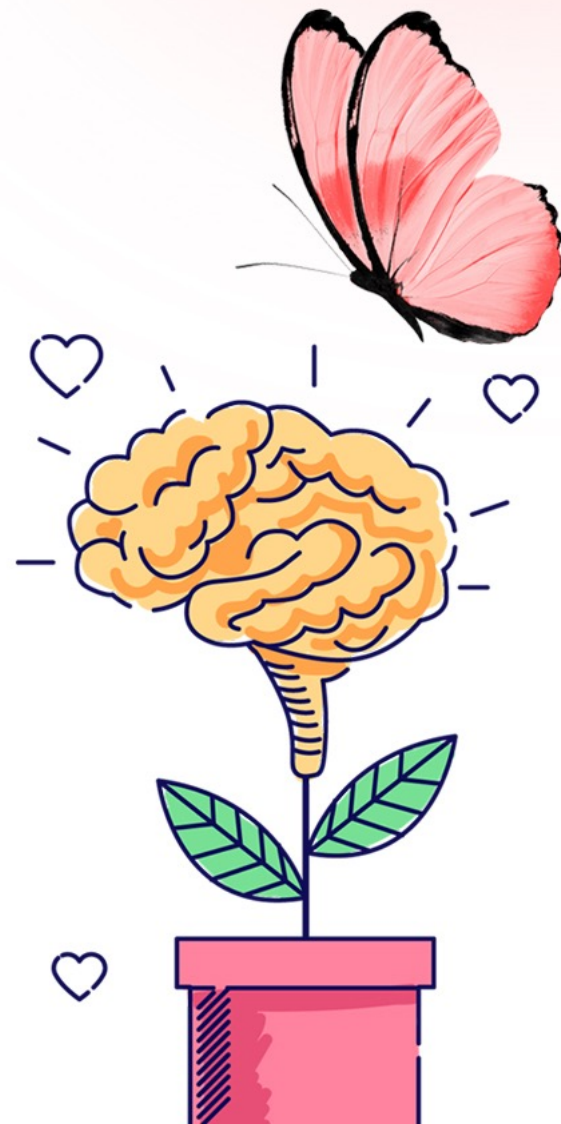


**ОНЛАЙН-КУРС
ЮЛИИ РЕЗНИКОВ**

НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ УКРЕПЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

ЗАНЯТИЕ 1



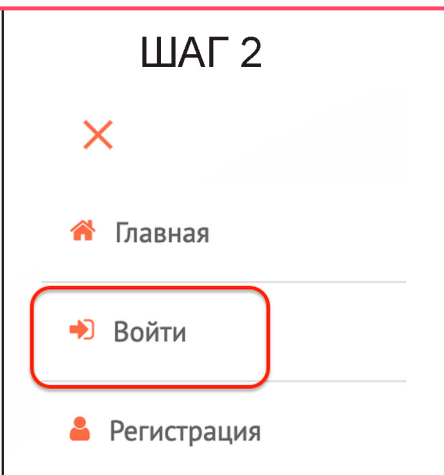
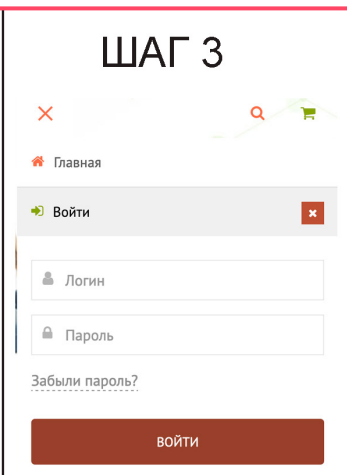
1

Видеоуроки, дополнительные материалы и записи будущих занятий Вы найдете на учебном портале <https://vitateva.info/wpm-category/mentalnoe-zdorove/>

2

Откройте форму "Войти" и введите следующие данные:
В прикрепленных файлах показано где находится форма ВОЙТИ на компьютере и на телефоне)
Логин: _____
Пароль: _____

3

ШАГ 1	ШАГ 2	ШАГ 3
		

4



WhatsApp: +972 515003325

Тех. Поддержка курса
WhatsApp: +972 515003325

Что же такое ментальное здоровье?

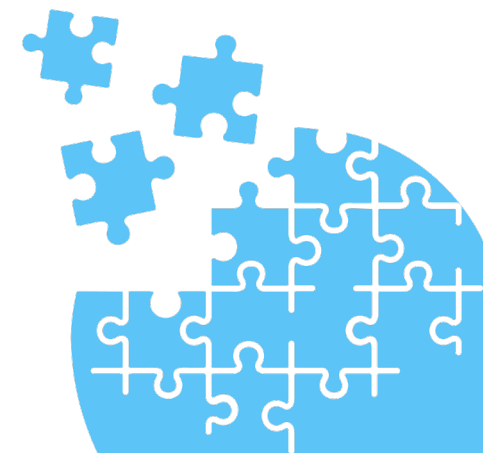
В 2004 году ВОЗ предложила такое понятие
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



**Всемирная организация
здравоохранения**

Состояние благополучия, в котором:

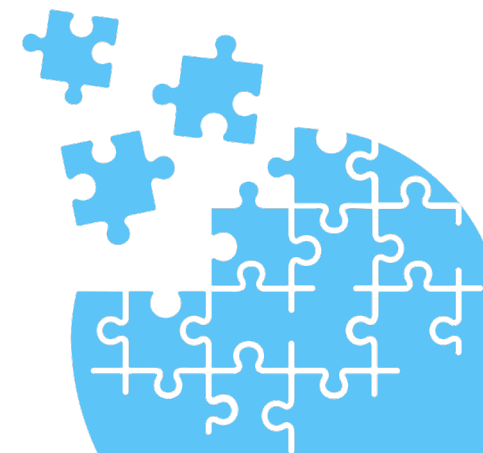
- человек реализует свои способности
- вносит вклад в жизнь своего сообщества
- справляется с жизненными стрессами
- продуктивно работает



Что включает ментальный уход за собой?

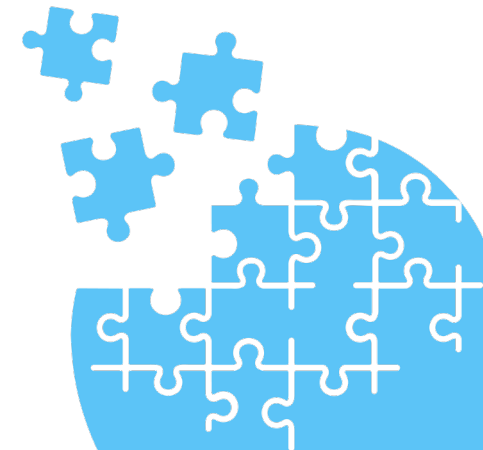


1. Тело
2. Разум
3. Чувства
4. Отношения



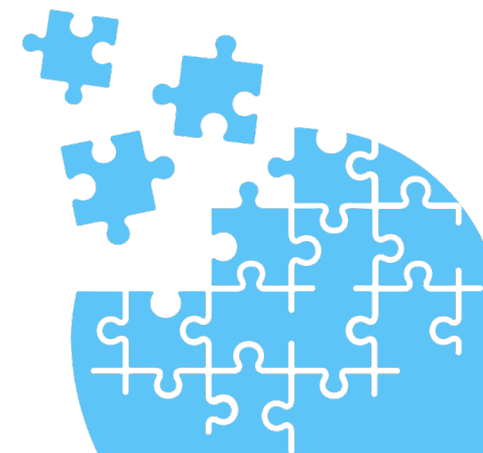
Признаки ухудшения ментального здоровья

- Ухудшение памяти
- Постоянное беспокойство
- Эмоциональное переедание. Расстройства пищевого поведения
- Ощущение, что происходит всего слишком много и слишком быстро
- Часто плохое настроение
- Панические атаки
- Психосоматические заболевания.
- Любое ухудшение эмоционального состояния, отношений с собой и другими по сравнению с тем, что было раньше



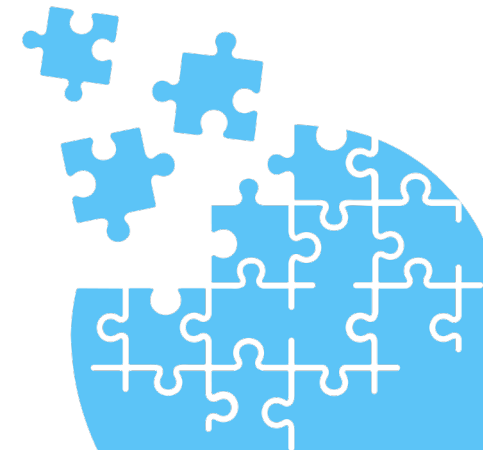
Питание для ментального здоровья

1. Отсутствие токсичных продуктов
2. Баланс глюкозы
3. Противовоспалительное питание
4. Состояние кишечной флоры
5. Соль



Откажитесь от тех продуктов и привычек, которые вредят вашему мозгу

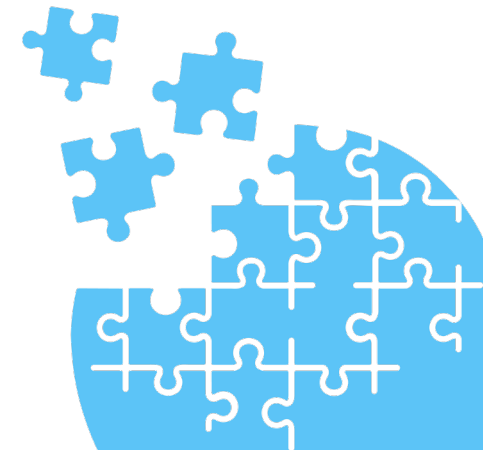
- Транс-жиры
- «Мусорная еда»
- Жареная пища
- Алкоголь
- Сахар
- Мясо
- Готовая выпечка и любые кондитерские изделия
- Все, что может вызывать непереносимость
- Газированные напитки и готовые соки
- Искусственные подсластители
- Полуфабрикаты с консервантами



Мозг и пищевая непереносимость

Вот что происходит:

1. Воспаление в пищеварительной системе и как следствие – воспаление мозга
2. Мелкие частицы, раздражающих белков, например глютена и казеина нарушают нормальную работу нейромедиаторов в мозге
3. Пища может действовать как токсин и повышать уровень нейромедиаторов возбуждения



Что у нас на подозрении?

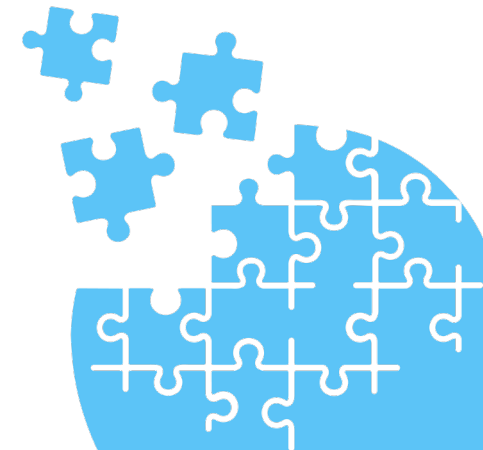
ГЛЮТЕН

- Молоко и молочные продукты
- Кукуруза
- Цитрусовые
- Арахис
- Овощи семейства пасленовых
- В некоторых случаях еще орехи, соя и яйца



Питание мозга

1. Используйте качественные цельные и по возможности органические продукты
2. Ешьте большое количество по-разному приготовленных овощей всех цветов, типов и текстур. Они должны составлять 60 % вашей тарелки во время каждой еды
3. Используйте качественные растительные масла холодного отжима, качественную соль в небольшом количестве и пейте достаточное количество чистой воды
4. Следите за количеством клетчатки в рационе: бобы, орехи, семена, цельные зерновые, овощи и фрукты.



Овощи, которые можно есть без соли

- Цветная капуста в сыром виде
- Сельдерей корень и стебель
- Батат
- Тыква
- Огурцы
- Морковь



Заменители соли



- Сухой чеснок и лук



- Пищевые неактивные дрожжи



- Сухой лук



- Вяленые томаты



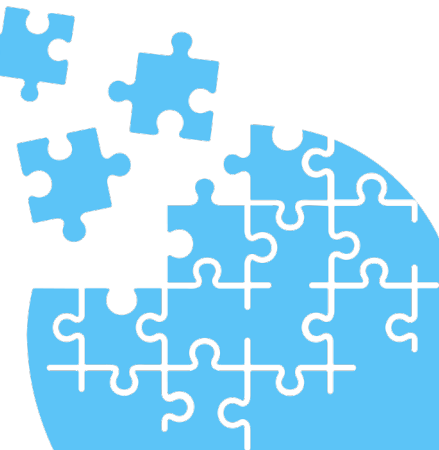
- Лимонный сок



- Порошок из водорослей Нори

Продукты, которые надо есть каждый день для здоровья мозга

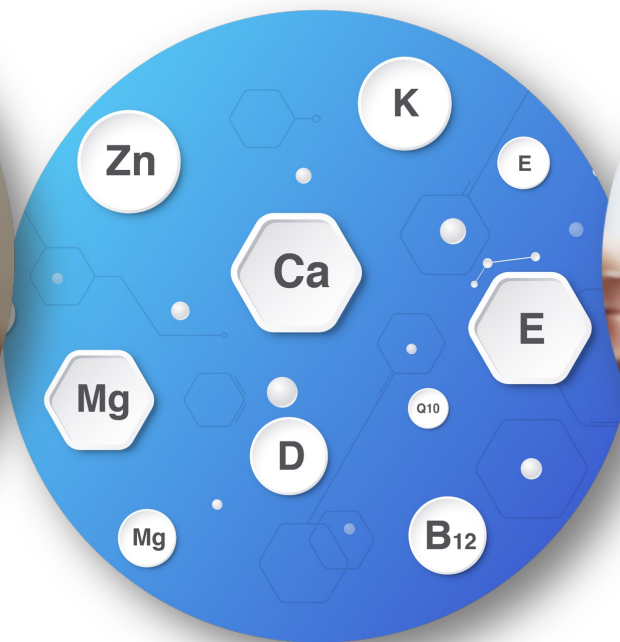
- **Источники w3:** масло льняного семени, кедровые орешки, морская рыба, семена чиа
- **Полезные жиры:** орехи, авокадо, растительные масла холодного отжима
- **Ягоды:** черника, асаи, черная смородина
- **Зеленые листовые овощи:** водный кресс, шпинат, бок чой, капуста кале
- **Водоросли**
- **Источники растительного белка:** бобовые, киноа, тофу



Еще 3 базовых инструмента для поддержания ментального здоровья



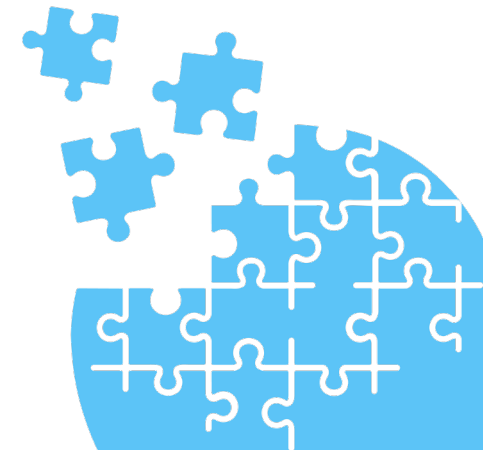
Ароматерапия



Ортомолекулярная
медицина

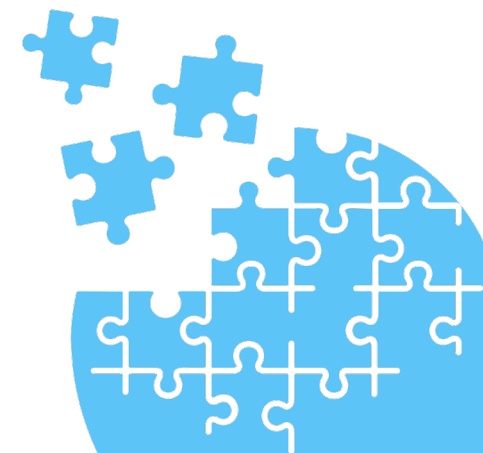


Рефлексология





Причиной депрессии, тревожности, причем даже очень тяжелых форм часто выступает банальные недостаточности тех или иных веществ



Как проверить усвоение белка?

UREA (мочевина) в анализах крови

Если < 18 мг/дл: в рационе недостаточно белка

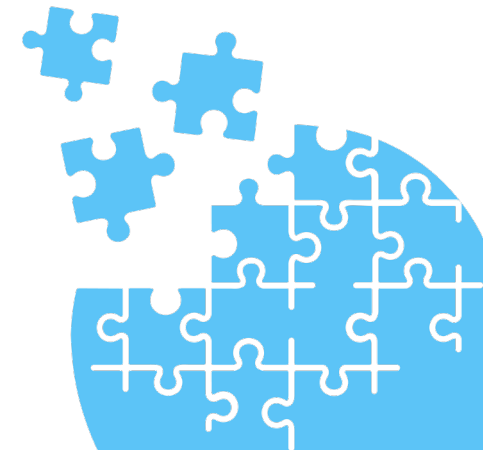
Если > 26 мг/дл: белок плохо усваивается

Возможно из-за недостатка пищеварительных ферментов.



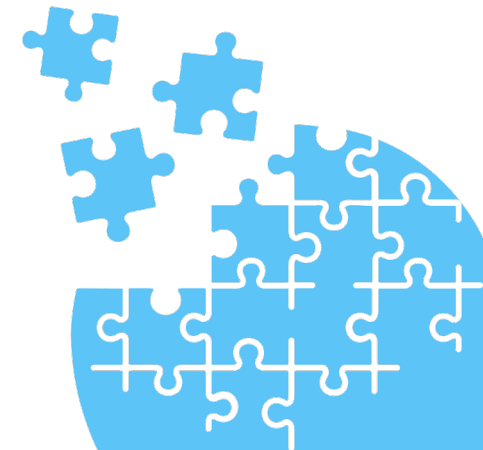
Симптомы дефицита омега 3

- Тяга к жирной пище
- Головные боли после пребывания на солнце
- Давящая головная боль напряжения у основания черепа
- Быстрая утомляемость мышц
- Кожа быстро сгорает на солнце
- Кожа шелушится и выглядит раздраженной особенно на линии роста волос
- Перхоть

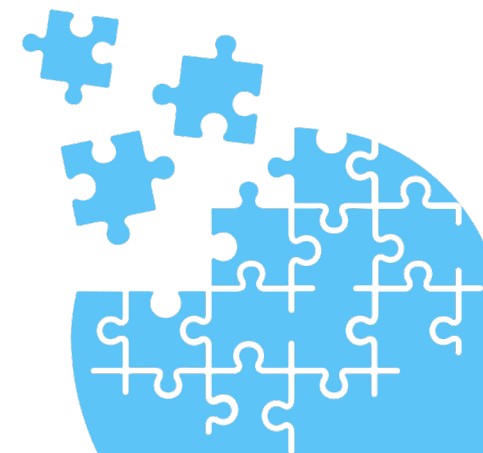
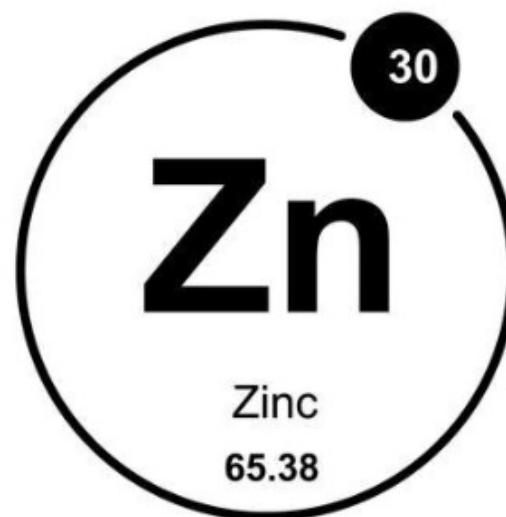
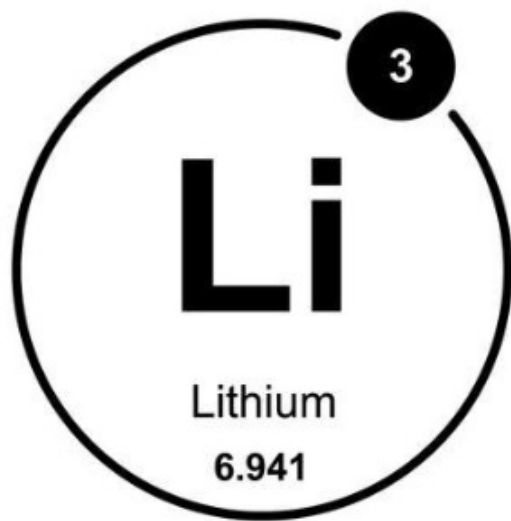


Продукты с правильным соотношением W 3 и W 6

- Авокадо
- Листовая зелень
- Миндаль, грецкий орех
- Семена подсолнечника
- Оливковое масло
- Проростки семян
- Chia
- Рыба



Минералы



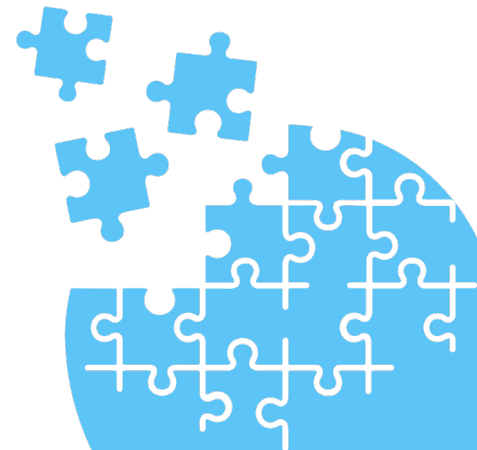
Важная роль цинка



- Иммунитет
- Синтез белка
- Лечение ран
- Синтез ДНК
- Деление клеток

Симптомы недостаточности цинка

- Частые простуды, аллергии
- Истончение и выпадение волос
- Ломкость, расслаивание ногтей
- Нарушение чувства вкуса и запаха
- Затяжная диаррея, вздутие живота
- Снижение памяти и умственной работоспособности
- Ухудшение состояния кожи: акне, воспаления, дерматиты



Магний



Магний принимает непосредственное участие в более чем 300 биохимических реакциях в теле человека.

4 серьезные проблемы со здоровьем, которые усугубляются недостатком магния

ДИАБЕТ 2-го типа

Исследования показывают, что повышение уровня магния всего на 100 мг в день снижает риск диабета 2 типа на 15 процентов.

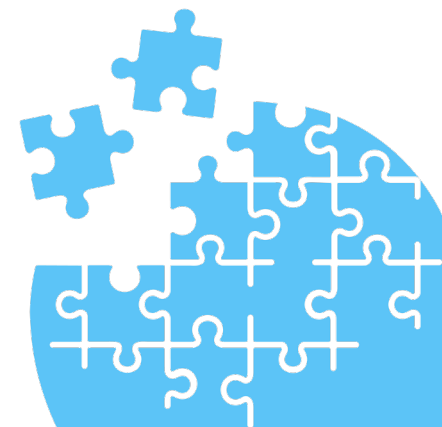
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Исследования показывают, что даже небольшой дефицит магния может негативно повлиять на правильную работу сердца.

МИГРЕНЬ

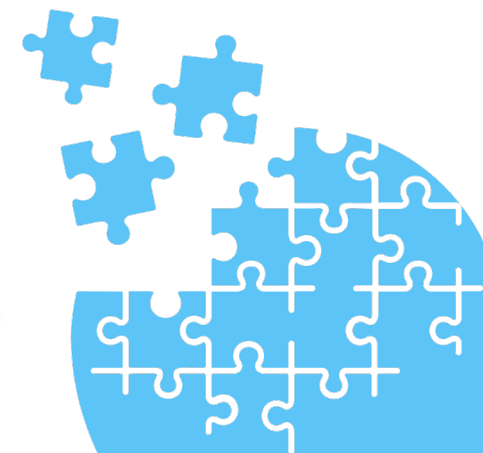
Дефицит магния может быть причиной мигрени

ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ



Продукты богатые магнием

- Бобы
- Орехи
- Темный шоколад
- Цельнозерновые продукты
- Зеленые листовые овощи



Brain Gold

Мультивитамин для улучшения работы мозга

Содержит все необходимые человеку
витамины и минералы: 23 ингредиента

Плюс к этому то, в чем нуждается мозг:

- Фосфотидил серин
- Экстракт виноградных косточек
- Astragalus
- Стандартный экстракт Ginko biloba

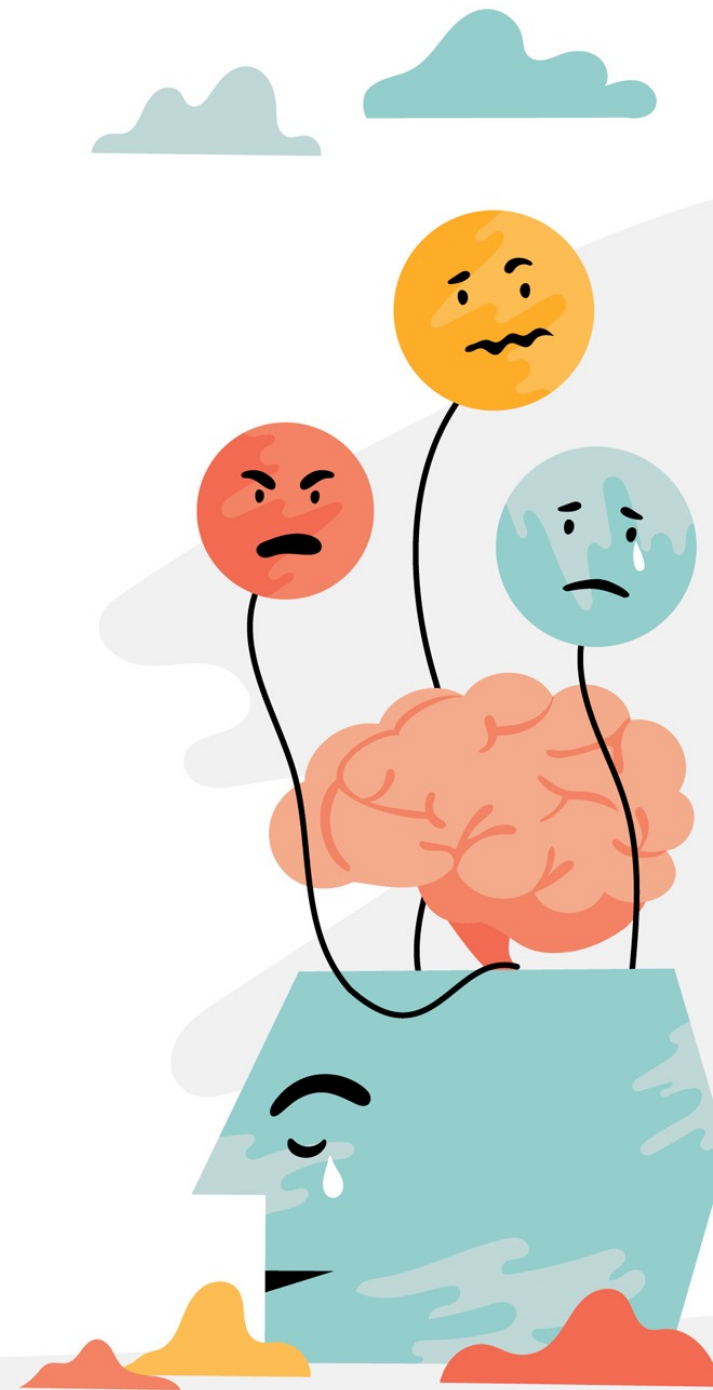


Сертификат
качества



Важнейшие навыки для ментального здоровья

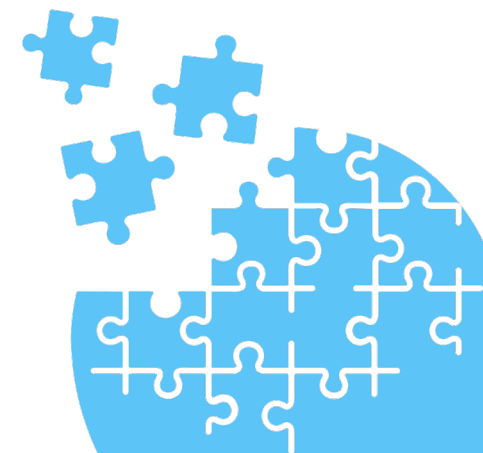
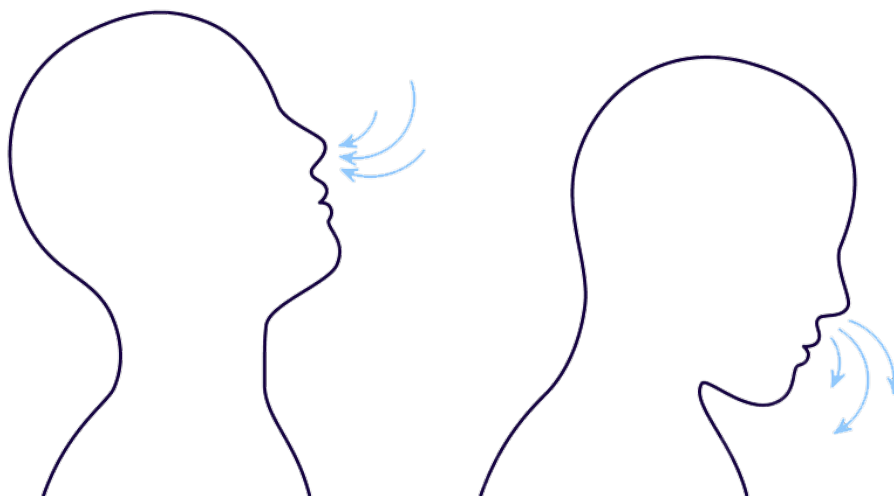
1. Осознание эмоций
через ощущения в теле
2. Называние эмоций

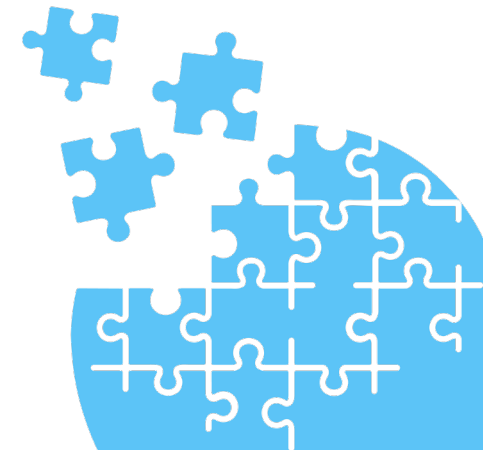
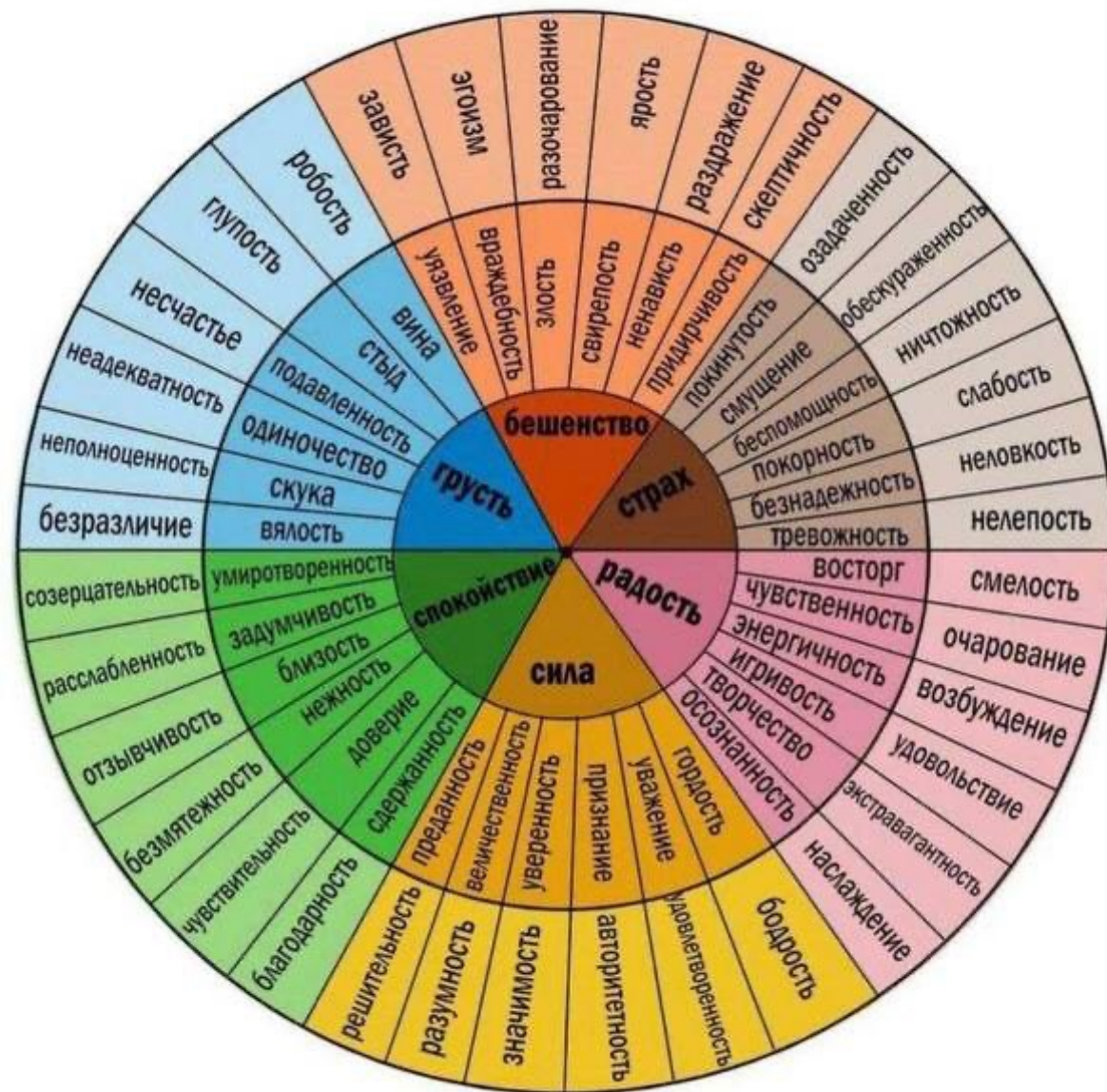


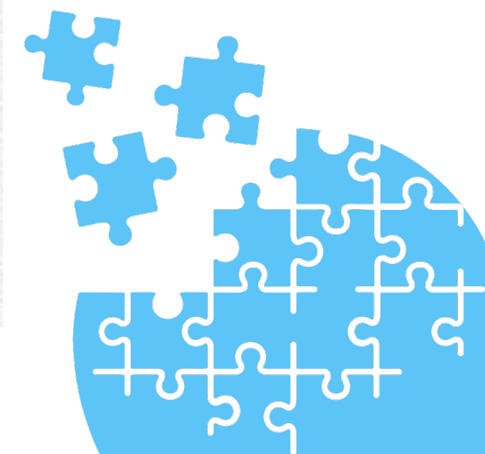
Короткая микропрактика

Что я чувствую сейчас?

И делаем с этим глубокий вдох выдох







Задачи на этот модуль

1. Исключить все неподходящие для мозга продукты
2. Проверить что вы можете сделать для улучшения сна
3. Упражнения для стоп
4. Ароматерапия – выберите 1-2 эфирных масла из предложенных в видеоуроке и включайте их на час в день в аромалампе или диффузоре
5. Много раз в день (можно включить напоминание на телефоне каждый час) задавать себе вопрос **что я чувствую сейчас** и подбирать точное название ощущению
6. Готовить минимум 2 новых полезных блюда для мозга в неделю
7. Просмотреть пример недельного меню для здоровья мозга. Внести необходимые изменения и протестировать.

