

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУРС

Консультант по лечебному питанию,
траволечению и ортомолекулярной медицине.


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





Карта урока №18

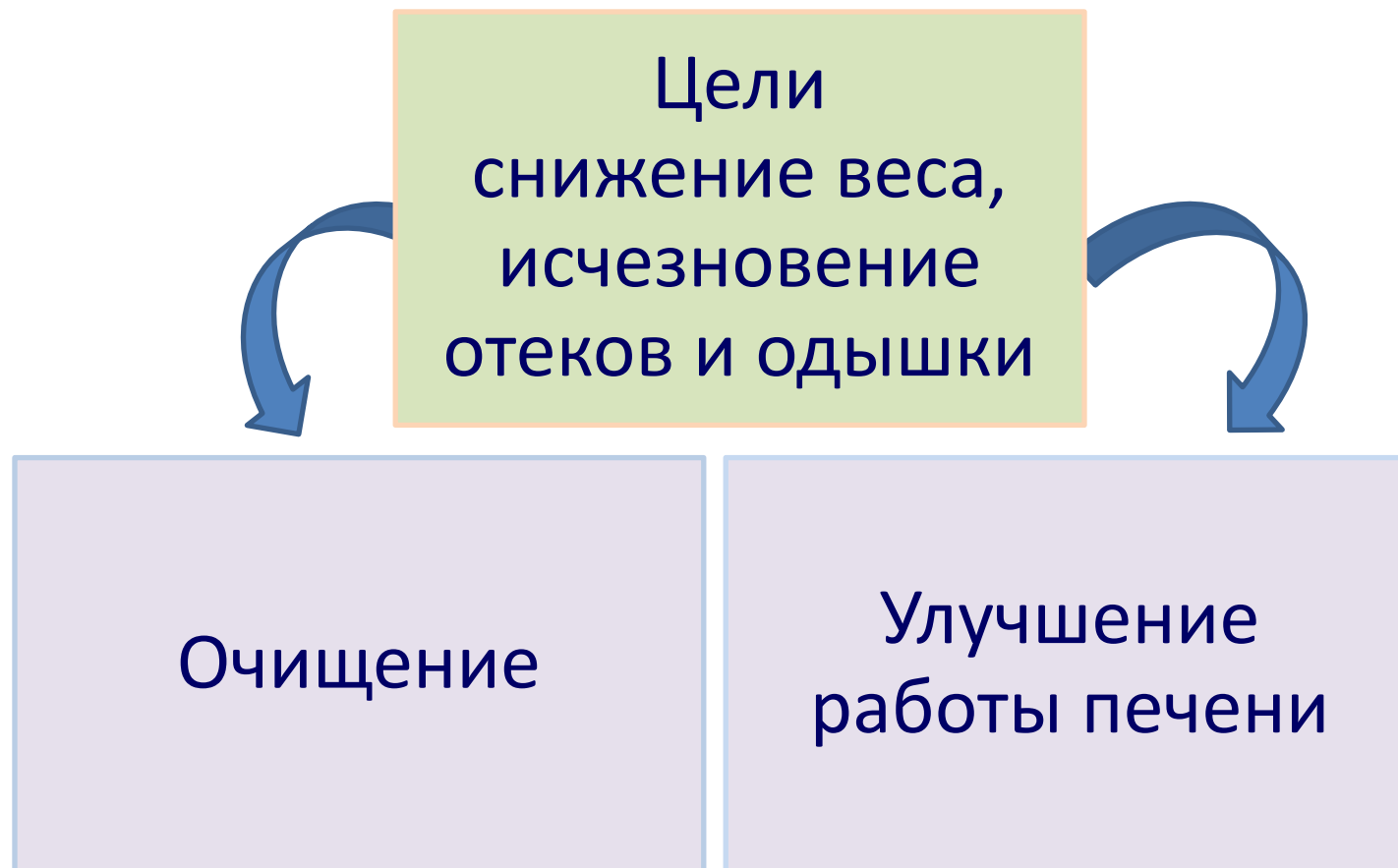
VitaTeva
Медицинский центр

- ✓ Разбор случая.
 - ✓ Биологическое значение кофермента Q10.
 - ✓ Показания и противопоказания к применению Q10.
 - ✓ Его основные функции, источники и интеракции с медицинскими препаратами.
 - ✓ Незаменимые жирные кислоты.
 - ✓ Функции и применения.
 - ✓ Составление сравнительных таблиц.
- 

Основные жалобы:

- ✓ Избыточный вес (ИМТ 39,7)
- ✓ Проблемы с дыханием при физической нагрузке
- ✓ Головные боли
- ✓ Отеки нижних конечностей
- ✓ Повышение АД после перегрузок

Анализ случая



Напиток для улучшения работы печени

Ингредиенты:

- ¼ стакана сырой гречки
- 1 предварительно замоченный и нарезанный гриб шиитаке
- ¼ стакана ростков альфальфы (люцерны)
- ¼ стакана нарезанной репы или редиски.
- 2 стакана воды

Способ приготовления:

Варить 25-30 минут на маленьком огне.
Процедить и пить теплым.

Основные функции убихинона:

- ✓ Участвует в цикле Кребса.
- ✓ Усиливает кровообращение.
- ✓ Стимулирует работу иммунной системы.

Энергообразующая функция Q10

В 1978 году американский ученый Питер Митчел получил Нобелевскую премию за открытие роли Q10 в цепи переноса электронов.

Q10 – антиоксидант

Важнейшая функция Q10
антиоксидантная.

Q10 – единственный жирорастворимый антиоксидант,
способный синтезироваться в организме человека
и животных.

Q10 способен предупреждать образование свободных
радикалов, в том числе окисления клеточных мембран.

Концентрация убихинона в крови

Активнее всего Q10 образуется в клетках мышечной и нервной ткани.

Нормальная концентрация убихинона в крови **1,0 мкг/мл.**

Быстрое истощение запасов Q10 наблюдается при интенсивных физических или психоэмоциональных нагрузках, тяжелых заболеваниях и после операций.

Оптимальная дозировка – **2 мг на 1 кг веса.**

Интеракция со статинами

Статины тормозят способность организма вырабатывать Q10, воздействуя на общий для Q10 и холестерина путь биосинтеза.

После применения статинов содержание Q10 в плазме может снижаться.

Как получить Q10?

На фармацевтическом рынке представлены жирорастворимая и водорастворимая формы.

Водорастворимая обладает повышенной биодоступностью.

Q10 при длительном назначении встраивается в мембраны клеток и митохондрий.

По данным исследований, при приеме в течение месяца содержание убихинона в миокарде превышает исходный уровень на **22%**.

Q10 – противопоказания

В 0,75% случаев при приеме Q10 возможны изжога, боли в подложечной области, а также кожные аллергические высыпания.

Q10 нельзя применять при остром гломерулонефрите, обострении язвенной болезни, урежении частоты сердечных сокращений менее 50 уд/мин.

Q10 в пожилом возрасте

Q10 благотворно влияет на скелетную мускулатуру пожилых.

Главными потребителями Q10 являются геронтологические центры по всему миру. Это связано с тем, что присутствие в организме достаточного количества Q10 замедляет процесс старения.

Убихинон предупреждает возрастные изменения в митохондриях.

Q10 и сердце

Наиболее глубоко исследовано положительное действие
Q10 на миокард

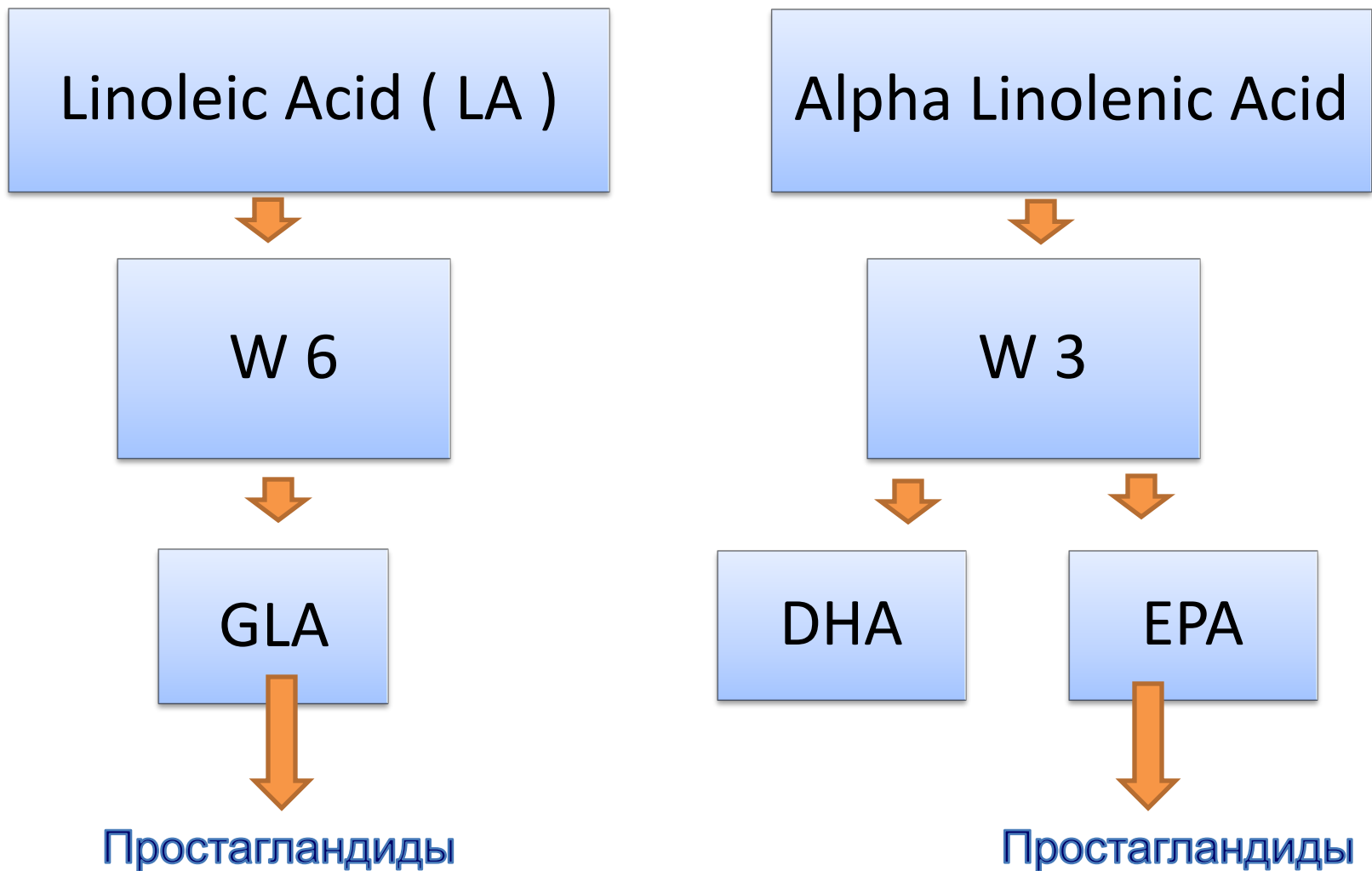
Кардиологические исследования

В независимых исследованиях продемонстрировано, что из всех пациентов с сердечной недостаточностью, которым ежедневно давали по 100 мг убихинона, более чем у **75%** улучшались дыхательные функции, уменьшались отек и тахикардия – и все это без каких-либо побочных действий.

Q10 – рекомендации по применению

- ✓ Гипертония
- ✓ Стенокардия
- ✓ В программах по снижению веса
- ✓ В период после травм и операций
- ✓ Заболевания периодонта
- ✓ Язвенные поражения желудка и двенадцатиперстной кишки
- ✓ Синдром хронической усталости
- ✓ Болезнь Альцгеймера
- ✓ Онкологические заболевания
- ✓ Для повышения выносливости у спортсменов

Общий обзор незаменимых жирных кислот



Недостаток незаменимых жирных кислот приводит к:

- ✓ Замедлению роста и развития
- ✓ Нарушению свертываемости крови.
- ✓ Снижению сократительной способности сердечной мышцы.
- ✓ Сухости кожи
- ✓ Нарушению репродуктивной функции
- ✓ Ухудшению работы иммунной системы.

Дукозагексановая кислота - DHA docosahexaenoic acid.

Дукозагексановая кислота (DHA) это ненасыщенная жирная кислота типа Омега-3 растительного происхождения.

Эта жирная кислота является важнейшим элементом в мембранах нервных клеток, поэтому она необходима для развития у зародышей и младенцев мозга и зрения.

Дополнительные действия DHA включают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, укрепление иммунной системы и антираковое действие при определенных видах рака.

ДНА – применение

- ✓ Предотвращает преждевременные роды и недостаточный вес у младенца.
- ✓ ДНА способствует развитию мозга у младенцев.
- ✓ Во время кормления грудью.
- ✓ Для улучшения зрения.
- ✓ При гиперактивности.

Льняное масло холодного прессования

Льняное масло вырабатывается из зерен льна, (*linum usitatissimum*) распространено во всем мире, а особенно в Канаде, Аргентине и Европе.

Льняное масло является единственным маслом в природе в состав которого входят все три типа жирных кислот: Омега-3, Омега-6 и Омега-9 (олеевая кислота).

Льняные зерна содержат также лигнины, обладающие антиоксидантным действием, и фитоэстрогены, известные антираковым влиянием.

Масло льняного семени. Рекомендации к применению.

- ✓ Для укрепления сердца
и сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Для лечения кожных болезней.
- ✓ Как противовоспалительный препарат.
- ✓ Для облегчения симптомов PMS и менопаузы.

Масло льняного семени и болезни сердца.

Исследования среди **76283** женщин, проверяло связь между употреблением альфа-линоленовой кислоты и риском развития ишемической болезни сердца.

Исследователи пришли к выводу, что употребление высоких доз этой необходимой жирной кислоты значительно снижает риск развития сердечных болезней.

Масло льняного семени и заболевания почек

Ученые связывают положительное влияние масла на сохранение функции почек с высоким содержанием в нем лигнинов.

Для капсул масло обычно получают из натурального льна без термообработки.

Рекомендуемая дозировка: 2500 мг в день после еды.