



КУРС «ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ»



ТЕМЫ:

- Щитовидная железа
- Эстрогендоминирование
- Кандида и кишечник
- Печень и желчный
- Анемия

Гипотиреоз

- Выпадение волос
- Неспособность ясно мыслить
- Зоб (увеличение железы)
- Замедленное сердцебиение
- Сильная усталость
- Чувствительность к холоду
- Сухая кожа
- Увеличение веса
- Отечность
- Проблемы с памятью
- Запор
- Нарушение менструального цикла
- Сильно выраженный пмс
- Депрессия, перепады настроения
- Боль в мышцах и суставах
- Высокий уровень холестерина



Гипертиреоз

- Выпадение волос
- Выпученность глаз
- Зоб (увеличение железы)
- Учащенное сердцебиение
- Дрожь
- Непереносимость жары
- Нарушения сна
- Потеря веса
- Одышка
- Диарея
- Повышенный аппетит
- Нарушение менструального цикла
- Мышечная слабость
- Потливость
- Чувство тревоги, нервозность
- Депрессия, перепады настроения

Залог здоровья щитовидной железы: здоровый кишечник, оптимальный уровень соляной кислоты и восполнение дефицитов.

Йод, селен, цинк, витамин А, магний (белок железо, витамины гр. В, вит Д)

Оптимальные значения ТТГ, Т4 и Т3. Влияние Биотина и йода на ТТГ
Корреляция гормонов Т4 и Т3 с ТТГ

Строительный материал для гормонов и активации ферментов для конверсии. Тирозин.
Селензависимая дейОдиназа. Селен – антиоксидант. Йод не усваивается без кофакторов.

Витамин А и цинк - активизируют чувствительность рецепторов тканей. При тканевом гипотиреозе их чувствительность нарушается.

Тканевой гипотиреоз. Нужно ли пить добавки если с щитовидной все хорошо?

Щитовидка – метаболизм БЖУ

Снижение Т3 – отеки, усталость, разбитость, депрессия, медленный метаболизм (вес, мышцы), снижение моторики кишечника, гипоацидность, холестерин высокой плотности). Калиево-натриевый обмен.

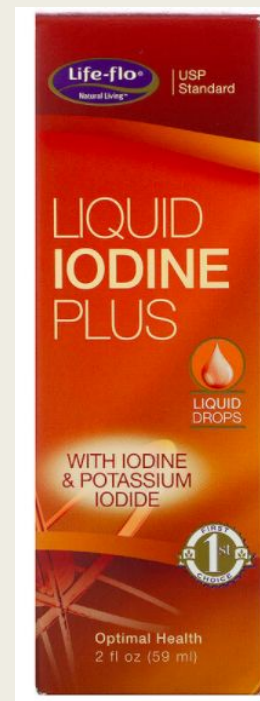
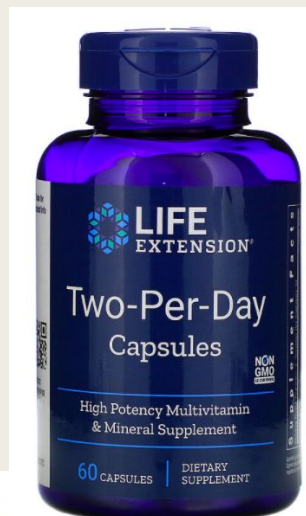
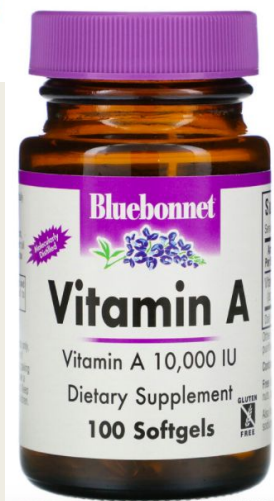
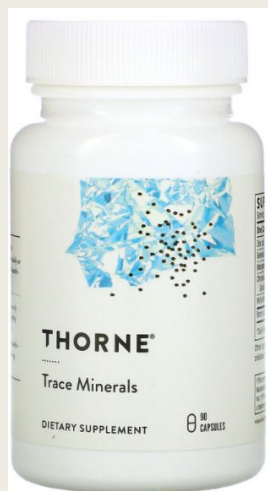
При щелочной фосфатазе менее 40, принимать цинк, селен и магний (хелатные формы).

Чем отличается АИТ от Гипотиреоза?

Йод

- Первая и главная задача йода - это обеспечение нормального функционирования щитовидной железы, гормоны которой оказывают влияние на иммунную систему и работу головного мозга.
- Дефицит йода может приводить к снижению выработки соляной кислоты в желудке!
- Хлорированная вода, которую мы пьем и используем в гигиенических целях, при контакте с телом замещает собой наш йод. Хлор остаётся в тканях, а йод выводится с мочой. Фтор из зубной пасты.
- Для нормального функционирования щитовидной железы совершенно необходим йод, поскольку он входит в состав гормонов: тироксин, он же т4, содержит четыре атома йода, а трийодтиронин, он же т3, - два. Обратите внимание, что даже в названии гормона щитовидной железы есть слово йод! Организм не может синтезировать йод самостоятельно, мы получаем его извне. Что происходит, если йода в пище недостаточно? Чтобы захватить больше йода, щитовидная железа начинает разрастаться - увеличивается количество и объем тиреоидных клеток - образуется зоб. Так организм компенсирует недостаток йода. Поэтому часто узловые образования и кисты — это следствие хронического йододефицита.
- Йод, также, является мощным детоксикационным агентом и выводит из организма токсины, в том числе и хлор. Поэтому к приёму йода нужно тщательно готовиться, дабы не заполучить интоксикацию. В первую очередь наладить желчеотток.
- Можно ли при АИТ и при узлах/кистах в щитовидке? Пить йод необходимо правильно! Не более 300 мкг и с кофактором — селеном, не лишним будет и цинк! Начните с дозировки 100 мкг, наблюдая за самочувствием, добавляйте по половинке таблетки. Дозировка 100-200 мкг является безопасной. Аптечный йодомарин тоже подойдёт. Можно давать своим деткам для профилактики по 100мкг

Добавки

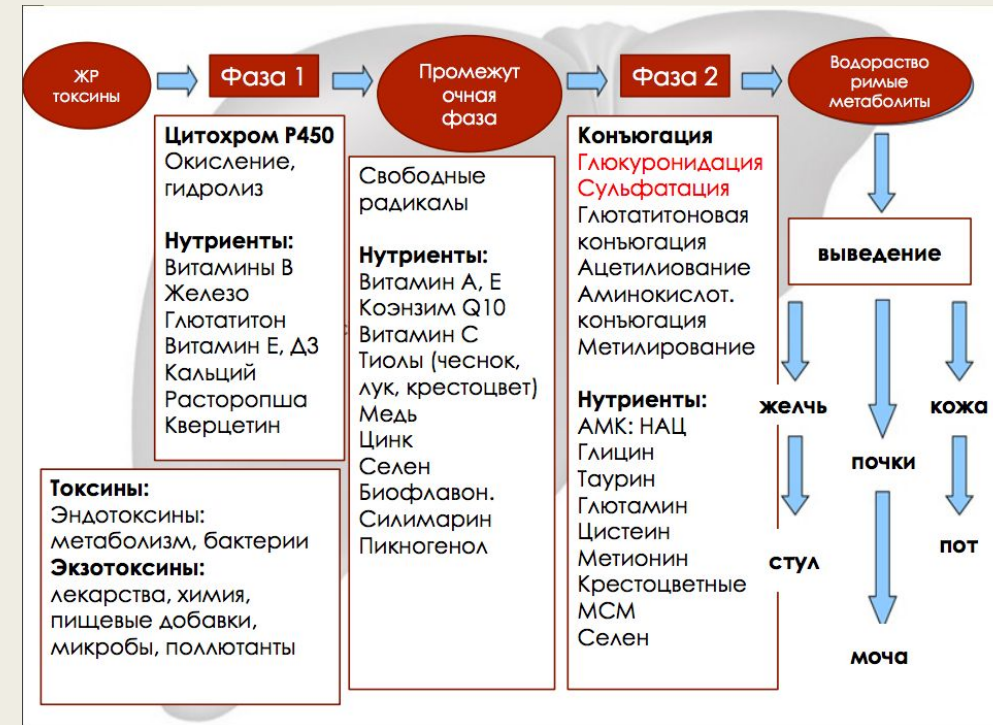


Эстрогендоминирование и печень

Печень — ключевой орган для женского здоровья — так как отвечает за метаболизм эстрогена, за переработку использованного и его выведение. Нарушение функции печени и желчного пузыря, приводит к скоплению и рециркуляции активных форм эстрогена, который в свою очередь из-за своего стимулирующего эффекта, становится причиной всех гормонзависимых процессов (кисты, миомы, мастопатии, эндометриоз, фиброзы, ПМС, боль в груди и т.д.) токсины из еды, внешней среды, гормоны, внутренние факторы, лимфа

Дефицит эстрогена и эстрогендоминирование, как?
Печень и желчь – тандем. Нейтрализация и вывод гормонов в кишечник

Кандида и глюкоронидаза - если печень здорова, то она нейтрализует переработанные эстрогены с помощью прикрепления глюкороновой кислоты к токсичному эстрогену. Но при наличие кандиды, грибок разбивает связь между эстрогеном и кислотой. И эстроген становится ещё более токсичным!



Добавки



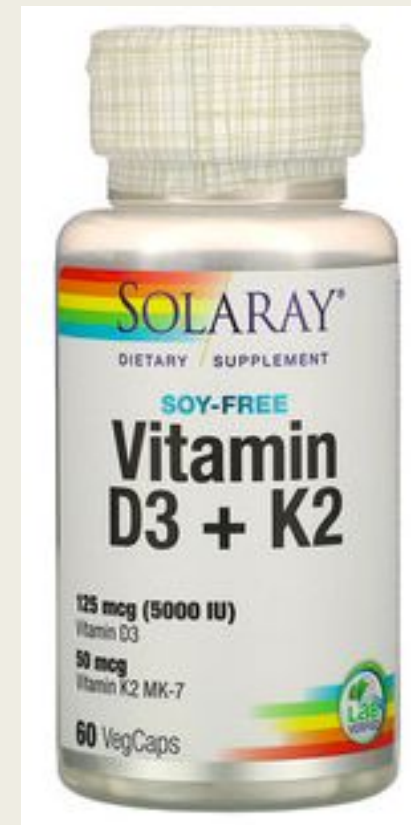
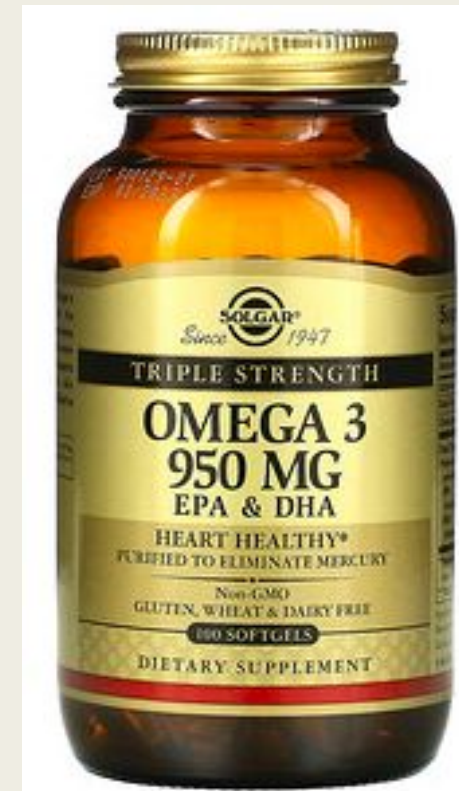
Гормональное здоровье

Омега3 и холестерин. Дефицит эстрогена и прогестерона.

Витамин Д - является перераспределителем всех витаминов и минералов в нашем организме. Эндометриоз и витамин Д - исследования. Чувствительные рецепторы.

Лимфа - Матка является большим лимфатическим узлом, при этом ещё гормонально активным. Лимфатическая система также один из органов, участвующих в процессе детоксикации.

То есть, матка берет на себя роль печени, только она это не выводит из вашего тела, а все складировает у себя в полости. Итог - растёт избыточный эндометрий!
Лимфа и спорт.



Кишечник и кандида

Иммунитет в кишечнике. Синдром проницаемости кишечника.

Кандида или СИБР. Симптомы: бурление и вздутие, белый налет на языке, высыпания, тяга к сладкому и углеводам, запоры, жидкий стул

Давление в кишечнике и ГЭРБ

Диагностика. Крахмал, йодофильная флора или дрожжи

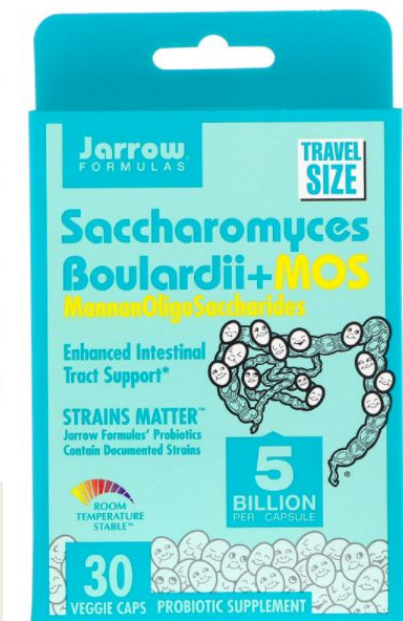
Фрукты и клетчатка. Непереносимость продуктов

Вирусы, иммунитет и кишечник. Вялотекущее хроническое воспаление

GSE при кандидозе, хеликобактере и других патогенах.

Реакция отмирания

Добавки



Заживление слизистых

Сообщающиеся слизистые

От целостности слизистых зависит здоровье органа, наш микробиом и иммунитет



Желудок и желчный

Кислотность

ГЭРБ, изжога, хелик

Усвоение витаминов и минералов,
белок

Антисептик

Принцип «домино» в работе органов
ЖКТ.

Накопление пищеварительных
соков, обилие пищи

Здоровая слизистая, адекватная
выработка соляной кислоты

Гипотиреоз и сниженная
кислотность

Микроскопическое исследование		
Мышечные волокна с истерченностью	Не обнаружено	Не обнаружено
Мышечные волокна без истерченности	Скучно	В небольшом кол-ве
Соединительная ткань	Не обнаружено	Не обнаружено
Жир нейтральный	Не обнаружено	Не обнаружено
Жирные кислоты	Не обнаружено	Не обнаружено
Мыла	Единично	В небольшом кол-ве
Растительная клетчатка перевариваемая	Не обнаружены	Не обнаружены
Растительная клетчатка неперевариваемая	Немного	Немного
Крахмал	Не обнаружено	Не обнаружено
Йодофильная флора	Не обнаружено	Не обнаружено
Кристаллы	Не обнаружено	Не обнаружено

Желчь

Усвоение жиров

Выработка ферментов поджелудочной железы (общий проток)

Усвоение витаминов А, Д, Е и К

Бактерицидные свойства желчи, санация кишечника

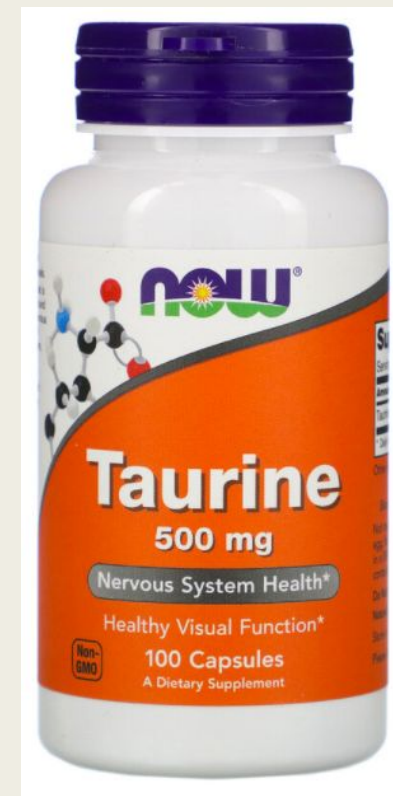
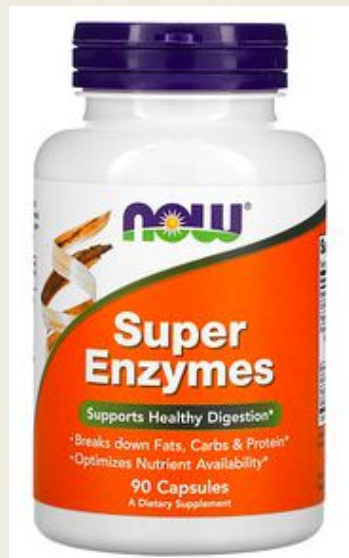
Профилактика запоров

Выведение холестерина и токсинов из печени

Как работать? Разжижать, снимать спазм с желчного и протоков, противовоспалительная терапия, стимуляция желчеоттока

Ферменты – зло или помощь? Привыкание?

Добавки



Анемия

Усталость, дрожание конечностей, головокружение, обморочные состояния, сухая и бледная кожа, отдышка, тахикардия, рассеянное внимание, шум в ушах, мушки перед глазами, круги под глазами, выпадение и истончение волос, снижение иммунитета, холодные конечности. При B12 и B9 дефиците такие же симптомы + онемение конечностей, жжение языка.

Анализы ферритин и общий. Высокий ферритин и высокий B12

Иммунитет, кроветворение, кислород, энергия, детокс

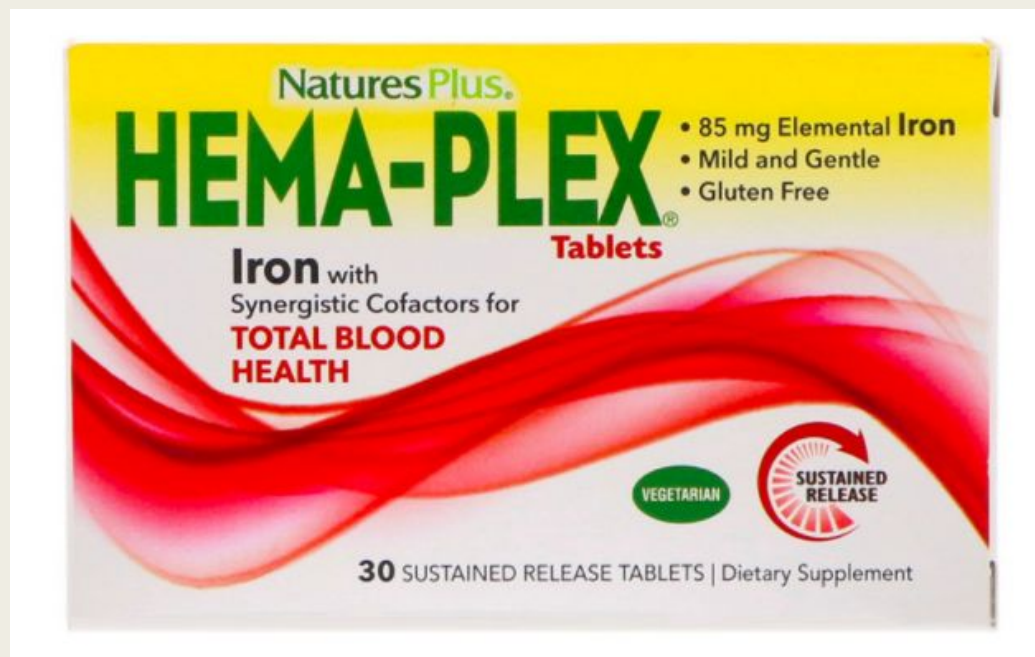
Щитовидная железа

Когда пить железо, ведь оно кормит патогенов.

Белок и железо

Причины потери железа (патогены, сниженная кислотность, недостаточное поступление с едой, эндометриоз дефицит белка, и витаминов группы B, хроническое воспаление. На поддержание которого, организм расходует чрезмерное количества белка и железа.

Добавки



Добавки



- 1. Ферменты по 1 капсуле ВО ВРЕМЯ каждого приема пищи, пока не закончатся:

- <https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-Super-Enzymes-90-Tablets/51070?rcode=GBW495>

- 2. Лецитин по 2 капсулы 1 раз в день. Можно разжевывать. Пока не закончится:

- <https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-Sunflower-Lecithin-1-200-mg-200-Softgels/23216?rcode=GBW495>

- 3. Таурин по 1 капсуле за 30 минут до еды, 2 раза в день. В течение 1 месяца:

- <https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-Taurine-500-mg-100-Capsules/852?rcode=GBW495>

- 4. Магний по 2 капсулы перед сном, пока не закончится:

- <https://ru.iherb.com/pr/Nutricology-Magnesium-Citrate-90-Vegetarian-Capsules/3452?rcode=GBW495>

Этап № 1

«Пищеварение»

- 1.Противопленочный по 2 капсулы 2 раза в день натощак, за 1 час до еды, в течение 22 дней.

- <https://ru.iherb.com/pr/Doctor-s-Best-Natto-Serra-90-Veggie-Caps/50502?rcode=GBW495>

- 2.Каприловая кислота по 1 капсуле 2 раза в день, пить пока не закончится:

- <https://ru.iherb.com/pr/Solaray-Capryl-Sodium-Free-Resin-Free-100-VegCaps/18964?rcode=GBW495>

- 3. Сахаромицеты по 1 перед сном в течение 3 недель:

- <https://ru.iherb.com/pr/Jarrow-Formulas-Saccharomyces-Boulardii-Plus-MOS-5-Billion-30-Delayed-Release-Veggie-Caps/9871?rcode=GBW495>

- 4.Экстракт семян грейпфрута, 20 капель жидкого концентрата NutriBiotic GSE в стакане воды (не менее 150 мл). Принимать 2 раза в день независимо от приема пищи. Курс 3 недели:

- <https://ru.iherb.com/pr/NutriBiotic-Vegan-GSE-Grapefruit-Seed-Extract-Liquid-Concentrate-2-fl-oz-59-ml/4211?rcode=GBW495>

- 5. Любой сорбент перед сном, в течение 10 дней.

- 6.Заживление слизистой. Натощак, смешать 1 мерную ложку без горки с 100 мл воды. Принимать 1 раз в день, пока не закончится:

- <https://ru.iherb.com/pr/Terra-Origin-Healthy-Gut-Mint-7-83-oz-222-g/89615?rcode=GBW495>

- 6. Бифиформ или хелинорм 1 после завтрака и 1 после ужина, в течение 15 дней.

- 7.Хилак-форте по 60 капель, разведенных в воде, после обеда, в течение 1 месяца или Закофальк при воспалительных процессах в кишечнике по 2 капсулы натощак 1 раз в день в течение 3 недель.

Этап №2

«АНТИкандида и КИШЕЧНИК»

1.Детокс эстрогенов по 1 капсуле перед сном, в течение 1 месяца:

<https://ru.iherb.com/pr/Jarrow-Formulas-DI-M-CDG-Enhanced-Detoxification-Formula-30-Veggie-Caps/57032?rcode=GBW495>

2. Лимфомиозот по 15 капель в 100 мл воды за 15 минут до еды 2 раза в день, в течение 2 недель. Параллельно на ночь любой сорбент 1 неделю.

3.Омега3 по 2 капсулы после плотного обеда, в течение месяца:

<https://ru.iherb.com/pr/Life-Extension-Super-Omega-3-60-Softgels/67019?rcode=GBW495>

4.Витамин Д по 1 капсуле после завтрака, в течение 1 месяца:

<https://ru.iherb.com/pr/Solaray-Vitamin-D3-K2-Soy-Free-125-mcg-5000-IU-60-VegCaps/70098?rcode=GBW495>

Этап №3

«Эстрогендоминирование и гормоны»

- Комплексная добавка для восполнения дефицитов щитовидной железы по 2 капсулы после обеда, пока не закончится:
- <https://ru.iherb.com/pr/Thorne-Research-Trace-Minerals-90-Capsules/18543?rcode=GBW495>
- Витамин А по 1 капсуле после завтрака в течение 1 месяца:
- <https://ru.iherb.com/pr/Bluebonnet-Nutrition-Vitamin-A-10-000-IU-100-Softgels/10134?rcode=GBW495>
- Йод по 2 капли (100 мкг) после завтрака, развести в воде, в течение 1-2 месяцев:
- <https://ru.iherb.com/pr/Life-flo-Liquid-Iodine-Plus-2-fl-oz-59-ml/22640?rcode=GBW495>
- Л-тирозин по 1 капсуле за 30 минут перед завтраком, в течение 1 месяца:
- <https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-L-Tyrosine-500-mg-120-Capsules/836?rcode=GBW495>

Этап 4

«Щитовидная железа»

- 1*.Железо с медью и витаминами группы В по 1 капсуле после завтрака в течение 1-2 месяцев:

- <https://ru.iherb.com/pr/Nature-s-Plus-Hema-Plex-30-Sustained-Release-Tablets/7662?rcode=GBW495>

- 2.При сниженном общем белке - Аминокомплекс по 3 капсулы натощак за 40 минут до еды, в течение 1 месяца, с контролем общего белка:

- <https://ru.iherb.com/pr/Bluebonnet-Nutrition-Amino-Acids-1-000-mg-90-Caplets/27839?rcode=GBW495>

- *при повышенном ферритине по 1 капсуле в день в течение 1 месяца:

- <https://ru.iherb.com/pr/Jarrow-Formulas-Lactoferrin-250-mg-60-Capsules/134?rcode=GBW495>

Этап № 5

«Анемия»

Список анализов:

1.ТТГ

2.Ферритин

3.ГСПГ (3-5 д.ц)

4.В12

5.УЗИ брюшной полости

6.Общий белок

7.Копрограмма

Интерпретация:

1.ТТГ – не выше 2

2.Ферритин не ниже 50

3.ГСПГ – не выше 70

4.В12 – 600, 700

5.УЗИ брюшной полости – нет камней.
Если есть песок или полипы, то пить
Урсосан по 500 мг перед сном в течение
1-2 месяцев.

6.Общий белок – не ниже 75

7.Копрограмма. Наличие мышечных
волокон, соединительной ткани –
снижена кислотность. Жирные кислоты,
жир нейтральный, мыла – нарушен
желчеотток, крахмал и клетчатка –
дефицит ферментов п.ж. и рост кандиды.
Крахмал, йодофильная флора, дрожжи –
грибковый рост

1. Как пить добавки, как совмещать этапы?
2. Питание. 3 разовое, а как же желчный. Диеты.
3. Если стало плохо, побочный эффект, запор/диарея
4. Если нет в наличие
5. Можно ли совмещать со своими добавками
6. Можно ли начать с восполнения дефицитов?
7. Обязательно ли сдавать анализы?
8. Не открывается ссылка
9. Срывы, можно ли чуть-чуть)))
10. Жильбер, нет желчного, камни.
11. Противопоказания к схеме. Можно ли повторять?