

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУРС**

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

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



## Карта урока №20

1. Разбор случая.
2. Патология.
3. Введение в минералотерапию.
4. Виды минералов.  
Дозировки, основные функции,  
показания к применению.

## Основные жалобы:

- ✓ Снижение веса на 3 кг
- ✓ Ремиссия по поводу заболевания ЖКТ
- ✓ Уменьшение болей в области позвоночника
- ✓ Нормализация анализа крови

## Каково основное действие следующей формулы?

**A** - 1000 IU

**C** - 200 mg

**E** - 100 IU

**B2** - 10 mg

**Niacin** - 10 mg

**Rutin** - 15 mg

# Глаукома

**Глаукома** – это заболевание глаз, характеризующееся повышением глазного давления.

Первым симптомом являются жалобы на цветные круги вокруг удаленных предметов, если смотреть ночью.

Постепенно ухудшается зрение и без лечения может наступить полная слепота.

## Причины возникновения глаукомы

1. Перенапряжение.
2. Интоксикация организма из – за неправильного питания или большого количества медикаментов.
3. Кроме того, глаукома может сопровождать такие заболевания как аллергия, диабет, нарушения в нервной системе.

## Лечение глаукомы

В конвенциональной медицине лечится хирургическим путем.

С помощью очищения и диетотерапии можно на ранних стадиях вылечить, а на более поздних сохранить зрение и контролировать состояние.

## Лечебное питание при глаукоме

### **Исключить:**

кофе, пиво, табак, стимулянты, алкоголь - все что повышает давление. Не пить много чая и воды. Не есть хлеб.

### **Лечение должно начинаться с очищения.**

После этого 2 недели очень ограниченной диеты – пшено, перловый напиток, цельный рис, суп для очищения печени, яблоки, груши, салаты с большим количеством зелени, но без помидор, перца, баклажан и картофеля.

### **Ежедневно употреблять в пищу 100 гр шпината.**

Затем перейти на более сбалансированную диету, но до полного излечения исключить мясо, птицу, молочное, простые углеводы, сладости, алкоголь и острую пищу.



## Витамины при глаукоме

**B5**

**B6**

**B2**

**B3**

**Комплекс В**

**Аминокислоты**

**С**

**Д**

**Е**

**Лютеин**

**Рутин**

## Упражнения при глаукоме

Движения глаз вверх и вниз, слева – направо.

По кругу по часовой и против часовой стрелки.

Вращения головы и плеч.

## Минералы – введение

Минералы – это группа неорганических веществ (они не связаны с атомами углерода) , необходимых для нормальной жизнедеятельности человека в определенных количествах, меньше которых ощущается его недостаточность, а больше которых он может вызвать интоксикацию.

Минералы составляют только 0,3% от общего объема пищи, получаемого нами. Но это небольшое количество необходимо нам для усвоения оставшегося 99,7 % пищи.

## Минералы – функции

Транспортировка кислорода

Выработка разрядов, приводящих к сокращению мышц

Обеспечение работы центральной нервной системы.

Минералы являются также частью множества ферментов(энзимов) и таким образом участвуют в обмене веществ.

## Минералы – источники

Натуральные, необработанные продукты поставляют организму достаточное количество минералов.

Вместе с этим нужно очень осторожно подходить к добавкам минералов.

Безопасные количественные рамки минералов гораздо более узкие, чем у витаминов.

## Виды минералов

**Хелаты** - минералы, связанные с аминокислотами

**Цитраты** - связаны с органическими кислотами

**Глюконаты** - связаны с сахарами

Минералы в таких соединениях гораздо лучше усваиваются организмом, чем те, которые не связаны в органические соединения.

## **Группа риска по недостаточности минералов:**

Пожилые люди, из –за проблем усвоения.

Находящиеся на низкокалорийной диете.

Беременные и кормящие матери.

Люди, постоянно принимающие такие лекарства как мочегонное, гормоны щитовидной железы.

Люди, питающиеся продуктами с земли, обедненной минералами.

## Основные элементы – макроминералы:

Кальций

Фосфор

Магnezия

Натрий

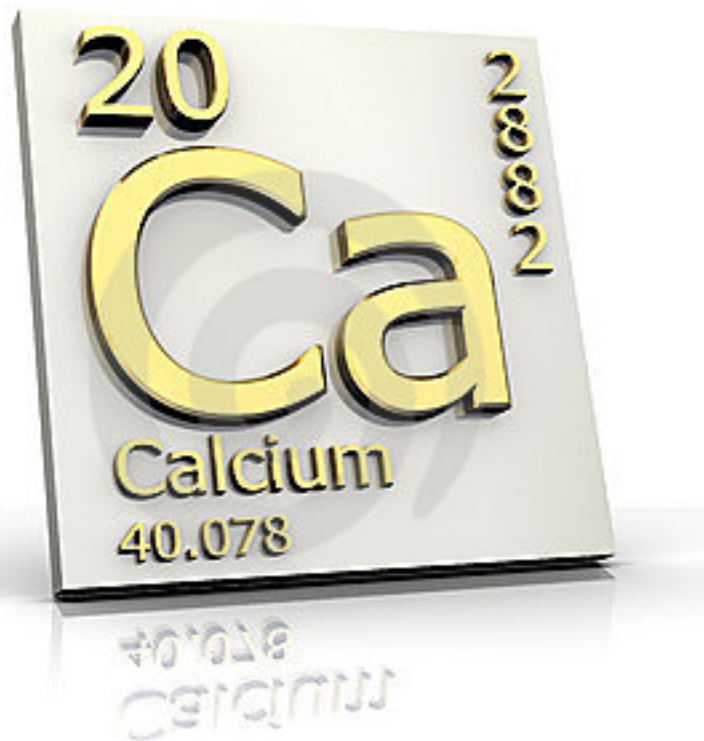
Калий



## Элементы корт – микроэлементы

1. Железо, цинк, медь, йод, хром, селен, молибден, кобальт и сера.
2. Кремний ванадий, никель, литий – их жизненная важность в организме не доказана, хотя они находятся в организме и влияют на него.

## Кальций



### **Источники :**

водоросли, зеленые листовые овощи, кунжут,  
миндаль, патока, дрожжи, молочные продукты.

## Кальций– дозировки

**RDA - 1000-1200 mg**

**ODA - 1000 mg**

**Лечебная дозировка - 1000 - 2000 mg**

**Беременные женщины, кормящие матери  
и после начала менопаузы - 1500 мг.**

## Соотношение Кальция и других минералов

**Соотношение кальция и фосфора в крови.**

Оптимальное соотношение – 1:2,5.

То есть на 1 часть фосфора должно приходиться 2,5 части кальция.

**Соотношение кальция и магнезии.**

Он должен составлять 1:2 . То есть на одну часть магнезии должно приходиться 2 части кальция.

## Кальций

**Это минерал, которого больше всего в организме.**

**99%** кальция находится в костях и зубах.  
Остальное - в мягких тканях.

**Но этот 1 % имеет огромное значение  
для нашего здоровья.**

Пятая часть кальция в организме человека  
обновляется каждый год.

## Усвоение кальция

Усваивается только **20 – 30%**  
поступающего в организм Кальция.

А женщины после менопаузы усваивают  
только **7%**

При этом мы теряем **100 – 200 мг** кальция  
с мочой и **150 мг** с каловыми массами.

## Факторы, влияющие на усвоение кальция.

Лактоз помогает усваивать кальций.

Белок, жир и сахар употребляемые в больших количествах, связывают кальций и мешают его усвоению.

Избыток фосфора снижает усвоения кальция.

Низкая кислотность в желудке тоже снижает усвоение кальция.

Алюминий соревнуется с кальцием за одни и те же рецепторы и является его конкурентом.

## Баланс кальция в организме.

**PTH** – гормон паращитовидной железы.

**Его функции:**

- ✓ Высвобождение кальция и фосфора из костей в кровь.
- ✓ Поддерживает обратному усвоению кальция из первичной мочи в почках
- ✓ Повышает усвоение кальция в кишечнике
- ✓ Усиливает выведение фосфора почками.

**Кальцитонин** - выделяется щитовидной железой и его действие противоположно гормону PTH.



## Функции Кальция в организме.

- ✓ Исходный материал для строительства костей
- ✓ Принимает участие в проводимости нервного импульса
- ✓ Поддерживает мышечный тонус
- ✓ Необходим для свертывания крови
- ✓ Снимает боли, связанные с повышенной кислотностью
- ✓ Помогает активизировать некоторые пищеварительные ферменты

## Картина недостаточности кальция в организме.

- ✓ Мышечный спазм с ощущением онемения конечностей
- ✓ Рахит у детей и остеомалация у взрослых - изменение формы костей
- ✓ Остеопароз
- ✓ Сердечная аритмия
- ✓ Бессонница
- ✓ Ломкость ногтей

## Дополнительные рекомендации по применению Кальция:

Боли в суставах

Гиперактивность

Рассеянный склероз

ПМС

Профилактика рака толстого кишечника

## В группу риска по недостаточности Кальция входят:

- ✓ Алкоголики
- ✓ Те, кто принимают лекарства для снижения кислотности на основе алюминия
- ✓ Те, кто находится на низкокалорийной или белковой диете
- ✓ Беременные женщины и кормящие матери
- ✓ Те, кто принимает стероиды

## Антагонисты кальция

Аспирин

Статины

Алюминий

Гепарин

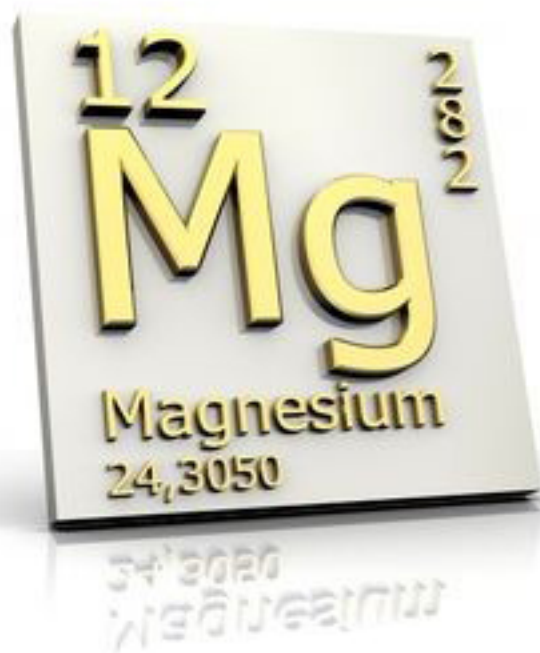
Антибиотики – тетрациклин и ниамицин

Диуретики

Кофе

Стресс

## Магnezия (Mg)



### **Источники :**

орехи, соя, пивные дрожжи, гречка, кунжут , зеленые листовые овощи, цельные зерна, батата и картошка, фрукты и др.

## Магnezия (Mg) - дозировки

**RDA** - для взрослых - 300-350 мг,

**ODA** - 500 мг.

**Лечебная дозировка** - до 1000 мг

**Рекомендуемые формы:** Цитрат, Глюконат и Аспартат.

## Магnezия (Mg)

**70%** магnezии находится в костях вместе с кальцием,  
**30 %** в мягких тканях и в жидкостях тела.

Магnezия отвечает за состояние рецепторов,  
через которые Кальций попадает в клетки.

Анализы крови не отражают уровень магnezия в тканях.



## Магnezия (Mg) - действие

- ✓ Участвует в синтезе белка.
- ✓ Необходима для передачи нервного импульса.
- ✓ Активизирует витамины группы B.
- ✓ Контролирует температуру тела.
- ✓ Сохраняет кальций в моче в растворимом состоянии, что предотвращает образование камней.

## Магнезия (Mg) признаки недостаточности

- ✓ Трудности при глотании
- ✓ Судороги икроножных мышц
- ✓ Нарушения сердечного ритма
- ✓ Нарушения координации
- ✓ Слабость
- ✓ Повышенная раздражительность
- ✓ Гипертония

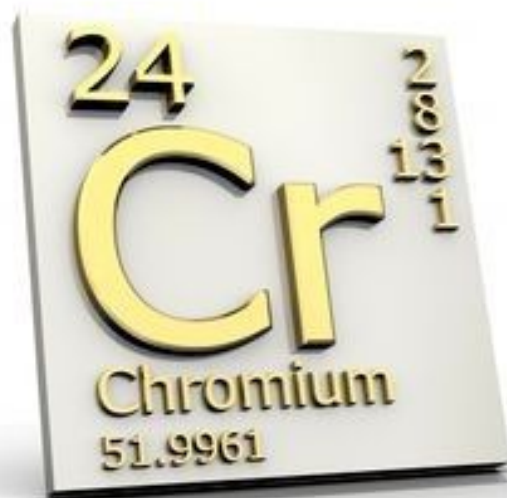
## Магnezия (Mg) признаки недостаточности

- ✓ Нервные тики и спазмы
- ✓ Вертиго - головокружение
- ✓ Сильная потребность в сладком, шоколаде
- ✓ ПМС
- ✓ Болезни сердца

## Магnezия (Mg) – антагонисты

- ✓ **Дигоксин - сердечное лекарство**
- ✓ **Мочегонные**
- ✓ **Стероиды**
- ✓ **Алкоголь**

## Хром (Chromium)



### **Источники :**

грибы, цельный хлеб, пивные дрожжи, мед, свекла, виноград.

**Активная форма - пиколинат.**

## Хром (Chromium) – дозировки.

**RDA** – не существует

**ODA** - 200 мкг.

Лечебная дозировка – до 600 мкг.

## Хром (Chromium) – функции

- ✓ Необходим для ГТФ
- ✓ Необходим для обмена веществ
- ✓ Снижает уровень общего холестерина и повышает значение хорошего холестерина
- ✓ Повышает производство спермы
- ✓ Является антиоксидантом для печени.

## Хром (Chromium) рекомендации по применению

- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Атеросклероз
- ✓ Избыточный вес