створюєте міцний «білково-жировий щит». Він уповільнює засвоєння вуглеводів, підтримує ваші м'язи й не дає цукру в крові стрімко падати під час важкої праці чи виснаження.

Насіння соняшника краще без лушпиння. Бережіть емаль зубів!

І тепер ви живете свідомо створюючи власний раціон.

І додаю важливе: якщо у вас склалися такі обставини, що довелося перекусити «швидкими» вуглеводами — не переживайте і не гризьте себе! Фізкультура тут нам у поміч — активність допоможе м'язам використати частину цієї глюкози як енергію. Але надалі — просто системно налаштуйте своє життя так, щоб цукор у крові більше не робив таких різких і руйнівних стрибків.

Якщо системно налагодити раціон, досить швидко можна помітити: тіло перестає набирати зайвий жир, вага та об'єми спочатку стабілізуються, а потім можуть піти на спад.

Якщо при цьому у вашому житті буде достатньо фізичної активності — ви почнете худнути. І це буде здорове, якісне схуднення — надовго, назавжди. Без повернення ваги «з добавкою», без зривів і без страху перед їжею. Головне — просто налагодити свій раціон як нормальну, комфортну систему на все подальше життя.

Коли потрібні шведкі вуглеводи

Наведу вам живий приклад, коли швидкі вуглеводи необхідні.

Тиждень тому я сама не помітила, як перевтомилася. Перейшла ту межу, про яку щойно вам розповідала. Цукор таки почав знижуватися, і мені довелося буквально бігти до сусідки — на них — в гості на млинці. ☺

І того ж вечора під моїми вікнами я знайшла загублене кошеня.

І ось уже тиждень я живу на тих млинцях.

Бо мої старші тварини дуже важко сприйняли нового мешканця, а я буквально не сплю ночами, щоб кошеня не нявкало і не влаштовувало мені бурю опівночі.

Тобто ось вам прекрасний приклад: **у мене виникла ситуація, коли організму знадобилася швидка енергія.**

І саме тому уточнимо: **швидкі вуглеводи — не ворог. Ворог — коли вони стають основою раціону або коли ми доводимо себе до стану, в якому вже хапаємо їх панічно.**

Якби не ті млинці, я, впевнена, вже захворіла б на застуду. Організм був виснажений, я майже не сплю тиждень, і мені реально була потрібна велика енергія.

Швидкі вуглеводи — це не базові продукти харчування. Це своєрідна аварійна енергетична допомога. Вони потрібні не для того, щоб будувати на них щоденний раціон, а для того, щоб у певний момент не дати організму провалитися у виснаження. Щоб не утворювалися «діри» в матерії нашого життя, коли вже не вистачає сил працювати, думати, піклуватися про близьких, витримувати стрес або просто нормально прожити день.

І ось уже тиждень я використовую енергію тих млинців з білого борошна. Вони не стали моїм раціоном. Вони одноразово **закрили діру**, яка виникла в конкретний період мого життя.

Тепер перейдемо до справжнього дива і секрету. До калію і магнію.

Електролітний баланс: калій + магній

На це знання я вийшла абсолютно випадково. Загалом я й подумати не могла, що **калій і магній настільки сильно пов'язані з роботою м'язів, нервової системи, серця — і, як виявилось згодом, із моєю історією ваги та харчової поведінки!** Тому розповім весь шлях — як саме я відкрила цей дивовижний взаємозв'язок між фігурою, нервами та роботою серця.

Через рік після виїзду з окупації, на другий рік шаленого психічного й фізичного навантаження (як і в усіх нас зараз) — у мене почалися болісні м'язові судоми. Тоді я просто пропила «якісь вітаміни» (грамотно підібраний комплекс у клініці «Лазерхауз»). Судоми минули, але я тоді так і не розібралася, що саме мені допомогло.

На третій рік, під час читання чергових новин про поведінку пана Трампа... у мене від стресу буквально зірвало око на нервовий тік. Та як засіпалося. І це сіпання не проходило тижнями, до болю. Паралельно я помітила, що почало піджимати й поболювати серце.

Як зазвичай кажуть люди довкола? «Ех, це вже вік...»

Та ні! Ніякий це не «вік». Це хронічні стреси, новинні шторми, колосальні навантаження і, як виявилось — критична нестача магнію **яку я виявила зворотним шляхом: за реакцією організму на відновлення магнію.** Бо саме магній все це мені поремонтував.

У медицині це беззупинне сіпання повіки має чітку наукову назву — міокімія. І це не просто неприємна дрібниця чи кумедний курйоз. Це прямий signal SOS від нервової системи.

Наші м'язи, зокрема й дрібні м'язи навколо ока, дуже чутливі до змін у роботі нервово-м'язової системи. При тривалому стресі, виснаженні та нестачі магнію м'язам стає важче нормально розслабитися після скорочення. Тому й виникає те саме настирливе сіпання повіки — міокімія.

І я купила в аптеці препарат «Магнебам» (це не реклама конкретних ліків, це мій особистий шлях до стрункості та здоров'я :)).

Випивши ввечері «Магнебам» (у його складі магній поєднаний із вітаміном B6), я була просто шокована! Буквально за короткий час розслабилося не лише засіпане око — **розслабилося абсолютно все тіло!** Нарешті зійшов той глибокий м'язовий біль, який, **як виявилось, був у мене вже хронічним.** Я вперше за всі ці важкі роки виспалася. Я настільки до нього звикла, що стрес всього організму став поганою нормою. І лише коли м'язи нарешті розслабилися, я зрозуміла, наскільки сильно все тіло жило в постійному напруженні.

Бачачи такий ефект, я дала «Магнебам» моїй старенькій матері. У неї після пережитої окупації зовсім збилися циркадні ритми — постійна нервозність, апатія, важкий, переривчастий сон... І всього за два тижні ми з нею помітно налагодили її психічний та фізичний стан (наскільки це взагалі можливо у 82 роки!).

Важливе уточнення. Я не раджу магній як панацею від будь-якого болю, стресу чи поганого

сну. Я вказую вам на **одну з частих і цілком можливих причин** такого стану — нестачу магнію. Це абсолютно реальна фізіологічна історія: магній бере участь у нормальній роботі м'язів і нервової системи, важливий для нормального сну та розслаблення м'язів, а також бере участь у перетворенні їжі на енергію.

У моєму випадку це виявилось саме так. І я розповідаю вам про це не як про універсальний рецепт від усього на світі, а як про один із тих простих факторів, які варто враховувати, коли організм роками працює на межі.

Звісно, кожна людина має сама розбиратися у власному організмі. Але при цьому не варто забувати: будова людського організму у всіх нас принципово однакова, і магній має цілком конкретні функції в ньому. Тому певні симптоми не виникають на порожньому місці. Якщо одночасно з'являються судоми, м'язовий біль, порушення сну та сіпання повіки, нестача магнію — одна з цілком реальних причин, яку варто перевірити.

Але залишалася ще одна проблема: у мене все одно явно «піднивало» і покалювало серце. І **тоді я вирішила пропити ще й калій.**

Оце вже точно про вік! І тут я абсолютно згодна: **починаючи з 40+ років, та ще й з нашими щоденними стресами, новинними штормами й важкою працею — це саме той час, коли за рівнем калію та магнію в організмі потрібно стежити постійно й системно.**

В аптеках є вітаміни, які коштують чималих грошей, але за своєю якістю та ефективністю виявляються звичайним дорогим плацебо! Іноді проблема не лише у формі мінералу, а й у його кількості: на етикетці магній чи калій **гордо зазначені, але фактична доза діючої речовини може бути настільки мізерною, що такого препарату просто недостатньо для отримання відчутного фізіологічного ефекту.** А якщо до цього додається ще й форма мінералу з низькою біодоступністю, то маємо дорогу упаковку без результату.

Тому я підійшла до справи дуже прискіпливо: уважно вивчила всі види й біохімічні форми калію та магнію і знайшла препарати, у яких ці мікроелементи представлені у формах із доброю біодоступністю — зокрема «Магнесудомін» від Георг Біосистеми ТОВ та «Панцикор» від Про-фарма (Україна). **Цитрати, органічні та хелатні форми магнію, а щодо калію — зокрема фосфатні форми.**

Ну і почала пити циклом, як лікар прописав. Через тиждень я помітила, що мені **абсолютно не хочеться солодошів.** Що я навіть (о диво!) подумала: здається, я солодоші й не люблю!

Я також перестала любити білий хліб. Не просто перестала хотіти його їсти, а **розлюбила!**

Розлюбила я також пересолену їжу. Тобто всі ці підступні крайнощі в їжі — **розлюбила.**

Ну і давай вивчати: **що ж це зі мною сталося?**

Біохімічний секрет: як електролітний баланс впливає на харчову поведінку

Щоб зрозуміти, чому після відновлення електролітного балансу у мене зник потяг до солодкого й солоного, подивімося, що відбувається всередині наших клітин.

Наше тіло складається з трильйонів клітин, і кожна з них живе у власному «акваріумі» з

міжклітинної рідини. Щоб клітина могла нормально працювати, отримувати поживні речовини, підтримувати свій заряд і передавати сигнали, на її мембрані цілодобово працює спеціальний білковий механізм — **натрій-калієвий насос, або Na^+/K^+ -АТФаза**.

Цей насос постійно переносить **калій усередину клітини, а натрій — назовні**, використовуючи для цього енергію АТФ. Завдяки такому розподілу електролітів між клітиною та міжклітинною рідиною підтримується різниця електричних потенціалів — той самий мембранний заряд, без якого нервова й м'язова система просто не могли б нормально працювати.

На роботу цього насоса клітини витрачають дуже багато енергії. У деяких тканинах це одна з найбільш енергозатратних систем.

Як працює цей насос у нормі?

Калій — головний внутрішньоклітинний електроліт. Насос повертає його всередину клітини, підтримуючи там високу концентрацію.

Натрій — головний позаклітинний електроліт. Насос виводить його з клітини у міжклітинний простір.

Цей постійний рух створює та підтримує електрохімічний градієнт, завдяки якому:

- **м'язи та серце** можуть нормально скорочуватися й розслаблятися;
- **нервові клітини** можуть передавати електричні імпульси;
- **клітини** можуть нормально обмінюватися речовинами з навколишнім середовищем;
- **система інсулінового сигналу** може нормально передавати клітинам команду використовувати глюкозу.

І тут важливий ще один учасник — **магній**. Він не є «паливом для насоса», але необхідний для роботи АТФ-залежних процесів і бере участь у величезній кількості реакцій енергетичного обміну та нормальній роботі нервово-м'язової системи.

Що відбувається, коли калію та магнію недостатньо?

Тут починаються проблеми не з однією окремою системою, а одразу з кількома.

Порушується нормальна робота електролітних градієнтів. Через це можуть виникати **м'язова слабкість, судоми, посмикування, порушення серцевого ритму та інші симптоми**, залежно від того, якого саме електроліту і наскільки бракує.

Порушення рівня калію також впливає на **водно-електролітний баланс**. А натрій тісно пов'язаний із розподілом води в організмі. Тому при порушеннях цього балансу людина може відчувати **важкість, набряклість і «залитість»**. Але тут важливо розуміти: набряки мають багато можливих причин, і не кожен набряк означає нестачу калію.

Магній, своєю чергою, бере участь у роботі системи інсулінового сигналу. При його недостатності **чутливість тканин до інсуліну може погіршуватися**, а разом із нею може змінюватися і нормальне використання глюкози клітинами.

І ось тут ми підходимо до харчової поведінки

Якщо організм перебуває у стані виснаження, а клітини гірше справляються з енергетичним забезпеченням, мозок отримує потужний сигнал: **потрібна енергія**. І найпростішим та найшвидшим способом її отримати для організму стають швидкі вуглеводи.

Саме тому в людини може виникати той самий дикий потяг до білої булочки, тортика, цукерки — не тому, що вона раптом стала слабкою і «не має сили волі», а тому, що організм шукає найшвидше доступне джерело енергії.

А потяг до солоного — це вже інша частина системи. Організм має власні механізми регуляції натрію, калію та водного балансу, які можуть впливати і на бажання солоної їжі.

Чому ж тоді після відновлення балансу можуть зникати харчові крайнощі?

Коли організм отримує достатньо калію та магнію, нормальна робота багатьох систем, у яких вони беруть участь, може відновлюватися: **нервово-м'язова передача, енергетичний обмін, робота серця, регуляція електролітів та інсулінового сигналу**.

І якщо саме нестача або дисбаланс були однією з причин постійного напруження, виснаження та неконтрольованої тяги до певної їжі, після їх корекції харчова поведінка теж може змінитися.

У моєму випадку це було саме так.

Я не змусила себе перестати хотіти солодкого. Я просто раптом перестала його хотіти. Я не переконувала себе, що білий хліб шкідливий — я його розлюбила. І так само сталося із пересоленою їжею.

Тобто коли людина намагається силою волі «менше жрать», а в неї не виходить — це не означає, що в неї немає сили волі!

Цілком можливо, що її організм просто не отримує того, що йому потрібно. І калій та магній тут можуть бути одним із ключових факторів.

Єдине, що у мене не зникло з усіх солодошів, — це **мед**.

Мед не віддам! Мед — це святе для мене. ☒

Я дуже добре оцінила його дію ще в окупації — я [тут](#) трохи про це вже описувала. Тому для мене мед — це зовсім не «солоденьке до чаю» і не десерт. **Для мене це буквально натуральні ліки.**

Я кладу ложку меду в зелений чай і додаю мед до горіхів, використовую з розумом і по призначенню. Як чудове джерело енергії і корисних речовин.

Також я замінила каву на декаф — каву без кофеїну. Яюсь, відчувши на собі що таке підвищений тиск від перепитої кави за день я на **все життя** злякалася. В декаф я додаю пів ложки/ложку цукру. Оце і всі солодоші котрі у мене лишилися.

І я кажу це тому, що коли мені як стукнуло 40... одного разу я як перепила кави — та як піднявся у мене тиск! **Перший раз у житті.**

І тут я зрозуміла: **вік!**

Не в тому сенсі, що після сорока ми раптом стаємо старими. А в тому, що з віком організм уже не завжди прощає нам те, що раніше сходило з рук.

Після 40 за роботою серця і станом судин уже треба стежити.

Тому я не стала відмовлятися від кави. Я просто перейшла на декаф. І це виявилось дуже простим рішенням: кава залишилася, а зайва стимуляція — ні.

Замість висновку

Коли я слухала інтерв'ю жінки, яка постраждала від «Біопатиту», мене зачепила одна її фраза. Вона сказала приблизно так:

«Коли я вколола препарат, мені просто перехотілося їсти, і я почала худнути. А потім почалися проблеми зі здоров'ям...»

І в той момент я подумала: а цей самий ефект — зменшення апетиту та зникнення харчових крайнощів — у мене відбувся зовсім іншим шляхом. Через відновлення електролітного балансу, зокрема калію та магнію.

Не через примус, не через силу волі й не через штучне вимкнення апетиту. Просто в якийсь момент організм перестав вимагати того, що раніше вимагав часто.

Тому я вирішила описати своє дослідження і свій досвід. **Можливо, він стане в нагоді і вам.**

Будьте здорові! ☺