

КАК БОРОТЬСЯ С КРЕЙВИНГОМ

КРЕЙВИНГ (АНГ. CRAVING) – ЭТО НЕПРЕОДОЛИМОЕ ЖЕЛАНИЕ СЪЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ВИД ПРОДУКТОВ: ЖИРНОЕ, СЛАДОСТИ, СОЛЕНОЕ.

Крейвинг может возникнуть абсолютно неожиданно, откуда ни возьмись. Непреодолимое желание съесть мороженое, чипсы, шоколад или пастушью запеканку. Возможно, вам покажется, что просто захотелось сладенького, соленого или чего-то вкусненького, однако очень часто тяга к определенному продукту обусловлена физическими или психологическими причинами.

Крейвинг – это сигналы, сообщения, посылаемые нашим телом. Благодаря им мы можем уз-

нать, чего недостает в питании или даже в нашей жизни. К примеру, неудовлетворенность в других сферах – в работе, взаимоотношениях, духовном состоянии, недостаток физической активности – заставляют нас искать компенсации в еде.

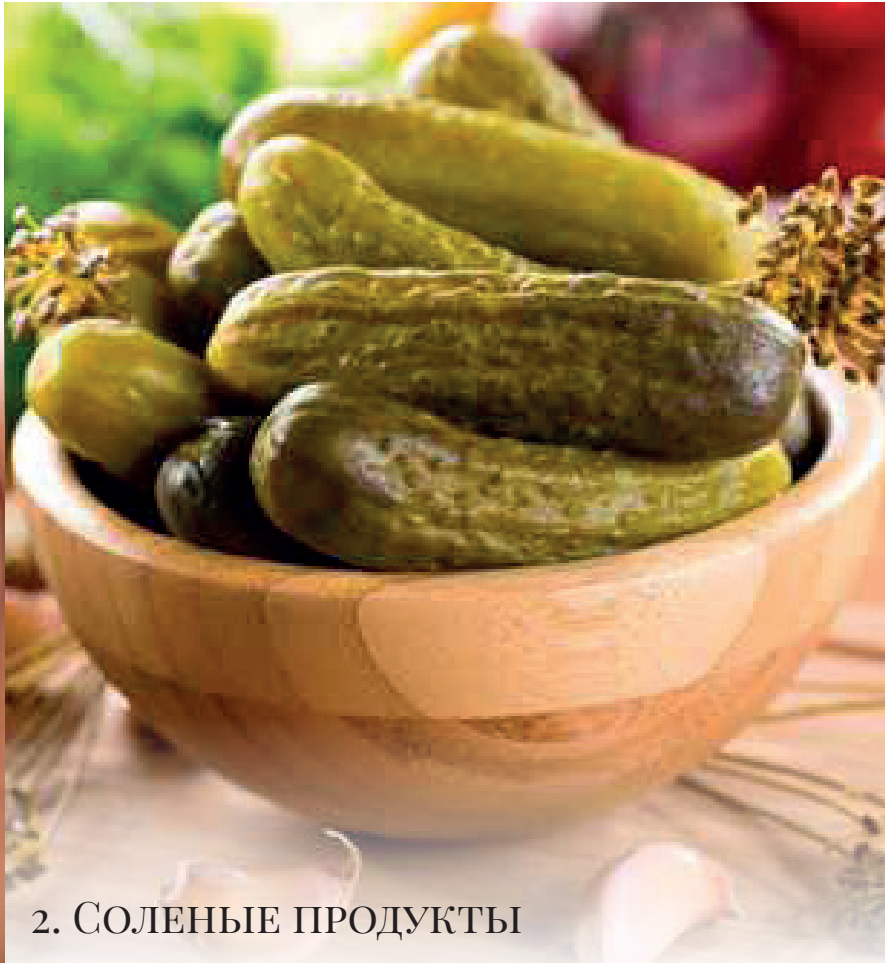
Если занятия спортом помогают нейтрализовать наши периодические потакания слабостям, то слишком частые приступы крейвинга будут мешать прогрессу в спортзале. Своим клиентам я рекомендую: проанализируйте свой крейвинг, и, возможно, вы сможете от него избавиться. Спросите себя: чего хочет мое тело и почему?

Для начала стоит разобраться в том, какие сигналы может посылать наше тело, не страдаете ли вы от неполноценного питания или это просто ностальгический момент. Вот шпаргалка крейвинга.

1. ШОКОЛАД

Причина: если постоянно хочется определенного типа сладостей, таких как шоколад, это может свидетельствовать о том, что у вас дефицит магния - в шоколаде содержится высокий процент этого минерала.

Решение: попробуйте добавить богатые магнием зеленолистные овощи, орехи и авокадо в свою диету. Тяга к сладкому также часто связана с потребностью в любви и более комфортном окружении. Вы можете подавить крейвинг, если вместо еды займетесь чем-нибудь другим – к примеру, проведете время со своим другом.



2. СОЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Причина: тяга к соленому – предупреждение, что у вас низкий общий уровень минералов.

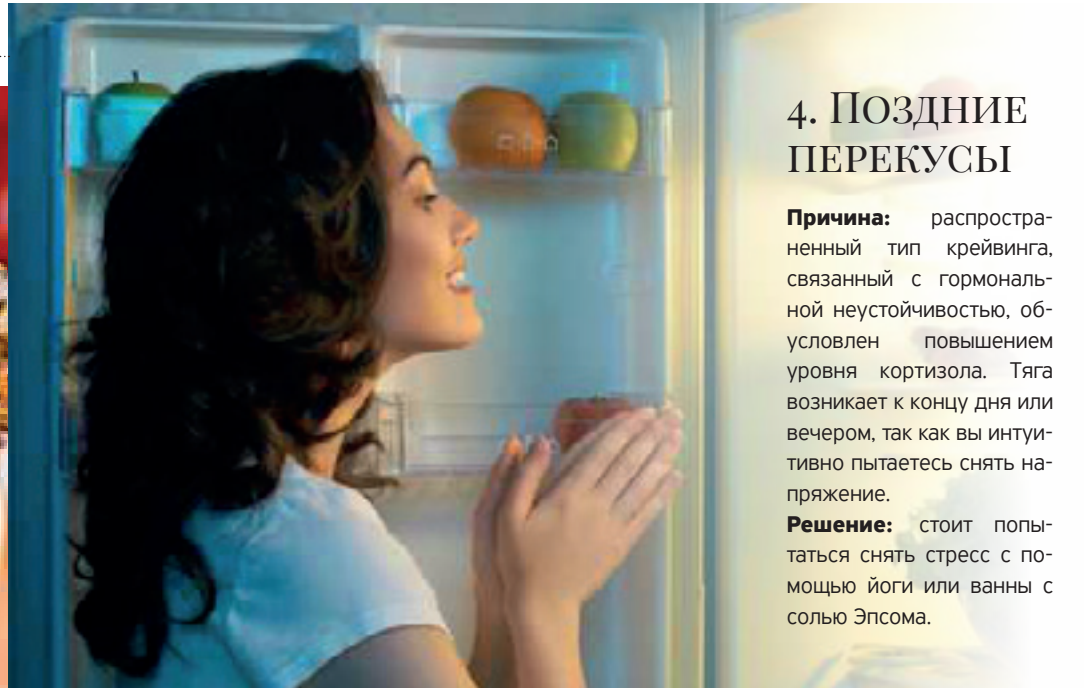
Решение: попробуйте перекусывать чипсами из морских водорослей либо начните принимать мультиминеральные добавки. Солёные, хрустящие продукты также повышают температуру тела, поэтому, если вам приходится работать на холоде, возможно, нужно просто потеплее одеваться или пить горячую воду с лимоном, чай.



3. КОФЕИН

Причина: если в вашем питании много переработанных продуктов, может появиться склонность к употреблению большего количества напитков, содержащих кофеин. Суррогатная нездоровая еда (junk food) нередко оставляет нас голодными, потому что в ней нет никакой питательной ценности (пища с «пустыми калориями»). Вот тело и просит кофеина, который предоставит ему необходимую энергию.

Решение: вместо кофеина добавьте в свою диету цельные продукты – источник здоровой энергии.



4. ПОЗДНИЕ ПЕРЕКУСЫ

Причина: распространенный тип крейвинга, связанный с гормональной неустойчивостью, обусловлен повышением уровня кортизола. Тяга возникает к концу дня или вечером, так как вы интуитивно пытаетесь снять напряжение.

Решение: стоит попытаться снять стресс с помощью йоги или ванны с солью Эпсома.

5. ПИЩА, ПЕРЕГРУЖЕННАЯ УГЛЕВОДАМИ

Причина: это может свидетельствовать о нарушении баланса флоры вашего пищеварительного тракта. Большинство серотонина вырабатывается именно здесь, и вы инстинктивно пытаетесь помочь организму, поставляя углеводы, необходимые для его производства. Проблема в том, что это еще более усугубляет ситуацию с флорой желудка, и вы втягиваетесь в порочный круг.

Решение: попробуйте есть греческий йогурт, кефир, кимчи или пищевые добавки с пробиотиком.



автор: **Ольга АЧОУ, ND**
Wellness-доктор

При создании персонализированных wellness– и антивозрастных программ Ольга руководствуется принципами функциональной медицины.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА полагает, что каждый человек имеет индивидуальные биохимические особенности, обусловленные нашим образом жизни, генетическим кодом и средой.

«Я специализируюсь на оптимизации веса и антивозрастных программах, работаю в тесном сотрудничестве с индустрией эстетической медицины. Уделяя огромное внимание клинической практике, я также с увлечением обучаю своих клиентов».

Членство в профессиональных организациях:

BANT — British Association for Applied Nutrition & Nutritional Therapy

CNHC — Complementary & Natural Health Council

RSM — Royal Society of Medicine

IFM — Institute Functional Medicine

Квалификации и образование:

Специалист функциональной медицины

IMCAS — International Master Course on Aging Skin in Paris — Международный магистерский курс («Старение кожи») в Париже (с 2005 г. до настоящего времени)

MWC — Anti-aging Medicine World Congress in Monaco — Мировой конгресс антивозрастной медицины в Монако (с 2005 г. до настоящего времени)

THE 2ND ANTI-AGING MEDICINE EUROPEAN CONGRESS — 2-й Европейский конгресс антивозрастной медицины AMEC, 2014

AMEC — Anti-aging Medicine European Congress — Европейский конгресс антивозрастной медицины, Париж, 2013

Вы можете связаться с Ольгой
по e-мейлу: olgaachou@gmail.com
или тел. +44 (0) 7846844230