



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.

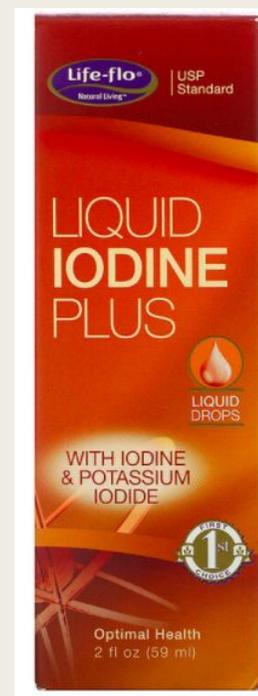
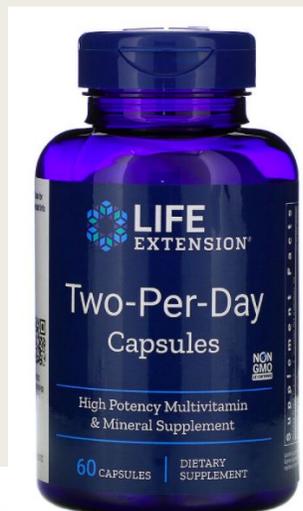
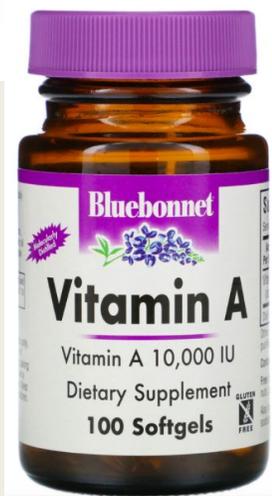
При щелочной фосфатазе менее 40, принимать цинк, селен и магний (хелатные формы).

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

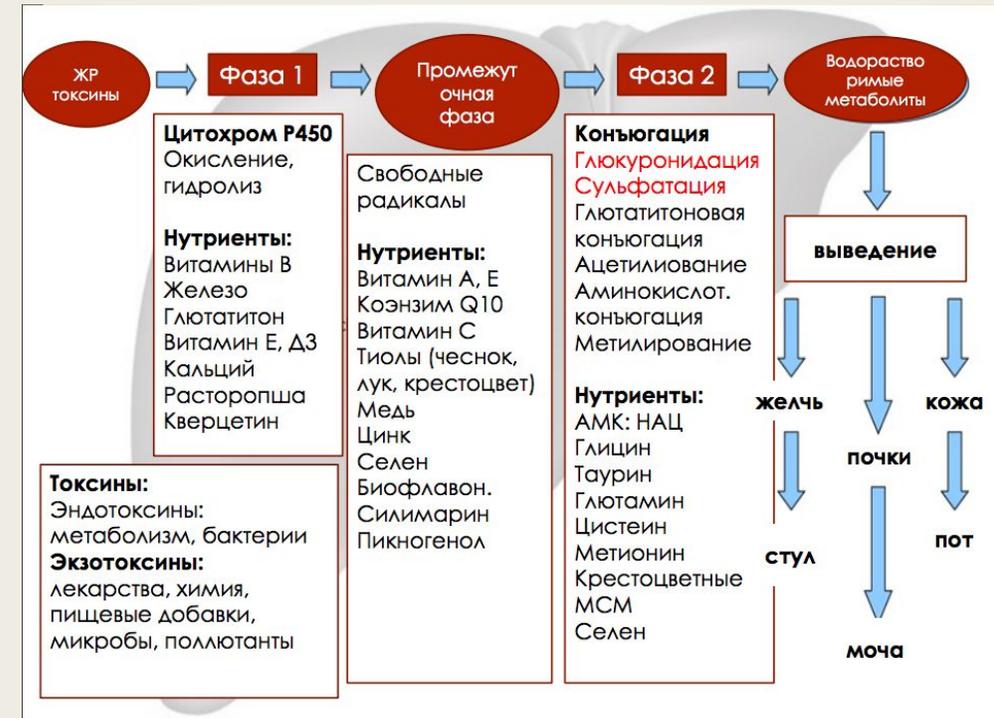


# Эстрогендоминирование и печень

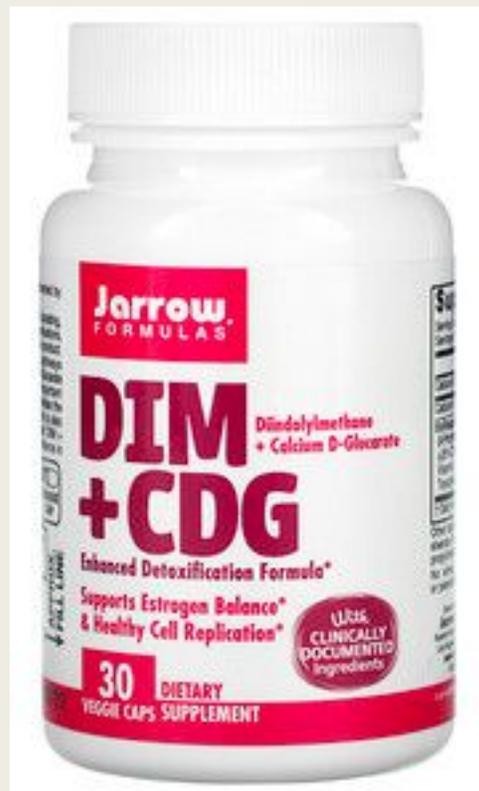
Печень — ключевой орган для женского здоровья — так как отвечает за метаболизм эстрогена, за переработку использованного и его выведение. Нарушение функции печени и желчного пузыря, приводит к скоплению и рециркуляции активных форм эстрогена, который в свою очередь из-за своего стимулирующего эффекта, 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



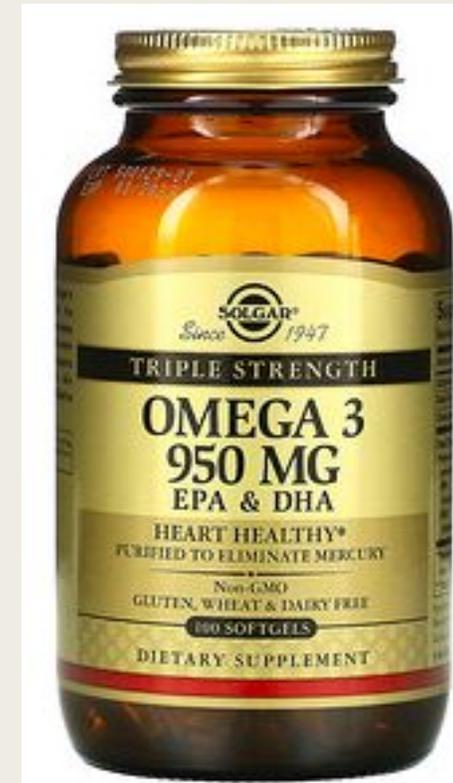
# Гормональное здоровье

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

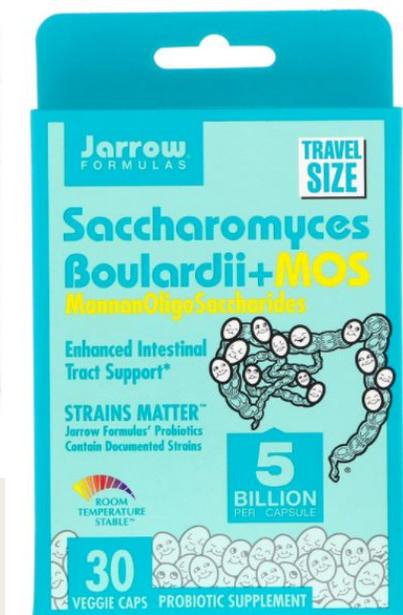
Фрукты и клетчатка. Непереносимость продуктов

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		
<a href="#">Мышечные волокна с истерченностью</a>	Не обнаружено	Не обнаружено
<a href="#">Мышечные волокна без истерченности</a>	<b>Скучно</b>	В небольшом кол-ве
<a href="#">Соединительная ткань</a>	Не обнаружено	Не обнаружено
<a href="#">Жир нейтральный</a>	Не обнаружено	Не обнаружено
<a href="#">Жирные кислоты</a>	Не обнаружено	Не обнаружено
<a href="#">Мыла</a>	<b>Единично</b>	В небольшом кол-ве
<a href="#">Растительная клетчатка перевариваемая</a>	Не обнаружены	Не обнаружены
<a href="#">Растительная клетчатка неперевариваемая</a>	Немного	Немного
<a href="#">Крахмал</a>	Не обнаружено	Не обнаружено
<a href="#">Йодофильная флора</a>	Не обнаружено	Не обнаружено
<a href="#">Кристаллы</a>	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

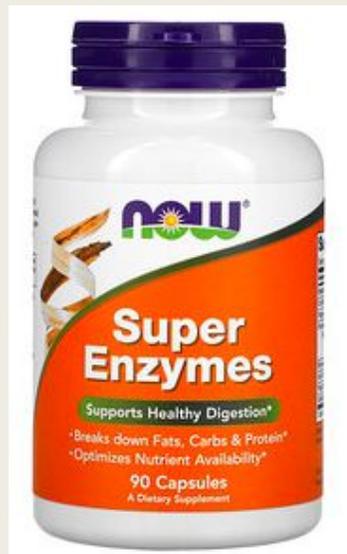
Профилактика запоров

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

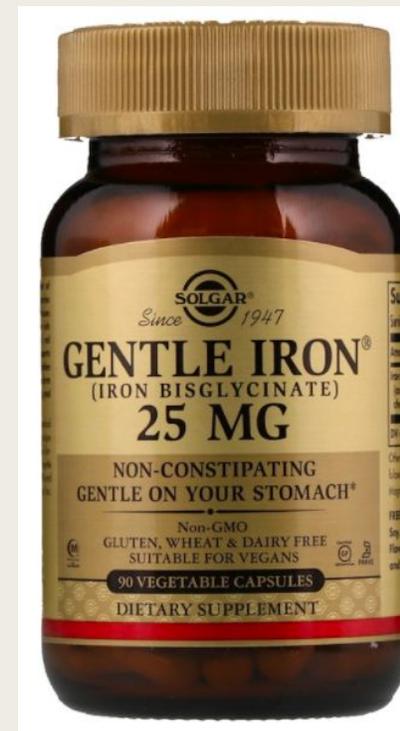
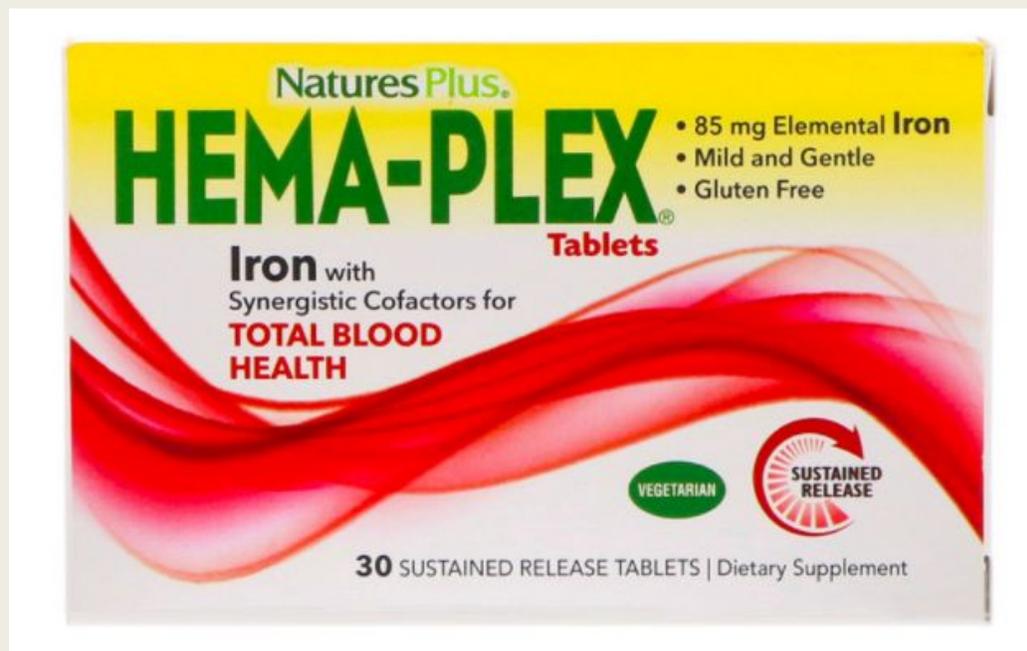
Щитовидная железа

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?