

БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕГО РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Курс лекций Шарофат Богачевой

ВРАЧ АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ, ГОМЕОПАТ, СПЕЦИАЛИСТ ПО АЮРВЕДИЧЕСКИМ МЕТОДАМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ЕДА - ЖИЗНЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

**для поддержания, роста, развития, функционирования каждой живой формы,
и для человека – не исключение.**

СЕГОДНЯ

в развитых странах и тех, куда приходит современная «цивилизация», увеличивается множество проблем, связанных, как с самими продуктами питания, так и с изменениями в самом человеке.

**ВОЗРАСТАЮТ ЖЕЛАНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПОЛУЧАТЬ ОТ ЕДЫ ЖЕЛАЕМОЕ ДЛЯ СЕБЯ УДОВОЛЬСТВИЕ,
с этим параллельно, развиваются отрасли, зарабатывающие на том, чтобы ему это дать:**

- пищевая индустрия - увеличение количества разнообразных продуктов питания и их заменителей
- сохранение и увеличение сроков хранения произведенного
- заказные научно производственные разработки по увеличению первых 2х направлений - «обоснованное» внедрение генетики, химии и др. методов в пищевую индустрию
- активное внедрение «произведенного» в продажу и привлечение к нему внимания всеми способами: физиологическими, психологическими, чувственными - реклама, СМИ, ТВ, заказные научные статьи и исследования и тд.
- участие и расширение отраслей медицины, фармакопеи в лечении проблем со здоровьем, связанных с питанием и нарушениями от него
- юридические органы, как сопровождающие каждый этап перечисленного выше
- а также все органы власти, способные отвлечь, перевести внимание человека от его истинных проблем, сместить «вектор мышления» и навязать иные стандарты и приоритеты

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ПИТАНИЕМ



РАНЬШЕ

- естественное, необходимое для жизнеобеспечения - ели то, что произрастало и водилось вокруг
- **для удовлетворение голода, как необходимое**
- болезни, смерть от голода
- **диеты/исцеляющее питание – насыщающие, питательные**
- продукты натуральные, те, что произрастали в местности проживания, использовались веками в традициях народа
- **готовили на огне, в печи, духовке, естественное высушивание, ферментация, без дрожжей и сахара, копчения на дровах**
- большая часть людей повсеместно голодала

ТЕПЕРЬ

- сложные взаимоотношения, одна из коммерчески востребованных тем
- **удовольствие, удовлетворение желаемого**
- болезни от излишков и переедания, смерть от болезней
- **диеты ограничивающие, голодание, замещение биологическими веществами**
- продукты, далекие от натуральных и традиционных, промышленно обработанные, генетически модифицированные, химизированные, чужие для иммунной системы
- **электромагнитные плиты, СВЧ, редко огонь, духовой шкаф, ферментированные на дрожжах, сахаре и уксусах, хим.добавках, химич.копчение**
- нет голода на большей территории мира, есть недостаток полноценного питания

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА – это биодинамическая открытая система

- это «ВСЕЛЕННАЯ» в миниатюре

Мы - часть окружающего нас мира, полностью зависимые от ритмов Природы, движения планет...

Мы познаем окружающую нас реальность через органы чувств: слышим, чувствуем прикосновения, видим, распознаем вкус и запахи

Наше восприятие отражается в эмоциях и преобразуется в органах нервной системы в сигнальные вещества, влияющие на процессы адаптации.



Три системы образуют **МЕТАСИСТЕМУ**, которая регулирует процессы адаптации в организме - это нервная, гормональная и иммунная системы

Внутренняя гармония опирается на **ТРИ ОПОРЫ ЗДОРОВЬЯ**: питание, движение и сон.

В разные периоды жизни мы разные – разная скорость обменных процессов, разные потребности в количестве макро- и микро- нутриентов, разная физическая активность и деятельность

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА – ЖИВАЯ СИСТЕМА ВСЕГДА СТРЕМИТЬСЯ К БАЛАНСУ

- имеет системы саморегуляции и восстановления
- всегда стремится к гармонии, к восстановлению своего внутреннего постоянства - гомеостазису
- способен приспосабливаться ко всем условиям, в которых находится
- не склонен к саморазрушению, но способен использовать все свои ресурсы, чтобы выжить
- тело состоит из тех же химических элементов, что и окружающий мир - все “живое” и “неживое”
- отличается от “неживого” - имеет духовное начало
- на всех уровнях действуют законы Вселенной



БОЛЬ - это природный механизм, который показывает, где случилось нарушение целостности: физической, психической, энергетической

БОЛЕЗНЬ, боль – это не «зло», так разговаривает наше тело с нами при нарушении внутреннего баланса

МЕДИЦИНА - “лечит” диагноз, болезнь, ее симптомы, эффективна в “неотложных состояниях”

РЕАЛЬНОСТЬ – КАКАЯ ОНА?

Мы познаем окружающую нас
реальность через органы чувств

Мы слышим, чувствуем прикосновения,
видим, распознаем вкус и запахи

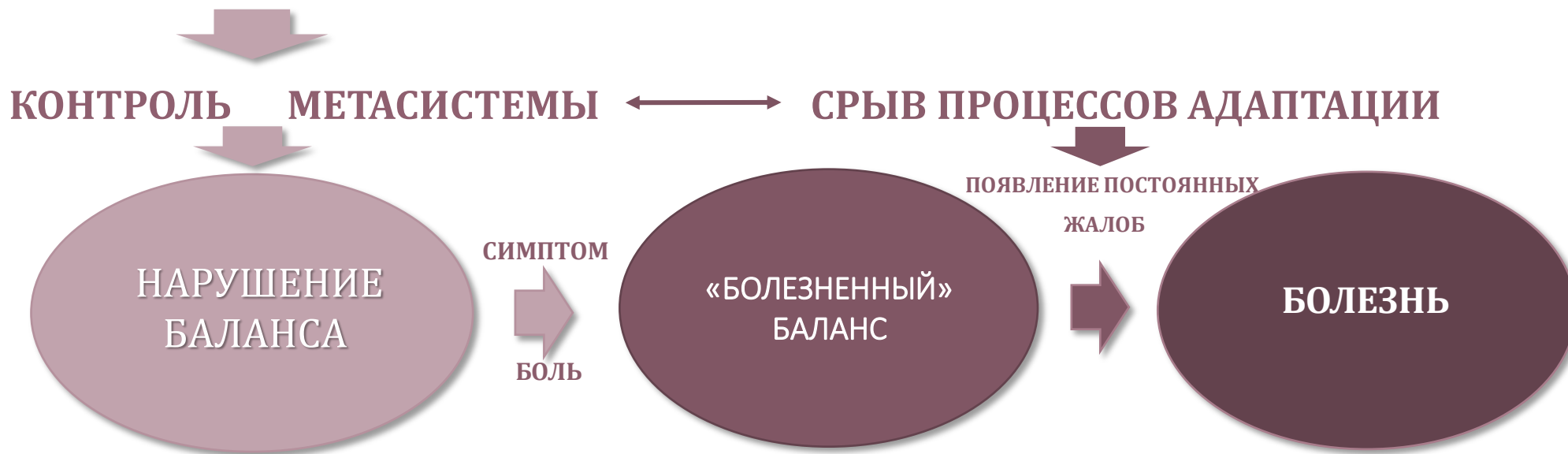
Мы создаем свои мыслеобразы

Мы создаем свою картину окружающего
мира, свою реальность



Факторы стресса

ПРИРОДНЫЕ КЛИМАТИЧЕСКИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ



Нарушение баланса, как на физическом, так и на ментальном уровнях, всегда имеет проявления
 Игнорирование сигналов организма приведет к «болезненному» балансу
 Важно проводить самодиагностику, оценивать физическое и психоэмоциональное состояние
 Важно правильно задавать себе вопросы
 Определить причины и следствия нарушения баланса
 Изменить свои действия



Укрепить три опоры здоровья - наладить свой индивидуальный режим жизни

СТРАХ - ИСТОЧНИК СТРЕССА

- В ЭВОЛЮЦИИ ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА СТРАХ СПАСАЛ ОТ ОПАСНОСТЕЙ
- ПОСТОЯННЫЕ БЕСПОКОЙСТВА И СТРАХИ — ЭТО СТРЕСС-СИТУАЦИЯ



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА



СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА



БОЛЕЗНИ

Как бороться со страхом?

структурировать ум
включить осознанность
практики медитации
цигун, йога



В спокойном состоянии - составить индивидуальный план оздоровления

УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ – УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА - ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВ И СТРАХОВ, УСПОКОИТЬ УМ

«Стресс не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете» Ганс Селье

МАКСИМАЛЬНО СНИЗИТЬ ТОКСИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- ✓ замечает все, что попадает в организм
- ✓ получает и годами хранит информацию о всех контактах с чужеродными белками
- ✓ сама выбирает тип и механизм «ответа»

ИММУННАЯ СИСТЕМА

- ✓ распознает «свое» и «чужое»
- ✓ защищает и устраняет
- ✓ контролирует, регулирует и восстанавливает
- ✓ «убирает» -вырабатывает естественные тканевые аутоантитела

ЗАЩИТА против «чужого» - всегда ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

ПОСТОЯННЫЙ СТРЕСС И ИММУНОТОКСИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА - это энергетически затратная ситуация, которая ВЕДЕТ к истощению ресурсов, к хронической усталости, к дефицитам и нарушениям по органам и системам, К БОЛЕЗНИ

ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

СПРОСИТЕ СЕБЯ - свое ЗДОРОВЬЕ как и чем вы

какой ваш ответ?

СОЗДАЕТЕ

- 1
- 2
- 3



РАЗРУШАЕТЕ

- 1
- 2
- 3



Что еще можно сделать, **что я не делал(а)** для своего здоровья?

Что необходимо еще знать, внедрить в свою жизнь, чтобы жить без врачей и лекарств?

Как еще укрепить себя, чтобы противостоять проблеме и сохранить здоровье?

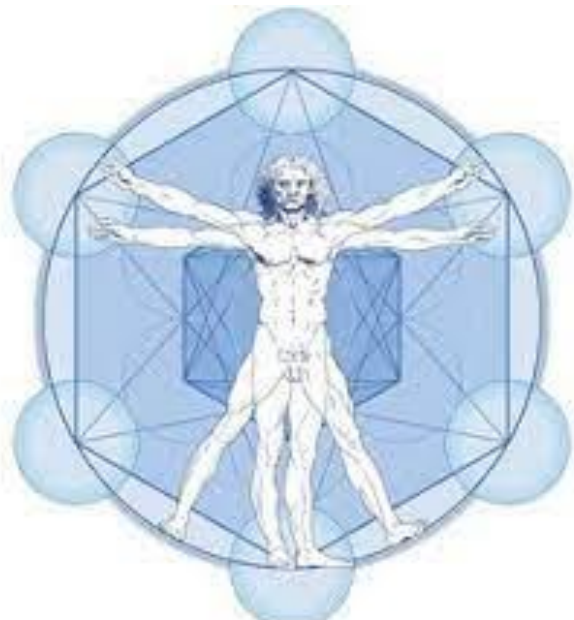
КАКИЕ МОИ ЦЕЛИ по здоровью?

Когда человек постоянно боится и беспокоится, ничего не делает, чтобы разобраться с ситуацией - как себе помочь, иммунная система истощается под влиянием постоянно повышенного кортизола.

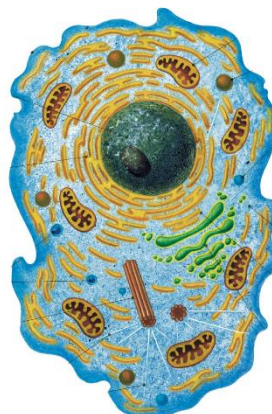
ПУТЬ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРАДАНИЙ – ЭТО ПУТЬ ИЗМЕНЕНИЯ СЕБЯ, ПУТЬ САМОРАЗВИТИЯ, ПУТЬ К ЗНАНИЯМ

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА -"ВСЕЛЕННАЯ В МИНИАТЮРЕ"

ЧЕЛОВЕК



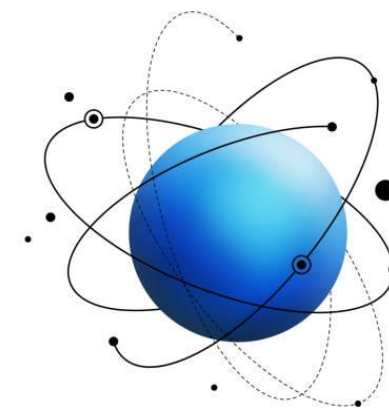
КЛЕТКА



МОЛЕКУЛА



АТОМ



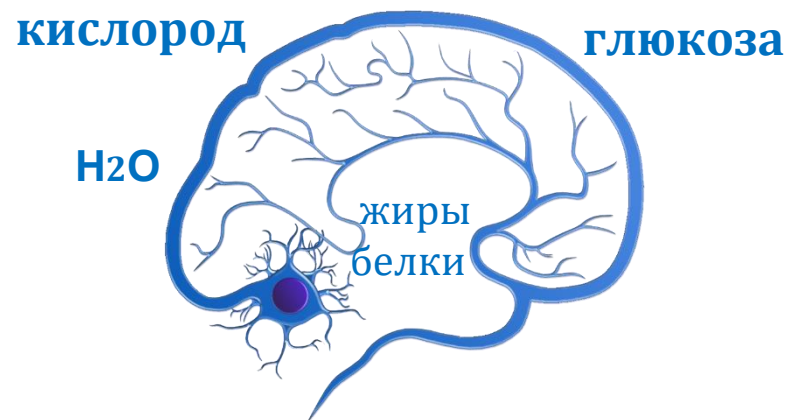
Жизнь – это непрерывающееся движение

ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ ДЕЙСТВУЮТ НА ВСЕХ УРОВНЯХ

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ АТОМОВ И МОЛЕКУЛ, ИХ СОЕДИНЕНИЙ, ОН МОЖЕТ СТРОИТЬ ДЛЯ СЕБЯ НЕОБХОДИМОЕ, ПРЕОБРАЗОВЫВАТЬ МАТЕРИЮ В ЭНЕРГИЮ И НАОБОРОТ

ДЛЯ ЖИЗНИ - ЧТО НЕОБХОДИМО?

Мозгу необходимо постоянное поступление
-кислорода и глюкозы



-обеспечение водой
-для его функционирования нужны жиры и белки



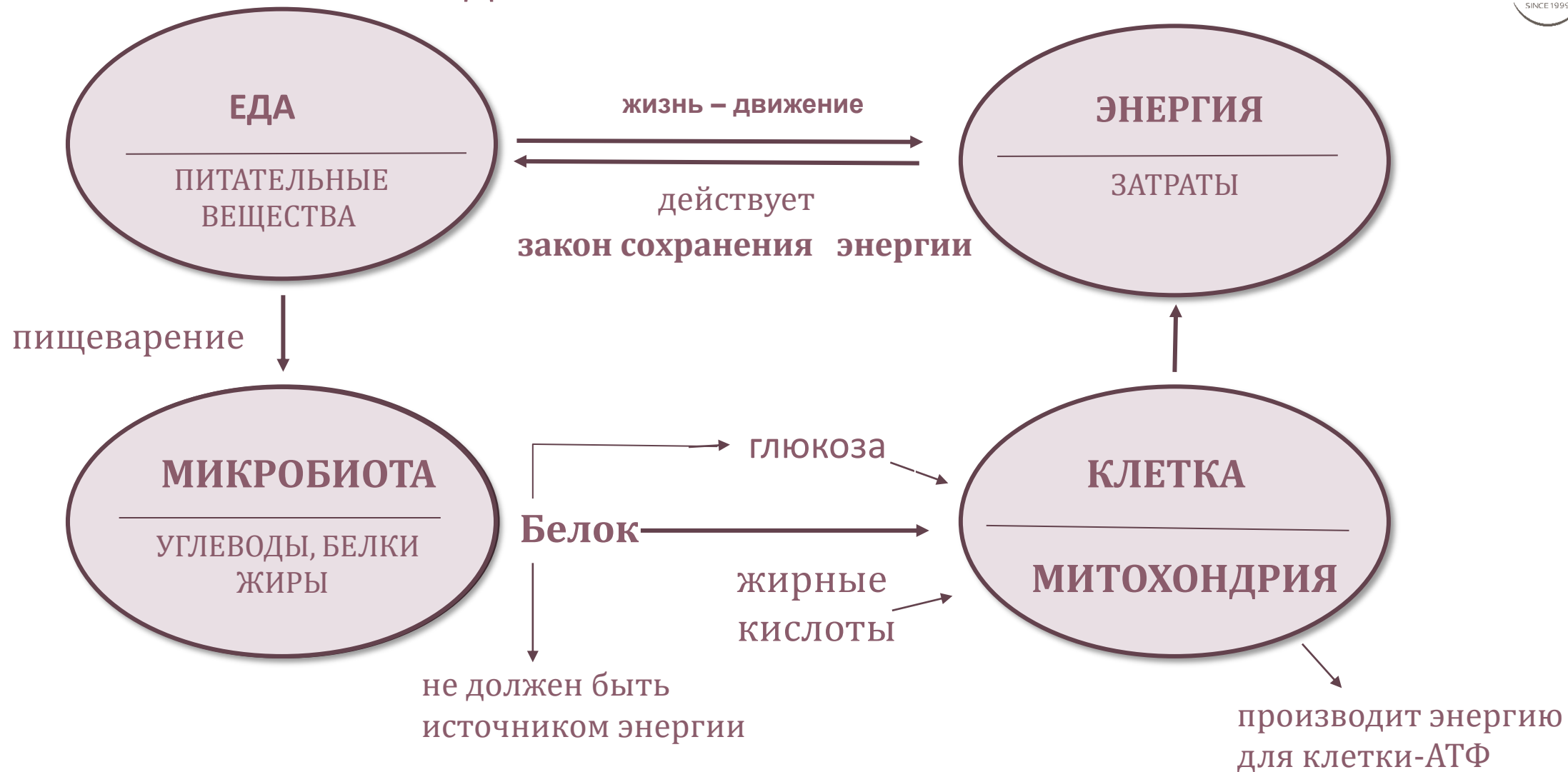
Главным питательным веществом для клеток головного мозга является глюкоза

Для работы головного мозга **требуется 120-140г** глюкозы в сутки

Организм поддерживает **постоянство глюкозы в крови 3.5-5.5 ммоль/л** любыми способами

При ее дефиците организм запускает **процесс глюконеогенеза** – образование глюкозы из не углеводных соединений – **это стресс ситуация**

ЕДА - ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ



- **Энергия человека – это термин, который встречается и используется во всех культурах с древних времен, для обозначения той невидимой Силы, которая поддерживает Жизнь человека, обеспечивает работу всех клеток, тканей, систем и органов**
- **Все виды энергии человека невидимы, как и другие виды энергии, поэтому замечать их наличие или отсутствие мы можем только через ее проявления, как на физическом, так и на психоэмоциональном уровне**
- **Тепловая энергия ощущается кожей, кинетическая-проявлена в движениях, мы можем увидеть проявление энергии в настроении и самочувствии, способности действовать и творить, желании жить**
- **Или мы судим об ее отсутствии у человека по его апатичному или депрессивному состоянию, плохому физическому самоощущению и отсутствию каких-либо мотиваций к действиям.**

ЧТО? ГДЕ? КОГДА? КОМУ? ДЛЯ ЧЕГО?

О ЛЮБОМ ЖЕЛАЕМОМ ПРОДУКТЕ МЫ МОЖЕМ СПРОСИТЬ СЕБЯ

- как он будет усваиваться моим организмом
- насколько хорошо его перенесёт мой ЖКТ
- как на него отреагирует моя иммунная система
- будет ли он полезен при моих жалобах
- **поможет** он двигаться к моим желаемым **целям по здоровью?**

Полезен не тот продукт, что обладает рядом полезных качеств и свойств, а тот, который ваш организм способен усвоить

Ваше пищеварение, в вашем возрасте, в вашем состоянии здоровья, действительно способно усваивать то, что вам хочется съесть?

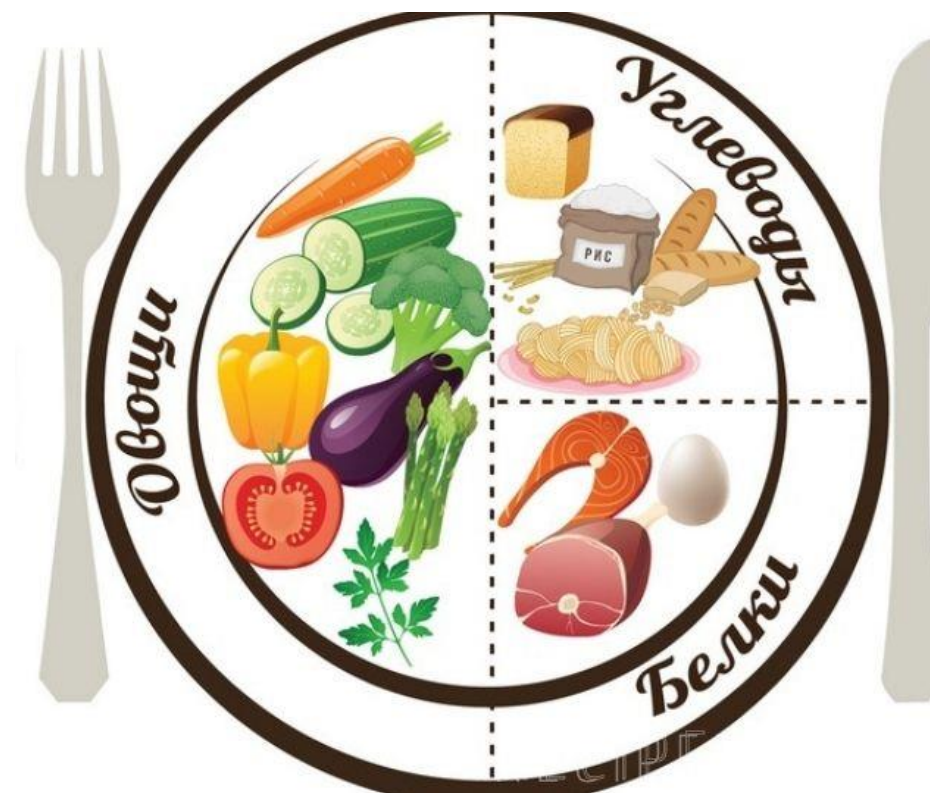
**ВАЖНО ПОНИМАТЬ ПРИРОДУ ПРОДУКТА, ПРИРОДУ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЖЕЛАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ ЦЕЛИ
ЛЮБАЯ ПИЩА МОЖЕТ БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ СТАТЬ ЯДОМ**



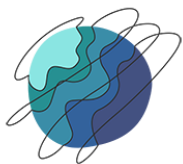
**ГОВОРЯТ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ – ПРАВДА?**

«ПИЩА ПИТАЕТ ТЕЛО ИЛИ БОЛЕЗНЬ»

**ЧТО, ГДЕ, КОГДА ЕСТЬ
ЧТОБЫ ВСЕ ПРАВИЛА УЧЕСТЬ?**



ВСЕ ПРАВИЛА НА ТАРЕЛКЕ

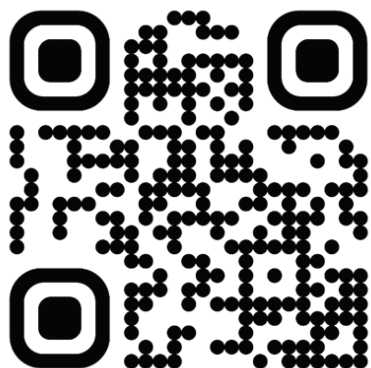


МЫ – РЯДОМ С ВАМИ

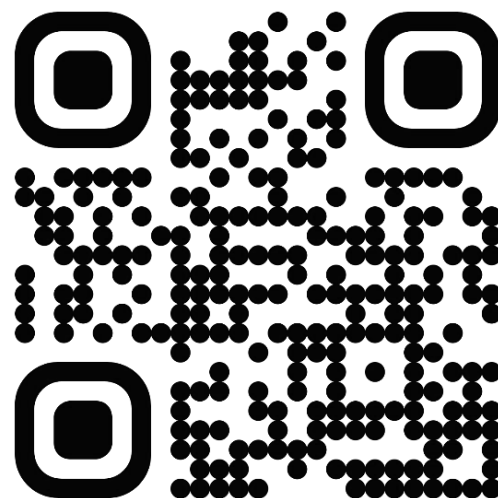
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ



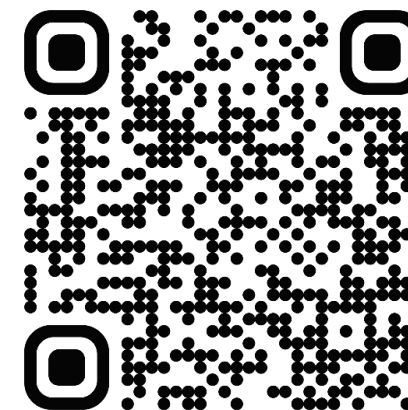
**ПК
СОЦИАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ
И РАЗВИТИЯ МИР**



**КЛИНИКА
ДОКТОРА ЗАГЕРА**

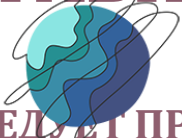


**БОГАЧЕВА
ШАРОФАТ БАИРОВНА
СТРАНИЦА ВРАЧА**



СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ

ПРАВИЛА ТАРЕЛКИ



**СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ
ПРАВИЛА СООТНОШЕНИЙ ПРОДУКТОВ:**

БЕЛКИ (25-30%) оптимальное соотношение белков, поступающих из животных источников и из растительной пищи **1:1**

Растительные белки сочетаются с жирами и углеводами
Животные белки сочетаются с овощами и жирами

ЖИРЫ (20-35%)
оптимальное соотношение животных жиров и растительных масел **1: 3-4**

УГЛЕВОДЫ (40-60%) нормы: 3 – 4 г /кг массы тела;
минимум не менее 2 г/кг (120-140 г); максимум до 5 – 6 г /кг массы тела.

Оптимальное соотношение **1:3**, быстрых/простых углеводов к длинным/медленным углеводам.

В суточном рационе медленных углеводов должно быть в 3 раза больше (80%)



ПРАВИЛА ТАРЕЛКИ

СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРАВИЛА В СООТНОШЕНИИ ПРОДУКТОВ

УГЛЕВОДЫ 50-60%:

- ▶ **овощи до 50%** от общих углеводов:
2/3 термически обработанные, 1/3 сырые;
- ▶ **фрукты/простые сахара до 5%**;
- ▶ **орехи 30-50гр**;
- ▶ **крупы/псевдо злаки до 15-10%**;
- ▶ **бобовые до 10%** (как белки - 50% от общего белка)

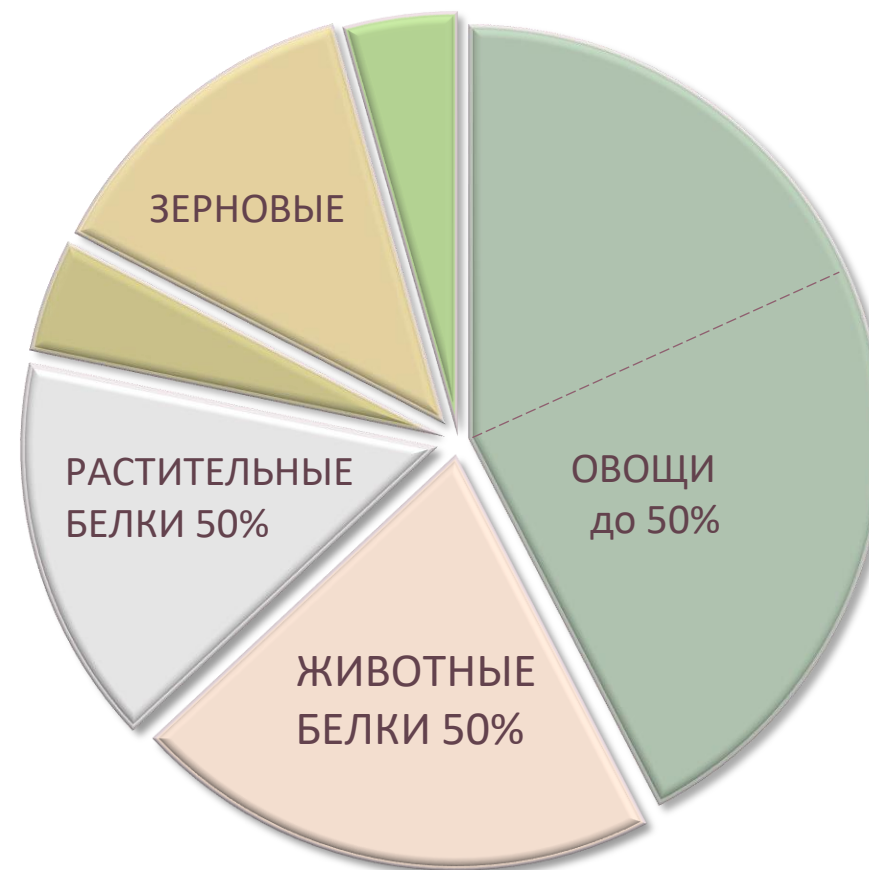
БЕЛКИ 25-30% - 1г/кг массы тела:

- ▶ растительные белки **50%**
- ▶ животного происхождения **50%**

ЖИРЫ (20-35%) - 1г/кг массы тела

насыщенные жиры- в умеренном количестве
мононенасыщенные Омега 9

- ▶ больше ПНЖК Омега 3
меньше Омега 6
соотношение Омега 3 к Омега 6 – не более 1:6



Физиология питания

ЭТО КАК И ЧЕМ МЫ ПИТАЕМСЯ, КАКОЕ ПОЛУЧАЕМ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ И КАК ИМИ РАСПОРЯЖАЕМСЯ

Распределение калорийности и частоты приема пищи

для поддержания здоровья и нормального веса:

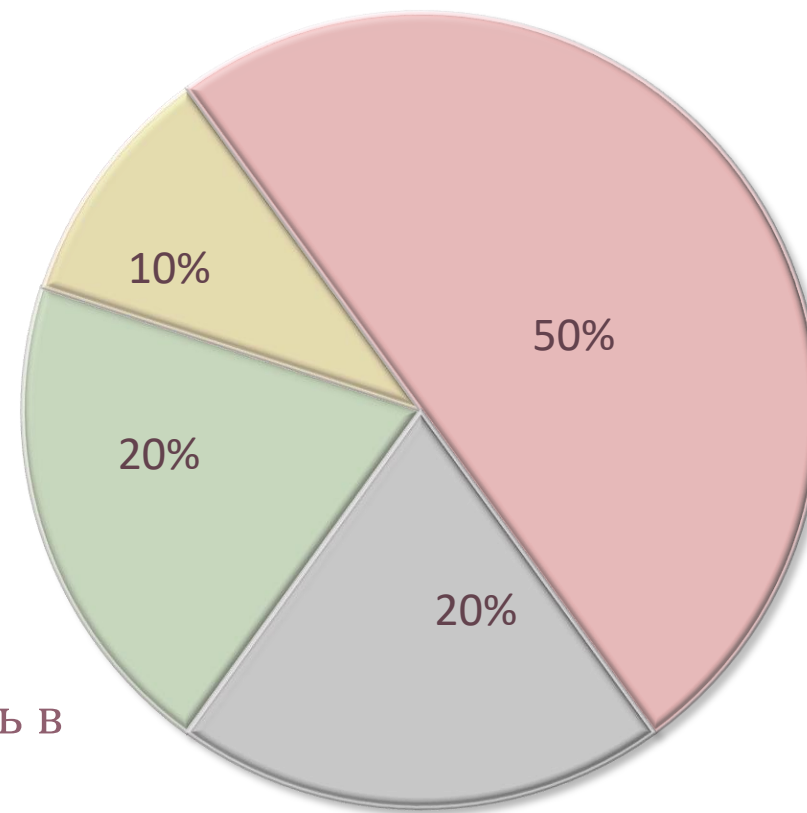
- завтрак: 20-30%, при 3х разовом приеме пищи - 30% от общей калорийности
- второй завтрак или полдник - по необходимости 10-15%
- обед: 35-50% - более 30% от общей калорийности
- ужин 15-20% - менее 30%

На завтрак и обед - до 80% суточного рациона.

В первой половине дня пища должна быть более богатая углеводами и жирами. Большую часть белков лучше включать в обеденное время (12-14.00)

На ужин - 20% суточного рациона.

Не позднее 18-20.00, не менее 2х часов до сна, более легкая пища из овощей, жиров и немного длинных углеводов.



Перекус - что считать правильным?

Это полноценный прием еды, небольшой по объему, составу и калорийности, насыщенный сложными углеводами и/или белками - должен обеспечивать организм энергией на длительное время.

Правильные перекусы - это дополнительный прием еды между завтраком и обедом, чаще в 11.00 (второй завтрак), и между обедом и ужином в 16.00 (полдник)

Хороший перекус – должен медленно усваиваться и давать длительное насыщение.

Это время, когда можно съесть блюда с фруктами и сухофруктами, с длинными углеводами и свежими овощами, растительным маслом и зеленью, правильные десерты или дополнительную порцию белков с зеленью, салаты с орехами.

Перекусы быстрыми углеводами (сладкое, выпечка, только фрукты) - это пустая и ненужная организму еда, часто с высоким гликемическим индексом, после которых возникает вновь чувство голода.



Следуйте принципам в питании

1.Используйте настоящую, более натуральную еду, или ту, которая близка к настоящей

Натуральные продукты оптимально усваиваются , так как адаптированы к процессу пищеварения в эволюции развития человека. Быстро приготавливаемая еда состоит из пищевых рафинированных веществ, которые имеют уже другие качества и свойства, отличные от натуральных и “чуждые” для иммунной системы

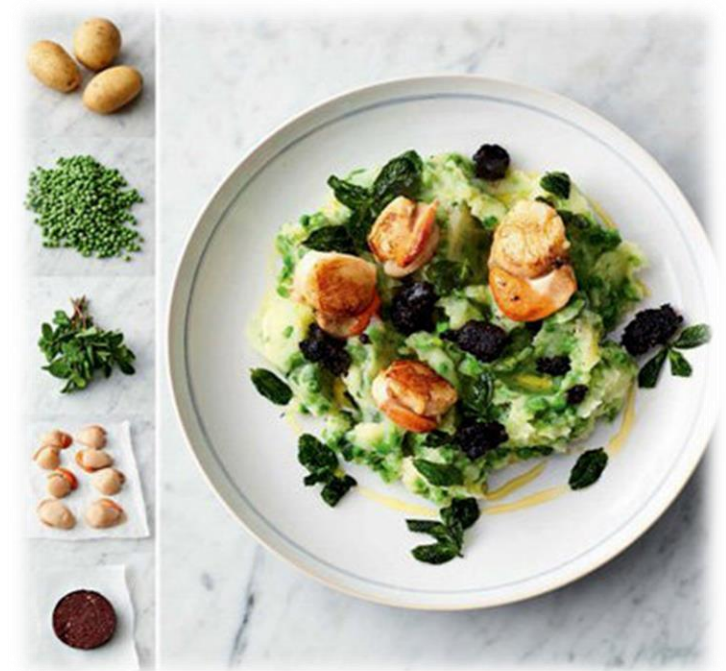
- пользуйте сырые орехи (еще полезнее в скорлупе), перед употреблением их следует замачивать, если они тяжело усваиваются (для аромата можно их прокалить в духовке или на сухой сковороде - на один прием);
- готовить хорошо на топленом масле, кокосовом, оливковом, масле из авокадо, а в приготовленное блюдо добавлять масла первого холодного отжима 1-2ст.л. Не используйте дешевые рафинированные масла (такие как, подсолнечное, кукурузное, рапсовое) в них много жирных кислот (Омега 6), поддерживающих воспаление в тканях;
- лучше использовать сушеные продукты, чем замороженные;
- специи (семена, корни) лучше использовать цельными-самим обжарить и перемолоть перед употреблением (можно заготовить на неделю)



Следуйте принципам в питании

2. Принцип разнообразия - нет 100% идеального продукта для употребления на каждый день, в котором есть все необходимое для организма. Чем разнообразнее еда по составу и способам приготовления, тем больше необходимых нутриентов поступит в наш организм.

- За неделю в ваш рацион должно войти не менее 21-го вида разнообразных продуктов
- Приготовление пищи должно давать максимальное усвоение продукта: замачивание бобовых и зерновых круп помогает лучшему усвоению макро- и микронутриентов, измельчение мяса в фарш дает возможность лучше усваиваться белку у людей с ослабленным пищеварением, использование специй активизирует пищеварение
- Минимизирует вред, даже от продуктов, обработанных химическими веществами, или их содержащие - разнообразие продуктов - «каждый день новый яд, в малых дозах»
- Микробиота кишечника, печень и иммунная система смогут успевать нейтрализовывать и выводить токсины, если менять продукты в ежедневном рационе
- Готовить еду лучше на огне, в духовом шкафу, и совсем не рекомендуется в СВЧ



Следуйте принципам в питании

3. Взаимодействие между продуктами. Чтобы получить максимальную пользу от съедаемых продуктов, важно знать правильные сочетания и взаимодействия продуктов между собой.

Не стоит есть в один прием **продукты, богатые белками и углеводами**, особенно с высоким гликемическим и инсулиновым индексами (ГИ, ИИ), так как они **усваиваются в разных отделах пищеварительного тракта**.

Обезжиривание – это плохо, **наличие жиров замедляет усвоение углеводов** и медленнее поднимаются в крови глюкоза и инсулин. **Жиры дают длительное насыщение**, и не дают переедать белки. **Жир + сахар – плохое сочетание**, еще хуже, плюс к этому соль. **Топленые животные жиры лучше** - в них нет белков, углеводов и воды.

Наличие клетчатки в питании улучшает усваиваемость тяжелых углеводов и белков.

Молоко не сочетается ни с чем, кисломолочные продукты не сочетаются с фруктами/сухофруктами.



Следуйте принципам в питании

4. Одинаковость нам - не идеальна - организм легко адаптируется на смену питания
Мы – метаболически гибкие, циклические, сезонные, со своими индивидуальными, конституциональными особенностями

- соотношений по БЖУ (белки, жиры и углеводы) - идеальных нет, как нет идеального количества калорий в сутки для всех, есть минимально необходимое потребление БЖУ в сутки для поддержания энергетического баланса
- со сменой сезона - меняется рацион и продукты
- в течение суток меняется усваиваемость одного и того же продукта
- полезен тот продукт, который полностью усваивается
- питание необходимо сбалансировать для каждого индивидуально - по составу, учитывая пол, возраст, условия труда, сезонность, время суток, физическую активность, наличие заболеваний и др.



Следуйте принципам В питании

5. Организм нуждается в очищении - соблюдайте «чистые» промежутки между приемами пищи, не менее 4-5 часов (прием пищи 3-4 р в сутки) и между ужином (18-19.00) и завтраком - не менее 12-14 часов «физиологического голода».

- в первой половине дня еда может быть максимально калорийная - до 15.00, ужин - более легким
- сладкое, фрукты и белки лучше есть в первой половине дня, в период максимальной активности пищеварения и активности самого человека
- дробное питание – это лечебное питание на определенный промежуток времени, и не рекомендуется, как постоянный режим питания
- кроме воды и травных напитков – все еда
- очищение организма происходит тогда, когда мы не едим



Днем между приемом пищи очищаются и восстанавливаются органы пищеварения, в ночные часы, во время «физиологического голода», очищаются и восстанавливаются ткани, активна печень и иммунная система - необходимо дать организму эту возможность

Следуйте принципам в питании

6. Пейте простую теплую воду всегда, когда хотите пить, не ниже температуры тела

- в среднем - 30/50 мл на кг массы тела в сутки
- пейте после пробуждения 200-400мл, так как ночью организм обезвоживается, за 30-40 мин до еды и через 1.5 часа после еды
- при употреблении сухой пищи, во время еды допускается прием теплой воды/травяной напиток/чай около 100 мл
- когда возникает желание «перекусить», выпейте сначала теплую воду, как правило, голод либо пропадает, либо ослабевает, и съедите вы значительно меньше
- на количество выпиваемой воды влияют - активность, время суток, сезон, климат, состояние здоровья и др. факторы



Суп, компот, морс, сладкие и несладкие напитки – это не вода

Следуйте принципам в питании

7. Выделяйте на прием пищи достаточное необходимое время

- не менее 30 минут, а лучше до 60 мин
- принимайте пищу в отведенном для еды месте, не ешьте “на ходу”
- ешьте в спокойной обстановке, не спеша, думайте об еде, о ее вкусовых качествах, не отвлекайтесь на разговоры, на гаджеты и ТВ
- красиво сервированный стол, приятная обстановка также улучшают восприятие пищи и ее усвоение
- хорошо пережевывайте пищу- это необходимо для хорошего пищеварения и для вашего здоровья



Чувство насыщения приходит через зрительные, обонятельные, вкусовые анализаторы – не спешите, радуйтесь и наслаждайтесь едой. Всегда запоминается вкус последнего кусочка.

Следуйте принципам В питании

8. Не ставьте себе запреты при переходе на новое питание

- начинайте изменения в питании не с «резких» для вас исключений «привычного», а с расширения «необходимого и полезного» – введения в рацион новых «натуральных» продуктов и способов приготовления
- сформируйте и не пропускайте регулярные приемы пищи: завтрак и обед, дополнительные перекусы, чтобы формировать более легкий ужин в 18-20.00
- готовьте достаточное количество еды на день
- пользуйтесь удобными ланчбоксами на работе, в школе и др
- продумайте меню на неделю, или 2-3 дня – важно иметь необходимые продукты в наличии
- современные кухонные «гаджеты» помогут решить многие проблемы с быстрым приготовлением еды – мультиварка, блендер, блинница, вафельница, овощерезка и др
- изучайте и вводите новые рецепты и способы приготовления, начните с одного дня в неделю
- есть хорошая новость – **привычки меняются!**



Жесткие правила и ограничения - это или лечение, рекомендованное врачом, или игнорирование своей связи с внешним миром. Познавайте себя!

Употребляйте овощи в каждый прием пищи

- в их составе **богатство** витаминов, микро- и макро- элементов, содержится необходимая для микробиоты клетчатка. Добавляйте овощи в каждый прием пищи: на завтрак, обед, ужин. Ежедневная норма для овощей по рекомендации ВОЗ до 300-400г в сутки, клетчатки до 30г.

- Овощи – это антиоксиданты, они поднимают настроение, так как способствуют выработке «гормона счастья»
- Кладите в одно блюдо несколько видов овощей – разные виды, собранные в одном блюде его украсят и повысят усваиваемость витаминов и минералов в них
- Лучше свежие сезонные овощи, но можно использовать и замороженные – всегда имейте в холодильнике несколько пачек разных замороженных овощей, они вас выручат, если вы не успели купить продукты, или вне сезона
- Вводите в меню разнообразную зелень – в ней содержится хлорофилл, он наполняет клетки кислородом, в зелени масса витаминов и антиоксидантов
- Зеленый цвет – **цвет жизни**



ДОБАВЛЯЙТЕ ПРЯНОСТИ В БЛЮДА. Отсутствие вкуса – самая распространенная причина отказа от овощей и зелени. С яркими вкусами специй и трав, овощи не будут казаться безвкусными. Каждая специя обладает своим уникальным набором полезных свойств

С чего начать

Сократите количество красного мяса. В оздоравливающем питании мясу отводится более скромная роль - это тяжелая для желудка и пищеварения, энергетически затратная еда. Желательно есть мясо не чаще 1-2 раз в неделю и лучше в первой половине дня, в обед, на ужин – **НЕ «полезно»**, не рекомендуется. Замените его рыбой, птицей, желательно свободного/дикого выпаса.

Минимизируйте сахар (глюкоза, фруктоза, меласса, сиропы и прочее). Старайтесь в напитки, которые пьете в течение дня (чай, кофе, настои), не класть **сахар - это уже еда**. Откажитесь от напитков, которые содержат сахар изначально – от лимонадов, тоников, пакетированных соков, творожные массы, йогурты, соусы, алкоголь, каши быстрого приготовления, мюсли. Если вы много пьете напитков, это не значит, что вы пьете воду. Каждый напиток имеет свое действие на организм – вода не имеет.

Готовьте разнообразно. Из дня в день готовить «привычные» блюда из привычного набора продуктов - это не совсем «здоровое» питание. Однообразие приводит к дефицитам и может оказывать «нагрузку» на иммунную систему. Учитесь готовить новые блюда, **расширяйте ассортимент продуктов**, находите **новые рецепты приготовления**-существует огромное количество информации, как превратить приготовление пищи в удовольствие, не тратить на нее много сил и времени.

Изучайте составы готовых продуктов – в них бывает много того, что является вредным для организма, «чужим» для иммунной системы.

Исключайте продукты имеющими в составе трансжиры – это твердые растительные жиры, они очень опасны! Продукты с трансжирами – маргарины, кондитерских изделиях, чипсы, попкорн, соусы, имитация молочных продуктов. Трансжиры — это самая вредная разновидность жиров, содержащихся в пище. Их производят из растительных жиров с помощью гидрогенизации. Организм вообще не усваивает трансжиры, поэтому они долго циркулируют в крови, повышая уровень «плохого» холестерина и риск атеросклероза. Кроме того, они разрушают печень, увеличивают риск рака и стимулируют воспаления.

С чего начать

Вводим достаточное количество овощей и растительного масла.

Масла/жиры дают сытость, задерживают быстрое усвоение глюкозы. Овощи и масла помогают снизить потребление сладкого и мучного.

Соблюдайте режим питания, не менее 3х раз с «чистыми промежутками».

Перекусы и «дробное питание» нужны при дефиците веса, интенсивных занятиях спортом, при истощенных надпочечниках и нарушении усвоении глюкозы (спонтанных гипогликемиях).

Обязательно нужен полноценный завтрак, для запуска основных процессов и получения энергии.

Те, кто прежде не завтракал – начинайте с приема малого количества пищи, и убавляйте количество и питательность ужина, меняйте на более легкий ужин состоящий больше из овощей с маслами.

Отменяйте «голодовки», не пропускайте приемы пищи.

При длительном голоде/недоедании снижается скорость метаболизма, что приводит к ухудшению состояния и для кого-то, к прибавке веса. Организм начнет готовится к «голоданию» = делать запасы, накапливать жир.

Те, кто снижает вес – должны есть! но меняем состав пищи.

Соблюдайте эти простые правила и вы запустите начало оздоровления вашего тела.

Цель курса

- научиться самостоятельно, гибко выстраивать для себя индивидуальное, сбалансированное, оздоравливающее питание
- ознакомиться с правилами и законами, по которым работают органы и системы организма человека
- изучить принципы и рекомендации для подбора продуктов, нутриентов в своем питании и рационе
- научиться учитывать все эти «правила на тарелке» в своем ежедневном рационе

Все мы действительно разные, и имеем каждый свои физические, социальные и ментальные особенности.

Если мы следуем правилам и законам, не нарушающим природу человека в окружающей нас среде - мы поддерживаем и укрепляем свое здоровье, если сопротивляемся им, то получаем болезнь, которая заставляет искать пути к здоровью

“Болезнь всегда приходит либо от излишка, либо от недостатка, то есть от нарушения равновесия” Гиппократ





ПИТАНИЕ С ПОЗИЦИИ АЮРВЕДЫ

**Конституции,
Первоэлементы,
Вкусы - как это связано?**



«Мы должны глубоко изучить свое тело, чтобы лучше узнать его возможности»

Дипак Чопра

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ



*в презентации использованы общедоступные картинки из интернета

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

- **Все овощи можно разделить на следующие категории:**

- клубнеплоды (картофель, топинамбур, батат, маниок)
- корнеплоды (свекла, морковь, репа, брюква, редис, редька, петрушка, сельдерей, пастернак)
- корневищные (хрен, катран, съедобный лопух)
- капустные (капуста белокочанная, краснокочанная, брюссельская, савойская, брокколи, цветная, кольраби)
- листовые (салат, шпинат, щавель, мангольд, крапива, лебеда)
- травы (укроп, мята, чабер, базилик, петрушка листовая, майоран, эстрагон, тимьян)
- луковичные (лук, чеснок, черемша)
- пасленовые (помидор, перец, баклажан)
- тыквенные (тыква, кабачок, патиссон, огурец, арбуз, дыня)
- бобовые (горох, фасоль, бобы)
- злаки и псевдо злаковые (сахарная кукуруза)

Простые углеводы:

Глюкоза (виноградный сахар, декстроза) - встречается в соке многих фруктов и ягод, мёде, в некоторых овощах - тыква, морковь, свекла и др.

*Сахароза, или обычный сахар, в его состав входят две молекулы – фруктоза и глюкоза.

ОВОЩИ

Растения, на подземных стеблях или боковых корнях которых образуются клубни, называют клубнеплодами.



Топинамбур (земляная груша, артишок иерусалимский, подсолнечник клубненосный)



Батат (сладкий картофель)



Маниока (съедобный клубень, семейства молочайных)



Ямс (род диаскорей) по вкусу похож на батат)



Картофель

В клубнях овощных культур накапливаются питательные вещества, в основном углеводы с преобладанием Крахмала (у картофеля до 19%, батата - 24-28%, маниока - 35%) или Инулина (у топинамбура - 12%), а также белок, жир, витамины, микроэлементы. Для умеренного пояса важнейшее пищевое значение имеет картофель; в тропиках - батат и маниок.

Корневищными овощами называют те растения, съедобной частью которых являются утолщенные корневища и корни. В этих утолщениях накапливаются питательные вещества.



Хрен



Канна



Лопух/репейник



Лотос орехоносный



Цикорий обыкновенный



Имбирь

Канна-известно как садовое и комнатное благодаря красивым асимметричным цветам.

Крахмал корневища используют для изготовления стеклянной лапши mien dong (страны Азии). Корневище можно есть сырым, вареным, печеным- по вкусу, как сладкий картофель, но волокнистые. Корневища долго варят или тушат, для уменьшения волокнистости. Молодые побеги также съедобны, их готовят и едят, как зеленые овощи. Побеги очень питательны, содержат не менее 10% белка

Лопух-используется в пищу и в медицине. В пищу используют корень, молодые листья и стебли до начала цветения. Корень можно есть в сыром виде в салате, в печеном и жареном как замену картофеля. Из корня лопуха можно приготовить напиток наподобие кофейного или цикорийного (корни моют, сушат, потом поджаривают и измельчают, заваривают как кофе); также корни можно замариновать. Из жареных корней репейника делают сладко-кислое повидло. Молотый корень используют для выпекания хлеба в смеси с пшеничной мукой. Листья и корни кладут в салат, суп, пюре. Молодые листья и стебли используют в винегретах, бульонах, ботвиньях (русский холодный суп на кислом квасе), борщах. Из побегов можно сделать соленье.

В медицине-используют в основном корни (отвар, настой, настойка). Оказывает легкое мочегонное и потогонное действие, стимулирует образование ферментов в поджелудочной железе, улучшает выработку инсулина и минеральный обмен, обладает противоопухолевой активностью. Применяется при заболеваниях желчного пузыря, почек, суставов, запорах, сахарном диабете. Наружно при экземе, фурункулах, для заживления ран, укрепления волос. Листья имеют антибактериальное и жаропонижающее действие.

Овощи

Капустные овощи - в составе: преобладает вода (86-92%), содержатся сахара (1,7-7,9 мг/100 грамм), белки (от 1% в цветной до 5,5% в брюссельской и савойской), азотсодержащие вещества (1,1-6,9 мг/100 грамм), клетчатка (0,6-1,4 мг/100 грамм), зольные элементы (до 1 мг/100 грамм), витамин С (в белокочанной капусте около 50 мг%, в брюссельской - более 100 мг%). Сахара представлены в виде глюкозы и фруктозы. Также в капустных овощах содержатся витамины С, В, В6, РР, К, фолиевая кислота, холин, редкий витамин U. Из минеральных веществ есть кальций, калий, фосфор, натрий, железо и другие. Калорийность у разных видов капусты колеблется от 16 до 50 ккал.



Капуста имеет ценное пищевое значение и широко используется в пищу. Жизнь русского человека сложно представить без щей, голубцов и квашеной капусты. Капуста используется во многих кухнях мира: ее добавляют в салаты и супы, едят сырой, варят, тушат, жарят, фаршируют, запекают, квасят, маринуют, кладут в начинки для пирогов.

Капуста применяется и как лекарственное растение. В основном используют белокочанную капусту. Сок из листьев, благодаря содержащемуся в них витамину U, рекомендуется употреблять для лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритов с пониженной кислотностью, колитов, его также используют для заживления гнойных ран и язв.

Употребление капусты регулирует уровень холестерина и сахара в крови, выводит излишки жидкости из организма, служит профилактике запоров. Кроме того, капуста - диетический низкокалорийный продукт, богатый белками, углеводами, витаминами и минералами. Однако людям, страдающим острым энтероколитом, усиленной перистальтикой, спазмами кишечника и желчных путей, следует ограничить потребление капусты. Сок капусты обладает омолаживающим действием.

К капустным овощам относятся: *белокочанная, краснокочанная, савойская, Романеско, португальская, Кольраби/репная, Та-цой, Мизуна/японская капуста, Кай-лан/китайская брокколи, брокколи/капуста спаржевая, цветная/курчавая, брюссельская капуста, пекинская/песай, Кале/браунколь/кудрявая/зеленая листовая, бок-чой/черешковая капуста/горчичная.*

Луковичные овощи: содержат большое количество питательных веществ, обладают высокими вкусовыми и ароматическими свойствами. Специфический аромат и острый вкус луковичным овощам придает эфирное масло (у лука - тиосульфат, у чеснока - аллицин), которое обладает фитонцидными свойствами (то есть подавляют жизнедеятельность бактерий), повышает аппетит и улучшает пищеварение. Луковичные овощи содержат еще и протекатехиновую кислоту, обладающую антибиотическими свойствами. Высокая пищевая ценность обусловлена наличием в луковичных овощах: углеводов (сахара - сахароза, глюкоза, манноза, ксилоза, арабиноза, рибоза; пентозаны; гемицеллюлоза; пектиновые вещества; полисахарид инулин) - до 15%, витаминов (витамин С, витамины группы В, витамин А, Е, РР, Н, фолиевая и пантотеновая кислоты), азотистых веществ - до 2,5%, минеральных веществ - до 1,5%, белков - до 2,2%, эфирных масел, фитина, флавоноидов, гликозидов. Листья лука содержат больше витаминов, нежели луковица.



Репчатый



Порей



Лук-батун/дудчатый



Лук медвежий/черемша



Шалот/сорокоzubка



Шнитт-лук



Черемша



Афлатунский/группа анзур



Чеснок



Луковичные овощи можно разделить на луковичные со съедобной частью в виде луковицы (чеснок, репчатый лук) и зеленые луки с листьями и слабо развитой луковицей (лук-порей, лук слизун, лук-шалот, лук-батун, шнитт-лук, многоярусный лук). Однако такое деление вовсе не всегда означает, что можно есть только луковицу (например у репчатого лука едят перо), а у вторых - только перья

В кулинарии лук широко применяется как приправа для приготовления множества блюд - первых, вторых, закусок и салатов, подлив, фарша, начинок для пирогов; для консервирования и маринования. Лук острых и полуострых сортов чаще всего используется как приправа в жареном на растительном масле до золотого цвета или пассерованным виде. Сырой лук прекрасно дополняет мясные изделия, хлеб с салом, маринованную сельдь, салаты.

Овощи

Листовые овощи - это такие овощные культуры, у которых в пищу используются листья. Это довольно широкая категория овощей, зачастую пересекающаяся с другими, ведь у ряда овощных культур съедобна не только какая-то определенная часть растения, а несколько (например, корневище и надземная часть).

Листовые овощи - кладезь витаминов и микроэлементов, а рекордсменами в этом отношении среди всех овощей являются темно-зеленые листовые овощи.

Они содержат важнейшие минералы (калий, магний, железо, кальций) и витамины К, С, Е, витамины группы В, бета-каротин, жирные кислоты Омега-3, лютеин.

Из листовых овощей чаще всего готовят салаты, холодные закуски; их добавляют в первые и вторые блюда; используют в консервировании



Листовые овощи, употребляемые регулярно стимулируют пищеварение, регулируют работы эндокринной системы, очищают кровеносные сосуды и печень, снижают риск возникновения хронических заболеваний, способствуют снижению и нормализации веса. Механизм снижения веса заключается в следующем: зеленые овощи содержат незначительное число углеводов (мало калорий) и много клетчатки; клетчатка, за счет объема и медленного переваривания, обеспечивает длительное чувство сытости.

Овощи



Тыквенные овощи довольно широко используются в питании. Их тушат, запекают, жарят, едят сырыми, добавляют в салаты, маринуют и солят и даже делают икру и пюре. Тыква и кабачок нашли широкое применение в детском и диетическом питании. Некоторые тыквенные (например, арбуз, дыню и спелую кассабанану) едят как фрукты. Тыквенные овощи богаты витамином С, каротином, содержат витамины группы В, микроэлементы. В лечебных целях тыквенные овощи применяются чаще для улучшения обмена веществ и пищеварения и деятельности желудочно-кишечного тракта, как мочегонное и желчегонное.

Томатные

Помидоры/томаты, сладкий перец употребляют в пищу свежими, жареными, тушеными, вареными, консервированными, маринованными.

Острый стручковый перец возбуждает аппетит, входит в состав медицинский препаратов перцового пластыря (раздражающее, обезболивающее действие), применяемом при радикулите, миалгии и невралгии, мазей от этих же недугов, мази от обморожения. Стручковый перец - ценная витаминная культура, содержит много каротина и витамина С.

Баклажаны используют на кухнях многих стран мира. Их едят вареными, жареными, запеченными на гриле, тушеными, сырыми, маринованными, из них делают баклажанную икру.



Пряные овощи и травы



Пряные овощи - это группа овощей, обладающих специфическим ароматом и вкусовыми качествами, которые позволяют использовать их для придания особого оттенка вкуса и аромата блюдам.

Пряные овощи содержат большое количество эфирных масел и других вкусо-ароматических веществ, именно они обеспечивают пряным овощам их выраженный вкус и аромат. Пряные овощи содержат большое количество витаминов, в основном витамин С, фолиевую кислоту и каротин, чем и отличаются от сушеных пряностей, приготовленных с помощью сложных технологических процессов.



Невозможно себе представить ни одну кухню мира без пряностей



Пряные травы добавляются в меньшем количестве, нежели пряные овощи. Каждая из них имеет особый аромат и придает блюду характерный оттенок вкуса. Ассортимент блюд, в состав которых добавляют пряные травы бесконечно разнообразен.



Бобовые

- Бобовые овощные культуры уникальны с точки зрения своей питательной ценности. Бобовые овощи чрезвычайно богаты полноценными белками. Так содержание белков в семенах садового боба доходит до 35 %. Белок включает все незаменимые и заменимые аминокислоты и близок по своему составу к белку мяса и молока. Это обстоятельство делает бобовые овощи незаменимым и компонентом в питании веганов (приверженцев строго вегетарианства, полностью исключающих употребление продуктов животного происхождения). Также бобовые овощи богаты углеводами, клетчаткой, витаминами (С, В1, В2, В5, холином), железом, калием, фосфором, кальцием, магнием, метионином, фосфолипидами.
- Интересной особенностью ряда растений семейства Бобовые является симбиоз с микроорганизмами, бактериями-микроаэрофилами, способными фиксировать молекулярный азот из атмосферного воздуха и синтезировать органические азотсодержащие соединения. Эти микроорганизмы живут внутри особых клубеньков, вырастающих на корнях бобовых растений. Суть симбиоза заключается в следующем: микроорганизмы получают от растения воду с питательными веществами, а растение - часть азотных соединений, образовавшихся в корневом клубеньке за счет связывания азота воздуха. Такой симбиоз позволяет бобовым растениям нормально расти на бедной почве. Бобовые культуры не только не истощают плодородие почвы, но и приумножают его, обогащая землю азотными соединениями.
- Бобовые овощи культивируются с незапамятных времен. Так, нут (турецкий горох) начал возделываться на Ближнем Востоке уже 7500 лет назад! Невозможно представить себе практически ни одну кухню мира, где бы не использовались бобовые овощи. Свежие бобовые овощи, равно как и крупы из этих культур, имеют высокую питательную ценность, содержат большое количество белков и углеводов, ценных витаминов и микроэлементов.
- Их употребляют в пищу в самом разном виде: в сыром, консервированном, сушеном, вареном, жареном... Из бобовых овощей готовят огромное количество блюд: первых, вторых, салатов... из крахмала бобов мунг даже делают лапшу фунчоза. Для многих народов бобовые являются одним из важнейших источников белка, способным заменить по питательным свойствам хлеб, крупу и даже мясо. Для людей, отказавшихся от потребления животных продуктов, блюда из бобовых - один из важнейших компонентов питания. Широкое распространение получили продукты из сои и с ее добавлением, например мисо, соевое масло, тофу, вегетарианские котлеты и сосиски.

БОБОВЫЕ



маш



урд (черный маш)



чечевица



фасоль



соя



**вигна китайская
(коровий горох)**



**бобы адзука
(вигна угловатая)**



**боб садовый
(русский, конский)**



горох посевной



**горох нут
(турецкий, бараний)**

Бобовые овощи богаты углеводами, клетчаткой, витаминами (С, В1, В2, В5, холином), железом, калием, фосфором, кальцием, магнием, метионином, фосфолипидами.

Такие растения, как боб обыкновенный, маш, чечевица, горох, соя нашли применение в народной медицине, как средства с довольно широким спектром воздействия на организм. Так отвар чечевицы рекомендуют принимать при почечнокаменной болезни, заболеваниях печени. Настой и отвар створок бобов полезен при сахарном диабете, а сваренные в молоке и затем растертые бобы прикладывают к нарывам и фурункулам для ускорения их созревания. Для лечения экземы, угрей и гнойных ран к больному месту прикладывают кашицу из незрелых семян гороха посевного или кашицу из гороховой муки.

Хлебные крупяные

Крупы. Это уже обработанные плоды злаковых. С них удаляют оболочку и подвергают шлифовке и дроблению, чтобы обеспечить им определенные характеристики



Травянистые растения, содержащие пригодные в пищу семена/зерна.

Злаки составляют половину употребляемых человечеством белков и углеводов, являются одним из важнейших компонентов питания.

Злаки разделяют:

- на цельнозерновые — содержащие крахмалистый эндосперм, зародыш и отруби;
- на очищенные — без зернового зародыша и оболочки.

Злаковые крупы и псевдо злаки

Из культурных видов в мире чаще всего выращивают: пшеницу мягких и твердых сортов из которых делают муку, пшеничную и манную крупу, булгур, кус-кус;

- рис, употребляемый преобладающей частью населения планеты и имеющий около 100 сортов;
- ячмень, способный расти даже за Полярным кругом. Из него делают перловую и ячневую крупу, варят пиво;
- рожь, из которой производят муку, крахмал, квас и спирт;
- кукурузу, один из основных продуктов Южной Америки;
- овес;
- просо, из которого получают пшено
- гречка относится к группе Гречишных, к Псевдо Злакам.

Злаковые культуры являются или являлись в прошлом основой питания многих народов, благодаря своей питательности и полезным свойствам.

Злаки являются источниками редко встречаемых микроэлементов:

- Кукуруза содержит золото. Его в 100 г кукурузы — 0,5 мкг.
- Овес содержит 172,0 мкг титана и способен накапливать токсический стронций.
- Пшено и длиннозернистый рис содержат по 11,2 мкг циркония, рожь 26,2 мкг циркония.
- Рис накапливает токсичный ультрамикроэлемент таллий.

Злаки — бесценные источники пищевых волокон, способствующих очищению организма и регулярному опорожнению кишечника.

Пророщенные злаки оказывают иммуномодулирующее, оздоравливающее и омолаживающее действие на организм, улучшает состояние кожи и волос, оптимизирует функции печени.

ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

Животные жиры

В эту группу входят липиды, которые содержатся в продуктах животного происхождения – мясе, субпродуктах, рыбе, молоке, сливочном масле и яйцах. Большинство разновидностей животных жиров относится к насыщенным – в своей структуре они имеют только одинарные связи.

Насыщенные жиры имеют твердую консистенцию за счет вытянутых молекулярных цепочек и плотного прилегания частиц друг к другу.

Жиры животного происхождения вытапливаются из жировой ткани или костей диких и домашних животных и рыб.

В список животных жиров входят:

утиный
гусиный
свиной
говяжий
бараний



козий
конский
рыбий
барсучий
медвежий

За счет высокой точки дымления (от 180 °С до 215 °С) животные жиры подходят для жарки, тушения, запекания и добавления в выпечку.

В блюдах они хорошо сочетаются с крупами, овощами, мясом и субпродуктами, служат основой для приготовления многих блюд. Рекомендовано применение в умеренных количествах.

ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

Масличные культуры представлены следующими ботаническими семействами:

- астровых (сложноцветных) - подсолнечник, сафлор;
- льновых - лен;
- капустных (крестоцветных) - горчица, рапс, рыжик и др;
- молочайных - клещевина;
- кунжутных-кунжут;
- лавровые-авокадо;
- маслиновые-оливковое;
- ореховые
- маковых - мак;
- бобовых - соя (зернобобовое) и арахис.

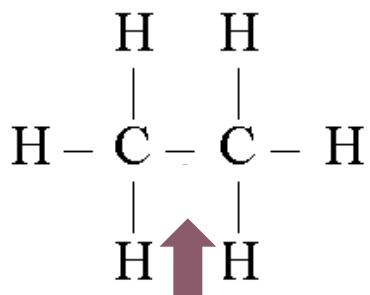


Растительные масла (растительные жиры) – это жиры, извлекаемые из различных частей растений и состоящие в основном (на 95-97%) из триглицеридов высших жирных кислот.

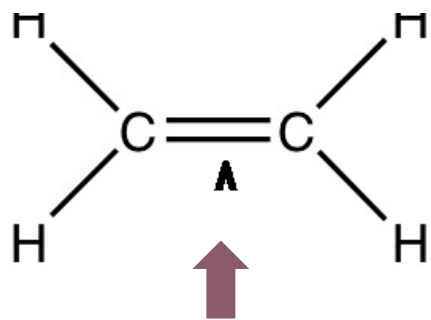
Из растительного материала масла получают при помощи отжима (под давлением жидкая часть растительного материала вытекает, после чего она собирается) или экстракцией органическими растворителями или сжиженным углекислым газом (после извлечения экстрагент отгоняют, а оставшееся растительное масло собирается). После этого растительное масло подвергают очистке, или, иначе говоря, рафинированию.



ТИПЫ ЖИРНЫХ КИСЛОТ



Насыщенная связь



Ненасыщенная (двойная)
связь



Омега-3 содержится в жирной глубоководной обитания океанической рыбе и семенах льна. Также, но в значительно меньших количествах, он представлен в яичном желтке кур свободного выпаса. Адекватное потребление **омега-3** составляет **1,5-2 грамма в сутки** или **75 грамм жирной рыбы** в день (сельдь, скумбрия, сардины). **Омега-3** очень легко окисляются, поэтому жарка на льняном масле может нанести организму вред намного больший, чем злоупотребление насыщенными жирами сливочного масла или свиного сала. Кстати, именно поэтому льняное масло нужно хранить в темном прохладном месте.

Насыщенные кислоты не содержат двойных, тройных и каких-либо других связей. Насыщенные связи более устойчивы, поэтому насыщенные жиры будут устойчивы к температурам и окислителям, таким как кислород. На них можно готовить. ВОЗ рекомендует ограничить поступление калорий от насыщенных жиров до **10% от общего числа жиров** для здоровых людей и до **7%** для тех, кто находится в группе риска (соответственно 22 и 15 грамм для рациона в 2000 ккал)

Полиненасыщенные ЖК содержат две, три или несколько «двойных» связей. Ненасыщенные ЖК могут свободной связью присоединять к себе радикалы в процессе нагревания или даже при контакте с воздухом, особенно при наличии солнечного света. В больших количествах такие окислившиеся жирные кислоты являются вредными для здоровья. Именно поэтому некоторые масла хранят в темных бутылках небольшого объема.

Полиненасыщенные жиры представлены двумя семействами - **омега-3** и **омега-6**

Типы жирных кислот

Омега-6 являются причиной многих воспалительных неинфекционных заболеваний, таких как ревматоидный артрит, астма, атеросклероз и некоторые виды рака. Практически любые заболевания, связанные с воспалениями, будут проявляться в значительно меньшей степени, если снизить уровень потребления омега-6. Если же снизить его до **1,5-2 грамм в сутки**, то уже исчезнут многие симптомы. Это подтверждает и то, что многие лекарства направлены именно на процессы обмена омега-6 жирных кислот.

Подсолнечное масло содержит около 40% омега-6

Мононенасыщенные содержат всего одну двойную (иногда тройную) связь между атомами углерода. Основная доля ЖК должна приходиться как раз на **мононенасыщенные жирные кислоты**. Они более-менее устойчивы к нагреванию и при избыточном потреблении не вызывают сильных побочных эффектов. Предположительно, мононенасыщенные жиры повышают сопротивляемость к инфекциям, уменьшают негативные процессы воспалений и могут быть связаны со здоровьем эндокринной системы, психическим здоровьем и правильным функционированием иммунной и сердечно-сосудистой систем. К сожалению, исследований в этой области крайне мало, только наблюдения.

Нам нужно получить за день 67 грамм жира/масла. Из них 22 грамма жира насыщенного, 2 грамма омега-3 и 2 грамма омега-6. Откуда же мы возьмем еще 41 грамм? – из МОНОНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ!



РЕКОМЕНДАЦИИ

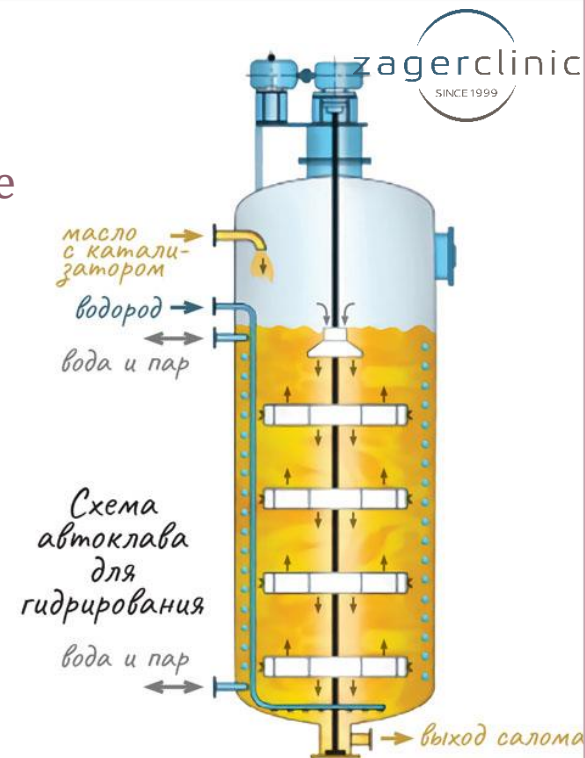
Лучший набор потребляемых жиров - это немного рыбы, оливковое масло в виде заправки к салату или основы для соуса, и орехи.

Именно эти продукты и являются составляющими средиземноморской диеты.

Мононенасыщенные жирные кислоты являются основным компонентом **оливкового масла (75%)**, в больших количествах содержатся почти во всех **орехах** и **семенах** (20-50% от общей доли жира). Большое количество мононенасыщенных жиров содержится в **яйцах** (40%) и почти в любом **мясе** (до 50%), однако последние содержат и большое количество вредного насыщенного жира.

Готовить лучше на насыщенных жирах - топленом сливочном масле (Гхи), на кокосовом масле, а также и на мононенасыщенных ЖК – оливковом масле.

Избегайте применения в питании маргаринов – это твердые растительные жиры, содержащие транс – изомеры, вредные для здоровья!



В природных жирах практически всегда встречается **цис-конфигурация**.

Но поскольку транс-конфигурация энергетически выгоднее, при увеличении температуры менее стабильный цис-изомер переходит в более стабильный транс-изомер. Поэтому транс-жиры могут образовываться при всех процессах, связанных с нагреванием. Например, при гидрировании растительных жиров для получения маргарина, а также при обжарке пищи на растительном масле.

Искусственные **транс-жиры** и природные отличаются по составу и их действие на здоровье может быть разным. К сожалению, над этим вопросом стали задумываться не так давно.

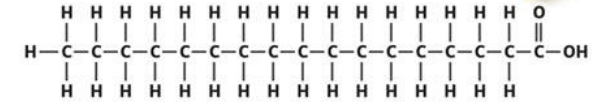
Транс-жиры вредны для здоровья!

Не допускайте их применения в своем питании. В пищевой индустрии, в приготовлении продуктов быстрого питания, жарках, промышленной выпечке и др. готовых продуктах, часто используются именно **маргарины – растительные жиры – это и есть транс-жиры**.

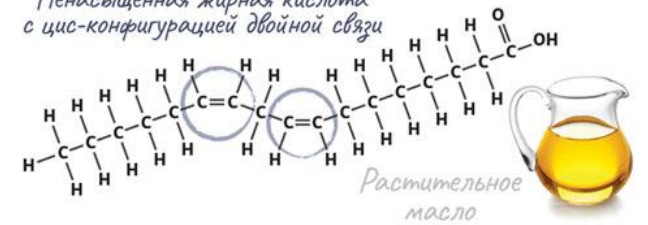
Группы атомов могут по-разному располагаться относительно двойной связи. Если одинаковые группы находятся по одну сторону от двойной связи, это цис-изомер, по разные — **транс-изомер**

Насыщенная жирная кислота

Масло

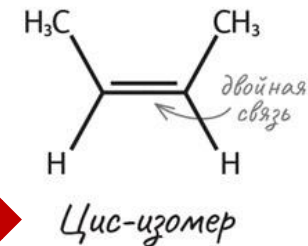
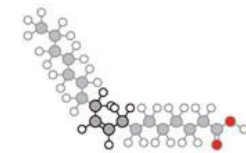
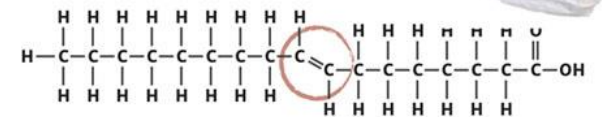


Ненасыщенная жирная кислота с цис-конфигурацией двойной связи



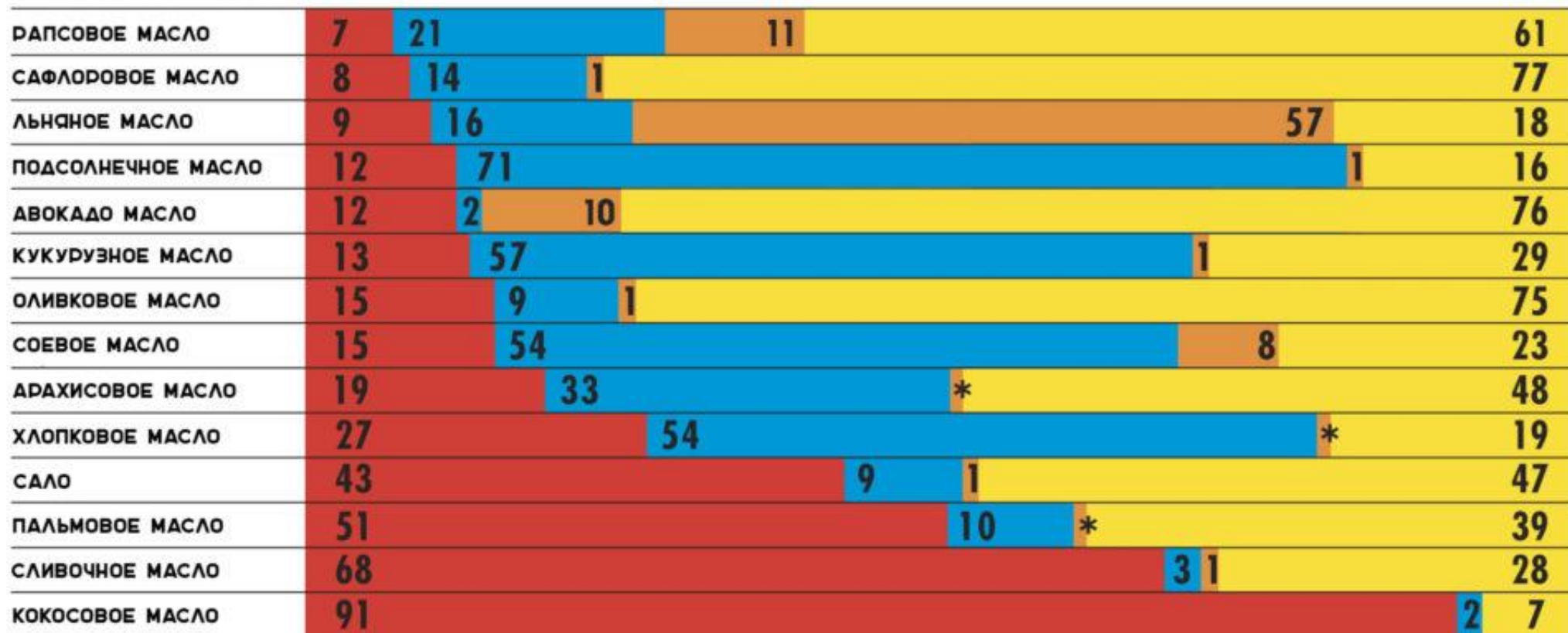
Ненасыщенная жирная кислота с транс-конфигурацией двойной связи

Маргарин



СОДЕРЖАНИЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В МАСЛАХ (ЖИРАХ)

НАЗВАНИЕ МАСЛА (ЖИРА)



НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

ЛИНОЛЕВАЯ КИСЛОТА
(ОМЕГА 6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ)

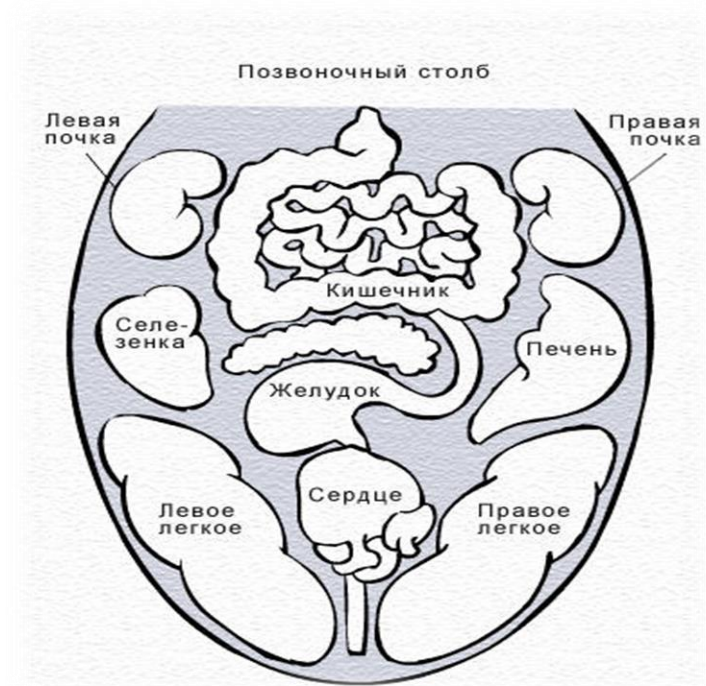
АЛЬФА-ЛИНОЛЕНОВАЯ
КИСЛОТА
(ОМЕГА 3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ)

МОНОНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

ОЛЕИНОВАЯ КИСЛОТА
(ОМЕГА 9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ)

ПРОВОДИТЕ САМОДИАГНОСТИКУ

- наличие любого налета на языке утром - наличия токсинов в организме, не усвоение пищи
- отечный бледный язык, отпечатки зубов по краю языка - слабое пищеварение склонность к застоям и отекам, дефицитам;
- сухой красный язык, с трещинами говорит о воспалении в органах пищеварения, нарушения в желудке;
- неприятные вкусы в ротовой полости и запах изо рта - говорят о наличии нарушения в пищеварении



Признаки нарушения пищеварения

- метеоризм
- вздутие живота после еды
- тошнота, изжога;
- нерегулярный, неоформленный стул
- налет на языке
- сухость кожи, ломкость волос и ногтей;
- постоянные выделения из носа и откашливание мокроты
- покраснения и сыпи на коже и слизистых...



Найди дисбаланс

- нестабильный аппетит и пищеварение, испытывает нестерпимый голод
- забывает есть днем, перед сном переедает, берет порции больше, чем может съесть
- нет стабильности в режиме приема пищи, качестве еды
- часто ест «на ходу», «всухомятку», прерывисто, быстро, что-либо делает во время приема пищи
- безразличен к тому, что ест, плохо чувствует вкусы
- бывает икота, отрыжка, мучают газы, колики, вздутие
- нестабильный стул, запоры, спастический «овечий стул»
- плохо переносит «сырую», «твердую» пищу, после свежих «смузи»-метеоризм, диарея, расстройства опорожнения кишечника;
- ощущает во рту сухость слизистых, язык сухой, с трещинами
- налет на языке может быть черно-серый, темно-коричневый
- плохо спит по ночам, беспокоят страхи, не высыпается



Конституциональный тип
- астеник,
дефицит Ци/ТКМ, Вата тип,
нарушение Вишама Агни /Аюрведа/

Признаки нарушения пищеварения

- имеет повышенный аппетит и плохо переносит голод
- пропуск приема пищи вызывает раздражительность и агрессивность, неспособность концентрировать внимание
- не может заснуть на «голодный желудок», ест перед сном, встает есть ночью
- испытывает голод уже через 2 часа после еды, при голоде чувствует головокружение
- склонность к повышенной кислотности, изжоги, рефлюксам, чувство жжения в животе
- после приема пищи может испытывать «жар» в теле, потливость
- чрезмерное выделение желчи и склонность к ослабленному стулу, колиты, воспалительные изменения в ЖКТ;
- опорожнение бывает 2-3р в день, при нарушениях зловонный

- язык красный, сухой, может быть с «лысыми» пятнами
- налет на языке желто-зеленый, во рту кислый вкус
- желание острой и кислой пищи
- склонность к дерматозам, зуд кожи, жжение во всем теле;
- -могут легко набрать вес и похудеть



Конституциональный тип
- атлетический, нормастеник,
избыток Ян/ТКМ,
Питта тип, Тикшна Агни (Аюрведа)

Признаки нарушения пищеварения

- испытывает чувство тяжести после еды, сонливость, лень, даже от небольшого объема съеденного
- не испытывает чувство голода, принимает пищу, потому что «нужно»
- еда не вызывает эмоций, может «заедать» стрессы
- еда медленно переваривается, длительное время находится в желудке
- нарушена ферментативная активность поджелудочной железы;
- может быть обильное слюноотделение, или отхождение мокроты, слизи, кашель после еды, ощущение, что тяжело дышать

- чувство тошноты и рвота слизью
- опорожнение, как правило не нарушено, бывает атония кишечника-нет опорожнения, но затем обильные испражнения
- стул обильный, может быть со слизью, при послаблении пенистый с неперевавленными частичками
- язык обложен белым густым налетом, может быть отечным и бледным с отпечатками зубов по краям, или синюшный
- склонность к отечности, застоям, легко набирает вес, с большими трудностями худеет
- склонность к перееданию сладкого и мучного
- часто страдают накоплением слизи в носоглотке, бронхах, заложенность носа, простудные и бронхо-легочные заболевания.



Конституциональный тип -
пикнический, гиперстеник,
избыток Инь /ТКМ,
Капха тип, Манда Агни (Аюрведа)

Здоровое пищеварение характеризуется тем, что человек:

- испытывает после приема пищи легкость в теле и энергичность;
- имеет здоровое чувство голода, в правильные периоды времени адекватно реагирует на усиление голода, если задерживается прием пищи (без функциональных нарушений со стороны нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и др. систем, без эмоций: раздражительность, нервозность, сердцебиения, обморочное состояние, тошнота итд);
- может есть любую пищу без расстройств в ЖКТ, берет адекватные для себя порции
- хорошо распознает вкусы, наслаждается пищей, не имеет пристрастий к одному вкусу
- имеет ежедневное опорожнение кишечника в утренние часы (до завтрака), нормально сформированный стул вида «спелого банана»
- утром язык без налета (возможен легкий белесый налет), розового цвета и вида (не бледный, красный, сухой, отечный и др)
- как результат хорошего усвоения пищи - испытывает чувство насыщения, легкость, подъем энергии (нет сонливости, тяжести, метеоризма, вздутий, отрыжки и др.)
- человек имеет стабильный вес, хороший крепкий сон, сильный иммунитет
- чувствует себя счастливым и жизнерадостным.

БРИСТОЛЬСКАЯ ШКАЛА СТУЛА

- это классификация форм и консистенции кала человека, имеет важное диагностическое значение
- форма и консистенция, цвет, запах кала зависят от питания
- от количества и качества пищи и поступившей воды
- от инфекций
- характеристика кала соответствует определенным заболеваниям

Если не норма (3,4,5 типы), то следует обратиться специалисту, сдать анализы

Бристольская шкала формы кала			
Большое время транзита, до 100 ч	Тип кала	писание внешнего вида кала	Форма
	1	Отдельные твердые комки, как орехи, трудно продвигаются	
	2	В форме колбаски комковатой	
	3	В форме колбаски с ребристой поверхностью	
	4	В форме колбаски или змеи, гладкий, мягкий	
	5	Мягкие маленькие шарики с ровными краями	
	6	Рыхлые частицы с неровными краями, кашецеобразный стул	
	7	Водянистый без твердых частиц	

Запах пота

Потоотделение - важнейший механизм терморегуляции человека. Потоотделение происходит при физической нагрузке и может на эмоции и стресс. Регулирует потоотделение нервная система, гормоны щитовидной железы, гипоталамуса, потовых желез.

ПОТ НЕ ПАХНЕТ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА!

Запах пота может указывать на:

- запах ацетона – пред- или Сахарный диабет
- “тухлых яиц” (сероводород) - проблемы с желудком, кишечником
- кислый запах(уксусный) - нарушение усвоения глюкозы/метаболические нарушения, дефицит витД, заболевания щит/железы, мастопатия
- запах аммиака - патология почек, активность хеликобактер пилори, не усвоение белка
- “рыбный” запах(хлора) - проблемы с печенью
- запах “сырости”(мышиный запах) - проблемы с гормональным фоном
- запах “молочной сыворотки” - подагра

Неприятные запахи - это всегда нарушения работы лимфатической системы, детоксикации. При накоплении токсинов организм будет выводить их любыми способами.

Запах пота - это не диагноз, это маркер интоксикации!

Эмоциональное состояние

Связь эмоций с органами

Страх опустошает почки - слабые почки ведут к беспокойству

Гнев и раздражение вызывают нарушения в печени

Обида отражается на селезенке/поджелудочной железе

Радость (чрезмерная) влияет на сердце

Горе, скорбь истощают легкие

Задумчивость, “самоедство” блокирует движение энергии/Ци, истощает селезенку и желудок - не переваривается и не усваивается пища и мысли

Печаль влияет на селезенку, и легкие. Человек, который “несет весь мир на своих плечах”, чувствует себя плохо, так как «в селезенке копится сырость, а легкие не в состоянии извлекать Ци из воздуха”.

“Чтобы сохранять душевное равновесие -нужно уменьшить влияние посторонних мыслей”

Пульсовая диагностика

- пульсовая диагностика на АПК “ВедаПульс” позволяет оценить функциональное состояние по органам и системам
- уровень стресса и энергетические ресурсы, восстановительный потенциал
- предположить возможность развития патологических состояний
- сформировать индивидуальные рекомендации по питанию с учетом конституции и заболеваний



Провести пульсовую диагностику в Клинике доктора Загера
Есть домашняя версия диагностики

Проводите лабораторные анализы

Клинический анализ крови

- Самый доступный, очень информативный анализ, показывает отклонения в здоровье и задает направления дальнейших исследований
- Дает оценку общего состояния на данный момент времени - наличие воспаления, и кто виноват, подозрение на анемию, паразитоз и др.
- Следует всегда его делать, когда острое заболевание, или обострение хронического, когда решать вопрос назначения антибактериальной терапии, при любых непонятных состояниях и для диспансеризации

КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ: О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПОКАЗАТЕЛИ?

Эритроциты-клетки крови, переносящие кислород, питательные вещества к тканям.
Повышение указывает на: развитие обезвоживания, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, стеноз/сужение почечной артерии.
Понижение на: дефициты нутриентов, гемолиз/разрушение их, аутоиммунные поражения, кровопотери, действие токсических веществ.

Лейкоциты - осуществляют иммунный контроль, обезвреживают патогенные микроорганизмы и вещества их жизнедеятельности/токсины. Их уровень в крови зависит от времени суток, эмоционального состояния, физической активности.

Повышение общего их количества отмечают при : инфекции, воспалительные процессы в тканях, травмы, ожоги, кровопотери, лейкоз, опухоли.

Понижение при: анемия, лейкоз, рак, проблемы селезенки, при приеме психотропных и антигистаминных препаратов, гормонов, воздействии радиации.

Различные фракции лейкоцитов показывают различные процессы (важно специалистам).

КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ: О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПОКАЗАТЕЛИ?

Тромбоциты принимают участие в свертывании крови, регулируют тонус сосудов, образуют тромб с целью предотвращения кровотечения.

Повышенный их уровень наблюдается после физических нагрузок, при воспалении, обезвоживании.

Пониженный при: инфекциях, анемии, беременности, менструациях.

Гематокрит - отражает соотношение клеток крови к общему объему крови.

СОЭ-скорость оседания эритроцитов, повышается при воспалительных реакциях.

Гемоглобин-сложный белок, отвечает за насыщение клеток кислородом и обеспечивает доставку углекислого газа к легким от клеток.

Повышается при воспалении, обезвоживании, гипоксии. Снижается при анемии, дефицитах белка и витаминов.

Анализ «Иммунохелс»: определяет пищевую дезадаптацию

- Диагностика индивидуальных реакций иммунной системы на продукты питания
- Анализ на 111 или 180 пищевых продуктов показывает скрытую “пищевую непереносимость”
- По результату анализа, следует исключить из рациона продукты из “красного” списка, пользоваться из “желтого” списка - время от времени.
- Основное питание составляется из “зеленого” списка

Мясо и птица	Молочные продукты и яйца	Овощи	Зерновые
17 Баранина	46 Сыр швейцарский	18 Оливки	27 Рожь
34 Кролик	48 Яйцо куриное (желток)	22 Лук репчатый	29 Рис
49 Свинина	59 Молочная сыворотка	22 Чеснок	34 Пшено (просо)
55 Индейка	125 Сыр чеддер	23 Брокколи	45 Ячмень (перловка)
57 Курица	126 Молоко козье	24 Чечевица	63 Кукуруза
60 Говядина	188 Молоко коровье	33 Лук зеленый	67 Гречка
98 Утка	189 Творог	34 Лук порей	90 Овес
	207 Яйцо перепелиное	35 Маш	116 Киноа
	274 Масло сливочное	44 Салат латук	221 Пшеница
	283 Йогурт	47 Фасоль стручковая	
	291 Брынза овечья	48 Картофель	
	675 Яйцо куриное (белок)	50 Петрушка	
		50 Авокадо	
		53 Зеленый горошек	
		55 Фасоль зерновая	
		56 Капуста белокачанная	
		57 Капуста цветная	
		58 Имбирь	
		60 Соя	
		62 Морковь	
		68 Шпинат	
		75 Помидор	
		84 Сельдерей	
		87 Огурец	
		105 Бакажан	
		126 Тыква / Кабачок (смесь)	
		137 Свекла красная	
		189 Перец зеленый	

Рыба и морепродукты	Фрукты и ягоды	Прочее
8 Хек	12 Дыня	40 Чай черный
17 Сардины	18 Лимон	61 Стевия
22 Форель морская	46 Персик	115 Какао бобы
29 Морской язык	52 Черника, Голубика	118 Кофе
33 Тунец	53 Клубника	123 Дрожжи пекарские
34 Мидии	53 Яблоко	134 Заварки
40 Угорь	57 Клюква	178 Кандида
46 Лосось	60 Виноград (смесь)	188 Дрожжи пивные
52 Палтус	60 Банан	203 Коричня
52 Устрицы	65 Арбуз	222 Перец чили
62 Лобстер	68 Киви	226 Горчица
62 Треска	89 Ананас	231 Мед
95 Гребешок	113 Апельсин	250 Табак
99 Креветки	122 Грейпфрут	272 Глютен
110 Кальмар	142 Слива	312 Грибы (смесь)
147 Краб	216 Финики	330 Перец черный
	251 Груша	Сахар тростниковый

Миндаль	Семена подсолнечника	Яблоко	Мясо и птица	Молочные и яйца	Овощи	Зерновые
Брынза овечья	Казеин	Банан	Баранина	Яйцо куриное (желток)	Оливки	Рис
Киви	Сыр швейцарский	Ячмень (перловка)	Кролик	Табак	Лук репчатый	Пшено (просо)
Свинина	Помидор	Черника, Голубика	Свинина	Сельдерей	Брокколи	Гречка
Индейка	Сыр чеддер	Савар тростниковый	Курица	Сыр чеддер	Чеснок	
Говядина	Сыр чеддер	Дыня	Говядина	Молоко коровье	Чечевица	
	Какао бобы	Морковь		Молочная сыворотка	Лук зеленый	
	Дрожжи пекарские	Мидии		Лук порей	Лук порей	
	Дрожжи пивные	Кукуруза		Маш	Маш	
	Йогурт	Виноград (смесь)		Салат латук	Салат латук	
	Йогурт куриное (белок)	Персик		Фасоль стручковая	Персик	
	Глютен	Картофель		Петрушка	Глютен	
	Свекла красная	Рис		Авокадо	Молоко коровье	
	Слива	Рожь		Зеленый горошек	Глютен	
	Перец черный	Молочная сыворотка		Капуста белокачанная	Клубника	
	Кальмар	Арбуз		Киви	Молочная сыворотка	
				Шпинат	Арбуз	

Рыба и морепродукты	Фрукты и ягоды	Орехи и семена
Хек	Стевия	Миндаль
Сардины	Какао бобы	Орех грецкий
Форель морская	Кофе	Орех кедровый
Морской язык	Дрожжи пекарские	Орех макадамия
Тунец	Заварки	Кокос
Мидии	Кандида	Масло кокосовое
Угорь	Дрожжи пивные	Масло сливочное
Лосось	Коричня	Йогурт
Палтус	Перец чили	Йогурт перепелиное
Устрицы	Горчица	Яйцо куриное (белок)
Лобстер	Мед	Мель-риба
Треска	Табак	Устрицы
Гребешок	Глютен	Треска
Креветки	Грибы (смесь)	
Кальмар	Овес	
Краб	Апельсин	
	Авокадо	
	Ананас	
	Фасоль зерновая	
	Слива	
	Свекла красная	
	Киви	
	Шпинат	
	Арбуз	
	Молочная сыворотка	
	Арбуз	
	Шпинат	

МЯСО И ПТИЦА	МОЛОЧНЫЕ И ЯЙЦА	РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	ОВОЩИ	ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	ПРОЧЕЕ
20 конина (кази)	17 сыр чеддер	14 скумбрия	18 оливки	11 финики	3 сахарный тростник
26 курица	32 молоко козье	15 форель речная	19 топинамбур	12 абрикос	14 чай зеленый
28 цезарка	33 сыр швейцарский	18 гребешок	20 чечевица	12 пармезан	37 клеовый сироп
36 утка	54 яйцо куриное (желток)	20 карась, карп	29 брокколи	20 груша	40 тмин черный
39 баранина	57 кефир	22 морской язык	30 лук репчатый	20 клубника	58 казеин
39 оленина	59 моцарелла	31 палтус	31 чеснок	24 дыня	59 глютен
52 говядина	62 сыр сулугуни	34 форель морская	37 баклажан	26 айва	59 стевиа
55 свинина	84 молоко коровье	34 креветки	40 петрушка	31 манго	81 турмерик (куркума)
57 индейка	85 брынза овечья	39 угорь	51 цуккини	38 банан	81 кориандр
61 перелет	72 молочная сыворотка	44 дорада	52 картофель	40 гранат	80 монсифрут (архат)
63 телатина	74 творог	45 тунец	62 зеленый горошек	45 лимон	70 гландин
63 лось	75 масло сливочное	46 сибас (морской волк)	63 артишок	45 яблоко	71 агавя
73 гусь	80 йогурт	47 треска	63 капуста белокачанная	51 облепиха	123 кофе
93 кролик	370 яйцо перепелиное	52 сельдь	64 салат латук	54 клюква	136 корица
	377 яйцо куриное (белок)	53 стерлядь	64 морковь	54 смородина красная	143 кандида
	416 яйцо цесарское	55 фасоль зерновая	65 фасоль зерновая	54 ананас	168 чай черный
		58 устрицы	55 имбирь	57 черника, голубика	180 мед
		58 мидии	57 огурец	61 виноград красный	185 какао бобы
		60 сардины	57 капуста цветная	61 виноград розовый	209 перец чили
		63 лосось	59 маш	62 крыжовник	250 кароб
		66 краб	60 соя	67 шпинат	253 перец черный
		74 омлет	60 авокадо	67 урюк	302 грибы (смесь)
		77 лобстер	61 ханза	68 ягоды годжи	406 горчица
		77 стварда, желтохвост	61 горох (нут)	70 эльзин	723 дрожжи пекарские
		87 осетр	61 сельдерей	70 мумбат	800 дрожжи пивные
		101 щука	63 помидор	70 малайя	
		110 раки	66 свекла красная	74 палея	
		146 кальмар	74 укроп	76 грейпфрут	
		214 икра черная (осетр)	86 фасоль стручковая	85 абур	
		246 османог	86 шампан	89 слива	
		398 кукуруза	95 лук зеленый	128 мандарин	
		430 икра красная (лосось)	258 лук порей	128 виноград белый	
			273 перец сладкий	194 икра	

список на 111

на 180

Анализ ЭЛИ-Висцеро-Тест-24

-возможность оценить наличие воспалений по органам и системам

- Анализ показывает наличие процессов воспаления по органам и системам
- Оценивается общая реактивность иммунной системы
- Возможность ранней диагностики нарушений
- При выявлении нарушений следует обратиться к специалисту и провести более узко направленные дополнительные анализы и обследования органа или системы

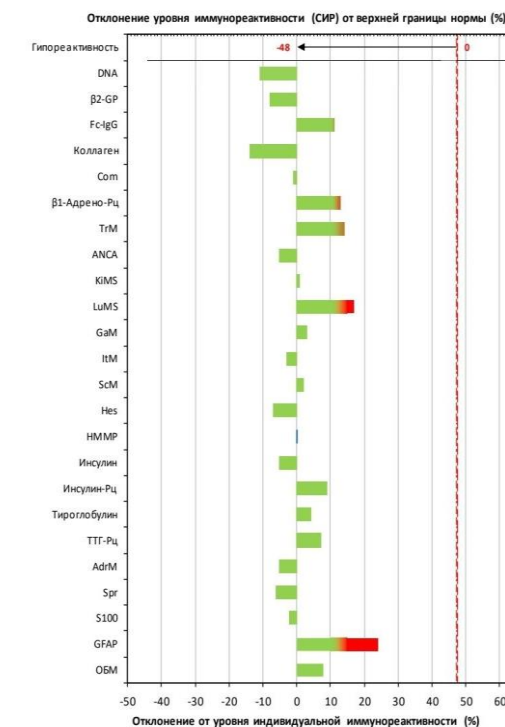
Функционально-клинические характеристики антител (АТ)	АТ к антигену	Результат (%)
АТ-маркеры инфекционно-воспалительных, рубцово-спаечных и аутоиммунных процессов	DNA	-11
	β2-GP	-8
	Fc-IgG	11 ↑
АТ-маркеры изменений в сердце	Коллаген	-14
	CoM	-1
	β-Adr-R	13 ↑
АТ-маркеры изменений в сосудах и системе гемостаза	TrM	14 ↑
	ANCA	-5
АТ-маркеры изменений в ткани почек	KIMS	1
АТ-маркеры изменений в ткани легких	LuMS	17 ↑
АТ-маркеры изменений в стенках желудка, тонкого и толстого отделов кишечника	GaM	3
	ITM	-3
	ScM	2
АТ-маркеры изменений в ткани печени	HeS	-7
	HMMР	0
АТ-маркеры изменений в островках Лангерганса и периферических инсулиновых рецепторах	Инсулин	-5
	Инсулин-Рц	9
АТ-маркеры изменений в ткани щитовидной железы	Тироглобулин	4
	TSH-R	7
АТ-маркеры изменений в надпочечниках	AdrM	-5
АТ-маркеры изменений в органах малого таза	Spr	-6
АТ-маркеры изменений в центральной и/или периферической нервной системе	S100	-2
	GFAP	24 ↑
	OBM	8
Средняя иммунная реактивность		-48 ↓

Оценка результатов		
Значение	Референсный интервал (для АТ-маркеров)	Референсный интервал (для средней иммунной реактивности)
Норма	от -15% до +10%	от -25% до -5%

Исследования проводил лаборант: Чайникова В. Ю. Выпускающий врач-лаборант: Пухаленко А. И.

Общее заключение:

- Признаки снижения общей активности иммунной системы (иммуносупрессия)
- Признаки хронического воспалительного процесса (любой локализации)
- Признаки изменений в автономной нервной системе сердца (возможны нарушения ритма СС)
- Признаки тромбоцитопатии
- Признаки изменений в паренхиме легких
- Признаки глиоза (на фоне травмы головного мозга? ишемии головного мозга? перенесенной нейроинфекции?)

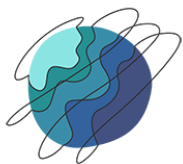


Определение pH среды - кислотно-щелочного баланса

- индикаторная лакмусовая тест-полоска и pH-метры
- быстрый и экономичный способ определить закисление среды, жидкостей
- проводится утром, натощак
- опустить полоску в пробу мочи/слюны на несколько секунд
- высушить на белой салфетке индикаторами вверх
- через минуту сравнить сочетания цветов с таблицей эталонов

Кислотность слюны и мочи должны быть слабо-щелочными



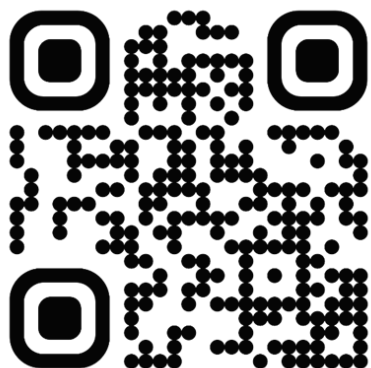


МЫ – РЯДОМ С ВАМИ

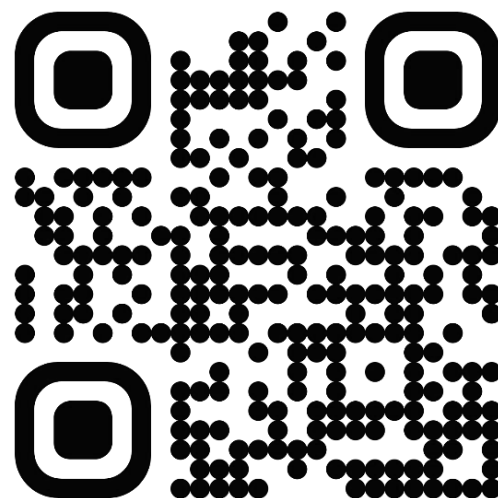
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ



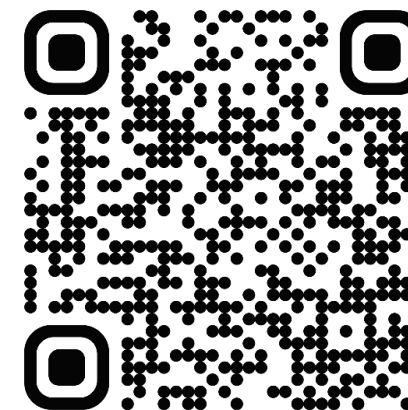
**ПК
СОЦИАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ
И РАЗВИТИЯ МИР**



**КЛИНИКА
ДОКТОРА ЗАГЕРА**



**БОГАЧЕВА
ШАРОФАТ БАИРОВНА
СТРАНИЦА ВРАЧА**



СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ

Богачева Шарофат Баировна

Врач аллерголог-иммунолог, косметолог, гомеопат,
специалист “Аюрведических методов оздоровления”

Закончила Таджикский Госмединститут им. Абу-Али-ибн-Сины (1985 г)

по специальности «Педиатрия»

Клиническая ординатура в ЦНИИТ АМН СССР (г. Москва, 1985-1988 гг.),

“Дермато-венерология” (2001-03 гг);

Специализации: “Аллергология-иммунология” (1988г),

“Терапевтическая косметология” (2009г).

Постдипломное образование: повышение квалификации по паразитологии, и др;

гомеопатия и диагностика по методу Р. Фолля (1991г)

непрерывное изучение современной диетологии, нутрициологии, питания с позиций
ТКМ (по “Системе Пяти элементов”), Аюрведическая диетология

Сертифицированный специалист пульсовой диагностики по программе «ВедаПульс»

Работа: ДГКБ№13 им.Н.Ф.Филатова 1988-2004 гг;

“Клиника доктора Загера” с 1998 -по настоящее время

Контакты: WhatsApp +7(903)-114-13-07; email: drb62@ mail.ru