

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 1

Занятие 2

Оценка базовых нутриентов



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

К незаменимым компонентам относятся

- 40 {
- Витамины
 - Минералы
 - Аминокислоты
 - 2 жирные кислоты

Организм человека не может вырабатывать их самостоятельно и должен получать из пищи.



Почему появляются дефициты?

- Недостаток нутриентов в питании
- Проблемы с пищеварением (слабая кислотность, нехватка ферментов)
- Нарушение микробиоты
- Хронический стресс
- Возрастные изменения, влияющие на усвоение пищи
- Длительный приём лекарств

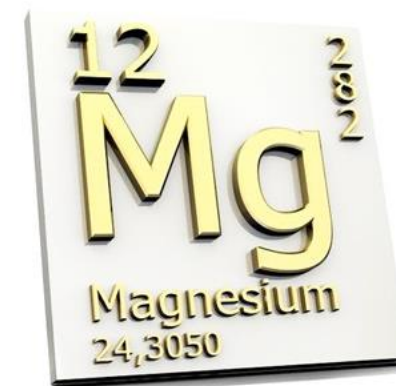
Как понять, что уже пора обратить внимание на нутриенты?



- Просыпаетесь с утра усталыми
- Часто мёрзнете или ощущаете слабость
- Забываете слова, хотя раньше такого не было
- Чувствуете скачки настроения и тревожность
- Вес растёт, даже если не переедаете
- Давление стало прыгать

Магний

- Магний участвует в 500+ внутриклеточных биохимических реакциях
- Активирует 300+ ферментов
- И при этом не вырабатывается внутри организма
- А это значит, что мы зависим от его поступления извне



Магний и здоровье сердца

- Регулирует ритм сердца, снижает риск аритмий
- Расслабляет сосуды, помогая снизить давление
- Участвует в метаболизме глюкозы, влияя на уровень сахара в крови



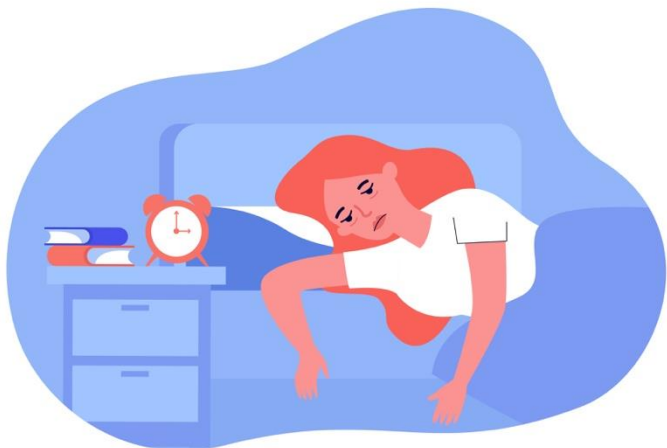
Симптомы дефицита магния

Со стороны сердца и сосудов:

- Аритмия (перебои в сердечном ритме)
- Повышенное артериальное давление
- Ощущение "тревожного сердца"
(сердцебиение без видимых причин)



Симптомы дефицита магния



Нервная система:

- Раздражительность, тревожность, панические атаки
- Проблемы со сном, бессонница
- Хроническая усталость, вялость

Симптомы дефицита магния

Мышцы и кости:

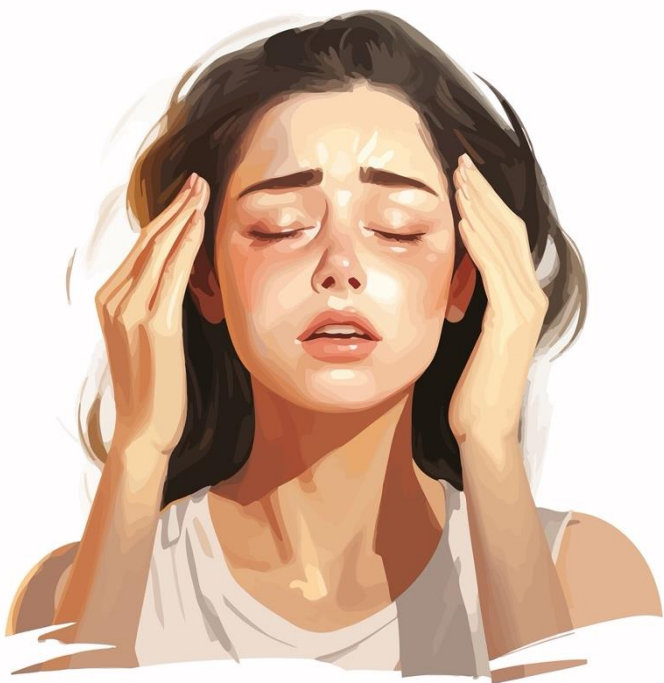
- Судороги в ногах, особенно ночью
- Мышечные подёргивания, тики, спазмы
- Остеопороз, снижение плотности костей



Симптомы дефицита магния

Другие признаки:

- Головные боли, мигрени
- Запоры (магний участвует в расслаблении кишечника)
- Повышенная чувствительность к шуму и яркому свету



Анализы на магний: **какие действительно работают?**

- Сывороточный магний
- Магний в эритроцитах (RBC Magnesium)
- Магний в моче (суточная моча на магний)
- Магний в волосах



Группы риска

- Женщины 50+, особенно в период менопаузы
- Люди с гипертонией, аритмиями, хроническими отёками
- Те, кто испытывает частый стресс или тревожность
- Люди с хроническими запорами
или синдромом раздражённого кишечника
- Приём некоторых препаратов:
диуретики, антациды, гормональные контрацептивы, статины

Как восполнить дефицит магния?



- **Питание:**
тыквенные семечки, орехи, зелень, бобовые, бананы, авокадо, какао
- **Добавки:**
цитрат магния (для расслабления и работы кишечника), таурат (для сердца и для нервной системы)
- **Магниевые ванны с английской солью (сульфат магния)**

Как селен поддерживает здоровье сердца?

- Антиоксидантная защита
- Снижение воспаления
- Поддержка эластичности сосудов



ТЕСТ на Селен с перекисью водорода



Потребуется перекись водорода

Необходим чистый и сухой кожный покров пальцев рук.

Вымойте руки и через 10 минут проведите тест:

на поверхность подушечек трех пальцев руки

одновременно нанесите раствор 3% перекиси водорода.

РЕЗУЛЬТАТ

1

Если в вашем организме достаточно селена:
кожа на пальцах не побелеет

2

При снижении обеспеченности до нижней границы нормы
появятся единичные точечные участки побеления

3

При дефиците селена участки побеления кожи будут
занимать большую часть обработанной поверхности.



Цинк

- Антиоксидант, снижающий воспаление и предотвращающий повреждение сосудов
- Участвует в регуляции иммунитета, предотвращая хронические воспалительные процессы

Дефицит цинка оцениваем по симптомам

1. Жалобы
2. Внешние признаки



Симптомы недостаточности цинка

- Частые простуды, аллергии
- Затяжная диаррея, вздутие живота
- Снижение памяти и умственной работоспособности
- Истончение волос, их выпадение, тусклость, ломкость
- Ломкость, расслаивание ногтей
- Ухудшение состояния кожи: акне, воспаления, дерматиты
- Нарушение чувства вкуса и запаха: невозможность ощущать привычный вкус и запах

Преимущества липосомального цинка



- Увеличенная биодоступность
- Уменьшение побочных эффектов
- Целевая доставка

Калий

Незаменимый минерал и электролит,
который участвует в работе **сердца, нервной системы и мышц.**

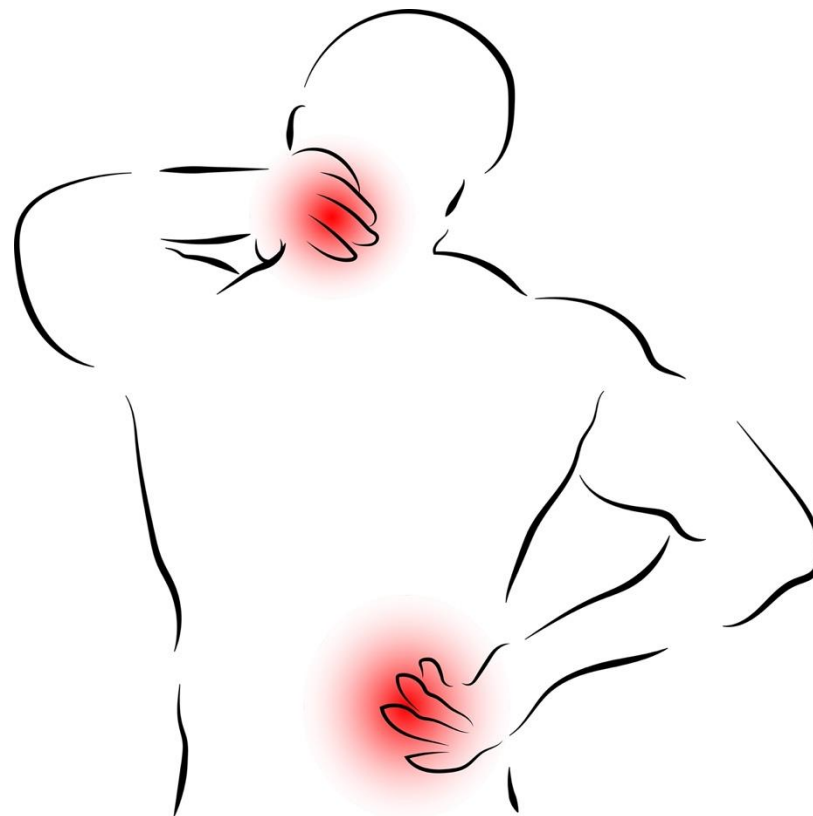
Он регулирует баланс жидкости в организме, поддерживает нормальное давление и предотвращает аритмии.

Калий: часть натриево-калиевой помпы,
которая облегчает клеточный транспорт



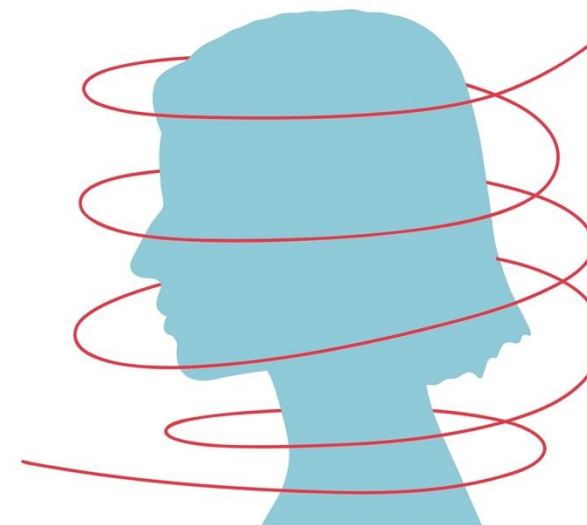
Важность калия

- Нервная проводимость
- Мышечная функция
- Клеточный транспорт
- Кислотно-щелочной баланс



Общие признаки повышенной потребности в калии:

- Мышечная слабость
- Усталость
- Спутанность сознания
- Боли в сердце





Нормы Калия

Оптимальные значения:
4 – 4,5 ммоль/л (mEq/L)

Причины снижения калия

Лекарственные диуретики – мочегонные препараты

Диуретики истощают уровень Тиамина
витамин B1

Его нужно принимать дополнительно вместе
с основой из всех витаминов группы B



Причины повышения калия

Вторая причина его повышения:
дегидратация (обезвоживание)



Как определить дефицит калия?



Симптомы дефицита

- Усталость, слабость, апатия
- Судороги в ногах, особенно ночью
- Нарушение сердечного ритма
- Отеки
- Повышенное давление
- Чувствительность к стрессу и раздражительность

Как восполнить калий?

Продукты, богатые калием:

- Бананы, авокадо, киви
- Картофель, шпинат, фасоль
- Томаты, апельсины, сухофрукты (изюм, курага)
- Орехи и семена



Добавки калия:

- Калий цитрат, калий хлорид
- Дозировка подбирается индивидуально (избыток калия тоже опасен!)





Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com