


Навігатор детоксу: Чекліст маркерів вашого організму



Бонус від Ольги Озерної



Дисклеймер: ця інформація надається з освітніми цілями.

Як нутриціолог та коуч з питань здоров'я, я надаю підтримку в питаннях харчування та змін способу життя, але я не надаю медичних порад та не проводжу діагностику.

Щоразу, коли ви починаєте нову дієту чи протокол, завжди спочатку консультуйтеся зі своїм довіреним лікарем.

Olga Ozerna, Health & Nutrition Coach, olga@olgaozernawellness.com



Поради щодо використання цього гайду:

Мета цього гайду:

- переконатися, що всі системи тіла, які приймають участь у процесах детоксикації, отримують увагу та необхідну підтримку
- побачити сигнали від тих систем, які наразі ослаблені та потребують додаткової уваги
- надати просту для дотримання техніку безпеки та турботи, щоб покращити детоксикацію та не погіршувати стан тіла та психіки

Як використовувати чекліст:

- роздрукуйте його та поставте дату заповнення - це допоможе вам бачити динаміку змін та покращень
- пройдіться по чеклисту ДО початку змін, і потім хоча б ще тричі, раз на 1-2 місяці, протягом півроку - паралельно втілюючи зміни та вбудовуючи їх в повсякдення
- пам'ятайте, будь ласка: цей чекліст - не діагноз, а ваш навігатор. Він допоможе вам почути ті "дзвіночки", які тіло надсилає щодня. Не лякайтеся, якщо ви знайдете у себе багато пунктів. Це лише означає, що ваш організм готовий до змін і потребує системного підходу.

Чекліст симптомів про погіршену детоксикацію

Дата заповнення: _____

Оцініть кожен із наступних симптомів, виходячи з вашого типового самопочуття за попередні 30 днів за цією шкалою:

- 0: ніколи або майже ніколи не було такого симптому
- 1: іноді буває, не дуже інтенсивний ефект
- 2: іноді буває, ефект досить інтенсивний
- 3: часто буває, але наслідки не інтенсивні
- 4: часто буває, але наслідки інтенсивні

Розділ 1: Травлення та обмін речовин

- Часте відчуття здуття після їжі (навіть легкої)
- Нерегулярні випорожнення (менше 1 разу на добу)
- Непереборна тяга до солодкого
- Відчуття важкості в правому підребер'ї
- Відраза до жирної їжі, навіть якщо вона помірно жирна та/або ви її завжди любили
- Затримка води та набряки
- Немає відчуття насичення, тому трапляється переїдання
- Немає відчуття голоду або воно проявляється як біль у шлунку або нудота

Розділ 2: Енергія та нервова система

- Ранкова втома: ви прокидаєтесь вже втомленими
- "Туман у голові" або знижена концентрація
- Періоди гіперактивності, після яких іде надмірна втома
- Загальна апатія, летаргічність
- Стан хронічної втоми, і ніщо не дає відчуття відновлення
- Різкі зміни настрою
- Тривожність, знервованість - без очевидних причин
- Сильна дратівливість, особливо в голодному стані

Чекліст симптомів про погіршену детоксикацію

Розділ 3: Шкіра, волосся, суглоби, м'язи

- Тьмянний колір обличчя, "землистий" відтінок шкіри
- Періодичні висипи на обличчі, особливо, підборіддя
- набряклість обличчя та тіла (особливо вранці)
- Кропив'янка, локальні почервоніння шкіри
- Біль або ломота у суглобах
- Скутість, обмеженість в рухах
- Біль або ломота у м'язах (без фізичного навантаження)
- Зростання ваги, особливо в зоні живота

Розділ 4: Гормональний фон (ендокринна система)

- Дуже інтенсивні, болісні місячні
- Посилення симптомів ПМС: біль у грудях / набряки, / сильна дратівливість / бажання солодкого / неможливо наїстися
- Враження, що ПМС розтягується в часі та займає більшу частину циклу
- Гормональні висипи в зоні підборіддя та нижньої щелепи / акне
- Проблеми зі сном (важко заснути або часті пробудження о 3-4 ранку - ознака кортизолового дисбалансу)

Загальний підсумок: _____

Чекліст по стану систем детоксикації перед проведенням агресивних детокс- або антипаразитарних протоколів

- випорожнення щодня, 1-2 рази на день, достатній об'єм, консистенція 3-4 за Брістольською шкалою, дає відчуття легкості
- присутня регулярна підтримка руху жовчі (гіркоти, достатня кількість жирів)
- присутня регулярна підтримка печінки - гіркоти, клітковина, білок, жири
- присутня достатня кількість клітковини - 30-35 г на добу - і тіло справляється, відсутнє здуття, гази чи діарея
- присутня достатня кількість води - 2-2.5 л
- присутня регулярна підтримка лімфотоку - рух, масажі
- присутній регулярний рух та фізична активність
- присутня достатня кількість та якість сну - мінімум 7-8 годин щодоби, відхід до сну - у той же день, що й пробудження (забезпечує детоксикацію мозку та відновлення нервової системи)
- ви маєте достатньо часу та можливості на те, щоб відпочивати та відновлюватися - детокси та антипаразитарка додають навантаження та можуть втомлювати чи навіть виснажувати



Про мене:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю жінок як надійно схуднути через створення власної стратегії харчування, оздоровлення життєвих звичок та зміну ставлення до себе

- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучінгових стратегій
- пропоную індивідуальний та груповий супровід змін
- записатися на безкоштовну зустріч-знайомство можна за ЦИМ ПОСИЛАННЯМ



olga.ozerna.com



[FoodScienceWellbeing](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[nutrcoach_ozerna](https://www.telegram.com/@nutrcoach_ozerna)



[ozerna.olga](https://www.facebook.com/ozerna.olga)



[olga.ozerna](https://www.instagram.com/olga.ozerna)

Olga Ozerna, Health & Nutrition Coach, olga@olgaozernawellness.com