

# Добро пожаловать на вебинар

Профессиональный курс:  
Консультант по лечебному питанию,  
траволечению и ортомолекулярной  
медицине.

Автор и ведущая курса:  
натуропат Юлия Резников



## Карта урока №11

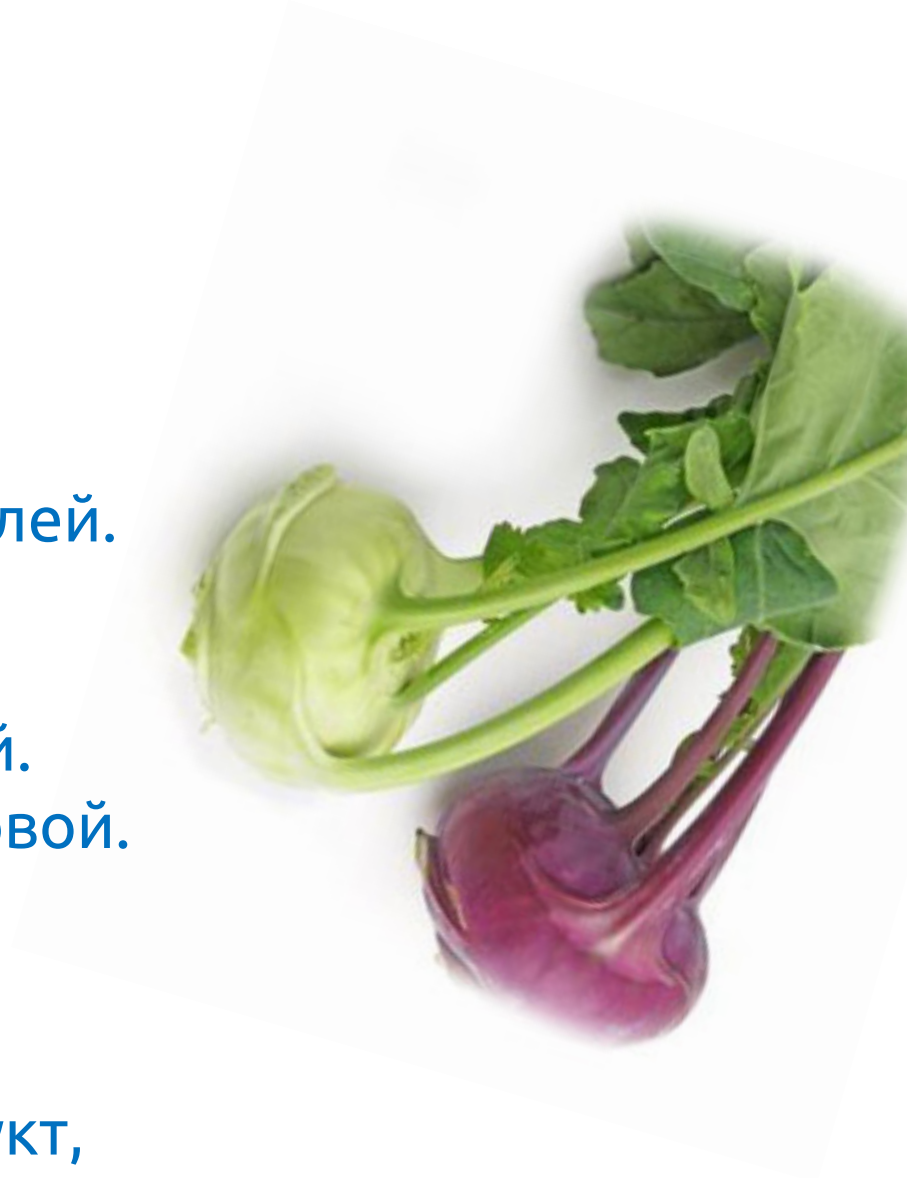
- ✓ Овощи в диетотерапии. (продолжение)
- ✓ Изучение анализов крови и мочи.
- ✓ Чай. Виды и свойства.
- ✓ Злаковые напитки.
- ✓ Особые свойства цикория.
- ✓ Соль и ее значение в питании и здоровье.
- ✓ Яблочный уксус. С чем его едят?!

## Кольраби

По внешнему виду кольраби напоминает корнеплод, только расположенный над землей.

Окраска кольраби может быть самой разной. От светло зеленой до фиолетовой и малиновой.

В нем много витамина С, калия и кальция. Кольраби очень важный диетический продукт, вкусный и низкокалорийный.



## Грибы Шиитаке.

**Шиитаке - *Lentinus edodes*.**

Шиитаке (сиитакэ) - древнейший культивируемый гриб.

Его почитают в Японии и Китае как "эликсир жизни".

## Шиитаке – научный подход.

В 1969 году химики Национального Токийского исследовательского Центра выделили из гриба **лентинан**.

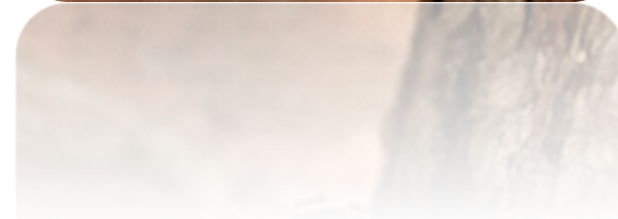
Это вещество, близкое по своему составу к белку, эффективно стимулирует иммунитет человека.

Оказалось, что лентинан способствует размножению естественных киллерных клеток, которые и отвечают за иммунитет.

Шиитаке содержит аминокислоту **эритодин**, способную связывать и выводить из организма холестерин.

## Лечебное действие Шиитаке.

- ✓ Выводит холестерин
- ✓ Подавляет патогенную флору в организме
- ✓ Уменьшает воспалительные процессы
- ✓ Восстанавливает формулу крови
- ✓ Повышает иммунитет
- ✓ Понижает уровень сахара в крови



## Применение Шиитаке.

Его хорошо добавлять в супы и тушеные овощи.

Для улучшения состояния селезенки, желудка и повышения иммунитета можно делать напиток :

Варят один гриб + 3-4 см водорослей комбо в двух стаканах воды пока не останется половина количества воды (один стакан).

Добавать 2-3 капли соевого соуса и пить один – два раза в день.



## Лечение сырыми соками.



Сок быстро усваивается организмом.

Соки должны быть сырыми и свежими.

Для получения эффекта нужно выпивать не менее 3-х стаканов в день.

С соками нужно быть аккуратными и в начале разводить их водой.



## Применение сокотерапии.

### Очищающая смесь соков:

Морковь - 3/5

Свекла - 1/5

Огурцы - 1/5



### Для снижения кислотности:

морковь - 5 частей

сельдерей - 4 части

петрушка - 2 части

шпинат - 3 части



## Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<b>Creatinine</b> Креатинин	Продукт распада аминокислоты – креатин. Дает необходимую энергию для мышечных сокращений. Выводится с мочой.	0,7 - 0,9 (80 - 90)	При нарушениях в работе почек. Непроходимость мочевыводящих путей. Нарушение обмена веществ и гиперфункция щитовидной железы	При беременности и состояниях мышечной дистрофии. А также после приема кортикостероидов, при голодании, вегетарианской диете.
<b>Urea</b> Мочевина	Продукт распада белка. Образуется в печени и выводится из организма почками. Позволяет судить о работе почек и усвоении белка.	19 - 24 (3 - 4,5)	Нарушения функции почек, недостаток ферментов расщепляющих белок.	Недостаточное потребление белка.
<b>Uric Acid</b> Мочевая кислота	Образуется в организме человека в процессе распада белка	3,5 - 6 (150 – 300)	При подагре, почечной недостаточности, сахарном диабете, алкоголизме, после лечения облучением, псориазе, заболеваниях печени, саркоидозе. Многие лекарства поднимают уровень мочевой кислоты и особенно мочегонные.	Понижение уровня мочевой кислоты не всегда имеет клиническое значение

## Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<b>Triglycerides</b> Триглицериды	Показатель обмена жиров в организме. Т. являются одним из основных источников энергии для человека. Определение содержания Т. показано при заболеваниях сердца и сосудов, оценки степени риска развития атеросклероза, при заболеваниях печени, ожирении, сахарном диабете.	100 -120 (0,5 - 2)	при - сахарном диабете, ИБС, гипертонии, гипотиреозе. Противозачаточные таблетки повышают уровень Т. в крови.	При заболевании легких, недостаточном питании и нарушении работы щитовидной железы. Витамин С понижает уровень Т. в крови.
<b>Cholesterol,</b> Total cholesterol Холестерин	Холестерин - природный жирный спирт, содержащийся в клеточных мембранах всех животных организмов. Он обеспечивает целостность клеточных стенок, необходим для выработки витамина D, гормонов. Из холестерина печень образует желчные кислоты.	180 (3,5 – 4,5)	Высокий холестерол провоцирует атеросклероз, инфаркт, инсульт, стенокардию, нарушение периферического кровоснабжения (конечностей).	Симптомы - усталость, боль в мышцах, суставах.

## Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<p>WBC                      Лейкоциты</p>	<p>Лейкоциты (белые кровяные клетки) - Отвечают за противодействие инфекциям.</p>	<p>4,5 - 10,2</p>	<p>Лейкоцитоз. При острых воспалительных, инфекционных заболеваниях, при инфарктах, повреждениях тканей(ожоги, травмы).при заболеваниях крови и даже стрессе.</p>	<p>Лейкопения. Происходит из-за угнетения образования лейкоцитов в костном мозге при тяжелых инфекциях, онкологических и аутоиммунных (организм уничтожает сам себя) заболеваниях. При хронических болезнях печени и селезенки</p>
<p>NEU                      Нейтрофилы</p>	<p>Клетки неспецифического иммунного ответа, в огромном количестве находятся в подслизистом слое и на слизистых оболочках.                      Основная их задача - уничтожение чужеродных микроорганизмов</p>	<p>40-60%                      общего количества лейкоцитов</p>	<p>При гнойном воспалительном процессе</p>	

## Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<b>EOS</b> Эозинофилы	Как и нейтрофилы, относятся к неспецифическому иммунитету.	1- 4% общего количества лейкоцитов	Может быть реакцией на паразиты (глисты), аллергию, грибки и бактерии.	
<b>LYM</b> Лимфоциты	В – лимфоциты участвуют в создании антител, вырабатывают иммуноглобулины.	20 - 40% общего количества лейкоцитов	Лимфоцитоз. При вирусных инфекциях. (Мононуклеоз, гепатит).	Лимфоцитопения. При рентгенотерапии и острых воспалительных заболеваниях.
<b>PLT</b> Тромбоциты	Эти клетки отвечают за остановку кровотечения - гемостаз. И они же, словно мусорщики, собирают на мембране остатки воспалительных войн - циркулирующие иммунные комплексы.	200 - 250 тысяч	Тромбоцитоз. Слишком густая кровь. Может указывать на усталость и плохой сон.	Тромбоцитопения. Ниже 40 тысяч – опасно для жизни. (Кожные кровоизлияния или кровотечения из носа, ЖКТ). При заболеваниях иммунной системы, угнетении костного мозга или при увеличении селезенки.

# Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<b>ESR</b> Скорость оседания эритроцитов СОЭ	Кровь помещают в стоящую вертикально трубку и эритроциты постепенно начинают оседать на дно. Скорость их оседания указывает на состояние здоровья или болезни.	До 10 mm в час	Увеличивается при многих воспалительных заболеваниях, инфекциях, онкологических заболеваниях, болезнях крови, может повышаться и при нормальной беременности.	Понижение при голодании, снижении мышечной массы, беременности .
<b>PSA</b> Специфический антиген простаты	Вещество, вырабатываемое клетками предстательной железы	4 mg/ml  После 70 лет – 6,5 mg/ml	Повышается при раке простаты, при доброкачественном увеличении простаты, при воспалении простаты(простатите)	
<b>Hb</b> Гемоглобин	Белок, который содержится в эритроцитах и отвечает за перенос молекул кислорода от легких к органам и тканям, а углекислого газа обратно к легким. Поддерживает pH крови.	мужчины – 12-18 g/dl, женщины – 12-16 g/dl.	Встречается крайне редко.	Если гемоглобина становится меньше, ткани получают меньше кислорода. Так бывает при анемии (малокровии), после потери крови, при некоторых наследственных заболеваниях.

# Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<b>НСТ</b> Гематокрит	Показывает, сколько процентов в крови клеток - эритроцитов по отношению к объему ее жидкой части - плазме.	мужчины – <b>37-54%</b> , женщины – <b>33-47%</b> .	Повышение гематокрита свидетельствует о сгущении крови, например, при обезвоживании (поносы, рвота, избыточное действие мочегонных, недостаток питья в жаркую погоду).	Если гематокрит падает, человек либо перенес кровотечение, либо у него резко угнетено образование новых клеток крови. Это бывает при тяжелых инфекциях и аутоиммунных заболеваниях.
<b>Vitamin B12</b>	Водорастворимый витамин, образующийся под влиянием бактерий в толстом кишечнике, а также поступающий в организм с пищей. Важен для роста и нормального формирования клеток крови.	<b>700 - 800</b>		Дефицит витамина B12 может привести к анемии и к медленно прогрессирующим необратимым повреждениям нервной системы.
<b>ALBUMIN</b> Альбумин	Основной белок плазмы крови.	<b>3,5 - 5,5</b>	При состояниях, которые вызывают потерю жидкости и после вливания альбумина с лечебной целью.	При нарушениях питания – мало белка в рационе, заболеваниях печени, болезни Ходжкина, некоторых видах лейкемии, ревматизме, язвах в кишечнике.

## Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<b>GGT</b> (GOT, GPT) АлАТ, АсАТ	Фермент, участвует в обмене аминокислот. Показатель работы печени. Находится в основном в почках и печени	15 - 30	Характерно при заболеваниях печени, особенно при застое желчи. Также может быть при инфаркте миокарда. При алкоголизме, панкреатите	Противозачаточные таблетки могут снизить уровень GGT
<b>Ferritin</b> Ферритин	Отражает запасы железа в организме. Находится главным образом в костном мозге, печени и селезенке.	20 - 170	Повышается при некоторых анемиях, при заболеваниях крови и лимфатической системы, болезнях печени, раке молочной железы, талассемии. Ферритин является также белком "острой фазы", его содержание возрастает при различных воспалительных процессах (ревматоидный артрит, пневмония, коллагенозы, гепатиты, хронические инфекции мочеполовых путей, ожоги).	Снижается при дефиците железа и белка.



## Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<b>Transferrin</b> Трансферрин	Белок в плазме крови, основной переносчик железа. Показывает функциональное состояние печени.	250 - 430 (2,5 – 3,5)	При дефиците железа. Повышение трансферрина происходит вследствие приема эстрогенов и оральных контрацептивов.	При хронических воспалительных процессах, циррозе печени, ожогах, онкологических заболеваниях при избытке железа.
<b>К</b> Калий	Электролит. Регулирует водный баланс в организме и нормализует ритм сердца. Калий улучшает снабжение мозга кислородом, действует как иммуномодулятор и помогает при лечении аллергии.	3,5 - 4,8	Гиперкалемия. При почечной недостаточности. <b>Симптомы:</b> нарушение сердечного ритма, изменения на ЭКГ, параличи мышц, дыхательная недостаточность.	Гипокалемия. Может быть вызвана недостатком калия в пище или голоданием, потерями калия с ротой или поносом, нарушение кислотно – щелочного равновесия

# Изучение анализов крови.

Название	Значение	Оптимальные параметры	Повышение	Понижение
<b>Na</b> Натрий	Основной компонент межклеточного пространства. Натрий и калий крови регулируют объем внеклеточной жидкости, осмотическое давление. Натрий помогает сохранять кальций и другие минеральные вещества в крови в растворенном виде.	137-145	При нехватке жидкости, повышенном мочеотделении, переизбытке солей натрия. Переизбыток натрия вызывает отек ног и лица, а так же повышенное выделение калия с мочой.	Симптомами нехватки натрия являются потеря веса, рвота, образование газов в желудочно-кишечном тракте. Продолжительный дефицит вызывает мышечные судороги и невралгию.
<b>Глюкоза</b>	Виоградный сахар. Важнейший участник обменных процессов. Глюкоза обеспечивает организм энергией	70 - 90 mg/dl 4.1 – 5.2	При сахарном диабете.	Гипогликемия. Сопровождается сильной слабостью, дрожью в конечностях, потерей сознания.
<b>HBA1C</b>	Гликолизированный гемоглобин. Он соответствует среднему уровню глюкозы в крови за 3 месяца, предшествующие анализу	4,0-5,8	При сахарном диабете.	

## Таблица различных параметров в анализах мочи

Название	Значение	Параметры	Повышение	Понижение
<b>Белок</b>	В моче не должен быть белок.	0-8 mg/dl	Указывает на заболевание почек, сахарный диабет, гипертонию, инфекции, нарушения сердечной деятельности, частые рвоты или недостаток употребления жидкости.	
<b>RBC</b>	Количество красных кровяных клеток в моче.	Менее 4-Х клеток под микроскопом	Указывает на заболевание почек, воспаления почек, камни в почках, воспаления простаты.	
<b>WBC</b>	Количество белых клеток в моче. Не должно быть в моче.	0	Указывает на воспаление мочевого пузыря.	
<b>Креатинин</b>	Продукт распада белка, выводится из организма почками.	500 - 2000 мг В суточном анализе мочи	Указывает на почечную недостаточность, воспаление почек, недостаток жидкости или пищу, содержащую много белка.	Указывает на потерю мышечной массы.

## Напитки в здоровом питании.

Правильный выбор напитков и качество питьевой воды чрезвычайно важны для лечебного питания.



Полезные напитки можно готовить не только на основе чая, кофе или лекарственных растений, как принято во многих культурах, но и на основе злаков, семян и фруктов.

## Кофе.

С точки зрения *китайской медицины* кофе обладает согревающей энергией и используется как стимулятор физической и умственной деятельности.



*Кофе по аюрведе* считается веществом сильно высушивающим. То есть кофе не рекомендуется людям с сухостью кожи, запорами, повышенной тревожностью и напряжением.

*Макробиотика* считает кофе причиной остеопороза, пигментации на лице, гормональных нарушений, истощения надпочечников и вообще не рекомендует кофе никому и не находит аргументов в защиту этого напитка.

Чай – самый распространённый напиток на нашей планете.

Китайцы упомянули о чайном кусте почти 4700 лет тому назад.

Чайный куст растение чрезвычайно выносливое и неприхотливое.

Чайный куст исключительно долговечен – он может жить и плодоносить более ста лет.

## Многообразие сортов чая.

Чёрный

Зелёный

Красный

Жёлтый



## Обработка чайного листа.

Чайный лист проходит следующие стадии обработки:

1. Завяливание

2. Скручивание

На этом этапе образуются эфирные масла, определяющие аромат чая.

3. Ферментация

Представляет собой процесс окисления и брожения клеточного сока.

4. Сушка чая

Ее задача еще более понизить влажность чая, довести ее до 3-6%.





## Особенности приготовления различных видов чая.

При производстве зелёного чая две стадии обработки – завяливание и ферментация – исключены.

Таким образом, чёрный (ферментированный) и зелёный (не ферментированный) чаи являются полюсными типами.

Красный и жёлтый чаи являются промежуточными между чёрным и зелёным.

Красные чаи ближе стоят к чёрным, а жёлтые – к зелёным чаям.



## Целебные свойства чая.

Общее число входящих в чай химических веществ и соединений пока ещё невозможно подсчитать, десять – пятнадцать лет тому назад их насчитывалось около 130, а в настоящее время обнаружено уже около 300, причём 260 из них уже удалось идентифицировать, т.е. раскрыть их формулу.

Следовательно, чай – сложнейшее и разнообразнейшее по своему химическому составу растение.



## Витамины чая.

В чае присутствует провитамин А – каротин, и много витаминов группы В. Имеется в чае и витамин С

Но основным витамином чая является витамин Р (флавоноиды).

Витамин Р важнейший антиоксидант.

Чай стимулирует жизнедеятельность организма, повышает работоспособность, снимает усталость.



## Что определяет качество чая.

Качество чая определяется временем года в которое он был собран и способом обработки.

Чай можно приготовить из почек, листьев, веточек или побегов чайного куста.



## Чай Банчо или Кукича.

Это чай, который получают из веточек и побегов чайного куста.

Особенность этих чаев в том, что веточки собирают в конце лета или осени, когда содержание кофеина в чайном кусте естественным образом убывает.

Банчо – означает чай позднего сезона.

Веточковый чай очень полезен для пищеварения, служит как буфер для кислот в желудке и находит многообразное применение в медицине.

Банча содержит больше кальция, чем какой бы то ни было сорт зеленого чая.



## Действие красного чая.

Как показали исследования, красный чай буквально счищает жировой слой и тромбы в кровеносных сосудах, и успешно ликвидирует холестерин в крови.

Китайским ученым удалось при помощи одной лишь чаеотерапии излечивать людей с такими болезнями, как атеросклероз и гиперлипидемия.



## Зимний пунш.

Ингредиенты:

- ✓ 3 стакана чая Банчо  
(жидкость после заваривания и процеживания)
- ✓ 1 столовая ложка яблочного концентрата
- ✓ 1 палочка корицы
- ✓ 1 чайная ложка натертой цедры апельсина
- ✓ Щепотка соли

Все смешать, довести до кипения и варить 5 минут.



## Злаковые напитки.

В принципе напиток можно приготовить из любых злаков или из смеси зерновых и бобовых.

Натуральный злаковый напиток.  
Ингредиенты:

- ✓ 1.5 стакана цельного риса
- ✓ 1 стакан пшеницы
- ✓ 1 ¼ стакана фасоли адзуки
- ✓ 1 стакан хумуса сухого
- ✓ ½ стакана сушеного корня цикория.

Способ приготовления:

Все ингредиенты по отдельности промыть и прокалить в духовке до золотистого цвета.

Затем все вместе перемолоть до получения порошкообразной массы.  
Варить как кофе.





## Рисовый чай.

Обладает Янг энергией.

Полезен при ожирении, избытке слизи, отеках.

Обжарить 1/4 стакана коричневого риса на сухой сковородке.

Остудить, промыть, залить 2-мя стаканами воды.

Поставить на огонь и довести до кипения.

Варить под крышкой 30 минут.

Можно приготовить рисовый чай на основе чая банчо .

1 столовая ложка риса жарится на сухой сковородке до золотистого цвета. Затем заварить чай банчо – чайная ложка чая на 1,5 стакана воды , процедить и смешав с жареным рисом варить 5 минут на медленном огне. Процедить и пить.

## Чай из грибов Шиитаке.

Обладает Инь энергией.

Он охлаждает.

Помогает при гиперактивности у детей.

Снижает эмоциональную лабильность у взрослых.

Помогает снять внутреннее напряжение и стресс.

Способ приготовления:

2 гриба шиитаке залить 2 –мя стаканами воды,  
поставить на огонь без крышки, пока вода не выкипит наполовину.

Нарезать 1 столовую ложку зеленого лука.

Добавить в отвар и варить еще пару минут.

Приправить несколькими каплями соевого соуса Тамари.



## Кофе злаковый.

Этот натуральный кофе изготавливается из обжаренных злаков, бобовых и корней.

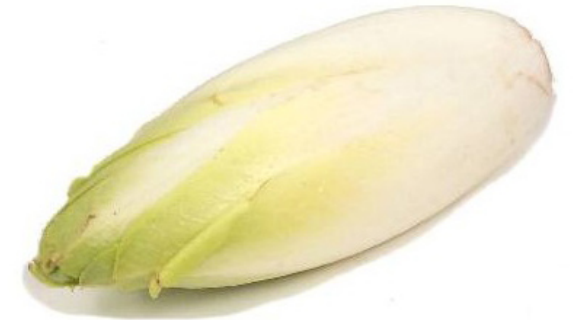
Ингредиенты смешиваются в разных пропорциях для получения разнообразных оттенков вкуса. Такой напиток, используется как растворимый кофе.

## Цикорий.

Цикорий успокаивает центральную нервную систему, стимулирует работу сердца, благотворно действует на органы пищеварения и печень, повышает аппетит.

Корень цикория содержит множество витаминов, необходимый сердцу и сосудам калий и растительные сахара.

Авиценна рекомендовал препараты из цикория для лечения расстройств желудочно-кишечного тракта, воспалений глаз, подагры.



## Напиток из цикория - "Bambu"

Он приготовлен согласно оригинальному рецепту известного Швейцарского натуропата Альфреда Вогеля.

Он изготовлен из цикория, инжира, пшеницы, ячменя и желудей. И не содержит консервантов.

## Соль.

Потребность в соленом больше характеризует детский и подростковый возраст.

Соль повышает концентрацию внимания и помогает сосредоточиться.

Соль делает пищу особенно соблазнительной, подчеркивает вкус и оригинальность разнообразных блюд.

## Столовая соль

Столовая соль на 99.9 % NaCl (хлорид натрия).

Процесс осветления соли происходит с использованием химикатов и высокой температуры.

Соль высушивается в огромных искусственных печах при температурах, превышающих 650 градусов.

Затем добавляются химические добавки - испарители влаги, а также - различные отбеливатели для достижения идеально белого цвета.

## Опыты с морской солью.

Морская рыба умрет быстро, если ее поместить в раствор обычной столовой соли и воды.

В то же время французский ученый Алексис Каррел держал живым и пульсирующим сердце курицы в растворе натуральной морской соли в течение 27 лет!



## Морская или океанская соль.

Морская соль богата микроэлементами и не содержит химических добавок.

Она стабилизирует сердцебиение и помогает урегулировать кровяное давление, для которого не менее важна, чем вода.

Морская соль отличный антигистамин.  
Она лечит заболевания носовых пазух, помогает справиться с мышечными спазмами.

Соль очищает от слизи и густой мокроты.

## Диетическая соль.

В ней вместо натрия представлен другой элемент, чаще всего -калий.

Хлорид калия отличается по вкусу от хлорида натрия, причем чаще всего его привкус считают неприятным.

Хлорид калия не может служить альтернативой обычной поваренной соли при нарушениях, связанных с диспропорцией содержания калия в организме, например, при острой почечной недостаточности.

## Гималайская соль.

Она возникла 200-250 миллионов лет тому назад в процессе высыхания древних морей.

По древней традиции ее добывают в Гималаях ручным способом.

Эта соль не содержит инородных примесей и лидирует среди остальных разновидностей соли по своей полезности – в ней более 84 микроэлементов.

Она полностью усваивается, участвует в процессах очищения организма и улучшает циркуляцию крови.

## На что обратить внимание покупая соль.

1. Помол – чем крупнее помол, тем полезнее соль.
2. Сероватый оттенок – залог того, что в процессе очистки не были уничтожены полезные вещества.

## Яблочный уксус.

В яблочном уксусе содержатся ценные минеральные вещества и органические кислоты.

Добавляют по 1-2 чайной ложке качественного яблочного уксуса на стакан воды до или после еды.

Области применения:

- ✓ Повышение иммунитета.
- ✓ Снижение веса.
- ✓ Улучшение пищеварения.
- ✓ Профилактика отравлений.
- ✓ Снятие тошноты.
- ✓ Лечение варикозного расширения вен – наружно.