



УЯЗВИМЫЕ СТОРОНЫ ВАШЕЙ КОНСТИТУЦИИ

и как они разрушают жизнь и здоровье



Привет, друзья, меня зовут Анна.

Я интегративный нутрициолог, food-терапевт, консультант для food-брендов, спикер по образу жизни и питанию.

Около 10 лет я исследую еду, современные гайдлайны диетологии и нутригеномики, их влияние на жизнь и здоровье человека.

Моя ключевая задача - **помочь людям стать компетентными по отношению к своему телу.**

Материал адаптирован под женскую аудиторию, но вся информация актуальна и для мужчин.

Надеюсь этот гайд даст вам ясность в отношении сбоев, с которыми живет ваше тело, а также задаст вектор движения в направлении их решения.

Вся информация из данного учебника предназначена для частного пользования и имеет только информационный характер.

Любое распространение информации из данного документа, а также самого документа, является нарушением авторских прав. Не авторизованное использование и копирование информации влечёт за собой административную ответственность. Данная программа не является лечением и не гарантирует избавление от симптомов и болезней. Рекомендации, предоставленные в учебнике, не являются медицинской помощью и не являются принудительными. Рекомендации не учитывают личные данные и индивидуальные реакции каждого пользователя. В случае аллергии или непереносимости продуктов, ответственность лежит на пользователе. Автор не несёт ответственность за здоровье, самочувствие и действия пользователя.



[1й тип]

ПРОГЕСТЕРОНОВЫЙ
СЕРОТОНИНОВЫЙ / ВЕТЕР

Особенности



Стройные
Худощавые
Хрупкие
Миниатюрные

Тонкие волосы и кожа (часто сухие), длинные пальцы рук, часто неровный нос и зубы, беловатый или землистый цвет лица. Скудная жировая прослойка. Мгновенно понимает и тут же забывает, ясный, открытый ум, много творчества и идей, адаптивны ко всему.

Ключевая суперсила

генерирует идеи, вдохновляет на легкость, творчество и энтузиазм

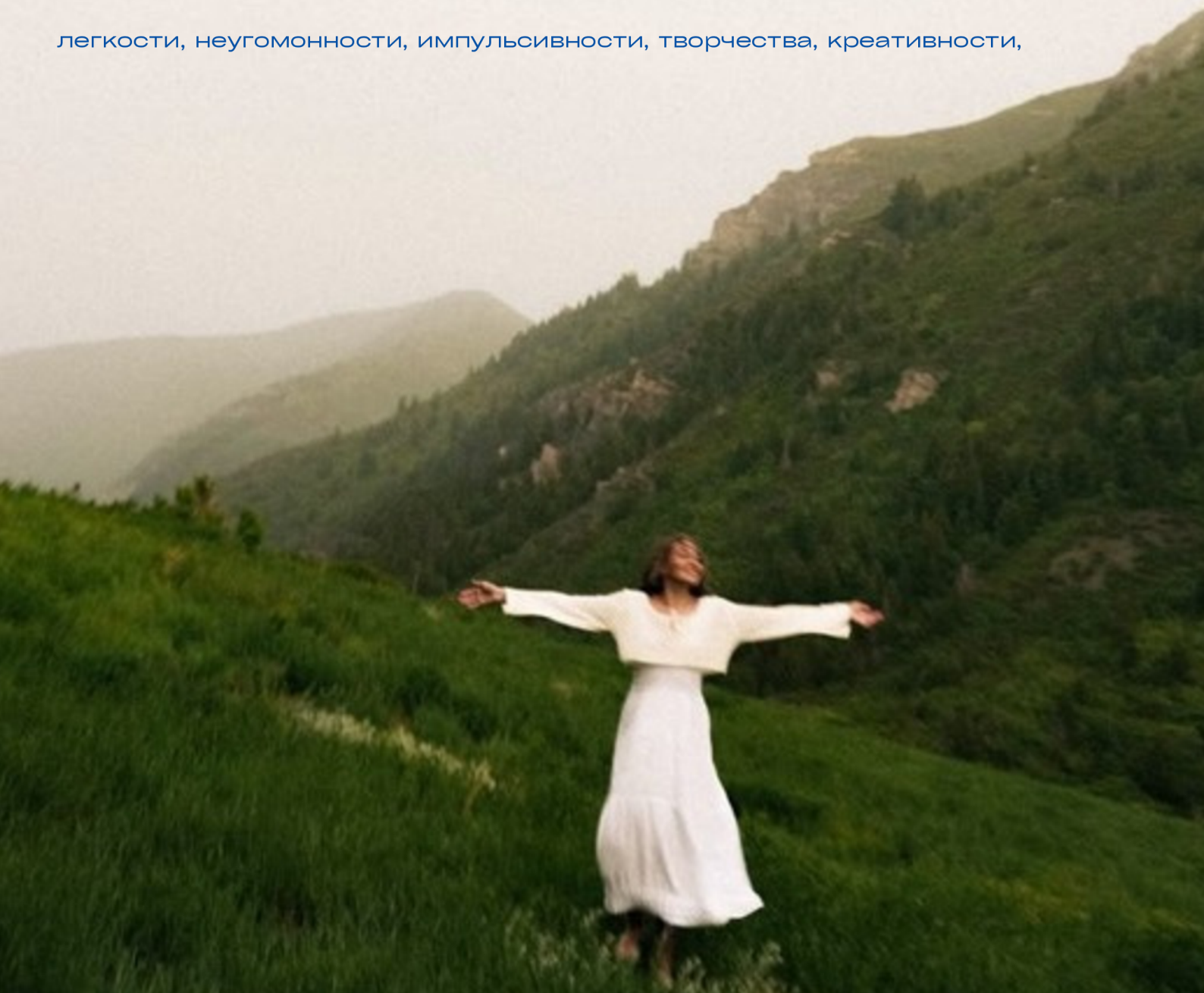
*не любит лидерские позиции

Эмоциональный тон

Идейный авантюрист и энтузиаст. Часто спешит, в уме постоянное движение, активность, мысли, идеи. Энергичная, коммуникабельная, способная вдохновлять других. Лёгкая на подъём, но, как и ветер, часто меняет свое направление — она может проявлять непостоянство в своих интересах и привязанностях, зато легко адаптируются ко всему новому..

Когда она умеет управлять своими особенностями, в ее жизни много

легкости, неугомонности, импульсивности, творчества, креативности,



Когда не знает своих особенностей и не умеет ими управлять

хроническая тревожность, нервозность, возбуждение, нерешительность, неуверенность, беспокойство, гиперактивность на уровне тела, мыслей, речи, изменчивость поведения и убеждений, поверхностность, метание в мыслях и действиях, накручивание, эмоциональные качели, куча идей, мечт, планов, но ничего не доведено до результата. Постоянная спешка, страх не успеть, неспособность принимать решения (спрашивают у других, что им делать), не могут расставить приоритеты.

Если негативный тон сохраняется длительное время, то состояние переходит в:

различные страхи и фобии, адреналиновые сны, скрытные, служение кому-то или чему-то, нет веры в себя, саморазрушение, беспорядочность, панические атаки, истерия, истощение

Ключевое, что влияет на уход в негативное состояние - нетерпение, тревожность, страсть

физика тела и уязвимые места

1 Мерзлявые, не любят холод и ветер (сразу чувствуется напряжение и нервозность), с началом холодов могут ныть/хрустеть суставы, кости. Далее это может закрепиться в хроническую боль.

2 Слабость, повышенная утомляемость, дефициты, анемия, «гусиная кожа». Холодные руки и ноги, плохое кровообращение, низкое давление, гипостостояния (гипотериоз, гипотония и тд.)

3 Нестабильное пищеварение (вздутия, запоры, диарея, разная консистенция стула, дисбиозы)
Поверхностный и скудный сон.

Уязвимые места

Эмоциональный тон сразу спазмирует пищеварительную систему, отсюда дисбиозы, плохое пищеварение, дефициты. Уязвимая лимфатическая зона, отсюда регулярные воспаления (лор-органов).

“Жесткая” печень, как следствие варикоз, геморрой, гормональные проблемы, слабая работа всей системы.

Любят стимуляторы, потому что очень быстро заканчиваются силы

Плохо усваивается белок, отсюда сложно набрать мышечную массу и есть масса дисбалансов, связанных с дефицитом белка.

Очень важно поддерживать тепло в теле и правильно его напитывать. Неправильно подобранный рацион сразу будет выводить из равновесия эмоциональный тон, который будет блокировать работу всей системы и этот процесс замыкается в круг.

какие параметры отслеживать?

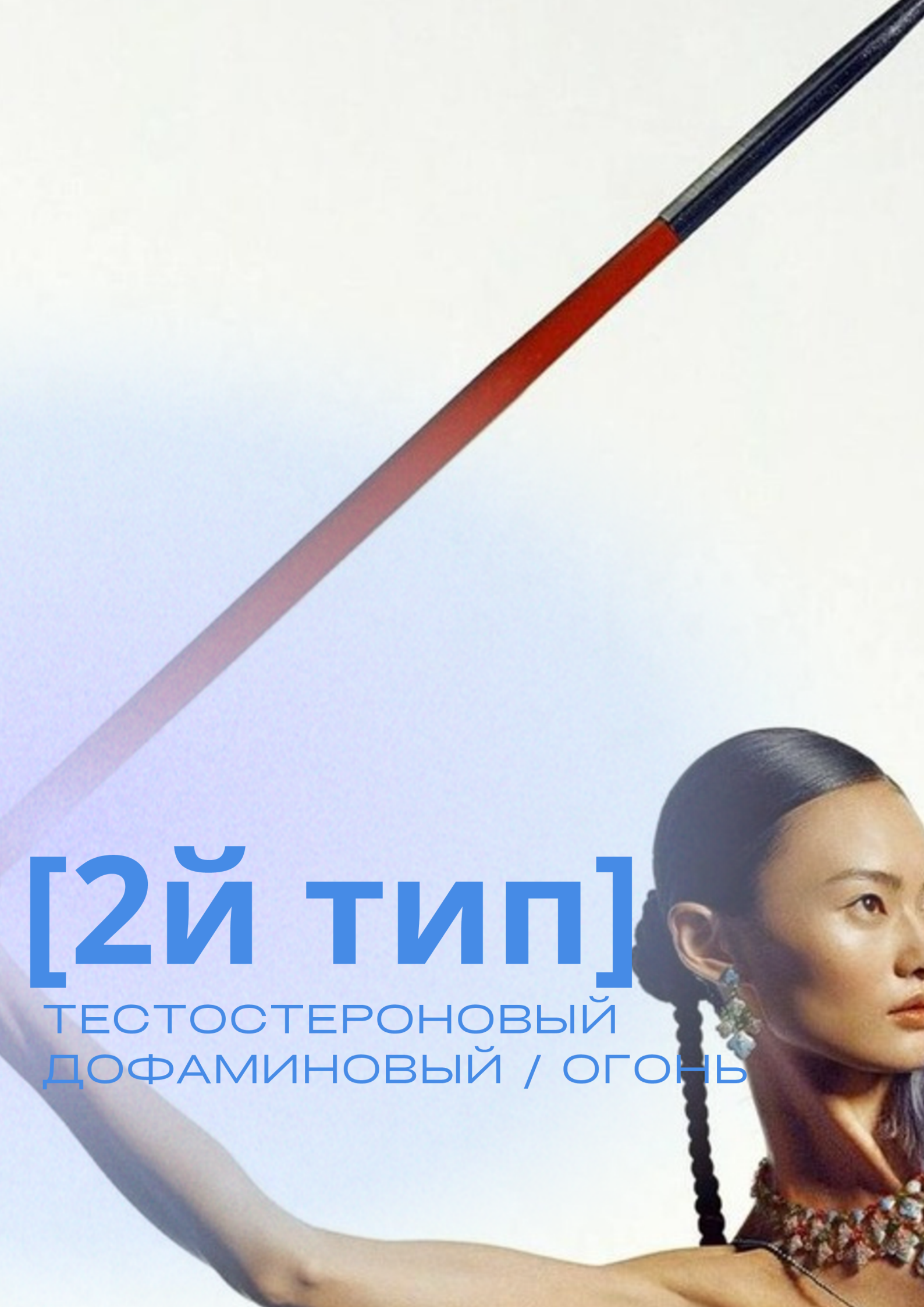
Очень невыносливый тип. При этом изначально имеют крайне маленький запас ресурсов, которые сложно пополнять и накапливать. Поэтому быстро доводит свое тело до дефицитов, истощения и большого клубка дисбалансов. Поэтому приходится анализировать большое количество параметров, чтобы начать восстановление. Они очень быстро доводят себя до анемии, хронической усталости, сбивой работы пищеварительной, иммунной и гормональной систем.

Таким людям я рекомендую, в первую очередь, обратить внимание на:

обязательно наладить эмоциональный фон и сон (вообще без компромиссов), потому без этого дальше не уйдешь.

Тело находится в режиме выживания даже, когда кажется, что не так. Необходимо наладить адекватную работу кортизола.

- выстроить рацион под свой тип или уже под имеющиеся дисбалансы
- знать, в каком состоянии иммунитет (ОАК с лейкоцитарной формулой)
- знать, если у тела главный строительный материал (общий белок и альбумин)
- ферритин и сывороточное железо, В9, В12, гомоцистеин, вит Д.
- липидный скрининг
- анализы ЩЖ (ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный)
- копрограмма



[2й тип]

ТЕСТОСТЕРОНОВЫЙ
ДОФАМИНОВЫЙ / ОГОНЬ

Особенности



**Средние
Спортивные
Мускульные
Активные**

Имеют теплую и жирную кожу, загар ложится очень хорошо, темноватая кожа часто с желтоватым оттенком. Очень хороший аппетит и высокая температура тела (если прикоснуться к ним даже в холод, они теплые). Плохо переносят жару, особенно влажную.

**Ключевая суперсила
дает стратегию трансформации и результат**

*лидер по своей сути

Эмоциональный тон

Стратеги, деятели, предприниматели, лидеры, новаторы. Если 1й тип генерируют только идеи, то эти доводят все до результата. Они стремятся к аккуратности и привержены своим убеждениям. Имеют высокий интеллект, добрую волю, ясность в мыслях, суждениях, умеют четко отличать плохое и хорошее в конкретной ситуации, просветленные, чуткие к идеям и мыслям других, независимы, несут теплоту, дружелюбие и трансформацию. Дают ясные идеи и мотивацию. Редко устают.

Когда умеет управлять своими особенностями, в ее жизни много

благородства и кристальная ясности, четкого понимания причинно-следственных связей, постоянное движение и трансформация мира

*лидер по своей сути

Когда не знает своих особенностей и не умеет ими управлять

упрямство, высокие амбиции, агрессивность, контроль, стремление властвовать, гневливость, манипулирование, возвышение собственных качеств, высокая критичность (все время ковыряет и не дает людям совершать их ошибки), тщеславие, всегда что-то не хватает и ищут они это во внешнем мире (достижения, престиж, удовольствие через еду), получают знания, чтобы получить одобрение и выделиться

Если негативный тон сохраняется длительное время, то состояние переходит в:

злоба, ненависть, мстительность, не просто саморазрушение, но и разрушение других, обвиняют всех вокруг, кроме себя, думают что кто-то должен платить за то, что с ними происходит, ехидство, нанесение душевных травм другим, манипулирование. Гордыня и контроль гипертрофированы, не принимают никогда никакой помощи, желчные.

Считается, что это или самые прекрасные люди или самые ужасные. Они могут дать “вторую” жизнь другим, либо сжечь себя и всех вокруг. "Дать жизнь", значит запустить процесс трансформации.

Ключевое, что влияет на уход в негативное состояние - безрассудство, агрессия, невыраженная в действие, неприятие

физика тела и уязвимые места

1 Горячие, не любят жару и духоту (при долгом пребывании может появляться гневливость, раздражение, вспыльчивость), в норме хороший уровень тестостерона (отсюда и быстрый красивый рельеф, если начать заниматься).

2 Хороший аппетит и сильный метаболизм. Если первый тип предпочитает что-то сладкое на завтрак (каша с фруктами), этот тип выбирает соленое/не сладкое (омлет, рыба).

3 Если первые при длительном напряжении быстро выгорают, эти могут выгорать долго (но в конце могут устроить взрыв). Часто запускают у себя процесс саморазрушения и всегда доводят себя до аутоиммунных заболеваний, когда иммунная система не защищает тело, а разрушает его.

Уязвимые места

Эмоциональный тон также блокирует пищеварительную систему, но, в первую очередь, достается желчному (камни, песок), печени, поджелудочной. Любые воспаления в пищеварительной системе. Все это отражается на коже - любые воспаления на коже, также зуд, крапивница, дерматит, алопеция.

Все гиперсостояния (гипертония, гипертиреоз и тд.)

какие параметры отслеживать?

Относительно первого тона, ресурсов и выносливости больше, но за счет активной пищеварительной системы, поэтому этот тип легко получает ресурсы извне (если пищеварительная система здорова).

“спазмированная” печень, как следствие высокий холестерин, ЛПНП и пр.

Плохо усваиваются жиры, отсюда жирная кожа и масса дисбалансов, связанных с дефицитом жиров и накоплением непереваренного жира.

Очень важно поддерживать качество крови и регулярно ее очищать, знать особенности своего типа питания.

Таким людям я рекомендую, в первую очередь, обратить внимание на:

обязательно наладить эмоциональный фон и

- выстроить стратегию по управлению кортизолом
- в рационе убирать провоспалительные продукты

анализы:

- маркеры воспаления (ферритин, с-реактивный белок, фибриноген, соэ),
- ОАК с лейкоцитарной формулой,
- копрограмма,
- важно знать уровень жирорастворимых витаминов (хотя бы витамин Д)
- липидный скрининг и дополнительные параметры по анализу печени и желчного (АЛТ, АСТ, билирубин, ГГТ, щелочная фосфатаза)
- гомоцистеин, В9, В12.
- УЗИ желчного и печени
- анализы ЩЖ (ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный)



[Зй тип]

ЭСТРОГЕНОВЫЙ /
ОКСИТОЦИНОВЫЙ / ЗЕМЛЯ

Особенности



Крупные
Округлые
Плотные
Напитанные

Крупное телосложение, округлые красивые черты лица, маленькие пухлые пальцы, большие губы, глаза влажные и ласковые, красивый ровный нос, плотная белая кожа, очень красивые густые волосы, красивый женский рельеф.

На фоне остальных типов будут казаться полноватыми, но это их здоровое телосложение.

Склонны к отекам и лишнему весу.

Ключевая суперсила

дарит спокойствие, стабильность и веру в себя

Эмоциональный тон

умиротворенность, гармония, гедонизм, истинная верность, высокая восприимчивость и чуткость с сохранением собственного состояния в стабильности. Способны поддержать, вдохновить, дать силу человеку жить дальше, стать плечом, успокоить, вдохнуть силу и веру. Работают размеренно, спокойно, эффективно, спланированно, берутся за одну задачу и доводят до результата. Сильны духом. У них хорошая долговременная память (в том числе на мелкие детали), хотя обрабатывают информацию они медленно.

Когда умеет управлять своими особенностями, в ее жизни много

плавности, стабильности, приятных удовольствий и гармонии



Когда не знает своих особенностей
и не умеет ими управлять

фанатичная привязанность, контроль через обиды, жертвенность, ставит человека в зависимость, жадность, невозможность отпускать, сентиментальность, требование от окружающих подтверждать их любовь, требование постоянно находиться рядом, стремление окружить себя роскошью, хранит и накапливает старые вещи, туман в голове, не любят давление, очень инертны и ленивы

Если негативный тон сохраняется длительное время, то состояние переходит в:

сильные вялость и ленность, полная апатия, отсутствие чувствительности, медленное понимание, трудность донести мысли, отказ от самосознания, цепляются за прошлое, сильно увеличивается вес

Ключевое, что влияет на уход в негативное состояние - медлительность, лень, остановка (как в мыслях, так и в действиях)

физика тела и уязвимые места

1

Плохо переносят холодную и влажную погоду, появляется тяжесть в голове и теле.

2

Медленный стабильный метаболизм, хорошее усвоение, повышенное содержание слизи в организме. Аппетит не сильный и им очень важно есть только по голоду.

3

Очень выносливы, стабильны. Имеют большой запас ресурсов, которые расходуются в течение жизни.

Уязвимые места

Если они не понимают свою природу, то стагнация, ленность, переедание и неправильный режим приведут к очень стойким застоям в теле, лишнему весу.

Медленный метаболизм и лимфа, которые ежедневно нужно держать в тонусе.

Если этого не делать сразу будет виден лишний вес и отеки. Печень обрастает жиром (жировой гепатоз) и теряет свою работоспособность.

Очень плохо усваиваются углеводы.

Диабет - логичное следствие незнания своих особенностей.

Очень важно поддерживать метаболизм правильным рационом/травами/специями, движением, пищевыми паузами.

какие параметры отслеживать?

Природа дала этому типу все, о чем мечтают другие, единственное, что нужно это: дисциплина, знание особенностей своего рациона, ежедневное движение.

Если девушка это знает и делает, ей не нужны никакие нутрициологи, целители и врачи.

Если не знает, то она очень легко наберет вес и отеки, которые будут стойко держаться, потому что изначально ресурсов большой запас и их нужно грамотно использовать. Иначе быстро придет к диабету, атеросклерозу, гипотиреозу и различным новообразованиям.

Чаще всего у них очень стабильный эмоциональный фон и сон. Но если здесь возникает дисбаланс, то они могут “заедать” стресс и это сразу подавляет работу физики, блокирует метаболизм и провоцирует развитие дисбалансов

Таким людям я рекомендую, в первую очередь:

- выстроить стратегию по режиму и спорту
- настраивать рацион, убирать слизееобразующие продукты и продукты с высоким ГИ

анализы:

- копрограмма
- инсулин, глюкоза, гликированный гемоглобин
- липидный скрининг
- гомоцистеин, В9, В12
- анализы ЩЖ (ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный)

Абсолютно нормально, если вы увидели сходство с несколькими типами.

Все 3 категории (ветер, огонь, земля) есть в каждой из нас, только в разных пропорциях.

Прежде всего ориентируйтесь на эмоциональный тон, потому что физические проявления с годами меняются, если рацион и образ жизни не соответствует вашей природе.

Если возникли сложности с анализом и нужна индивидуальная стратегия работы именно с вашими особенностями, забронируйте консультацию со мной.



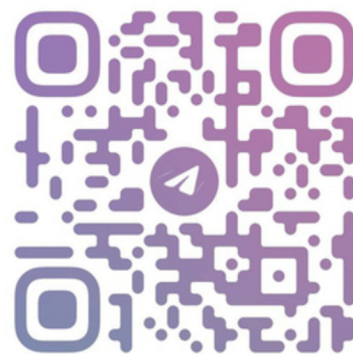
@anya_hudonogova



@anya_hudonogova



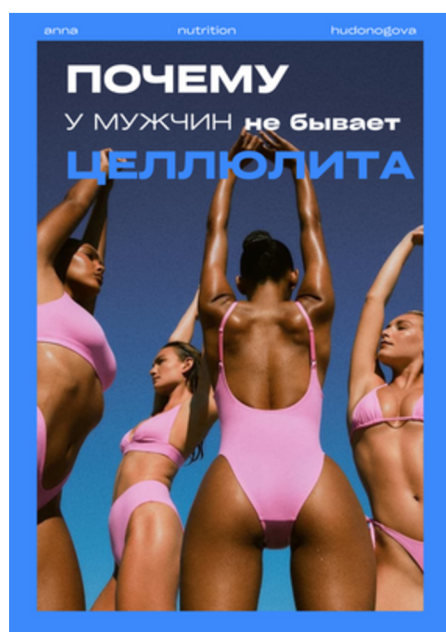
Канал с разборами [по ссылке](#)



@ANYA_HUDONOGOVA

Написать лично

Материалы, которые могут быть вам полезны для формирования пути умного восстановления



Все материалы выложены в моем блоге в закрепленных сообщениях