**CHENOT PƏHRİZİ: YAŞLANMAYA QARŞI ELMİN ƏRZAQLARDA (DAVRANIŞLARDA) TƏTBİQİ**

Yaşlanmaya qarşı elm, xəstəliklərin ənənəvi müalicəsindən sağalma konsepsiyasına və uğurlu yaşlanma modelinə ötürülmüşdür. Beləliklə, yaşlanmaya qarşı tibbin məqsədi vücud, dərrakə və ruh arasında balans yaratmaq üçün tam bir yolla bədənin funksiyalarını optimallaşdırmaqdır.

Chenot üsulu, insanların mümkün qədər gənc qalmasına, sağlam bədən və dərrakəni qorumaqla onların enerji kanallarının və bədən funksiyalarının canlandırılmasına kömək etmək üçün yüksək keyfiyyətli texnologiyaya və sübutlara əsaslanan elmə müraciət edir. Chenot müalicə proqramlarının əsas komponentlərindən biri pəhrizdir.

**Müştəri üçün xüsusi olaraq təyin edilmiş pəhriz, Chenot müalicəsinin təsirini gücləndirmək məqsədini daşıyaraq bədənin metabolik və hormonal dəyişikliyi üçün lazımdır.** Chenot pəhrizi hüceyrələri toksinlərdən təmizləyir, optimal metabolizm üçün lazım olan qidaları təklif edir və bütün bədəni bərpa edir.

Chenot pəhriz sxeminin tətbiqi əsas mərhələdən ibarətdir:

1) Sağlamlığın qiymətləndirilməsi

2) İntensiv müalicə

3) Mükəmməl həyat tərzi

İlk mərhələ, pəhriz, fiziki fəaliyyət, yuxu strukturu, yaxşı əhval-ruhiyyə və ictimailəşmə kimi fərdi həyat tərzi vərdişlərinə təsir edən vahid və fərdiləşdirilmiş qiymətləndirmədən ibarətdir.

Güclü müalicə Chenot pəhrizinin əsas komponentidir və sağlam yaşayış və yaşlanma üzrə aparılan müasir tədqiqata əsaslanır.

Chenot pəhrizinin əsasında duran fəlsəfə, qidaların biomənimsənilməsini gücləndirir, zəhərsiz hüceyrəvi mühit yaradır və stabil daxili mühitin (homeostaz) qorunması üçün bədənə kömək etmək və onu bərpa etmək məqsədi ilə enerji və qidaların ideal proporsiyasını təmin edir.

**Ərzaq seçimində, hazırlanmasında və bişirilməsində elmi fikirləri tətbiq etməklə Chenot-un elmi komandası iki müxtəlif sxem tərtib edib: DETOX və BIOLIGHT pəhrizi**. Hər iki pəhriz növü hüceyrə və strukturlu zülalları oksidativ stressdən və turşulu mühitdən gələn zərərlərdən qorumaq üçün anti-iltihab xassəli və mənfi PRAL (Böyrəkdəki Potensial Turşu Yükü) tərkibli **təbii və diqqətlə seçilmiş inqrediyentlərə** əsaslanır.

**Bundan əlavə, yeməklər aşağı temperatur, çiy hazırlama və turşuya qoyma kimi üsullardan istifadə edilməklə hazırlanır ki, bu da pəhrizdə AGEs-in** (qabaqcıl qlikasiyanın son məhsullarının) tərkibini azaldır. AGEs yaşlanmaya və şəkərli [diabetə](https://az.wikipedia.org/wiki/%C5%9E%C9%99k%C9%99rli_diabet), [ateroskleroza](https://az.wikipedia.org/wiki/Ateroskleroz) və [Altsgeymer xəstəliyi](https://az.wikipedia.org/wiki/Alsheymer_x%C9%99st%C9%99liyi) kimi degenerativ xəstəliklərin yaranması ilə sıx əlaqədardir.

**DETOX pəhrizi müxtəlif biomarkerlərin dəyişdirilməsinin (məsələn, qlükoza və insulin səviyyəsinin azaldılmasının) və enerji axınının və maddələr mübadiləsinin** və ya “həyat səviyyəsinin” **azaldılması hesabına oksidləşdirici zədələnmənin azaldılmasının bir üsulu kimi istifadə olunan kalorinin məhdudlaşdırılması əsasında tərtib olunmuş 7 günlük pəhrizdir.** İntensiv terapiya müddəti ilə yanaşı, DETOX pəhrizi aralıq ac qalma üçün əla variantdır. Pəhriz zamanı həftənin iki və ya üç günü Chenot metodundan faydalanmaq olar, çünki onlar bədənin yenilənməsinə və bərpa olunmasına, yəni ümumi sağlamlıq durumunun yaxşılaşmasına kömək edirlər.

Digər tərəfdən, **BIOLIGHT pəhrizi, orqanizm funksiyalarının maksimallaşdırılması və hormonal balansın bərpa olunması üçün makro qida maddələrinin nisbətinə əsaslanmış gündəlik pəhrizdir.** Bu pəhriz, sağlam çəkiyə çatmaq və onu qoruyub saxlamaq üçün enerji səviyyəsini bərpa etməyi və maddələr mübadiləsini optimalaşdırmağı arzu edənlər üçün ideal variantdır.

Chenot pəhriz fəlsəfəsinin yekun addımının məqsədi qonaqlara **yüksək səviyyəli sağlamlığı qorumaq üçün davranış və həyat tərzini dəyişməyi öyrətməkdir**. Həyat tərzinin yaxşılaşdırılması Chenot pəhrizinin faktiki əsaslı komponentlərinə əsaslanan sağlamlığın qiymətləndirilməsinin nəticələrini və düşüncəli həyat tərzini birləşdirən fərdiləşdirilmiş konsultasiyadır.

Ümumiyyətlə, yaxşı sağlamlığa və/və ya uğurlu yaşlaşmaya nail olmağın sirri tək pəhriz deyil. **Həqiqi** **“Gənc qalma mənbəyi”** hər gün yaşadığımız həyat tərzi və orqanizmimizə bəslədiyimiz müsbət münasibət yolundadır. Chenot metodu bədəni, düşüncəni və ruhu bərpa edir və sağlam həyat tərzinin və ümumi sağlamlığın əsasında durur.