

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУРС

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

Автор и ведущая курса: натуропат Юлия Резников





Карта урока №15

VitaTeva
Медицинский центр

Анализ случая.

Антиоксиданты.

Анатомия и функция толстого кишечника.

Что такое пробиотик и его влияние на организм.

Формулы с пробиотиком.

Анализ случая

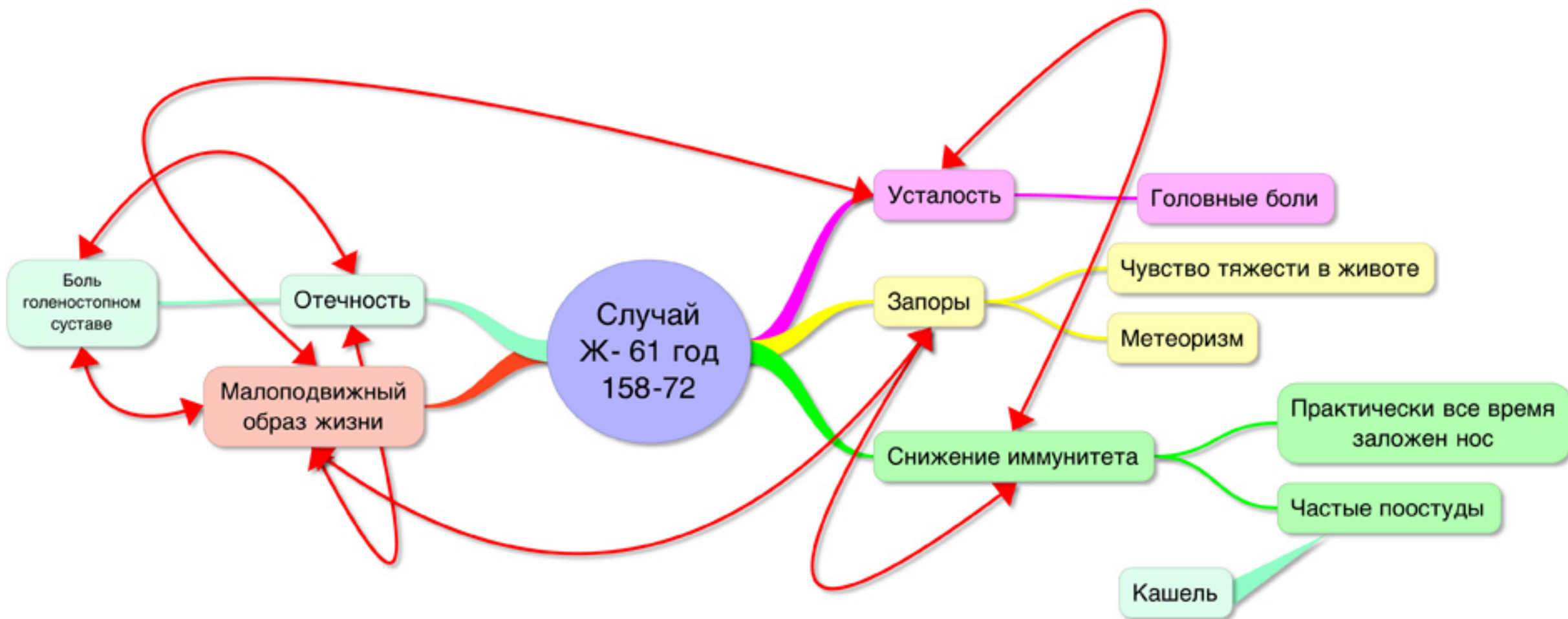
Режим питания и продукты – лекарства.

Что исключить.

Рекомендуемые продукты.

Примерное меню.

Карта случая



Выводы

- ✓ **Недостаток движения**
- ✓ **Снижение иммунитета**
- ✓ **Избыток слизи**
(отечность, заложенность носа)
- ✓ **Высокий уровень токсичности**
(запоры, усталость и головные боли)

Анализы крови.

Hemoglobin -- 12.3

PLT ----- 420

Glucose ----- 103

HgA1C ----- 6.3

Urea ----- 40

LDH ----- 438

GOT ----- 32

GPT ----- 45

Cholesterol --- 190

TSH ----- 2.98

Uric Acid ----- 7.5

Рекомендации.

1. Общие правила.
2. Исключить.
3. Рекомендуемые продукты
4. Примерное питание в течение дня.

Все приемы пищи можно менять местами.

Варианты:

Любые зерновые с овощами.

Зеленый салат с яйцом.

Лечебный суп.

Порция белка – птица или рыба в отварном /
запеченном виде в день.

Овощи во всех возможных вариантах.

2 -3 порции фруктов в день

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

Кофермент Q10

Селен

Альфалипоевая кислота

Флавоноиды

Полифенолы - мощные антиоксиданты,
обнаруженные в растениях.

Строение и функции толстого кишечника.

С физиологической точки зрения у толстого кишечника есть несколько функций:

1. Всасывание жидкости из толстого кишечника.
2. Формирование кала.
3. Выведение каловых масс.

Патологии, вызывающие дисфункцию ТК.

1. Кандида.

2. Всасывание в толстом кишечнике веществ, которые не должны всасываться или частичное обратное всасывание продуктов распада, лекарств, холестерина, ядов, вырабатываемых бактериями.

Уход за толстым кишечником.

Режим питья – достаточное количество жидкости.

Пища, богатая клетчаткой.

Поддержание кислотно – щелочного баланса

Забота о дружественной кишечной флоре.

Роль кишечной флоры.

Наличие правильных бактерий в пищеварительном тракте необходимо для хорошего здоровья.

Микрофлора толстого кишечника производит из пищевых волокон целый ряд важных витаминов, аминокислот, энзимов, гормонов и других питательных веществ.

Для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов необходима определенная обстановка — слабокислая среда и пищевые волокна.

При нарушении микрофлоры:

Снижается выработка витаминов группы **B** и **K**.

Начинается рост патогенной микрофлоры.

Меняется кислотно –щелочной баланс в стороны более щелочного , что повышает риск онкологических заболеваний толстого кишечника.

И.И. Мечников – отец пробиотиков.

"Многочисленные разнообразные ассоциации микроорганизмов, населяющие пищеварительный тракт человека, в значительной степени определяют духовное и физическое здоровье человека".

Питание пробиотиков.

FOS – Fructo Oligo Sacharides –

фруктовый сахар , излюбленная пища
дружественной флоры.

Первичная флора.

Бифидум инфантус

Это одни из первых посетителей, появляющиеся у новорожденного в течении первых дней после рождения.

Их количество зависит от того как проходили роды.

При грудном вскармливании их намного больше, чем при искусственном.

Флора тонкого кишечника.

Лактобациллус ацидофилус.

Существует несколько видов этого микроорганизма. Один из видов называется **DDS 1**.

Ацидофилус вырабатывает различные виды кислот, подавляющие патогенную флору.

Хотя он обитает, в основном в тонком кишечнике, у женщин он также составляет часть защитной флоры влагалища, где играет важную роль в предотвращении кандиды и других грибков.

Флора толстого кишечника.

Бифидобактерии.

Снижает РН в сторону большей кислотности.

Для сохранения своей популяции нуждается в сложных углеводах и на ее количество отрицательно влияет обилие мясной пищи.

Нейтрализуют бактерии, способствующие превращению нитратов в нитриты, а оттуда в канцерогенные нитрозамины.

Производят витамины группы В.

Факторы влияющие на флору у детей:

- ✓ Резкое изменение питания
- ✓ Антибиотик
- ✓ Инфекционные заболевания
- ✓ Прививки
- ✓ Изменения погодных условий

Факторы влияющие на флору у взрослых:

- ✓ Лекарства
- ✓ Низкая кислотность желудка
- ✓ Стресс
- ✓ Плохое питание
- ✓ Недостаточная подвижность кишечника
- ✓ Цирроз печени
- ✓ Ослабление иммунной системы
- ✓ Хронические заболевания

Улучшают состояние флоры:

Диета, богатая сложными углеводами.

Прием пищевых добавок, содержащих дружественную флору.

Все техники, которые снижают уровень стресса.

Устойчивая иммунная система.

Нормальная кислотность желудка.

Функции дружественной флоры.

- ✓ Производит витамины группы В.
- ✓ Способствуют усвоению молочных продуктов
- ✓ Продуцирует более кислую среду
- ✓ Производит антибиотикоподобные вещества
- ✓ Улучшает перистальтику кишечника
- ✓ Укрепляет иммунитет
- ✓ Помогает в профилактике онкологических заболеваний.

Пробиотики в ортомолекулярной терапии..

- ✓ Можно принимать с рождения.
- ✓ Нет противопоказаний.
- ✓ Пробиотики необходимы в следующих ситуациях:
- ✓ Нарушения пищеварения
- ✓ Снижение иммунитета
- ✓ После приема антибиотиков
- ✓ Психозэмоциональные стрессы

Формула на 4 биллиона микроорганизмов.

Supplement Facts		
Serving Size 1 Vcap		
	Amount Per Serving	%DV
Blend of 8 Strains of Probiotic Bacteria: 4.0 Billion Organisms		*
Lactobacillus acidophilus	1.2 billion	*
Lactobacillus casei	600 million	*
Lactobacillus rhamnosus	600 million	*
Lactobacillus salivarius	600 million	*
Streptococcus thermophilus	400 million	*
Bifidobacterium bifidum	200 million	*
Bifidobacterium longum	200 million	*
Bifidobacterium lactis	200 million	

Формула на 30 биллионов микроорганизмов.

Supplement Facts		
Serving Size: 1 Vcap		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Blend of 8 probiotics strains	30 Billion CFU's	†
Lactobacillus acidophilus (La-14)	12 Billion CFU's	†
Bifidobacterium lactis (BI-04)	12 Billion CFU's	†
Lactobacillus casei (Lc-11)	1 Billion CFU's	†
Bifidobacterium breve (Bb-03)	1 Billion CFU's	†
Lactobacillus salivarius (Ls-33)	1 Billion CFU's	†
Lactobacillus plantarum (Lp-115)	1 Billion CFU's	†
Bifidobacterium longum (BI-05)	1 Billion CFU's	†
Lactobacillus rhamnosus (Lr-32)	1 Billion CFU's	†
† Daily Value not established.		