

Семинар №2

цикла «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:  
ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД»

Оздоровление организма



# Треугольник ЗДОРОВЬЯ



## Ассоциативные висцеро-мышечные связи

- ▶ сердце - подлопаточная мышца
- ▶ легкие - дельтовидная мышца, передняя зубчатая мышца
- ▶ желчный пузырь - подколенная мышца
- ▶ желудок - большая грудная (ключичная порция)
- ▶ поджелудочная железа - широчайшая мышца спины
- ▶ селезенка - средняя порция трапециевидной мышцы
- ▶ печень - большая грудная (грудинная порция)
- ▶ надпочечники - портняжная мышца
- ▶ тонкий кишечник - четырехглавая мышца, прямая мышца живота
- ▶ почки - пояснично-подвздошная мышца
- ▶ прямая кишка - экстензоры бедра
- ▶ аппендикс - квадратная мышца поясницы
- ▶ репродуктивные органы - большая ягодичная, грушевидная мышцы
- ▶ толстый кишечник - мышца, напрягающая широкую фасцию бедра

Биохимия - фундаментальная наука, изучающая химический состав и свойства веществ, составляющих живые системы, их взаимопревращения в процессе метаболизма, а также роль обменных процессов в функционировании различных органов и тканей в норме и патологии.

Обменом веществ и энергии называется совокупность химических и физических превращений, происходящих в живом организме и обеспечивающих его жизнедеятельность.

Из внешней среды в организм поступают источники энергии, строительный материал для различных синтезов, витамины, минеральные вещества, вода и кислород.

Из организма удаляются конечные продукты химических превращений, протекающих в организме: углекислый газ, вода, аммиак (в форме мочевины).

# Причины биохимических нарушений

- ▶ 1. Нехватка или избыток питательных веществ вследствие нарушения питания или их усвоения.
- ▶ 2. Нарушение биохимического равновесия из-за наличия токсинов и невозможности их нейтрализовать или удалить.

# Биохимия обмена веществ в организме человека

Организм человека на 60-65 % состоит из воды, на 30-32 % из органических соединений и на 4 % из минеральных веществ.

Основой жизнедеятельности, обязательным условием нормального роста и развития организма является питание.

- ▶ С биологической точки зрения питание обеспечивает организм :
- ▶ Источниками энергии (энергетическая функция);
- ▶ Строительным материалом (пластическая функция);
- ▶ Витаминами и минеральными веществами;
- ▶ Водой.

Под питанием обычно понимается поступление пищи в организм, расщепление пищевых веществ (переваривание) и последующее всасывание продуктов переваривания.

# Кислотно-щелочное равновесие

Одним из наиболее важных показателей нарушения обмена веществ, общего неблагополучия в организме или наличия хронического метаболического стресса является кислотно-щелочное равновесие.



# Кисотно-щелочной баланс

**+**  
Заряд

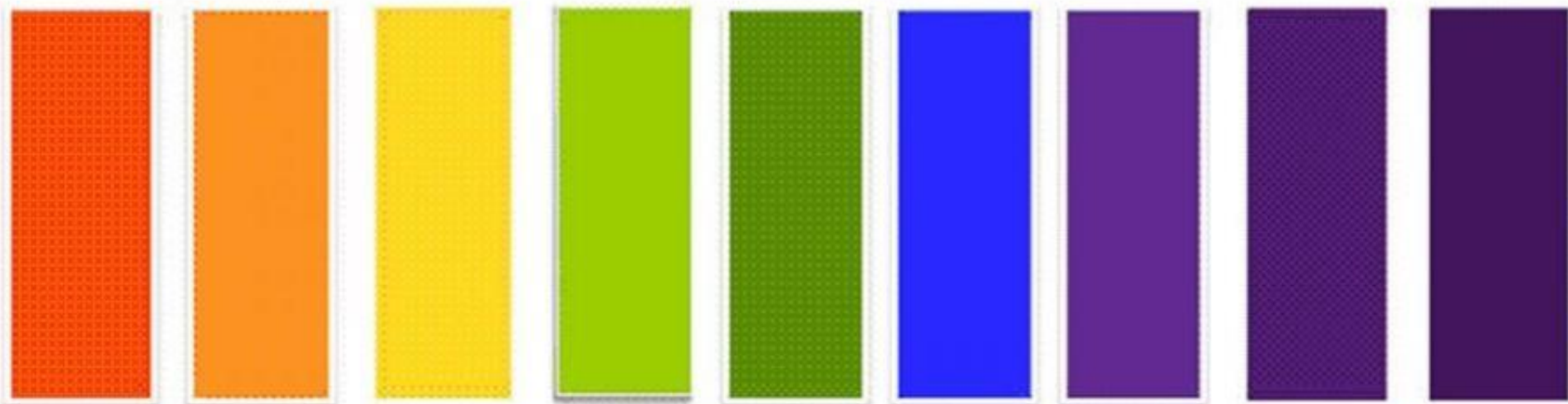
**-**  
Заряд

**КИСЛАЯ**

**ЩЕЛОЧНАЯ**

Нейтральная

7



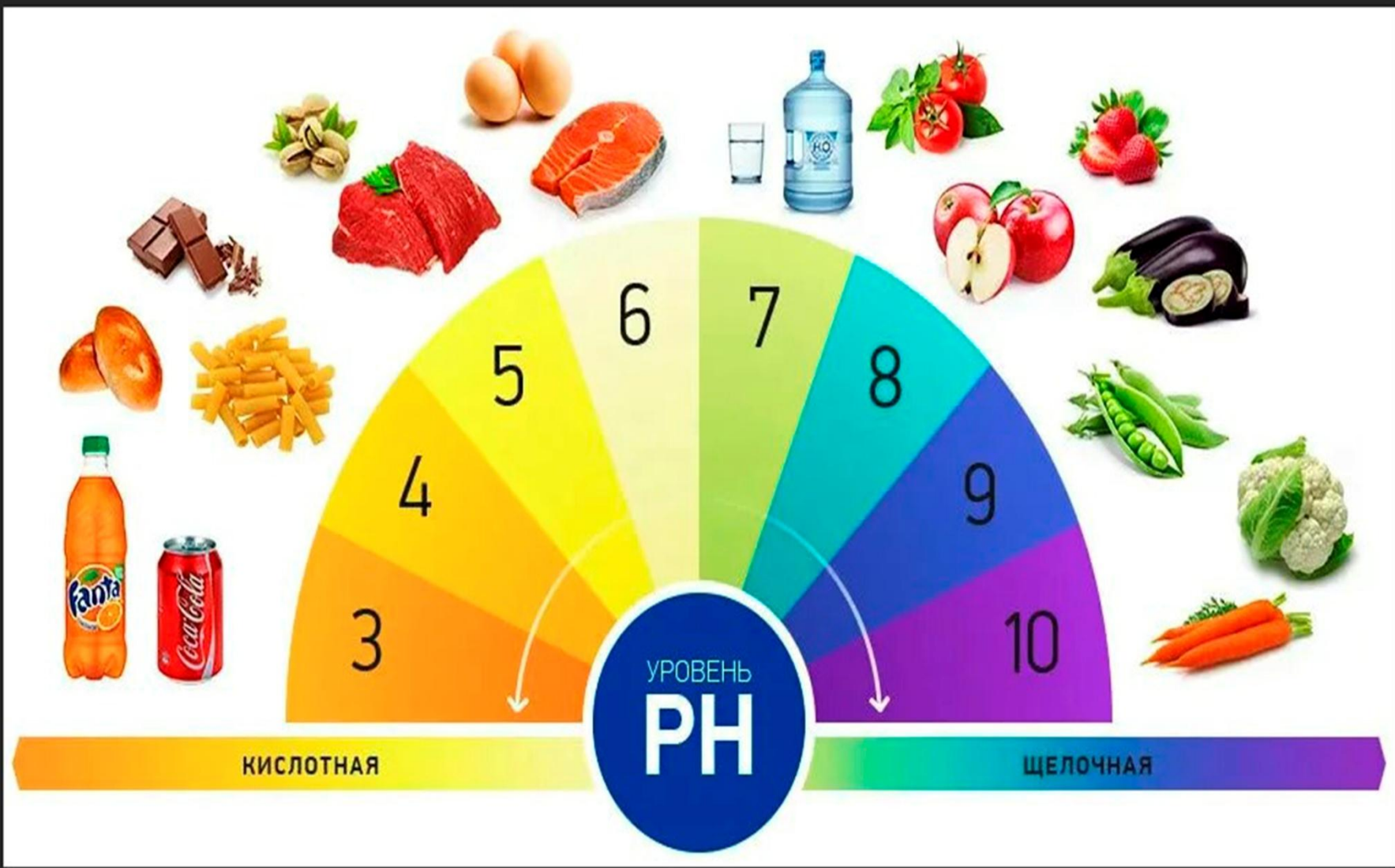
**БОЛЕЗНЬ**

Стрес и Старение

Норма  
pH

**ЗДОРОВЬЕ**

Сила и молодость



# КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС ОРГАНИЗМА

# Причины интоксикации

- ▶ Микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибы, простейшие), тяжелые металлы, химические и радиоактивные элементы, геопатогенные зоны.
- ▶ Токсические идеи и убеждения.
- ▶ Эмоции.
- ▶ Нездоровые привычки.
- ▶ Социальные и биологические составляющие.
- ▶ Другие источники загрязнений.

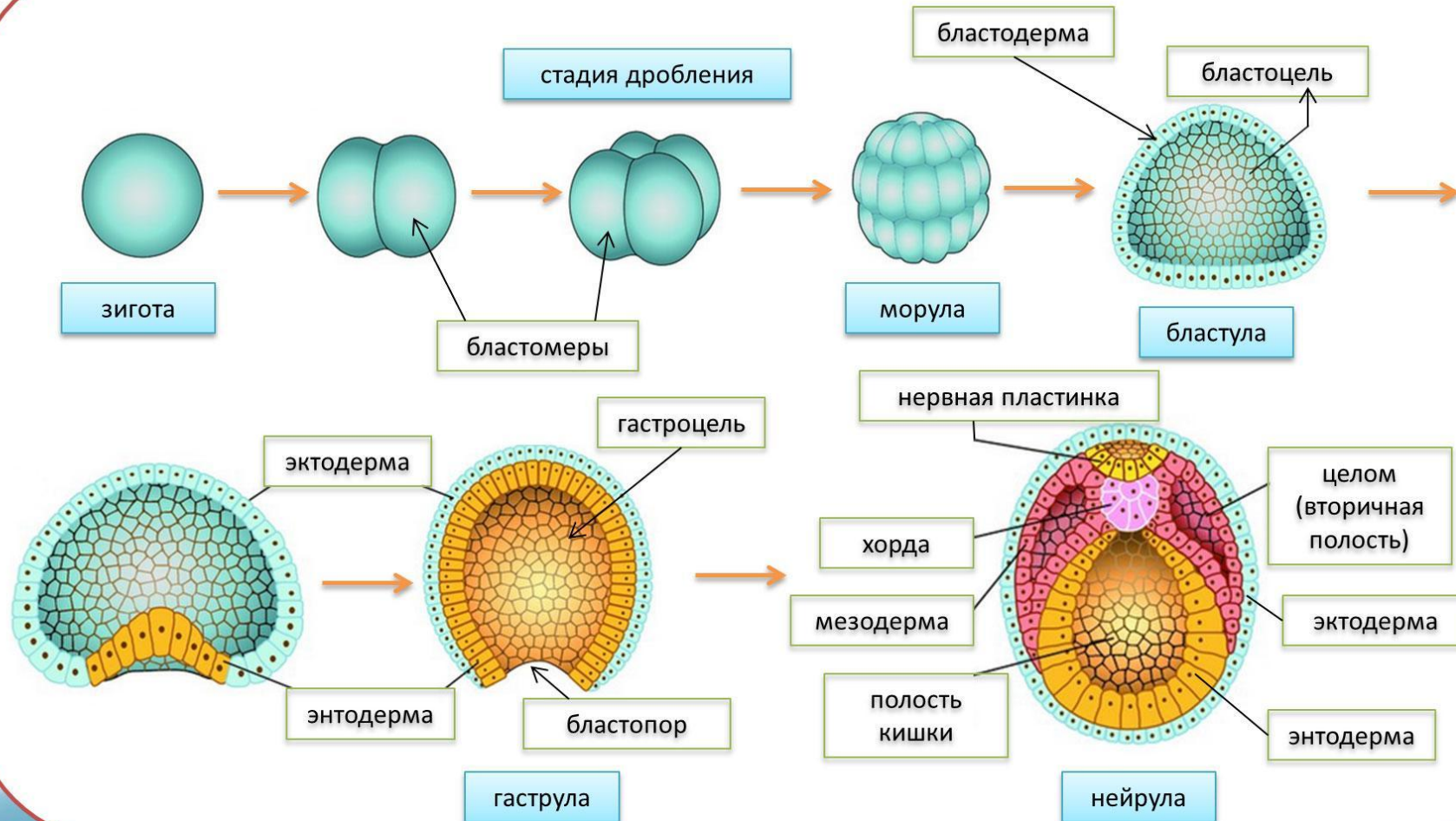
# Травы - химическая среда, моделирующая микрофлору.



- ▶ В основе здоровья - удовлетворение потребностей.
- ▶ Базовые потребности:
- ▶ В дыхании
- ▶ В выделении
- ▶ В движении
- ▶ В питании
- ▶ В защите и безопасности
- ▶ В размножении
- ▶ В адаптации

# Эмбриология женской репродуктивной

## Этапы эмбриогенеза



### Зародышевый листок – эктодерма

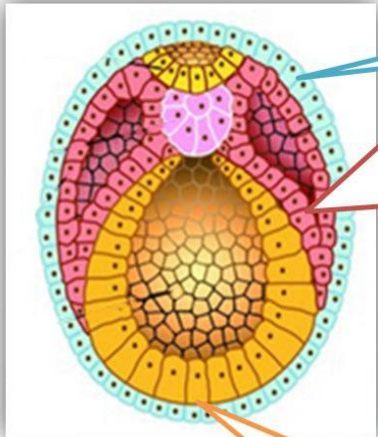
- формируются эпителиальная и нервная ткани;
- развиваются из эпителиальной ткани – эпидермис кожи и его производные (ногти, волосы, сальные и потовые железы, эмаль зубов), некоторые железы внутренней секреции;
- из нервной ткани – нервная система, органы чувств, гипофиз и эпифиз.

### Зародышевый листок – мезодерма

- формируется мышечная и соединительная ткани;
- кровь, лимфа и тканевая жидкость, из хорды формируется хрящевой и костный скелет, из боковых участков мезодермы – мышцы, кровеносные сосуды, сердце, почки, надпочечники, половые органы и половые железы; опорно-двигательная, кровеносная, выделительная и половая системы органов.

### Зародышевый листок – энтодерма

- формируется эпителиальная ткань, выстилающая внутренние органы;
- эпителий, выстилающий органы пищеварительной, дыхательной систем, легкие (альвеолы), жабры, эпителий желчного и мочевого пузыря, щитовидная и околотитовидная железы; эпителий мочевыделительной и половой системы, а также пищеварительные железы (печень, поджелудочная).



Энтодерма - направлена на поддержание жизни.

Функции - питание, дыхание, выделение, размножение.

Контролируется стволом мозга.

Органы - мочевыделительной системы, половой системы, пищеварительной и дыхательной систем.

При фрустрации потребности выживания - схватить «кусоч» (кислород, пища, партнер, ребенок) возникает сигнал в стволе мозга и как следствие сигнал в ткани энтодермы увеличить или разрушить количество клеток.



Мезодерма:

Старая мезодерма - направлена на поддержание жизни.

Функция - защита.

Контролируется мозжечком.

Органные структуры - плевра, перикард, дерма, брюшина, мозговые оболочки.

Конфликты - агрессии, нападения, насилия, загрязнения.

Новая мезодерма - направлена на поддержание жизни.

Функция - пойти туда, где хорошо, уйти от того, что плохо.

Контролируется костным мозгом, продолговатым мозгом.

Органные структуры - костно-мышечная, кровеносная системы, мышцы внутренних органов, дентин, лимфатические сосуды.

Конфликты - обесценивания, отсутствие возможности движения (самореализации), возможности изменений.

Эктодерма - направлена на контакт (обмен, общение, влияние).

Функция - взаимодействие.

Контролируется корой мозга.

Органные структуры - органы чувств, ЦНС, ВНС, двигательные нервы.

Конфликты высших психических функций - изоляция в обществе, в любви, отказ в признании.

# Возрастные периоды женщины

- ▶ Внутриутробный период
- ▶ Период новорожденности и младенчества (до 1 года)
- ▶ Период детства (от 1 года до 8 лет)
- ▶ Период полового созревания (препубертатный, пубертатный периоды с 8 лет до 18-20 лет)
- ▶ Репродуктивный период (от 18 до 45 лет)
- ▶ Пременопаузальный период (с 45 лет до менопаузы)
- ▶ Постменопаузальный период (после менопаузы)

## ПРО РЕМОНТ

Одна девочка затеяла дома ремонт.

Хорошо вложилась, всё обновила, но радовалась недолго. Обои — вот прямо сразу бесить начали. Содрала их девочка — и всё сначала.

А когда пятые обои сменила, поняла, что дело здесь нечисто. И вместо дома решила саму себя отремонтировать.

Начала с фасада: спортзал, парикмахер, магазин удобной одежды. Потом занялась внутренним убранством: проветрила, собрала всё старьё — пока выкидывала, хорошо так проплакалась (от пыли, наверное). Укрепила фундамент курсами финансовой грамотности. Ну а крыша вроде и не текла, слава богу.

И сразу как-то стало лучше. И с собой, и в доме. И вообще — в мире!

Хотя, конечно, мир бы тоже можно немного отремонтировать.

