

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУРС**

**Консультант по лечебному питанию,  
траволечению и ортомолекулярной медицине.**

**Автор и ведущая курса: натуропат Юлия Резников**



## Карта урока №14

**VitaTeVa**  
Медицинский центр

- ✓ Энергетика пищи.
- ✓ Основы ортомолекулярной медицины.
- ✓ Понятие *RDA*. *ODA*.
- ✓ Виды суплементации.
- ✓ Антиоксиданты.

## Энергия пищи.

- ✓ Многолетние растения более теплые, чем однолетние.
- ✓ Сырая пища более холодная, чем приготовленная.
- ✓ Овощи и фрукты зеленого или фиолетового цвета более холодные, чем подобные им красные, оранжевые или желтые.
- ✓ Более длительные способы приготовления пищи, с более высокой температурой, высушивание пищи – все это делает ее более теплой.
- ✓ Ферментирование, маринование и проращивание пищи охлаждает ее.

## Связь энергии и топлива.

Рудольф Штайнер утверждал, что количество и качество энергии, которую организм получает из пищи, зависит напрямую от топлива на котором она была приготовлена.

Он разбил все виды энергии на категории по полезности, начиная с самой высокой: солома, древесина, уголь, газ и электричество.

Пища, приготовленная на электричестве не рекомендуется, по его теории, больным и ослабленным людям.

## Симптомы горячих состояний.

### Ощущение жара и сухости.

**Голова:** ярко – красный язык, желтоватый налет на языке, красное лицо, красные глаза, носовые кровотечения, язвы слизистых полости рта (стоматит), неприятный запах изо рта.

**Физические симптомы:** гипертония, геморрой, судороги, иррадирующие боли, высокая температура, воспаления с покраснением, отеком и ощущение жара, раздражение и высыпания на коже, язвы.

## Таблица

Холодная пища, уменьшающая симптомы «горячих» состояний.

Фрукты	Овощи	Зерновые и бобовые	Другие продукты
Яблоки	Помидоры	Соя	Морские водоросли
Бананы	Салат – латук	Тофу	Кузу
Груши	Редиска	Маш	Йогурт
Хурма	Огурцы	Проростки альфальфы	Морепродукты
Дыня	Сельдерей	Просо	Мята
Все цитрусовые	Грибы	Ячмень	Белый перец
	Баклажаны	Пшеница и продукты из нее	Майоран
	Шпинат		
	Капуста		
	Бокчой		
	Брокколи		
	Зуккини		
	Кукуруза		

## Пища с нейтральной энергией.

Рис

Рожь

Горох

Чечевица

Черная фасоль

## Острые горячие состояния.

Например, при высокой температуре или сильных воспалениях.

Используют в основном напитки в форме овощных или фруктовых соков или цветочных чаев.



## Причины холодных состояний.

- ✓ Малоподвижный образ жизни.
- ✓ Чрезмерные количества «холодной» пищи.
- ✓ Длительное пребывание в холодном климате.
- ✓ Слабая, от рождения, конституция.

## Симптомы холода.

- ✓ Снижение сексуальных функций.
- ✓ Общая слабость.
- ✓ Утомляемость.
- ✓ Множество страхов.
- ✓ Тугоподвижность в мышцах и суставах.
- ✓ Боли спазматического характера.
- ✓ Водянистые выделения.
- ✓ Бледная моча.
- ✓ Жидкий стул.

## Помощь при симптомах холода.

- ✓ Больше физической активности.
- ✓ Согревать ноги, нижнюю часть спины и живота.
- ✓ Отказаться от сырой пищи и от пищи приготовленной в микроволновке.
- ✓ Использовать много имбиря.  
Варить с ним темную фасоль, азуки, крупы.
- ✓ Крупы: овсянка, киноа, спельта.
- ✓ Кунжутное масло
- ✓ Куркум в качестве приправы.

## Ортомолекулярная медицина.

Термин “ортомолекулярный” происходит от слов ортос (греч.) = правильный, хороший и молекул (лат.)

Этот термин был выбран Лайнусом Полингом в 1968 году.

“Ортомoleкулярная медицина – это сохранение здоровья и лечение болезней путем изменения концентрации веществ, которые нормальным образом присутствуют в организме человека, являясь ответственными за его здоровье”.

/Лайнус Полинг/

## **RDA и ODA**

**RDA** (Recommended Dietary Allowences) – рекомендуемой количество суточной нормы витаминов и минералов.

С открытием ортомолекулярной медицины появился **ODA** ( Optimal Dietary Allowances) – это то количество , которое необходимо для оптимального функционирования человека.

## Этикетка.

<b>Supplement Facts</b>		
Serving Size 1 Capsule		
	<b>Amount Per Serving</b>	<b>% Daily Value</b>
<b>Vitamin C</b> (as Ascorbic Acid)	1.0 g (1,000 mg)	1670%
<b>Citrus Bioflavonoids</b> (37% total bioflavonoids as Hesperidin)	100 mg	
<b>Rutin</b>	25 mg	

## Усвоение витаминов зависит от:

- ✓ Кислотности желудка
- ✓ Наличия достаточного количества ферментов
- ✓ Состояния кишечника
- ✓ Пережевывания пищи
- ✓ Оптимального сочетания продуктов



## Биохимические особенности человека.

Каждый человек нуждается в определенных количествах основных питательных элементов: витаминов, минералов, белков, жиров, углеводов, воды и так далее.

## Факторы влияющие на индивидуальные потребности

- ✓ Возраст
- ✓ Рост и развитие
- ✓ Пол
- ✓ Беременность и грудное вскармливание
- ✓ Болезни
- ✓ Уровень стресса
- ✓ Физическая нагрузка
- ✓ Генетическая предрасположенность
- ✓ Уровень токсичности
- ✓ Количество употребляемого алкоголя

## Причины недостатка микроэлементов.

Неправильное питание

Неэффективное усвоение

Повышенная потребность в некоторых веществах

## Правильное питание.

Нет никакой пользы в ортомолекулярных добавках вместо правильного питания.

При суплементации учитываются **индивидуальные особенности человека, его конституция.**

С помощью различных видов диагностики можно определить уровень стресса и определенные повышенные потребности.

## Ортомолекулярная медицина.

При ожогах организму требуется в 3 раза больше цинка, чем при нормальном состоянии кожи.

Сильный стресс увеличивает потребность в витамине С.

Человеку, имеющему предрасположенность к сердечно – сосудистым заболеваниям требуются большие дозы витамина Е.

## Длительность и регулярность приема.

В одном из калифорнийских исследований, при котором обследовалось 12 000 человек, было установлено, что благодаря приему поливитаминовых таблеток с высоким содержанием витаминов С и Е смертность от заболеваний сердца и печени снизилась на 30 %. Подобный эффект от приема поливитаминов с низкой дозировкой не наблюдался.

## Интеракция с лекарствами.

1. Лекарства могут влиять на снижение уровней различных витаминов и минералов в организме.
2. Лекарства могут увеличивать уровни определенных веществ.
3. Некоторые витамины нейтрализуют лекарственные препараты.
4. Действие некоторых лекарств усиливается с помощью витаминов.

## Виды супплементации.

1. Капсулы.
2. Таблетки под язык для более быстрого усвоения – В12
3. Есть витамины в спрее.
4. Порошки. Для использования больших доз.
5. Сиропы.
6. Натуральные суплементы.



# Дрожжи.

## Дрожжи рекомендуются при:

- ✓ Слабости, усталости
- ✓ Проблемах с кожей
- ✓ Низком гемоглобине
- ✓ Выпадении волос.

Дрожжи – это кладезь питательных веществ.

В них много белка, железа, витаминов группы В и различных микроэлементов.

В дрожжах содержится превосходный белок и при этом почти нет жира и углеводов.

В продаже есть пивные и диетические дрожжи.

## Меласса (Патока).

Тягучий сироп темного цвета.  
Побочная продукция производства сахара  
из свеклы.

Благодаря большому содержанию минералов - калия, кальция и натрия, магния и меди - меласса, в отличие от сахара не окисляет, а наоборот ощелачивает кровь.

В мелассе много витаминов группы В, что делает ее полезным продуктом, укрепляющим нервную систему и улучшающим состояние кожи.

## Сложные формулы.

<b>Supplement Facts</b>		
<b>Six Tablets Contain:</b>	<b>Amount Per Serving</b>	<b>% Daily Value</b>
<b>Beta Carotene</b> (pro vitamin A from natural vegetable sources)	20,000 IU	400
<b>Vitamin C</b> (Ascorbic Acid)	1000 mg	1667
<b>Vitamin D-2</b> (Ergocalciferol)	100 IU	25
<b>Vitamin E</b> (Mixed Tocopherols including d-Alpha from natural vegetable sources)	400 IU	1333
<b>Vitamin B-1</b> (Thiamine HCl)	100 mg	6667
<b>Vitamin B-2</b> (Riboflavin)	75 mg	4412
<b>Vitamin B-3</b> (Niacinamide)	150 mg	750
<b>Vitamin B-6</b> (Pyridoxine HCl)	50 mg	3250
<b>Pyridoxal 5-Phosphate</b>	15 mg	
<b>Folic Acid</b>	800 mcg	200
<b>Vitamin B-12</b> (Hydroxycobalamin)	300 mcg	5000
<b>Biotin</b>	400 mcg	133

## Сложные формулы.

<b>Vitamin B-5</b> (Pantothenic Acid)	150 mg	1500
<b>Calcium</b> (Amino Acid Chelate)	900 mg	90
<b>Iodine</b> (Kelp)	150 mcg	100
<b>Magnesium</b> (Amino Acid Chelate)	450 mg	113
<b>Zinc</b> (Amino Acid Chelate)	40 mg	267
<b>Selenium</b> (Amino Acid Chelate)	150 mcg	214
<b>Copper</b> (Amino Acid Chelate)	2 mg	100
<b>Manganese</b> (Amino Acid Chelate)	20 mg	1000
<b>Chromium</b> (Amino Acid Chelate)	150 mcg	125
<b>Potassium</b> (Amino Acid Chelate)	99 mg	**
<b>Vitamin B-10</b> (PABA)	75 mg	**
<b>Bioflavonoids</b> (Citrus)	200 mg	**
<b>Betaine HCl</b>	150 mg	**

## Свободные радикалы.

### **Свободные радикалы –**

это агрессивные формы кислорода ( $H_2O_2$ ,  $HO\cdot$  и др.).

Они имеют непарный электрон и стремятся вступить в химическую реакцию со всем, что встречается им на пути.

**Старение - это окисление.**

## Окислительный стресс и его последствия.

За день в одной клетке организма в качестве побочных продуктов протекания нормальных жизненных процессов образуется около **1 триллиона свободных радикалов.**

**Примерно 2% из них, или 20 млрд., вырываются на свободу и превращаются в грозную опасность.**

Клетки головного мозга сжигают огромное количество кислорода и потому особенно уязвимы для таких повреждений.

## Причины обострения опасности окислительного стресса.

1. Экологические и эмоциональные условия среды нашего обитания стремительно ухудшаются.
2. Качество питания среднего человека снизилось настолько, что организму просто не из чего строить здоровые клетки.

## Антиоксиданты.

**Антиоксиданты** - природные средства, помогающие организму противостоять разрушительному действию избыточных концентраций свободных радикалов.

**Антиоксидант** нейтрализует свободный радикал, отдавая ему собственный электрон и прерывая тем самым опасную цепную реакцию.



## Важнейшие антиоксиданты.

- ✓ Бета-каротин
- ✓ Витамин Е
- ✓ Витамин С
- ✓ Ликопен
- ✓ Кофермет Q10
- ✓ Селен
- ✓ Альфалипоевая кислота
- ✓ Флавоноиды
- ✓ Полифенолы - мощные антиоксиданты, обнаруженные в растениях.