



Наталья Баёва
*** Нутрициолог**
***Натуропат с опытом работы более 10 лет**
***Автор и ведущая индивидуальных и групповых очищающих программ, антипаразитарных чисток**
***Автор Полного курса детского здоровья, ведущая Клуба мудрых мам**
***Биохакер, сторонник холистического (целостного) подхода к здоровью, превентивной функциональной медицины и нетрадиционных методов оздоровления**

Энергия.

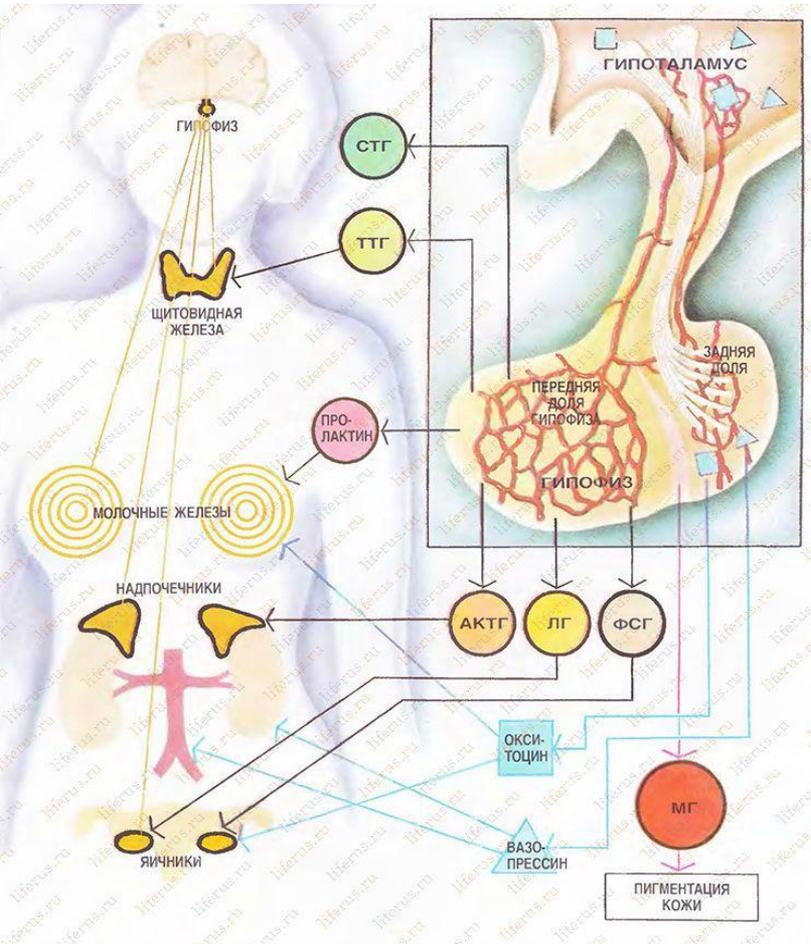
Целостный подход и актуальные инструменты

- Тело - производитель энергии
- Митохондриальное здоровье как основа жизнедеятельности
- Энергичное питание
- Методики увеличения резерва активности
- Нутрицевтики для энергии
- Как прокачать мозг
- Профилактика возрастных изменений

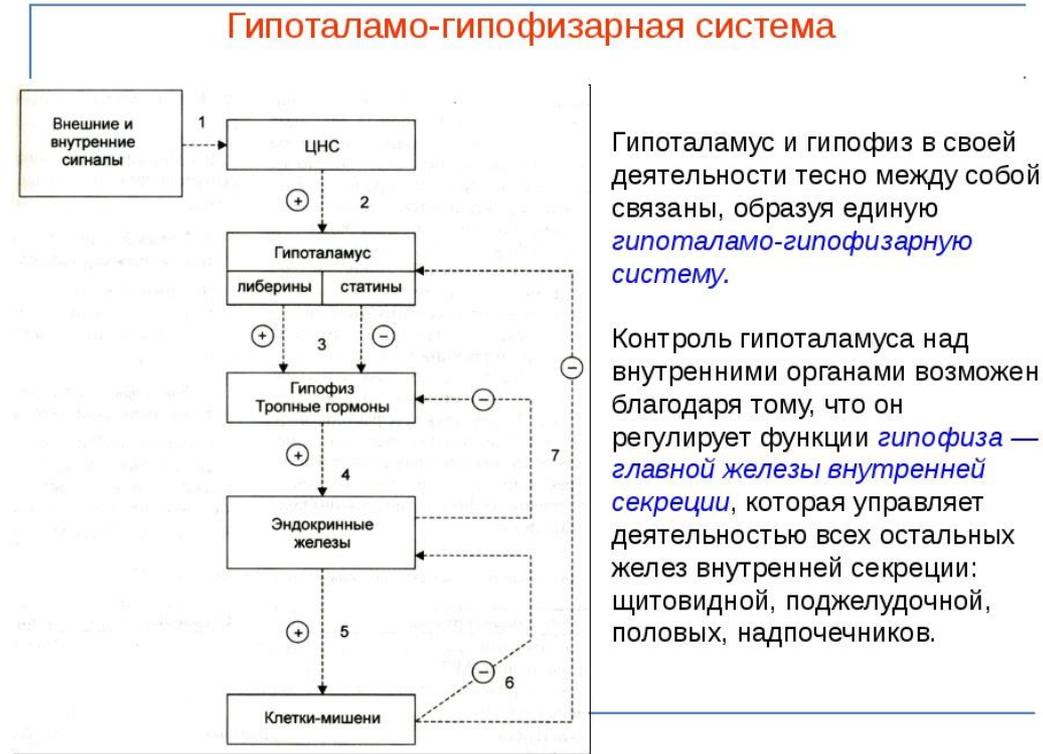
Тело - производитель энергии



Гипоталамо-гипофизарно-эндокринно-надпочечниковая ось



Гипоталамо-гипофизарная система



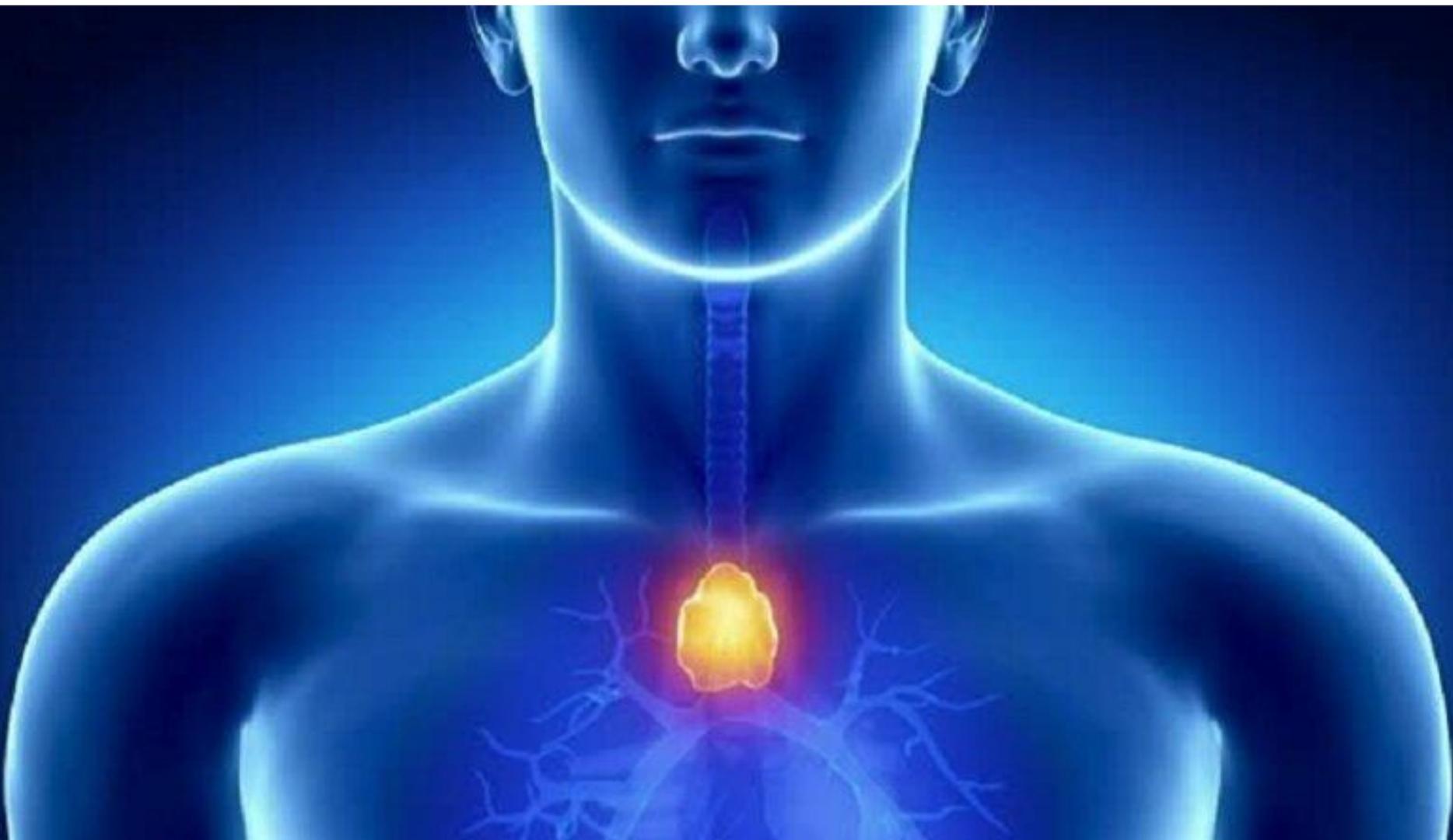
Гипоталамус и гипофиз в своей деятельности тесно между собой связаны, образуя единую *гипоталамо-гипофизарную систему*.

Контроль гипоталамуса над внутренними органами возможен благодаря тому, что он регулирует функции *гипофиза — главной железы внутренней секреции*, которая управляет деятельностью всех остальных желез внутренней секреции: щитовидной, поджелудочной, половых, надпочечников.

Наша Таня громко плачет,
Громко ржёт и снова плачет,
Плачет, ржёт и снова плачет,
Да, гормоны много значат.



Тимус (вилочковая железа)



Анализы, помогающие выявить дисбалансы, которые влияют на уровень энергии

- Общий анализ крови
- Ферритин
- Трансферрин
- Железо сывороточное
- Магний
- ТТГ
- Т3 свободный
- Т4 свободный
- АТ к ТГ
- АТ к ТПО
- Кортизол
- Витамины Д3 и В12

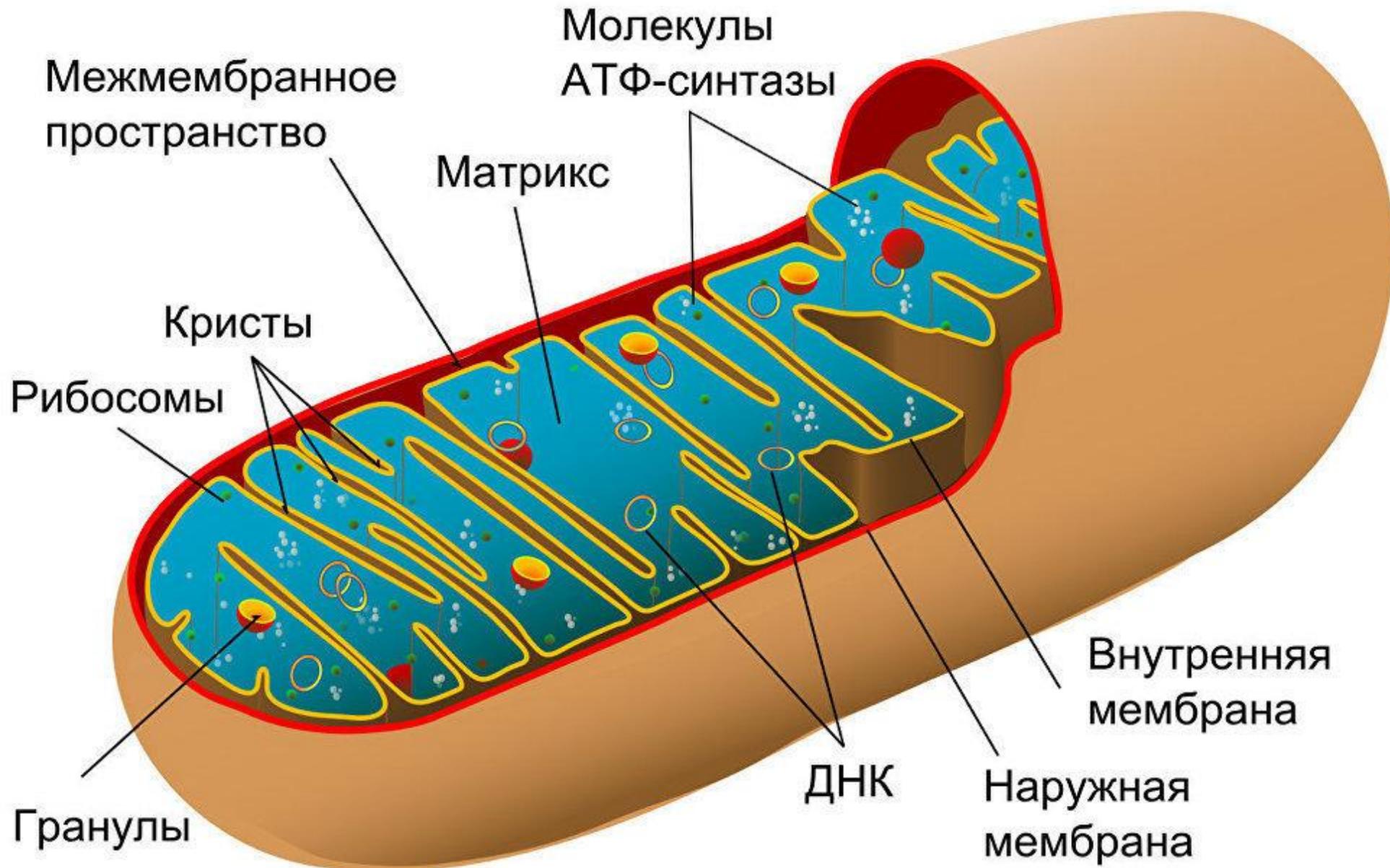


Для тех, кто хочет зайти ещё дальше...



- Эозинофилы (менее 3%)
- Эозинофильный катионный белок (паразиты) (оптимум 0 -7 мкг/л)
- Иммуноглобулины E/ IgE (аллергия) (< 100 МЕ/мл)

Митохондриальное здоровье как основа жизнедеятельности



Энергичное питание

Основные поставщики энергии:

- ❖ Углеводы – это субстрат с быстрым высвобождением энергии, но малыми резервами (быстрое топливо)
- ❖ Липиды - это субстрат с медленным высвобождением энергии, но большими резервами (резервное топливо)

Энергичное питание



Энергичное питание

- **Энергия Ян:** Баранина, Орехи, Чеснок, Специи, Мед, Перец, Лук, Кинза, Креветки, Имбирь, Утка, Курица, Индейка, Яйца, Брынза
- **Энергия Инь:** Масло, Устрицы, Кефир, Сметана, Помидоры, Огурцы, Баклажаны, Свекла, Морковь, Редис, Молоко, Сыр, Икра, Зелень, Фрукты
- **Нейтральные:** Крупы и злаки, Бобовые культуры, Свиное и говяжье мясо.

Энергичное питание



Лунные и женские ритмы



**БЫВАЕТ, ПРОСНЕШЬСЯ КАК ПТИЦА,
КРЫЛАТОЙ ПРУЖИНОЙ НА ВЗВОДЕ.
И ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ И ТРУДИТЬСЯ,
НО, К ЗАВТРАКУ, ЭТО ПРОХОДИТ.**



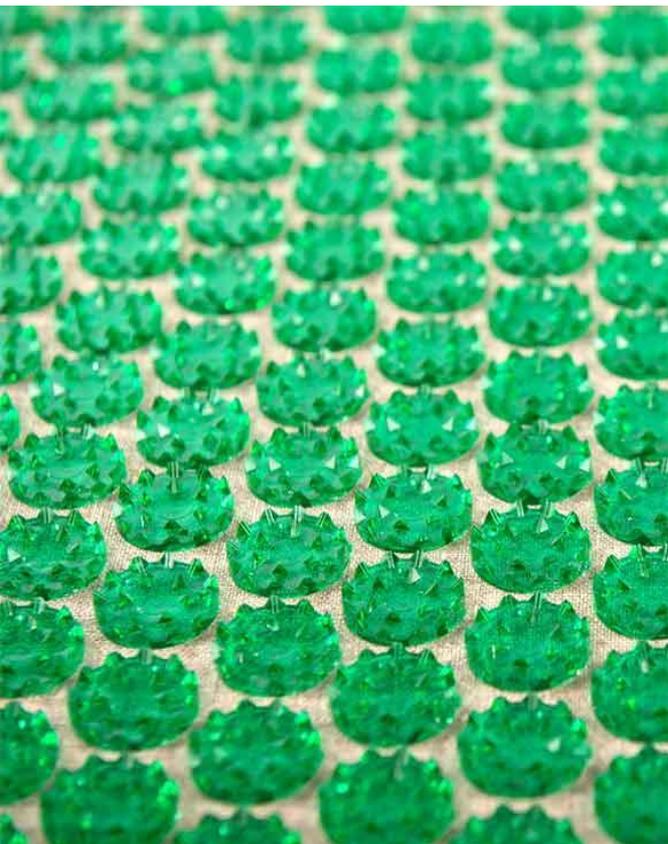
Яркий утренний свет



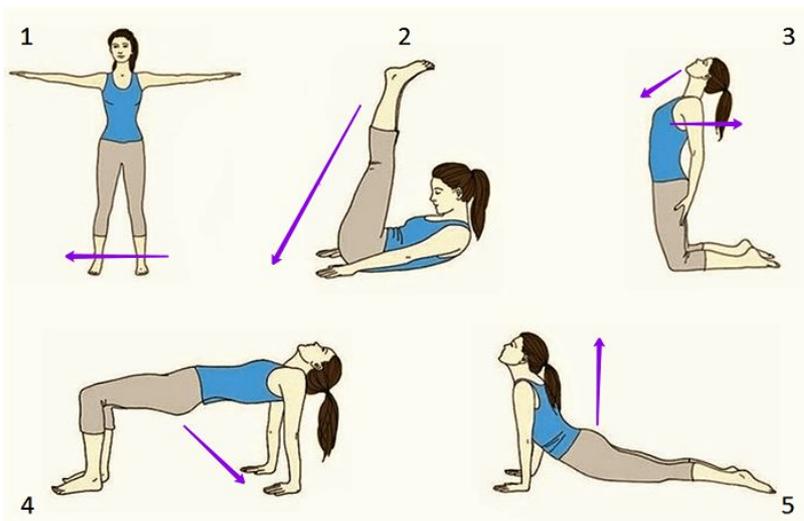
Акупунктура. Точка силы. Су-джок



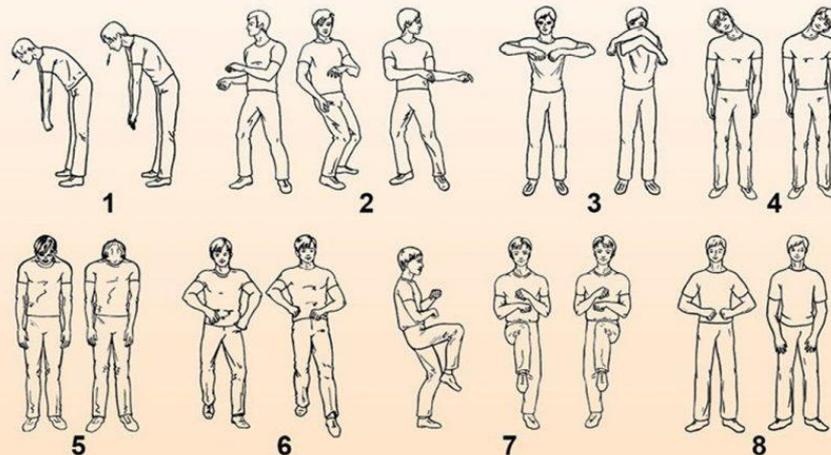
Акупунктура. Аппликатор Кузнецова



Заряжаем батарейку с утра. 5 тибетских жемчужин, Сурьянамаскар, гимнастика Стрельниковой



ГИМНАСТИКА ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ



Ароматерапия

Масло лимона

помогает справляться как с монотонной умственной деятельностью, так и с головной болью, мешающей учебе



Масло лавра

стимулирует умственную деятельность, улучшает способности к рациональному мышлению, способствует построению логических рассуждений и аргументации своей позиции



Масло базилика

стимулирует умственную деятельность, способствует построению логических рассуждений.



Масло апельсина

улучшает настроение, успокаивает, тонизировать. Снимает усталость. Помогает избавиться от бессонницы и чувства беспокойства.



Масло грейпфрута

повышает умственную активность, в том числе оно эффективно позволяет избавиться от утренней сонливости.

Масло мандарина

помогает общению маленьких детей, способствует развитию детского воображения и творчества. Снимает усталость. Стимулирует работу мозга и концентрирует внимание.



Масло бергамота

помогает быстро проснуться, избавляет от страха и тревоги воодушевляет и рождает чувство радости



Масло лаванды

способствует улучшению внимания и памяти, повышению количества и качества выполняемой работы и уменьшению количества ошибок



Ароматерапия

Масло эвкалипта



влияет на мышление, логику, умственную деятельность, помогает собраться, способствует глубине чувств и суждений

Масло гвоздики



улучшает память и активизирует мыслительные процессы. Считается, что гвоздичный аромат способен увеличить объем активной памяти человека

Масло шалфея



улучшает концентрацию внимания и стимулирует мозговую деятельность. Поднимает настроение и пробуждает интуицию. Помогает укрепить характер, открывает новые таланты к самовыражению и личностному росту.

Масло розмарина



улучшает память и мыслительную деятельность, позволяет усваивать огромное количество информации из разных областей

Масло кипариса



успокаивает, стимулирует принять перемены, обрести спокойствие и равновесие. Проясняет сознание, усиливает концентрацию и повышает мыслительные функции

Масло мяты перечной



улучшает кровоснабжение мозга, повышает интеллектуальные способности, пробуждает, бодрит, снимает сонливость и восстанавливает силы

Масло жасмина



устраняет депрессию, создает оптимизм, избавляет от бессонницы и чувства страха, усиливает чувствительность

Масло можжевельное



тонизирует нервную систему, устраняет апатию, умственное утомление, повышает эластичность сосудов

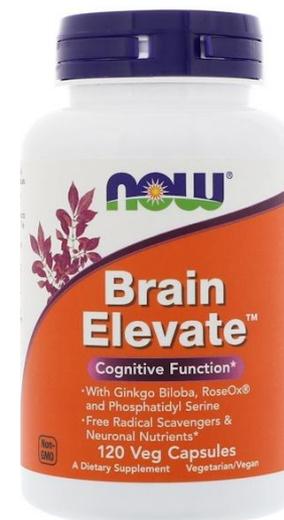
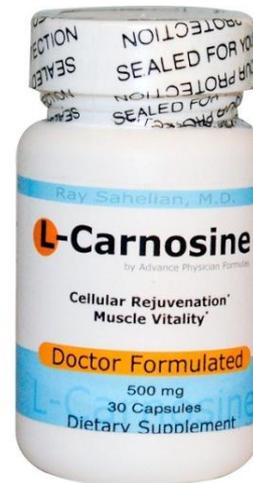
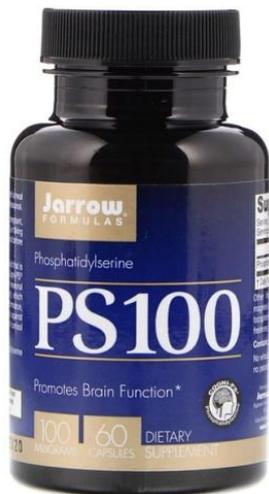
Внимание!

Указанные далее препараты не являются медицинским назначением и показаны исключительно с ознакомительной целью. Вы можете их приобрести, предварительно изучив описание и противопоказания. Назначение форм и дозировок должно производиться только вашим лечащим врачом или консультантом по здоровью, нутрициологом. Самостоятельный приём возможен при должном уровне компетенции и под личную ответственность участников вебинара

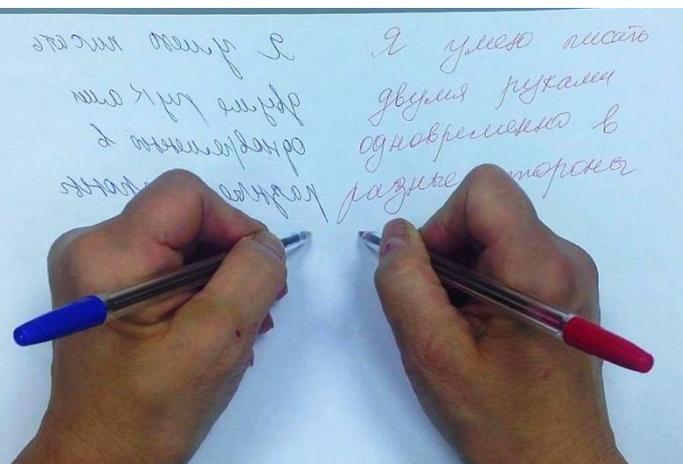
Нутрицевтики для энергии



Поддержка мозга



Как прокачать мозг



Н.Н. ВОРОПАЕВ

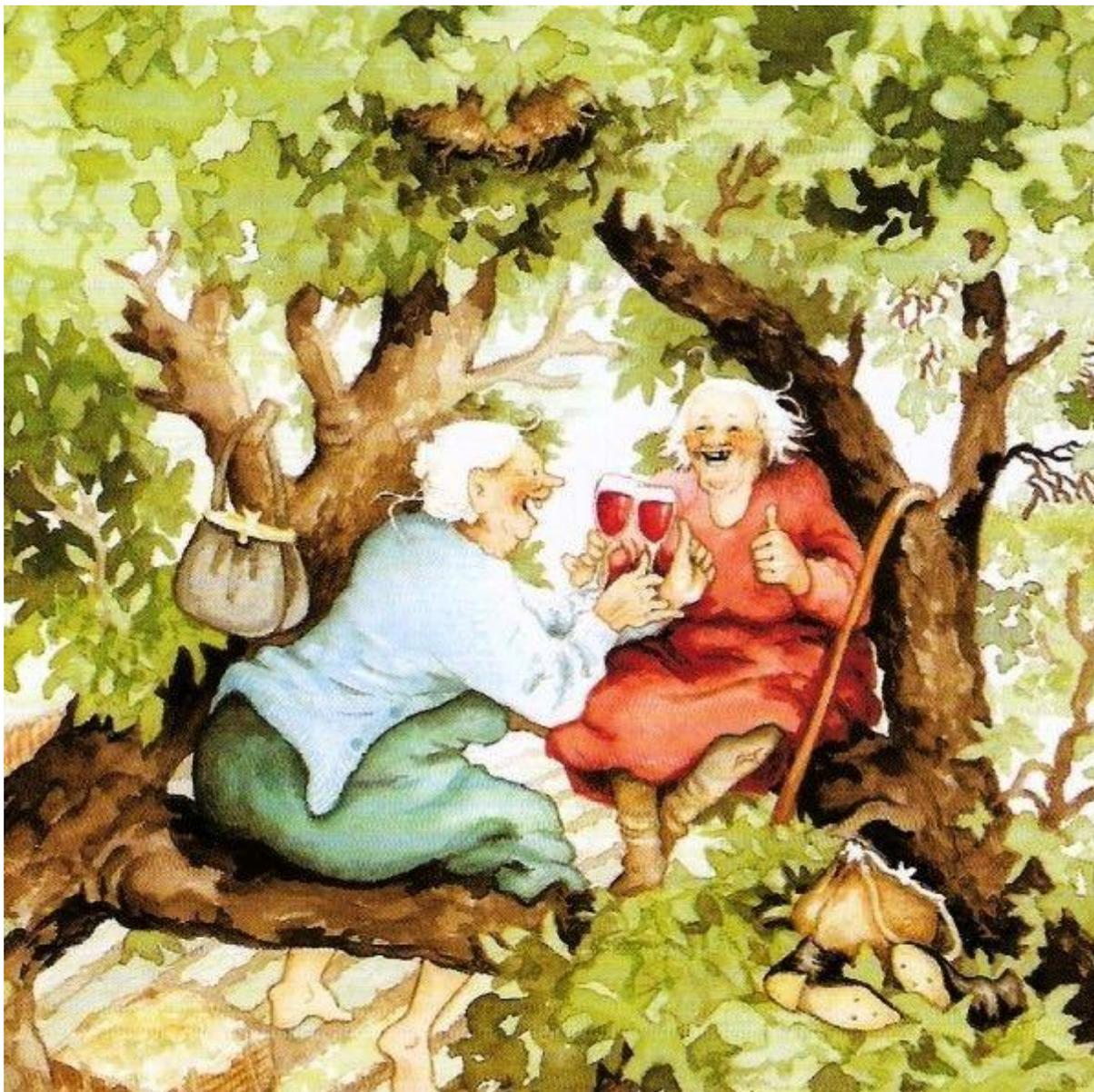
人-伴	一-邦	宀-宝	匕-比
心-爱	金-报	冫-保	木-本
宀-安	一-包	匕-北	大-奔
拜-拜			

ОСНОВНЫЕ ИЕРОГЛИФЫ
КИТАЙСКОГО
ЯЗЫКА
В КАРТИНКАХ С КОММЕНТАРИЯМИ

丩-笔	彳-表	巾-册	采-采
畢-毕	辶-别	疒-病	参-参
冂-闭	宀-宾	不-不	倉-仓
冊-编			艹-草

Lingua

Профилактика возрастных изменений





Наталья Баёва
*** Нутрициолог**
***Натуропат с опытом работы более 10 лет**
***Автор и ведущая индивидуальных и групповых очищающих программ, антипаразитарных чисток**
***Автор Полного курса детского здоровья, ведущая Клуба мудрых мам**
***Биохакер, сторонник холистического (целостного) подхода к здоровью, превентивной функциональной медицины и нетрадиционных методов оздоровления**