

#диабетнет

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №4

КУРС НАТУРОПАТА,
Д-РА (Ph.D) ЮЛИИ РЕЗНИКОВОЙ

"ДИАБЕТ.НЕТ"

ОРТОМОЛЕКУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНА ПРИ ДИАБЕТЕ



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №1

Алгоритм выбора максимально подходящих препаратов.

Шаг 1

Оценить исходное состояние:

- Преддиабет
- Диабет начальная стадия – не инсулинозависимый
- Диабет продвинутая стадия – инсулинозависимый

Шаг 2 (ТАБЛИЦА №1)

Выпишите на основании имеющихся диагнозов подходящие препараты. Для начала не более 3-х (максимум 4-х)

Если получилось больше, оставьте те, в которых больше всего +

ТАБЛИЦА №1	Хром + виотин	В комплекс	Е	Цинк	Q10	Магний	Кварцетин	С	А	Са	Инозитол	Ферменты	Альфа липовая кислота	В12
Преддиабет	+	+	+											
Диабет	++++	+++++	+++++	++++	+++	+++	+++	++	++	+	+	+	++++	++++
Осложнения диабета					+								++++	++++
Болезни сердца			+		+	+								
Слабость, усталость		+			+			+					+	+
Воспаления				+			+	+						
Частые простуды				+			+	+						
Аллергия							+							
Остеопороз						+				+				
Проблемы ЖКТ						+						+		
Глаза и зрение									+					
Судороги						+								
Тревожность		+				+		+						
Сильная тяга к сладкому	+	+												



ПРИМЕР: ТАБЛИЦА №2

Дано: женщина 59 лет. Сахарный диабет (не инсулинозависимый), сильная тяга к сладкому, хроническая усталость, аллергия и частые простуды. В12 в норме по показателям анализов крови.

Вот что у нас получается:

ТАБЛИЦА №2	Хром + виотин	В комплекс	Е	Цинк	Q10	Магний	Кварцетин	С	А	Са	Инозитол	Ферменты	Альфа липоевая кислота	В12
Преддиабет	+	+	+											
Диабет	++++	+++++	+++++	++++	+++	+++	+++	++	++	+	+	+	++++	++++
Осложнения диабета					+								++++	++++
Болезни сердца			+		+	+								
Слабость, усталость		+			+			+					+	+
Воспаления				+			+	+						
Частые простуды				+			+	+						
Аллергия							+							
Остеопороз						+				+				
Проблемы ЖКТ						+						+		
Глаза и зрение									+					
Судороги						+								
Тревожность		+				+		+						
Сильная тяга к сладкому	+	+												



Выписываем компоненты с максимальным количеством + по вертикальным столбикам.

- Хром + биотин: (5) +++++
- В комплекс: (5) +++++
- Витамин Е: (4) +++++
- Цинк: (5) +++++
- Магний: (3) +++
- Кварцетин: (5) +++++
- Витамин С: (4) +++++
- Q10: (4) +++++
- Альфа – липоевая кислота: (5) +++++

Чтобы не принимать сразу много. Начинаем собирать и сокращать.

1. В комплекс, цинк и магний можно получить из мультвитаминного комплекса.
2. Оставляем только то, что имеет 5 +. Это Хром + Биотин, Кварцетин, Альфа липоевая кислота.

Начинаем их принимать в соответствии с рекомендациями

и через месяц – два, оценив результаты, заново делаем расчет по этой таблице.

Шаг 3

Проверьте, что у вас нет противопоказаний к тем препаратам, которые вы выбрали в шаге 2.

Об этом было подробно в материале лекции. Если есть – исключите их из списка.

Шаг 4

Если вам нужны витамины группы В – решите, что вам больше подходит:

просто В комплекс или мультивитамины разной направленности.

Например:

- Для сердечно – сосудистой системы: [Cardimax](#)
- Для нервной системы, улучшения мозгового кровообращения, памяти и концентрации внимания – [BrainGold](#)
- Или альтернативные препараты



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №2

Алгоритм выбора максимально подходящих дозировок.

Ориентироваться нужно на 3 главных фактора:

1. Показатели в анализе крови. Там, где это возможно.
Принимаете хром с биотином – следите за уровнем глюкозы.
Принимаете В12 – регулярно проверяйте, чтобы он был на верхней границе нормы.
2. Информация в материалах лекции. По некоторым компонентам, она дана очень четко.
3. Рекомендуемые дозировки производителя. Там, где в лекции нет точных цифр, ориентируйтесь на это.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №3

Наблюдение и контроль.

Внимательно изучайте действие ортомолекулярных препаратов на ваш организм.
Заполняйте таблицу из рабочей тетради 2, отмечая в ней начало приема новых веществ.
Смотрите как это работает конкретно у вас. Соблюдайте принцип ротации.
Не принимайте, без рекомендации специалиста, никакие препараты дольше 3-х месяцев.
Делайте перерыв и, оценив состояние, принимайте решение через месяц – два возвращаться к их приему или нет.

*«Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.»
/Д. Боккаччо/*

