

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУРС

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

Автор и ведущая курса: натуропат Юлия Резников





Карта урока №19

1. Масло примулы вечерней.

2. Витамин С.

Результаты исследований. Формы использования.

3. Биофлавоноиды.

4. Кварцетин. Пикногенол.

Масло Примулы вечерней - Evening Primrose Oil.

Используют масло растения, полученное способом холодного прессования. Богат GLA.

Показания к применению:

- ✓ Обильные менструации
- ✓ Профилактика онкологических заболеваний груди
- ✓ Хронические воспаления
- ✓ ПМС
- ✓ Последние 2 месяца перед родами для большей эластичности шейки матки

GLA - gamma - linolenic acid

Показания к применению:

Для стабилизации давления

Для улучшения гормонального баланса.

При менопаузе и ПМС

Для снятия ревматических болей.

Улучшает состояние кожи.

Вирусные инфекции уменьшают способность организма вырабатывать GLA.

Противопоказания к применению – эпилепсия.

Витамин С – Ascorbic Acid

Болезнь недостаточности – цинга.

Источники:

вишня, петрушка, брокколи, перец, цитрусовые фрукты,
капуста, все свежие овощи и фрукты в разных количествах.

Витамин С - Ascorbic Acid дозировки

RDA – 60 – 120 мг в день

ODA - 1000-3000 мг в день

У курящих уровень витамина С в крови **ниже на 20 -30 %.**

Потребность в витамине С при стрессах резко повышается.

Виды витамина С

Аскорбиновая кислота.

Речь идет о веществе с кислотностью РН равной 5.

Витамин С, связанный с минералами.

Витамин С потеряет свои кислотные свойства если связать его с различными щелочными минералами.

Форма ESTER - C Соли витамина C

Не вызывает раздражения слизистой ЖКТ

В 2 раза лучше усваивается и выводится значительно медленнее и поэтому считается в 4 раза эффективней аскорбиновой кислоты.

Остается в тканях 36 часов.
При этом аскорбиновая кислота
в том же количестве - только 4.

Ascorbyl Palmitate

Жировая форма витамина С
считается в 40 раз более эффективным,
чем аскорбиновая кислота.

Очень хорошо защищает жировую ткань и слизистые.

Витамин С – свойства

Витамин С необходим для поддержания и строения соединительной ткани – коллагена.

С - чрезвычайно важен для гибкости и эластичности кровеносных сосудов.

Важный антиоксидант.

Повышает качество инсулина.

Необходим для строительства красных кровяных клеток.

Обладает выраженным противовирусным и противобактериальным действием.

Витамин С и аллергия

Существует обратная связь между уровнем витамина С и гистамина в крови.

Гистамин в человеческом организме — тканевый гормон, медиатор, регулирующий жизненно важные функции организма.

Свободный гистамин вызывает спазм гладких мышц, расширение капилляров и понижение артериального давления.

Витамин С и онкологические заболевания

Витамин С увеличивает количество
лимфоцитов - клеток иммунной системы.

5 гр витамина С, удваивают их образование,
10 гр – утраивают, а 18 гр увеличивают в 4 раза.

Витамин С

признаки недостаточности

- ✓ Синяки – тонкие и легко разрывающиеся капилляры
- ✓ Сильная слабость
- ✓ Сухая, грубая, шелушащаяся кожа
- ✓ Боли в костях
- ✓ Частые простуды и вирусные инфекции
- ✓ Боли в суставах
- ✓ Кровоточивость десен

Дополнительные рекомендации по приему витамина С

- ✓ Онкологические заболевания
- ✓ Полипы в толстом кишечнике
- ✓ Глаукома
- ✓ Катаракт
- ✓ Душевные болезни
- ✓ В пожилом возрасте

Витамин С - противопоказания

Аскорбиновая кислота при дозировке более 5 гр в день может быть опасна для больных подагрой.

Камни в почках.

Витамин С повышает активность противозачаточных таблеток.

Витамин С может нарушать проведение анализа мочи и давать ошибочный результат о наличии сахара в моче. (показывать да, когда на самом деле нет).

Надо прекратить его прием за несколько дней до проведения анализа.

БиоФлавоноиды

Это наиболее распространенная и полезная группа природных соединений.

Название происходит от латинского «flavus» – желтый, поскольку первые выделенные из растений флавоноиды имели желтый цвет.

Биофлавоноиды усиливают действие витамина С. В природе они всегда находятся вместе.

Американский биохимик
Альберт Сент-Дьёрди (*Albert Szent-Györgyi*),
был награжденный в 1937 году Нобелевской
премией в области медицины и физиологии
за открытие биофлавоноидов.

Виды Биофлавоноидов

В настоящее время наука насчитывает более 4000 различных биофлавоноидов

Большая часть их активных свойств общая для всей группы.

Наиболее часто встречающиеся виды:

- ✓ Кварцетин
- ✓ Пикногенол
- ✓ Рутин
- ✓ Цитрин

Длительная тепловая обработка разрушает большинство флавоноидов.

Функции Биофлавоноидов

- ✓ Антиоксиданты
- ✓ Гепатопротекторы
- ✓ Сохраняют коллаген от окисления
- ✓ Выводят избыток жидкости
- ✓ Профилактика инсульта
- ✓ Противовирусные и противовоспалительные агенты
- ✓ Продлевают жизнь адреналина

Признаки недостаточности флавоноидов

- ✓ Болезни сердца и сосудов
- ✓ Сильное менструальное кровотечение
- ✓ Геморрой и варикозной расширение вен
- ✓ Язва желудка
- ✓ Астма и аллергия
- ✓ Пищевая непереносимость
- ✓ Воспаления и кровоточивость десен
- ✓ Экзема
- ✓ Заболевания суставов.

Кварцетин - «король» флавоноидов

Supplement Facts				
Serving Size: 2 Capsules				
Servings Per Container: 30				
	Amount Per 2 Capsules	% Daily Value	Amount Per Day (4 Capsules)	% Daily Value
Vitamin C (from sago palm)	1000 mg	100%	2000 mg	200%
Vitamin E (from dl-alpha tocopheryl acetate)	150 IU	500%	300 IU	1000%
Vitamin B6	50 mg	2500%	100 mg	5000%
Selenium (from selenomethionine, sodium selenate)	100 mcg	143%	200 mcg	286%
Quercetin Dihydrate	250 mg	†	500 mg	†
Glutathione (reduced)	50 mg	†	100 mg	†

†Daily Value not established.

**Его основная функция –
блокировка выработки гистамина.**

Источники:

красное вино, зеленый чай, яблоки, лук, зелень,
зеленый перец, помидоры и брокколи, огурцы.

Кварцетин

рекомендации по применению

- ✓ Аллергия
- ✓ Астма
- ✓ Ревматоидный артрит
- ✓ Системная красная волчанка
- ✓ Диабет
- ✓ Онкологические заболевания.

Кварцетин и диабет

Кварцетин наиболее активный антиоксидант в отношении фермента альдозоредуктазы, преобразующего глюкозу в крови в сорбит.

Кварцетин препятствует образованию катаракты у больных сахарным диабетом.

Кварцетин и онкологические заболевания

Согласно проведенным исследованиям Singhal R. 1995 и Fisher M. 1982, кварцетин эффективно сдерживает рост и распространение злокачественных.

Кварцетин и сердечно – сосудистые заболевания.

Если сравнивать кварцетин по эффективности с витамином Е, то он намного эффективнее самого эффективного витамина – антиоксиданта.

Кварцетин рекомендации по использованию

Чтобы получать больше кварцетина можно пить зеленый чай.

Для лечения аллергии, артрита или других воспалительных заболеваний от 600 до 1200мг за несколько приемов в день.

Для профилактики рака или сердечно – сосудистых заболеваний достаточно 300-400 мг в день.

Обычно продается в таблетках по 250-500 мг

Пикногенол

Натуральный антиоксидант, выделяемый из коры и иголок приморской сосны *Anneda pine tree*, произрастающей во Франции (пикногенол OPC-85) или из виноградных косточек (пикногенол OPC-85+).

По антиоксидантной активности пикногенол в 50 раз активнее витамина Е и в 20 раз — витамина С.

Пикногенол Лекарство от хронической венозной недостаточности

В последнем исследовании пикногенол сравнили с популярным препаратом дафлоном (детралексом). Пациенты с тяжелой венозной недостаточностью в течение 8 недель получали либо пикногенол (150 или 300 мг в день), либо дафлон (1000 мг в день).

После курса лечения, у пациентов, принимавших пикногенол, отечность уменьшилась на 35%, а у тех, кто принимал дафлон – на 19%.

По материалам

“Journal of Clinical and Applied Thrombosis/Hematosiс”.

Пикногенол и синдром дефицита внимания

Исследование, в котором участвовало 57 амбулаторных пациентов с синдромом дефицита внимания в возрасте около 9-ти лет, показало, что пикногенол значительно снизил уровни содержания в организме гормонов, которые связаны с этим нарушением, проявляющемся в гиперактивности детей.

За один месяц употребления препарата на основе вещества, содержащегося в коре французской сосны, **уровни содержания адреналина и допамина снизились на 26 и 11 процентов соответственно.**

Пикногенол - основные выводы

Пикногенол очень эффективен при аллергиях .
Он снижает продукцию гистамина.

Он способствует уменьшению хрупкости капилляров ,
является природным антикоагулянтом, способствует
повышению секреции инсулина, предотвращает
осложнения сахарного диабета.

Применяется в лечении псориаза.

Рутин

Укрепляет стенки капилляров, регулируя их проницаемость, усиливает действие аскорбиновой кислоты.

Источники:

листья руты душистой, гречка, чай, цитрусовые, черная смородина.

Основное действие - улучшение зрения в больших количествах.