



**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

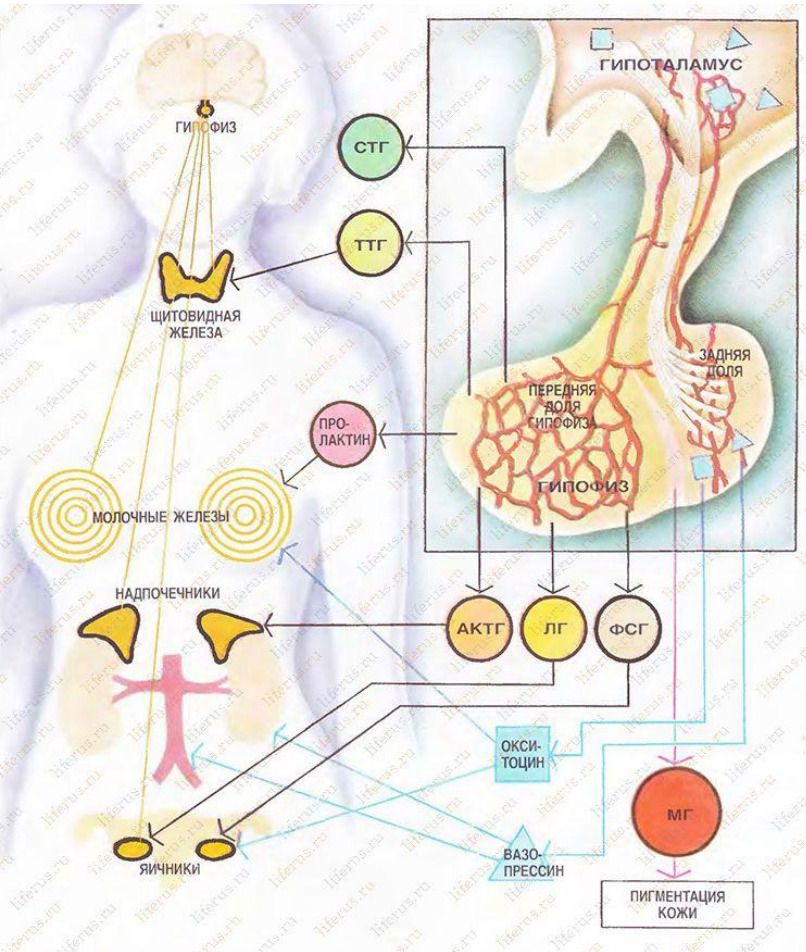
- Тело - производитель энергии
- Митохондриальное здоровье как основа жизнедеятельности
- Энергичное питание
- Методики увеличения резерва активности
- Нутрицевтики для энергии
- Как прокачать мозг
- Профилактика возрастных изменений

# Тело - производитель энергии

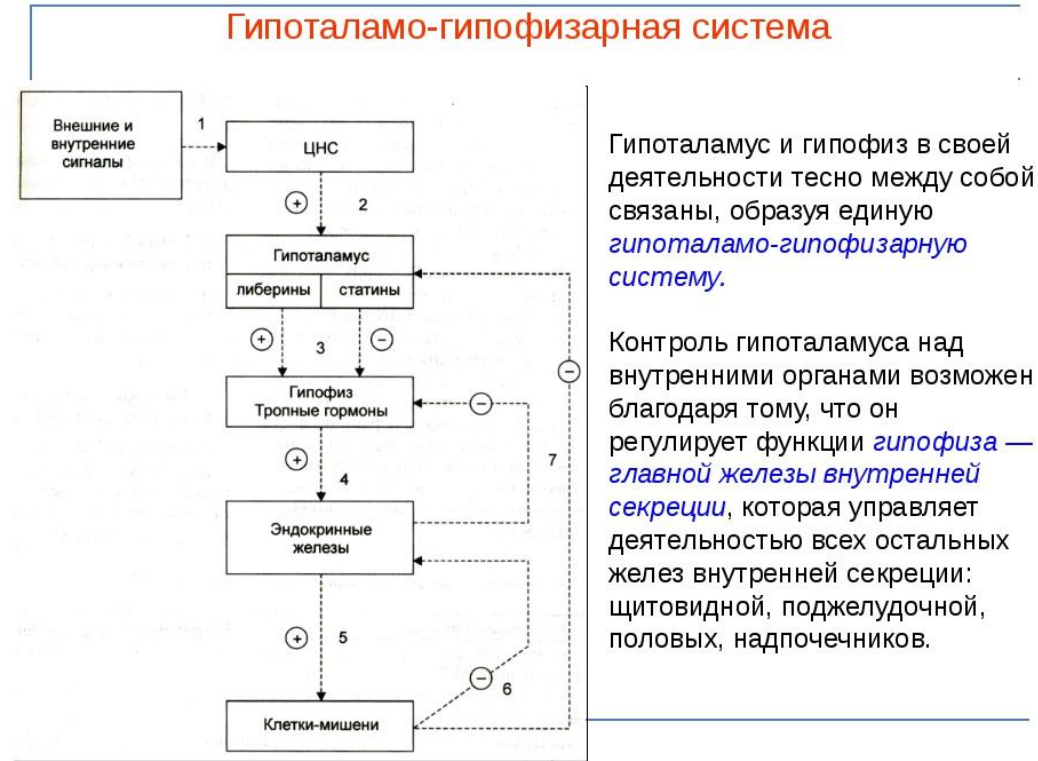




# Гипоталамо-гипофизарно-эндокринно-надпочечниковая ось



## Гипоталамо-гипофизарная система



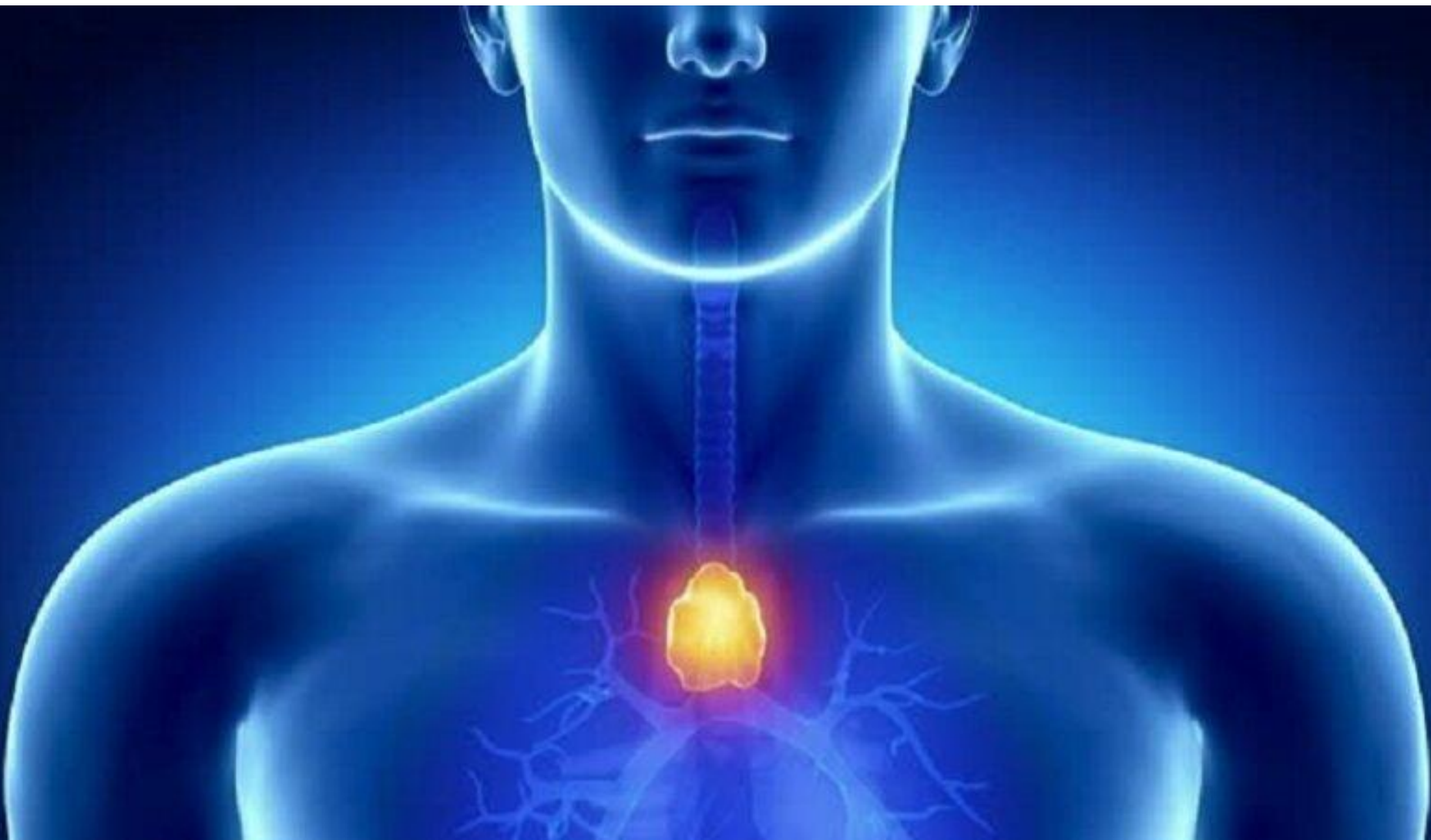
Гипоталамус и гипофиз в своей деятельности тесно между собой связаны, образуя единую *гипоталамо-гипофизарную систему*.

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



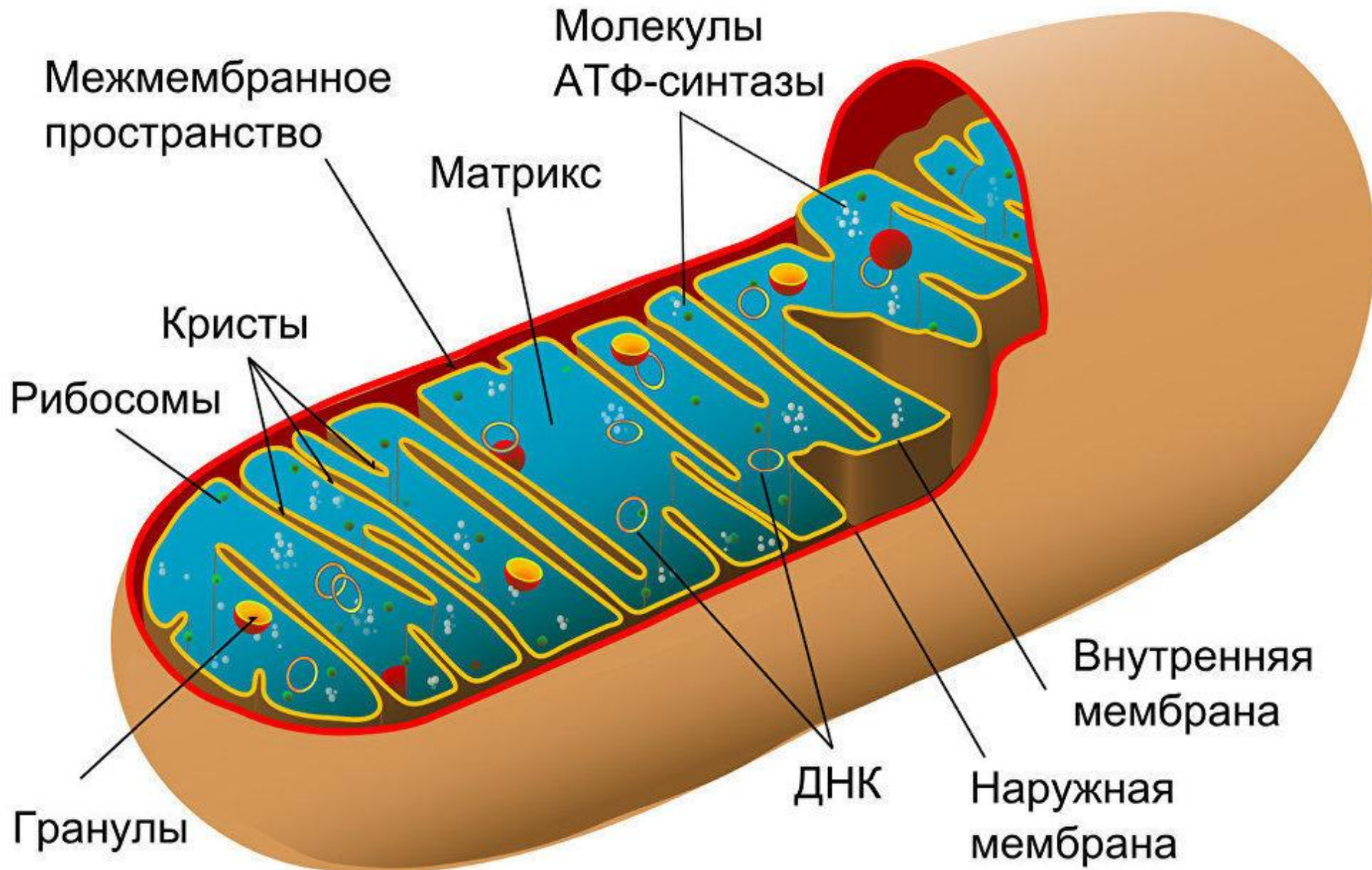
Для тех, кто хочет зайти ещё дальше...



- 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





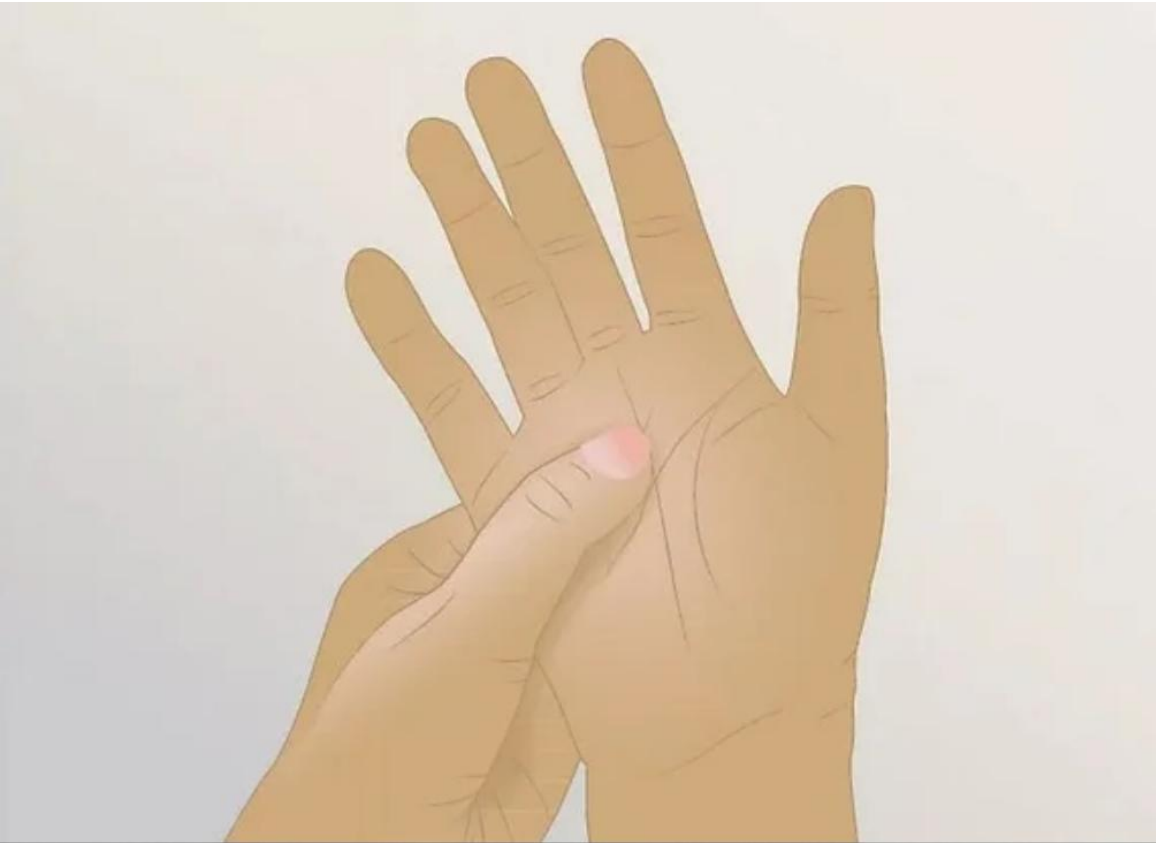
**БЫВАЕТ, ПРОСНЕШЬСЯ КАК ПТИЦА,  
КРЫЛАТОЙ ПРУЖИНОЙ НА ВЗВОДЕ.  
И ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ И ТРУДИТЬСЯ,  
НО, К ЗАВТРАКУ, ЭТО ПРОХОДИТ.**



# Яркий утренний свет

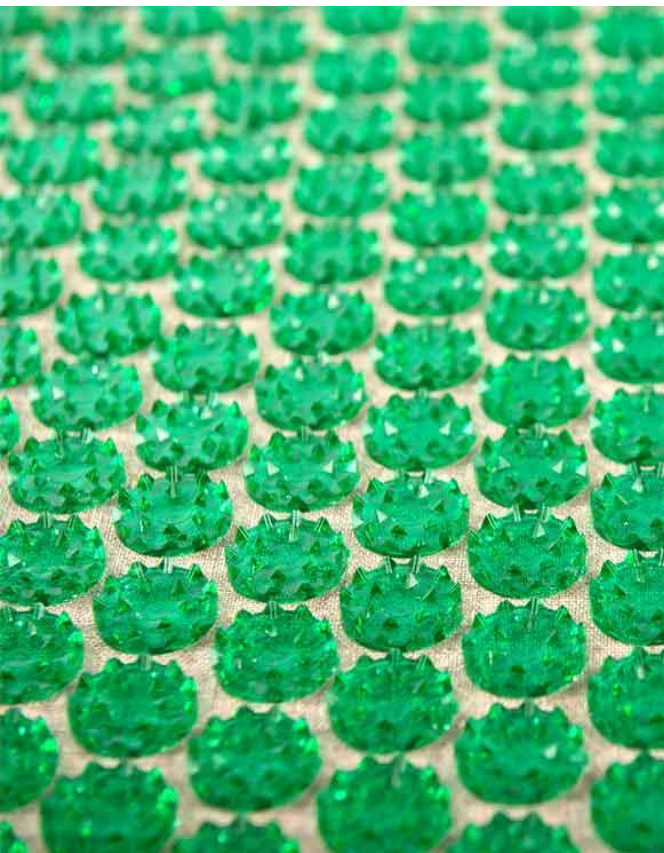


# Акупунктура. Точка силы. Су-джок

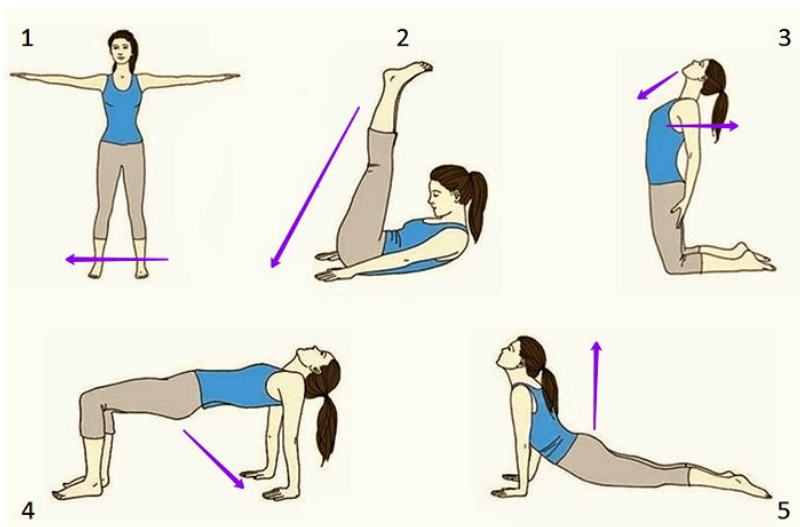




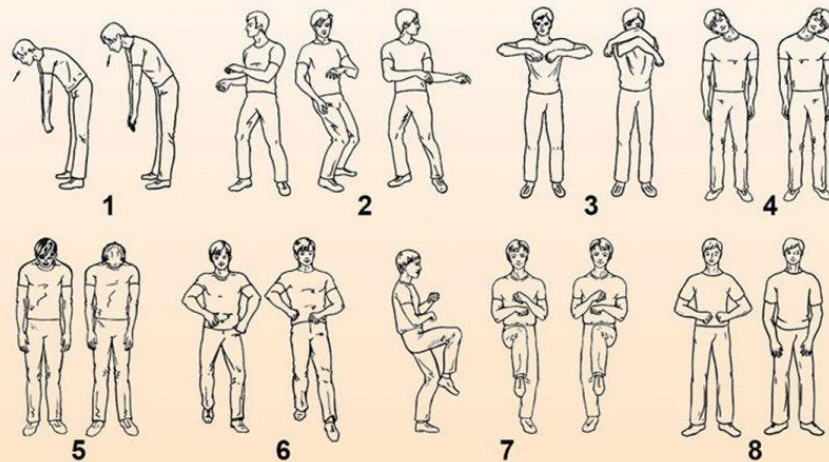
# Акупунктура. Аппликатор Кузнецова



# 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!

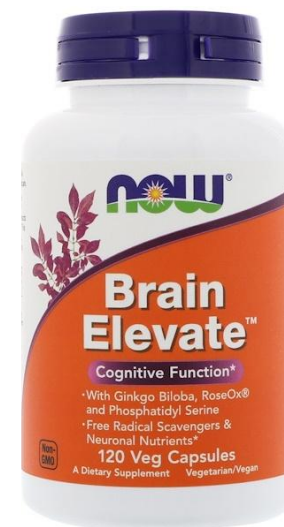
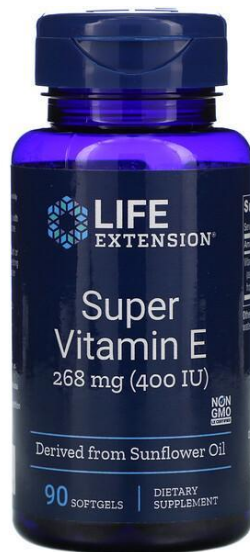
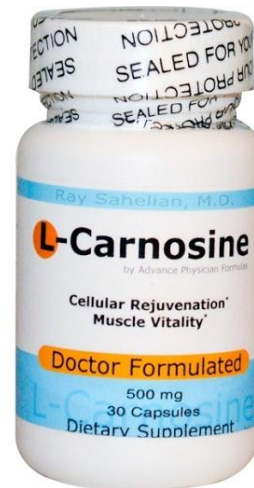
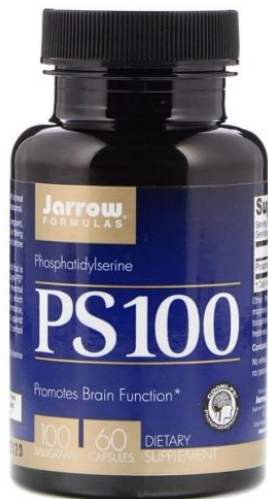
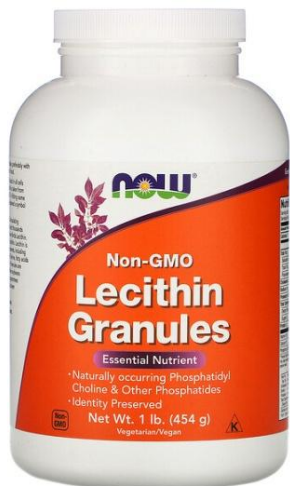
Указанные далее препараты не являются медицинским назначением и показаны исключительно с ознакомительной целью. Вы можете их приобрести, предварительно изучив описание и противопоказания. Назначение форм и дозировок должно производиться только вашим лечащим врачом или консультантом по здоровью, нутрициологом.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

# Нутрицевтики для энергии

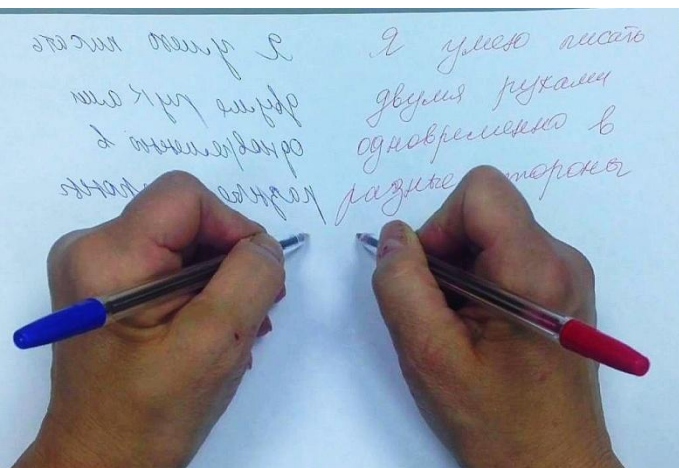




# Поддержка мозга



# Как прокачать мозг



Н.Н. ВОРОПАЕВ

木-伴	山-邦	宀-宝	匕-比
亥-爱	金-报	冫-保	木-本
宀-安	巾-包	匕-北	大-奔
拜-拜			

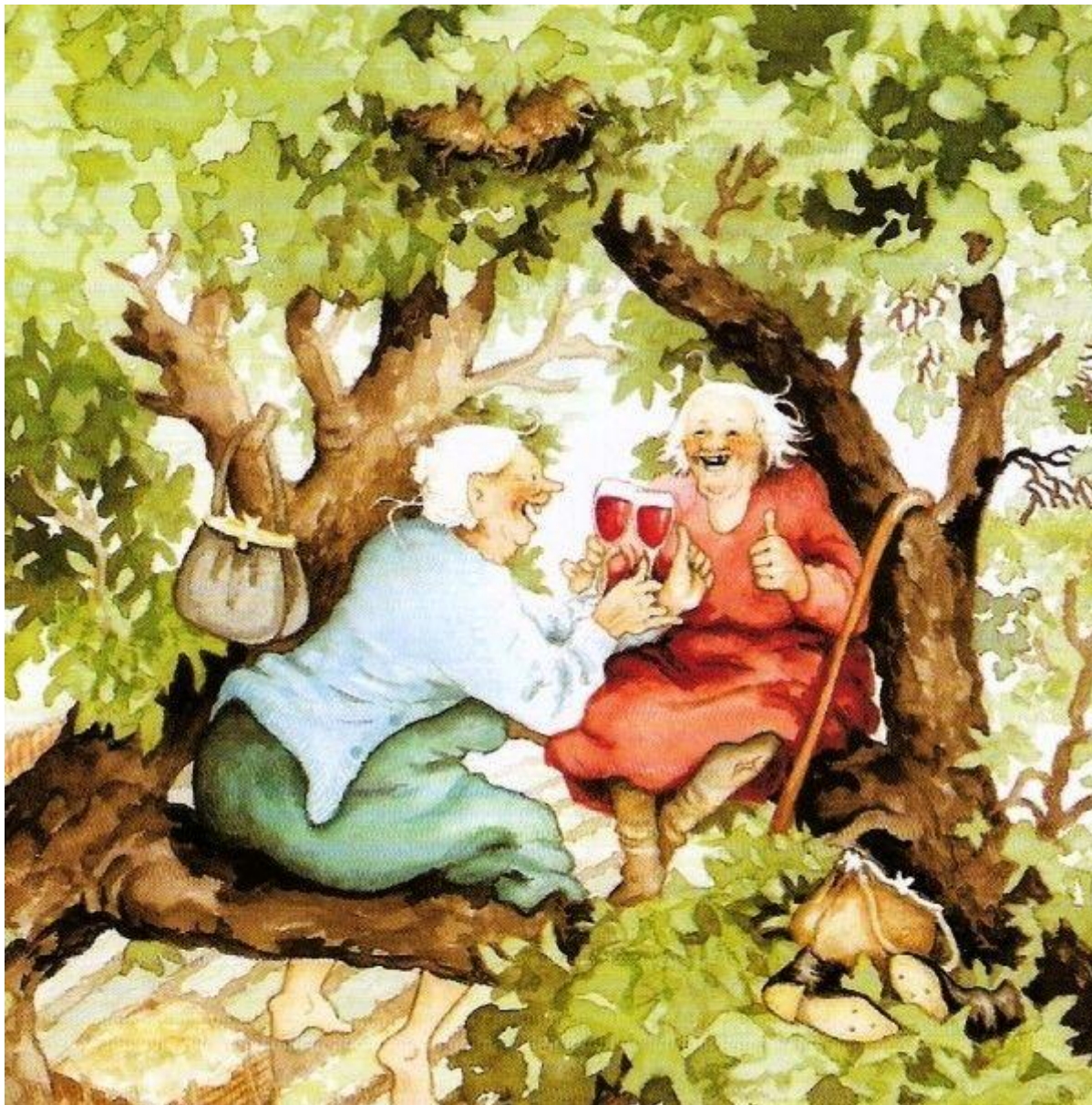
ОСНОВНЫЕ ИЕРОГЛИФЫ  
КИТАЙСКОГО  
ЯЗЫКА  
В КАРТИНКАХ С КОММЕНТАРИЯМИ

丩-笔	彳-表	巾-册	采-采
早-毕	辶-别	疒-病	参-参
目-闭	宀-宾	不-不	倉-倉
册-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**