

ПОДДЕРЖКА ШКОЛЬНИКА

с помощью мудрой Аюрведы
и нутрициологии

Спикер: Анастасия Козадаева



СКАЧАНО С САЙТА
WWW.SW.HELP
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

ОБО МНЕ

АНАСТАСИЯ КОЗАДАЕВА

- Нутрициолог, фитнес-тренер, ментор для начинающих нутрициологов
- Специалист по модификации образа жизни Prevent Age LifeStyle School
- Современная Аюрведа и Тибетская медицина Holistica Health Academy
- Студент Лондонского Колледжа Натуропатической Медицины CNM



ТЕМЫ ВЕБИНАРА

- Знакомство с Аюрведой
- Понятие первоэлементов и доша
- Доша в сутках
- Питание детей в школьный период
- Питьевой режим

- Правила сбалансированной тарелки
- Завтрак, обед, ужин
- Дети и сладости
- Дети и молочка
- Дети и глютен

- Специи для детей от 7 лет
- Баланс нервной системы
- Нервные тики
- Нутрицевтики для нервной системы
- Базовые нутрицевтики для здоровья

- Схема поддержки нервной системы и иммунитета ребенка
- Помощь при простуде
- Травы и сборы при кашле
- Схема нутрицевтиков при простуде
- Схема поддержки при приеме антибиотиков

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА - АЮРВЕДА

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- 🌸 Целостность человека как системы (включая все 5 тел - физическое, эмоциональное, психологическое...)
- 🌸 Индивидуальный подход (концепция 3 доша)
- 🌸 Рассмотрение человека в окружающей среде
- 🌸 Раннее выявление и профилактика заболеваний (6 стадий развития болезни)
- 🌸 Акцент на образе жизни (диначарья)
- 🌸 Натуропатический подход
- 🌸 "Время - место - обстоятельство"

ПЯТЬ СТИХИЙ, КАК ОСНОВА (ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ)



ЭФИР (ПРОСТРАНСТВО)

На макроуровне: космос, пустота, дом для Вселенной

В человеческом теле: полости (носоглотка, полость грудной клетки, просветы сосудов, полые органы – желудок, кишечник, желчный пузырь), ментальная деятельность



ВОЗДУХ

На уровне материи: газообразное состояние вещества, движение элементарных частиц. Без воздуха невозможна жизнь

В теле человека: прохождение нервных импульсов, мышечные сокращения, дыхание



ВОДА

На уровне материи: жидкое состояние вещества, вода и различные жидкости. Питает растения и животных

В теле человека: кровь, лимфа, суставная жидкость



ОГОНЬ

На уровне материи: Солнце, излучение энергии, горение, тепло (созревание и питание всего живого)

В теле человека: метаболические процессы (катаболизм), процесс пищеварения, термогенез



ЗЕМЛЯ

На уровне материи: твердое состояние вещества, твердая почва для жизни на земле

В теле человека: ткани тела (клетки, кости, суставы, внутренние органы)

ТРИ ДОША В АЮРВЕДЕ



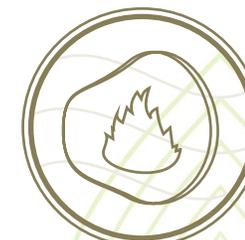
СЛИЗЬ

(тяжелая, прохладная,
сладкая)



ВЕТЕР

(сухой, холодный,
легкий)

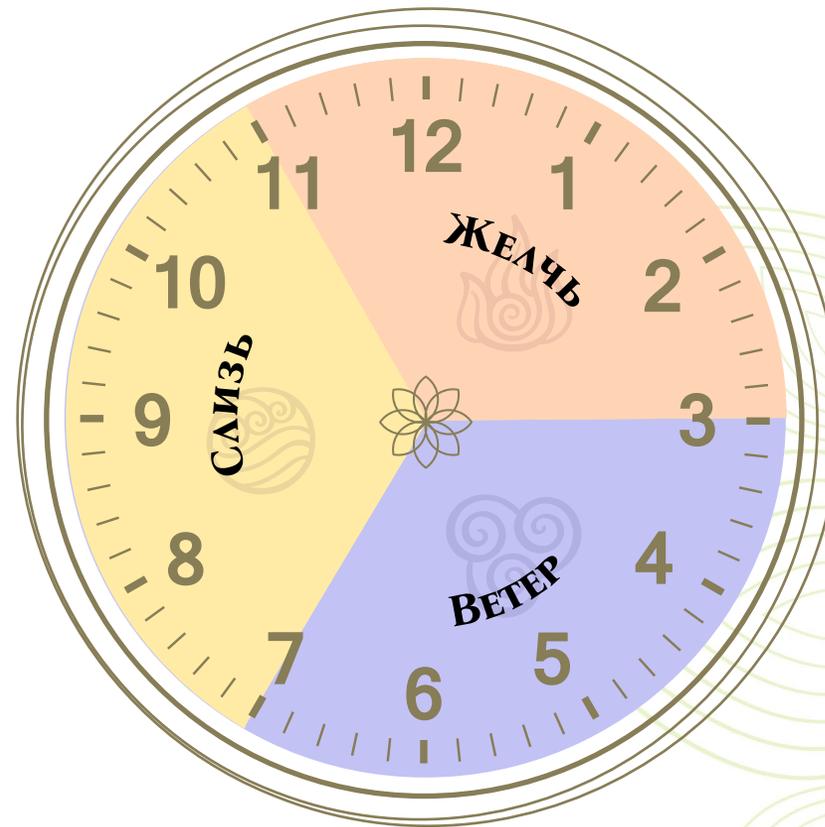


ЖЕЛЧЬ

(горячая, острая,
маслянистая)

- Доша в сезонах (школьный период приходится на холодный сезон)
- Доша в сутках
- Доша в возрасте

ДОША В СУТКАХ (режим)



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Школьный период приходится в большей степени на холодный сезон, поэтому в этот сезон рекомендуется:

- пить теплую воду
- есть в большей степени теплую пищу
- достаточное количество бульонов и полужидкой пищи
- правило сбалансированной тарелки
- готовим на масле ГХИ, в салаты добавляем нерафинированные масла, чередуя их
- используем умеренное количество специй в рационе
- готовим морсы с кислыми ягодами, специями и медом
- фрукты или ягоды в качестве аперитива до основного приема пищи, запеченные яблоки можно на десерт

Также:

- минимизировать быстрые углеводы, акцент на медленных углеводах, сладости по остаточному принципу
- ротация рациона
- не сочетать разные белки в один прием пищи
- хлеб на закваске из хорошей муки (эксперимент с плесенью, хороший хлеб должен засохнуть, а не покрыться плесенью)



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ



- выбираем воду, а не напитки
- лучший вариант для детей – теплая вода
- пить до еды, в промежутках между приемами пищи
- не запивать водой или чаем основные приемы пищи

ХОРОШИЕ ВАРИАНТЫ:

- + теплая кипяченая вода
- + морсы с ягодами, специями и небольшим количеством меда
- + травяные чаи (иван-чай, тулси, ромашка, саган-дайля)

ПЛОХИЕ ВАРИАНТЫ:

- газировки
- соки
- молочко в тетра-пак, особенно холодное
- любые напитки с сахаром

! Физиологическая потребность с 7 лет **ОТ 1 ЛИТРА ВОДЫ**

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ТАРЕЛКА

50 %

клетчатка



1 ч л

масло



25 %

углеводы

25 %

белки



ЗАВТРАК

Завтрак приходится на время доша слизи, поэтому:

1

Завтрак должен быть теплым

- творожная запеканка с теплыми ягодами со специями
- каша со специями, по желанию можно добавить немного меда
- омлеты, маффины из яиц и овощей
- кабачковые или тыквенные оладьи

2

Убираем сладкие холодные завтраки, такие как творог, каши на молоке с сахаром, мюсли с молоком



ОБЕД

Обед приходится на время доша желчи, поэтому:

Должен быть максимально сытным

- обед должен состоять из хорошей порции животного белка, медленных углеводов и порции овощей

Белки

- мясо
- курица
- рыба
- индейка
- печень



Медленные углеводы

- гречка
- рис басмати
- пшено
- булгур
- картофель
- батат



Клетчатка

- 1 свежий овощ или порция салата



1-2 ч л масла сливочного, растительного или ГХИ



УЖИН

Ужин приходится на время доша ветра, поэтому:

Ужин должен быть теплым, слегка маслянистым и полужидким, поэтому самый лучший вариант – это различные варианты бульонов, рагу можно с кусочком хорошего хлеба

- куриный бульон с кусочком курицы
- рыбный бульон с кусочком рыбы
- запеченная индейка с овощами
- белок+крупя+овощ или салат

ДЕТИ И СЛАДОСТИ

! ПРИ ПОЛНОЦЕННОМ РАЦИОНЕ,
богатом белками, жирами и углеводами,
сладкое ребенок ест в меру

? **Надо ли ставить запреты?**
Приучаем к качественному сладкому

- **Одно сладкое в день**, приучаем к темному шоколаду
- **Печеные яблоки со специями**
- **Маффины со специями**, маслом ГХИ, какао, шоколадом на безглютеновой муке



ДЕТИ И МОЛОЧКА

СДАТЬ ГЕНЕТИКУ НА ГЕН LCT

- Золотое молоко со специями

- Если каши, то на воде, можно добавить небольшое количество кокосового молока

- Если ферментированная молочка (йогурты), то теплая

- Не творог, а запеканка



ДЕТИ И ГЛЮТЕН

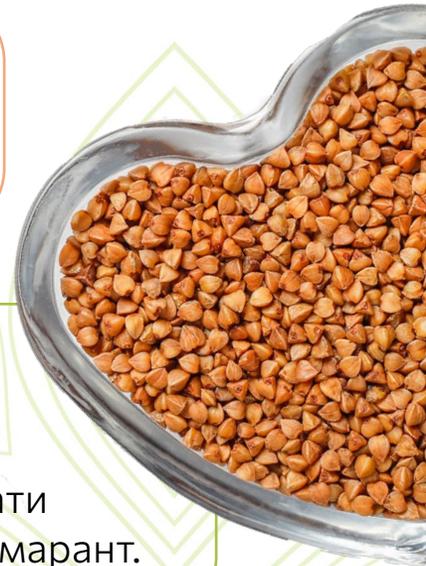
ГЕНЕТИКА (HLA DQ2/DQ8)



Мука из пшеницы и манка «заклеивает» каналы и сосуды, паталогически увеличивает слизь

- **Альтернативная мука (мука из бурого риса)**
- **Вместо мучных продуктов готовим крупы.**
Акцент на безглютеновых крупах: гречка, рис басмати и бурый, пшено, овсянка (авенин), киноа, кукуруза, амарант.

Крупы, которые содержат глютен, но их можно включать в рацион для разнообразия: полба, ячмень, булгур.



СПЕЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ЛЕТ

- 🌀 Куркума
- 🌀 Зира
- 🌀 Фенхель
- 🌀 Кориандр
- 🌀 Лавровый лист
- 🌀 Душистый перец
- 🌀 Зеленый кардамон
- 🌀 Гвоздика
- 🌀 Семя пажитника

ЧАЙ ДЛЯ КИШЕЧНИКА



Кориандр



Фенхель



Зира

Смешать в равных пропорциях цельные специи.
Заваривать 1 ч стаканом горячей кипяченой воды,
настоять 5-10 минут и пить в часы ветра с 15 до 19 часов.

Рецепты смеси специй

Универсальная

Взять по 1 ст л куркумы, зиры и кориандра перемолоть на кофемолке.

Зимняя противопаразитарная

Взять по 1 ст л куркумы, зиры, черного тмина и по 1 ч л гвоздики и горчицы перемолоть на кофемолке

БАЛАНС НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (успокоение ветра)

- размеренный образ жизни, четкий ритм сна, бодрствования, тренировок
- убираем мультики, гаджеты
- теплая, маслянистая пища, бульоны
- достаточное количество белка и жиров
- минимизировать быстрые углеводы
- ванночки для ног и ванны с солью Эпсома и эфирным маслом лаванды
- специи для нервной системы (фенхель, зира, зеленый кардамон)
- массаж с кунжутным маслом или базовое масло с лавандой (1 капля на 5 мл базы)
- магниевое масло на стопы и голень (не наносить на поврежденную кожу, так как это хлорид магния – соль)
- диафрагмальное дыхание
- вечером выключаем верхнее освещение, оставляем только боковое

ПРАВИЛО ТРЕХ Т

ТЕМНО

ТИХО

ТЕПЛО

НЕРВНЫЕ ТИКИ

Нервные тики – это внезапные повторяющиеся движения, возникающие из-за непроизвольного сокращения различных мышечных групп (моргание, подкашливание, вздрагивания и так далее)

Пиковые периоды – 3 и 7-10 лет

Наиболее высокий риск у первоклассников «тики первого сентября»

Обязательна консультация невролога!

Лечение нервных тиков:

- Прежде всего проанализировать режим ребенка, нет ли возбуждающих факторов, перегрузки по занятиям, нерешенных вопросов
- Проанализировать питание (питание на скорости, сухое, без режима, холодное, с большим количеством зелени и салатов будет повышать Ветер)
- Ввести традицию теплых ванночек для ног с солью Эпсома и эфирным маслом лаванды. Продолжительность процедуры 5 минут
- Растереть стопы и голень кунжутным маслом, магниевым либо маслом с лавандой
- Диафрагмальное дыхание
- Остеопат
- Чай тулси, мелисса, ромашка



НУТРИЦЕВТИКИ ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



Магний глицинат

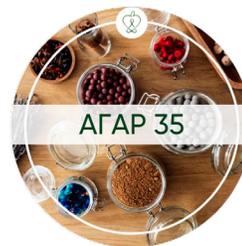
от 200 мг на ночь (для старшеклассников во время подготовки к экзаменам, дозировка магния может быть увеличена до 600 мг)

Участвует в более 300 реакциях в организме, помогает при тиках, помогает сделать витамин Д активным (кальций идет в кости и зубы, что способствует здоровью зубов), успокаивает нервную систему, уменьшает чувство тревоги и панические атаки, помогает при кожных заболеваниях и астме. Мышечные возбуждения (спазмы, тики) происходят в первую очередь при дефиците магния. Если они не уходят на фоне приема магния, значит дозировка недостаточна

L-теанин

по 100 мг натощак за 30 минут до завтрака

Показан при длительных психоэмоциональных нагрузках, для поддержки нервной системы, повышает стрессоустойчивость, способствует улучшению когнитивных функций (память, концентрация внимания)



Тибетский Состав Агар 35

1/4 ч л (от 7 до 10 лет) 1/3 ч л от 10 до 18 лет на язык и запить теплой кипяченой водой. Принимать на ночь

Помогает при гипервозбудимости нервной системы, заикании, пугливости, нервных тиках и т.д.

БАЗОВЫЕ НУТРИЦЕВТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Витамин Д

- участвует в транскрипции около 200 генов
- моделирует иммунную систему
- влияет на уровень воспалительных процессов
- регулирует метаболизм кальция и фосфора

Недостаток витамина Д связывают с развитием:

- рака
- астмы
- диабета второго типа
- депрессией
- аутоиммунными заболеваниями
- болезнью Крона
- рассеянным склерозом



Доза терапевтическая по весу:

31-45 кг – 4000 МЕ

От 46 кг – 5000 МЕ-10000 МЕ

На приеме терапевтических доз необходимо делать перерыв в 7 дней каждые 2 месяца и затем контролировать уровень витамин Д в крови, чтобы не было передозировки.
Оптимум 50-60 или 120-150 нмоль/л

Профилактическая дозировка по весу:

32-46 кг – 2000 МЕ

От 46 кг – 4000 МЕ

1 раз в год обязательно проверяем уровень

Витамин С

Многие млекопитающие умеют его вырабатывать, человек - нет.

- антиоксидант
- синтез коллагена
- формирование глутатиона
- влияет на метаболизм глюкозы
- способность надпочечников справляться со стрессом
- защищает от эндотоксинов при терапии антибиотиками
- стабилизирует тучные клетки, уменьшает выброс гистамина
- кровоточивость десен
- сосудистая сеточка около крыльев носа
- синяки на теле



Цинк

- способствует более успешному сопротивлению инфекциям
- участвует в синтезе гормонов щитовидной железы
- обладает регенерирующим действием
- возвращение вкуса после ковид

Признак дефицита: белые пятна на ногтях



«Если вы хотите уничтожить нацию, просто уберите йод из их рациона. Это так просто.»

Гай Е.Абрахам, профессор Калифорнийского университета

Йод

- участвует в иммунном ответе
- синтез гормонов щитовидной железы
- антиоксидант, борьба с окислительным стрессом
- детокс (выводит токсичный фтор, бром, хлор, ртуть, свинец, кадмий, пестициды, гербициды)
- регуляция иммунитета, противовирусное, антибактериальное действие
- функционирование мозга

Формы йода:

Неорганический йод (калий йодид) – щитовидная железа, слюнные железы, кожа

Органический йод (келп, налемарин) – молочные железы, предстательная железа, слизистая ЖКТ

Организму нужны различные формы

Нюансы органического йода:

- несоответствие фактической дозировки той, которая указана на этикетке (как в большую, так и в меньшую стороны)
- дети, беременные и грудное вскармливание предпочтительно калий йодид

Йод и селен. Для превращения Т4 в Т3 используются селенсодержащие ферменты, также нужен цинк.

Дозировки

7-12 лет – 100-120 мкг/сутки

С 12 лет – 150-200 мкг/сутки



Витамины группы В

Водорастворимые витамины

- клеточный обмен
- нормальная работа нервной системы
- для сердечно-сосудистой системы
- улучшают когнитивные функции головного мозга
- участвуют в синтезе белков, РНК, ДНК, делении клеток
- поддерживают иммунитет и гормональный баланс
- улучшают состояние кожи, волос, ногтей
- заеды в уголках губ, деформация ногтевой пластины

Формы витаминов группы В и гомоцистеин

До 10 лет оптимум гомоцистеина – 4-6 мкмоль/л

После 10 лет оптимум – 5-7 мкмоль/л

Формы В9

Фолиевая кислота (некоэнзимная)

Метилфолат (5 МТГФ) (используем, если гомоцистеин выше оптимума)

Фолиновая кислота (используем, если гомоцистеин ниже оптимума)

Формы В12

Цианокобаламин (некоэнзимная)

Метилкобаламин (используем, если гомоцистеин выше оптимума)

Гидрокобаламин (если гомоцистеин ниже оптимума)

Аденозилкобаламин (если гомоцистеин ниже оптимума)

Если не подходят метильные формы, то может болеть голова или появиться состояние гиперактивности.

Если гомоцистеин ниже 4, то это свидетельствует о нехватке глутатиона, поэтому на 10-14 дней можно пропить НАС/АЦЦ лонг



Cod liver

Микс Омега3, Витамин А, Витамин Е, Витамин Д
Омега 3 жирные кислоты нужны для:

- нормального развития мозга
- нервной, иммунной и сердечно-сосудистых систем
- стабилизируют психоэмоциональное состояние
- ДГК (докозагексаеновая кислота) – первостепенная роль в формировании нервной системы



Экстракт одуванчика



Бесспиртовые капли одуванчика применяются при запорах, жирном, липком стуле, можно использовать с 6 месяцев

Принимать за 10-15 минут до еды

7-10 лет – 15-20 капель

С 12 лет – 25 капель

Корень одуванчика

Заварить 1 ст л на ночь, утром корни отжать, принимать за 10-15 минут до еды

7-10 лет – 3 глотка

С 12 лет – ¼ часть стакана

Ориентируемся на ежедневные стул нормальной частоты и консистенции



СХЕМА ПОДДЕРЖКИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИММУНИТЕТА

ПРАВИЛА ВВОДА ДОБАВОК

Вводим каждую добавку 1 раз в 2-3 дня, чтобы отследить индивидуальные негативные реакции.

1 ЭТАП



Натошак за 40 минут до завтрака

ЗОСТЕРИН 60 (0,5 ГР) – 1 пакетик растворить в тепло-горячей воде (10 дней)

За 5 минут до завтрака

ДАЛИ 16 -1/4 ч л детям от 5 до 10 лет; 1/3 ч л детям до 10 лет положить на язык и запить теплой кипяченой водой. (3 недели)



В один любой прием пищи

БАКСЕТ 1 капсула (2 недели)

Если необходимо, добавляем одуванчик или желчегонный сбор

Курс можно повторять 2 раза в год – октябрь/ноябрь и март/апрель



СХЕМА ПОДДЕРЖКИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИММУНИТЕТА (с 7 до 10 лет)

После окончания 1 ЭТАПА, заходим на 2 ЭТАП

После завтрака

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ 1 таблетка (2 месяца)

ВИТАМИН Д – 1000 МЕ (постоянно, 1 раз в год проверяем уровень)

COD LIVER 1 ч л или 1 капсула (2 месяца)

ЙОД 100 мкг (2 месяца)

ВИТАМИН С 500 мг (2 месяца)



После ужина

МАГНИЙ 1 капсула (почти постоянно)

ЦИНК – 1 таблетка (2 недели)



СХЕМА ПОДДЕРЖКИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИММУНИТЕТА (с 10 до 18 лет)

После окончания 1 ЭТАПА, заходим на 2 ЭТАП

После завтрака

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ 1 таблетка (2 месяца)
ВИТАМИН Д 2000 МЕ (постоянно, 1 раз в год проверяем уровень)
COD LIVER 1 ч л или 1 капсула (2 месяца)
ЙОД 100 мкг (2 месяца)
ВИТАМИН С 500 мг (2 месяца)

Через 1 час после завтрака или обеда

В КОМПЛЕКС 1 капсула (1 месяц)

После ужина

МАГНИЙ 2 капсулы (почти постоянно)
ЦИНК – 1 таблетка (2 недели)

Курс можно повторять 2 раза в год – октябрь/ноябрь и март/апрель



ПОМОЩЬ ПРИ ПРОСТУДЕ (КАШЕЛЬ, НАСМОРК)

При температуре или затянувшемся состоянии обращаемся к врачу

При переохлаждении

ГЕПАР СУЛЬФУР 6 ИЛИ 30 разведение – принимать 6 шариков под язык утром и вечером в течение 3 дней (за 15 минут до еды или через 1 час после еды)



Капли от насморка с эфирными маслами

БАЗОВОЕ МАСЛО

5 мл + 1 капля лаванды + 1 капля чайного дерева

Капать по 1 капле 3 раза в день первые 3 дня, затем оставить утром и на ночь еще на 4 дня



ТРАВЫ И СБОРЫ ПРИ КАШЛЕ

СОЛОДКА – смягчает раздраженное горло, помогает при охриплостях, болях и воспалении в горле, при сухом и кашле с мокротой



Нельзя! На регулярной основе, с осторожностью при аутоиммунных заболеваниях: повышает давление, обладает кортизолоподобным и иммуностимулирующим эффектом



Дети от 7 до 12 лет заварить 1 десертную, дети от 12 лет - 1 ст. ложка принимать 2-3 раза в день

Курс 3-4 дня, затем можно перейти на грудной сбор

ГРУДНОЙ СБОР 4 – отхаркивающее противовоспалительное средство

Заварить 1-2 фильтр пакета в 100 мл и принимать по 1/3 части 3 раза в день за 10-15 минут до еды



ИСЛАНДСКИЙ МОХ – противовоспалительное средство, оказывает смягчающее действие, разжижает мокроту и способствует ее выведению, применяется даже при лечении бронхитов и воспалении легких 1-2 фильтр пакета или 1 десертную ложку заварить 100 мл, пить по 1/2 порции 2 раза в день



СХЕМА ПОДДЕРЖКИ ИЗ НУТРИЦЕВТИКОВ ПРИ ПРОСТУДЕ

После завтрака

ВИТАМИН С – 1 таблетка (1-2 недели)

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ – 1 таблетка (1-2 недели)



После ужина

ЦИНК 20-25 мг первые (3-5 дней)

ВИТАМИН С – 1 таблетка (1-2 недели)



Так как цинк – антагонист меди, я видела передозировки по цинку, а важен баланс цинк-медь, поэтому по возможности смотрим цинк и медь по анализам цинк оптимум от середины референса и выше, медь от середины референса и выше.



Для баланса цинка и меди можно давать
2 дня цинк, на третий день Цинк баланс

СХЕМА ПОДДЕРЖКИ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ПРИЕМА АНТИБИОТИКОВ

Во время приема антибиотиков наша задача удержать место для нашей полезной микрофлоры.

Во время курса антибиотиков принимаем:

1. САХАРОМИЦЕТЫ – они позволяют сдерживать рост условно-патогенной флоры на фоне антибиотиков.

Не используем при запоре. Даем по инструкции

2. СПОРОБАКТЕРИН (по инструкции) профилактика дисбактериоза, помогает восстановить микрофлору кишечника после приема антибиотиков.

3. НОРМОФЛОРИН (Л, Б и Д, Бифидобактерии при неустойчивом стуле, при запоре упор на Лактобактерии) 2-3 раза в день

Сразу после антибиотиков:

1. БАКСЕТ

2. ХИЛАК ФОРТЕ

3. НОРМОФЛОРИНЫ



ВЫВОДЫ

- Знакомство с Аюрведой
- Понятие первоэлементов и доша
- Доша в сутках
- Питание детей в школьный период
- Питьевой режим

- Специи для детей от 7 лет
- Баланс нервной системы
- Нервные тики
- Нутрицевтики для нервной системы
- Базовые нутрицевтики для здоровья

- Правила сбалансированной тарелки
- Завтрак, обед, ужин
- Дети и сладости
- Дети и молочка
- Дети и глютен

- Схема поддержки нервной системы и иммунитета ребенка
- Помощь при простуде
- Травы и сборы при кашле
- Схема нутрицевтиков при простуде
- Схема поддержки при приеме антибиотиков