

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

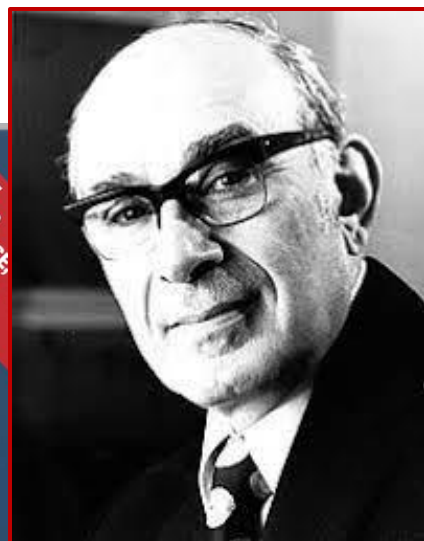
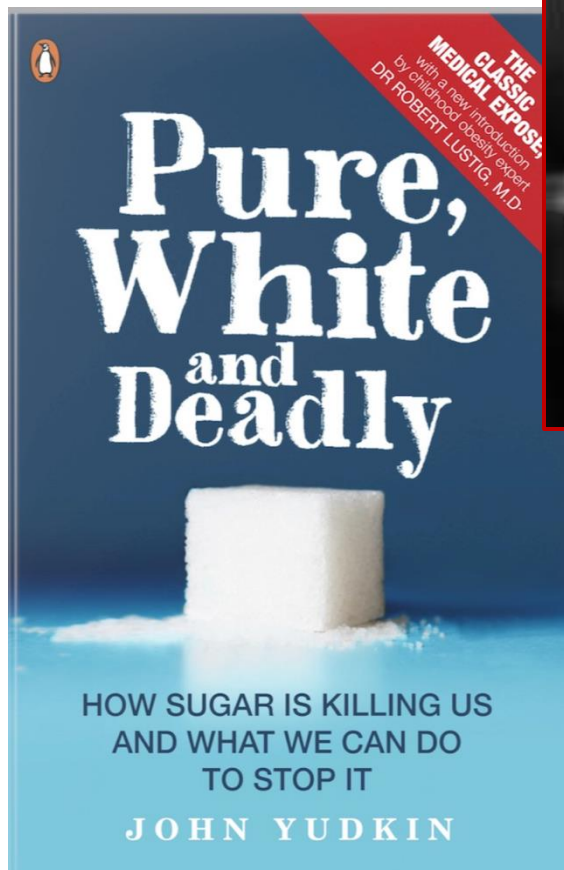
МОДУЛЬ 4

Занятие 1

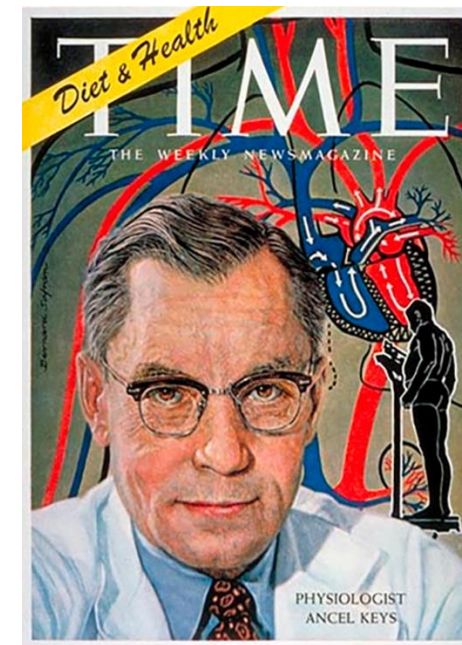
Нормализация уровня холестерина



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



◀ Джон Юткин
ПРОТИВ
Ансела Киза ▶



Джон Юткин (John Yudkin, 1910–1995)
Британский врач, который ещё в 1972 году заявил,
что **сахар – главный виновник ожирения, диабета
и болезней сердца**, а не жиры, как тогда считалось

Основные идеи Юткина

1. САХАР

Главный виновник сердечно-сосудистых заболеваний, а не жир

2. САХАР

Вызывает ожирение и диабет, а не жирная пища



Уровень холестерина, который мы видим в показателях анализа крови на 1/3 зависит от нашей еды и на 2/3 от того в каком состоянии находится печень.

Опасность высокого холестерина:

- Атеросклероз
- Инсульт
- Инфаркт
- Метаболический синдром
- Гипофункция щитовидной железы
- Ожирение печени



Высокий уровень холестерина
не болит, до тех пор пока не
ПРОИСХОДЯТ НЕОБРАТИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ!

Холестерин общий

Используется для индивидуальной оценки рисков

Триглицериды

Основная форма хранения жиров у человека, которая составляет примерно 60-85% жировой ткани.

Холестерин ЛПВП (HDL)

Лipoproteин высокой плотности. – «полезный холестерин

Холестерин ЛПНП (LDL)

Лipoproteин низкой плотности.

Он способствуют образованию холестериновых бляшек.

ЛПНП участвуют в синтезе половых гормонов, желчи, витамина Д.

**Общий уровень
холестерина**
160- 180 мг/дл.
(4,14 – 4,65 ммоль/л)



ЛПВП (HDL)
> 60 мг/дл.
(1,5 ммоль/л)

ЛПНП (LDL)
< 100 мг/дл.
(2,6 ммоль/л)



При приеме статинов надо обязательно
каждые 3 месяца проверять состояние печени:
анализ крови на ферменты печени.



Для нормализации холестерина без лекарств нужно:

1. Ограничить холестерин в пищи.
Не исключать совсем, но ограничить.
2. Улучшить состояние печени

4 аспекта улучшения работы печени:

1. Питание, которое любит печень
2. Ортомолекулярная медицина: идеальные условия в плане незаменимых компонентов, нужных для печени
3. Фитотерапия
4. Управление стрессом: объясню связь дальше

Продукты, которые повышают холестерин

Трансжиры: главный враг сосудов

- **Фастфуд**
(картошка фри, наггетсы, чипсы)
- **Маргарин и рафинированные масла**
(выпечка, конфеты, печенье)
- **Полуфабрикаты**
(пельмени, сосиски, готовые супы)

Продукты, которые повышают холестерин

Избыток насыщенных жиров

- Жирное мясо (свинина, баранина, утка)
- Колбасы, сосиски, бекон
- Сливочное масло, жирные сливки, сыр (особенно твёрдые сорта)



Продукты, которые повышают холестерин

Простые углеводы – сладкий капкан

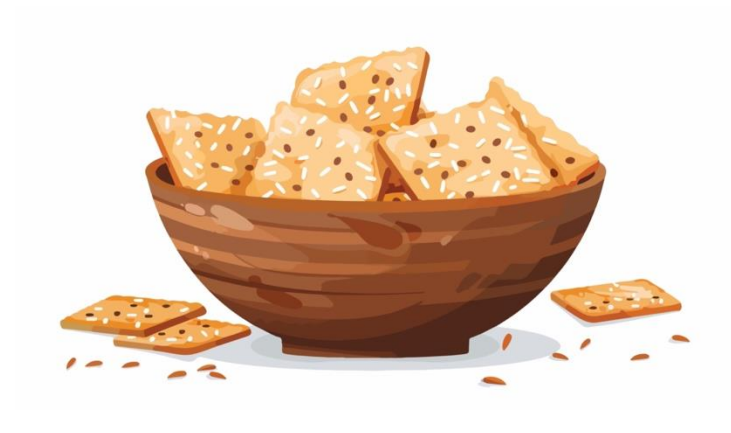
- Белый хлеб, булочки, выпечка
- Сладости (торты, конфеты, мороженое)
- Газированные напитки, соки



Продукты, которые повышают холестерин

Жареная пища – скрытый удар по сосудам

- Жареное мясо, картошка
- Жареные пирожки, беляши
- Закуски типа сухариков и картофельных чипсов



Продукты, которые повышают холестерин



Питание для здоровья печени

Достаточное количество клетчатки

Овощи, овощи, овощи



Питание для здоровья печени

Репа, редиска, дайкон – печень очень любит эти продукты

1. Стимулируют выработку желчи
2. Очищают печень от токсинов
3. Помогают расщеплять жиры



Как их правильно есть?

- **В сыром виде**
(в салаты)
- **В виде сока**
(дайкон особенно хорош)
- **В тушёном или печёном виде**
(мягче для желудка)



Питание для здоровья печени

Неукоснительно следуйте двум этим правилам:

- **НЕ ЕСТЬ СЛАДКОЕ**, даже фрукты во второй половине дня
- **НЕ ЕСТЬ ЗА 2 ЧАСА ПЕРЕД СНОМ**
Даже небольшие количества пищи, съеденной незадолго перед сном ухудшает состояние печени

A collection of nine bright green apples is arranged on a light-colored wooden surface with a visible grain. The apples are positioned on the left side of the frame, with some in the foreground and others slightly behind, creating a sense of depth. The text is placed to the right of the apples.

Питание для здоровья печени

Съедайте одно печеное зеленое яблоко в день

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

Грибы шиитаке: суперфуд для печени



Питание для здоровья печени

Грибы рейши: король адаптогенов для печени

Грибы рейши (*Ganoderma lucidum*) известны в восточной медицине более 2000 лет как «гриб бессмертия».

Их использовали для укрепления здоровья, очищения организма и защиты печени.



Питание для здоровья печени

Суп для очищения печени или напиток для печени



Ортомоллекулярные препараты для улучшения работы печени и нормализации холестерина

Дефицит витамина D

Дозировка:

- **2000-5000 МЕ в день** – для взрослых.
- **Контролировать по анализу крови**
(оптимальный уровень – 50-80 нг/мл)

Ортомолекулярные препараты для улучшения работы печени и нормализации холестерина

Ниацин (витамин В3, никотиновая кислота)

- **Форма «Nicotinic acid»** работает лучше всего (может вызывать временное покраснение кожи)
- **Ниацинамид (без эффекта покраснения)**
мягче, но тоже полезен

Дозировка:

- **100-200 мг в день (начинать с низкой дозы 25 мг)**

Ортомолекулярные препараты для улучшения работы печени и нормализации холестерина

Витамин С

Предотвращает окисление холестерина

Добавки

Липосомальный витамин С лучше усваивается

Дозировка

500-2000 мг в день



Ортомолекулярные препараты для улучшения работы печени и нормализации холестерина



Магний

регулирует обмен жиров и холестерина

- Улучшает работу печени и переработку жиров
- Снижает риск атеросклероза
- Участвует в образовании желчи, помогая печени очищаться

Дозировка: 300-500 мг/день.

Ортомолекулярные препараты для улучшения работы печени и нормализации холестерина

Холин (Витамин В4)

- Предотвращает жировой гепатоз
- Расщепляет жиры в печени и предотвращает их накопление
- Улучшает синтез желчи и обмен веществ

Дозировка: 500-1000 мг/день



Ортомолекулярные препараты для улучшения работы печени и нормализации холестерина



Цинк

- Участвует в детоксе и снижает воспаление
- Помогает печени перерабатывать жиры
- Снижает воспаление и предотвращает жировой гепатоз
- Улучшает работу желчного пузыря

Дозировка: 15-30 мг/день

SILTAR

Гепатопротектор

Очищает и восстанавливает клетки печени, снижает холестерин, повышает работоспособность.

- Повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям
- Оказывает мощное очищающее воздействие на клетки печени
- Обладает противовоспалительными свойствами
- Снижает уровень триглицеридов в крови

Способ применения: по 1 капсуле 2 -3 раза в день перед едой.

- Silybum Marianum Ex.
- Taraxacum Officinale Ex.
- Angelica Sinensis Ex.





WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com