# ЛИШНИЙ ВЕС В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

27 июня 2021 год

# ПОЧЕМУ КИТАЙЦЫ НЕ ТОЛСТЕЛИ

Название первой части



# ХЕСТАНОВА ТАМАРА ЗАУРОВНА

Врач-рефлексотерапевт

В лечении использую **«Метод одной иглы»**

Более **10 000** пациентов

Более часов приема

**23** года стажа

**15** лет помогаю сбросить лишнее

Руковожу медицинским центром

Соединяю в своем лечении Западною и Китайскую медицины

Преподаю

Провожу марафоны



@tamara_khestanova

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ

Тайминг

10:00 - 11:30

11:30 – 11:45 перерыв

11:45 - 13:15

13:15 -14:30 перерыв

14:30 - 16:00

16:00 - 16:15 перерыв

16:15 – 18:00

# РЕЗУЛЬТАТЫ




LEARN
TO MAKE
YOURSELF
HAPPY





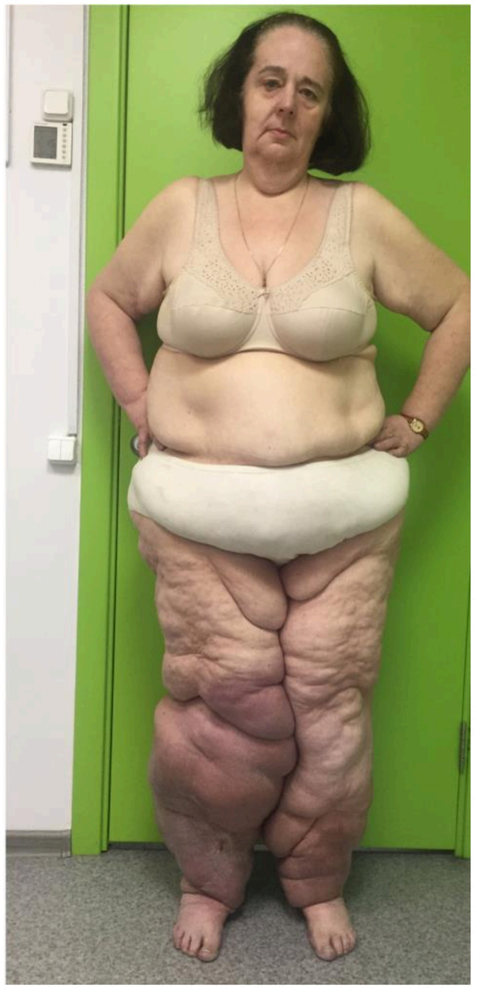
@tamara_khestanova


MISS MY
BABY!









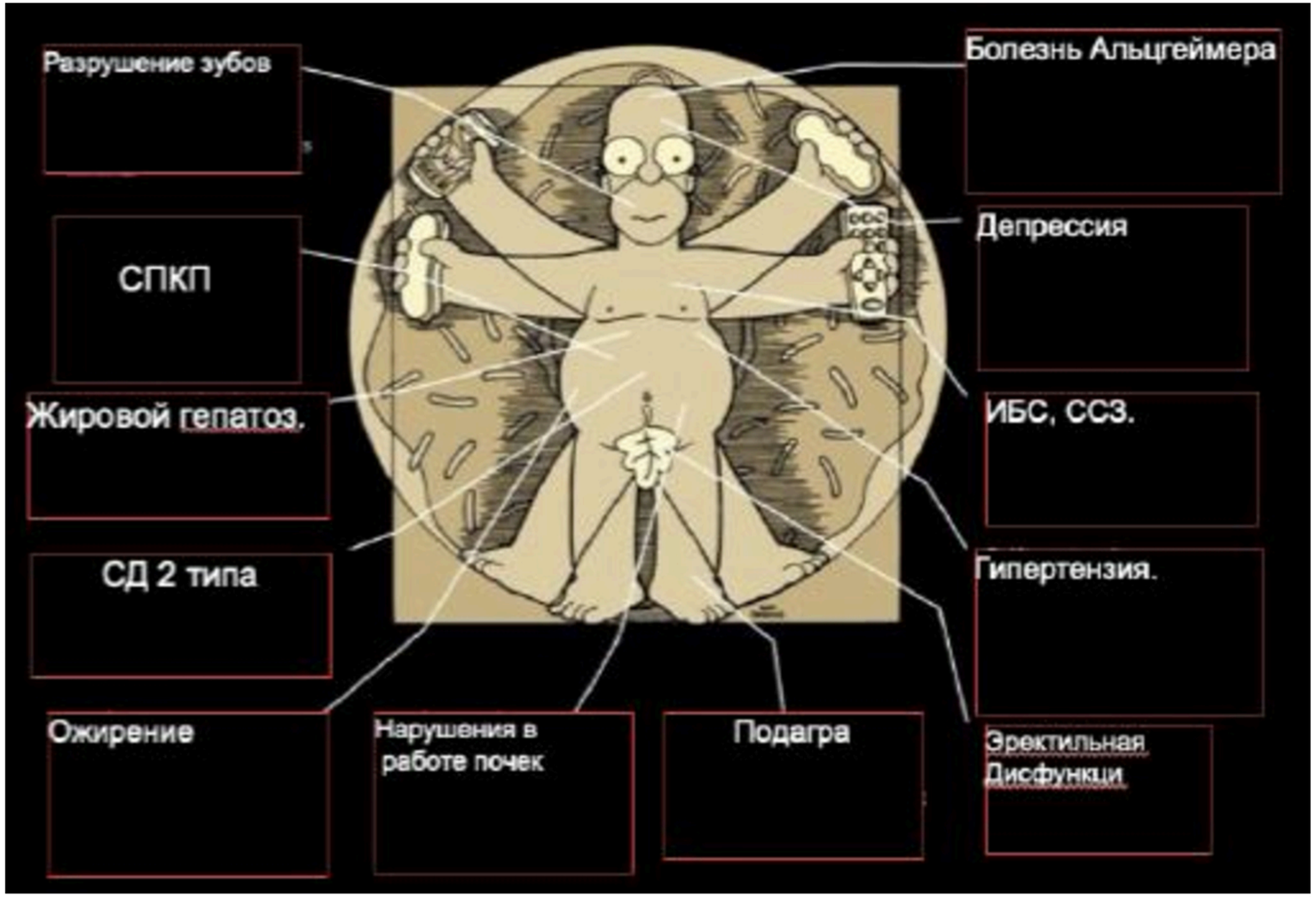
@tamara_khestanova

@tamara_khestanova

# ПОЧЕМУ СЕГОДНЯ ПРО ЛИШНИЙ ВЕС?

Моя история врача и пациента




Разрушение зубов
СПКП
Жировой гепатоз.
СД 2 типа
Ожирение
Нарушения в работе почек
Подагра
Болезнь Альцгеймера
Депрессия
ИБС, ССЗ.
Гипертензия.
Эректильная Дисфункци

@tamara_khestanova

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА



# НЕМНОГО ФИЛОСОФИИ

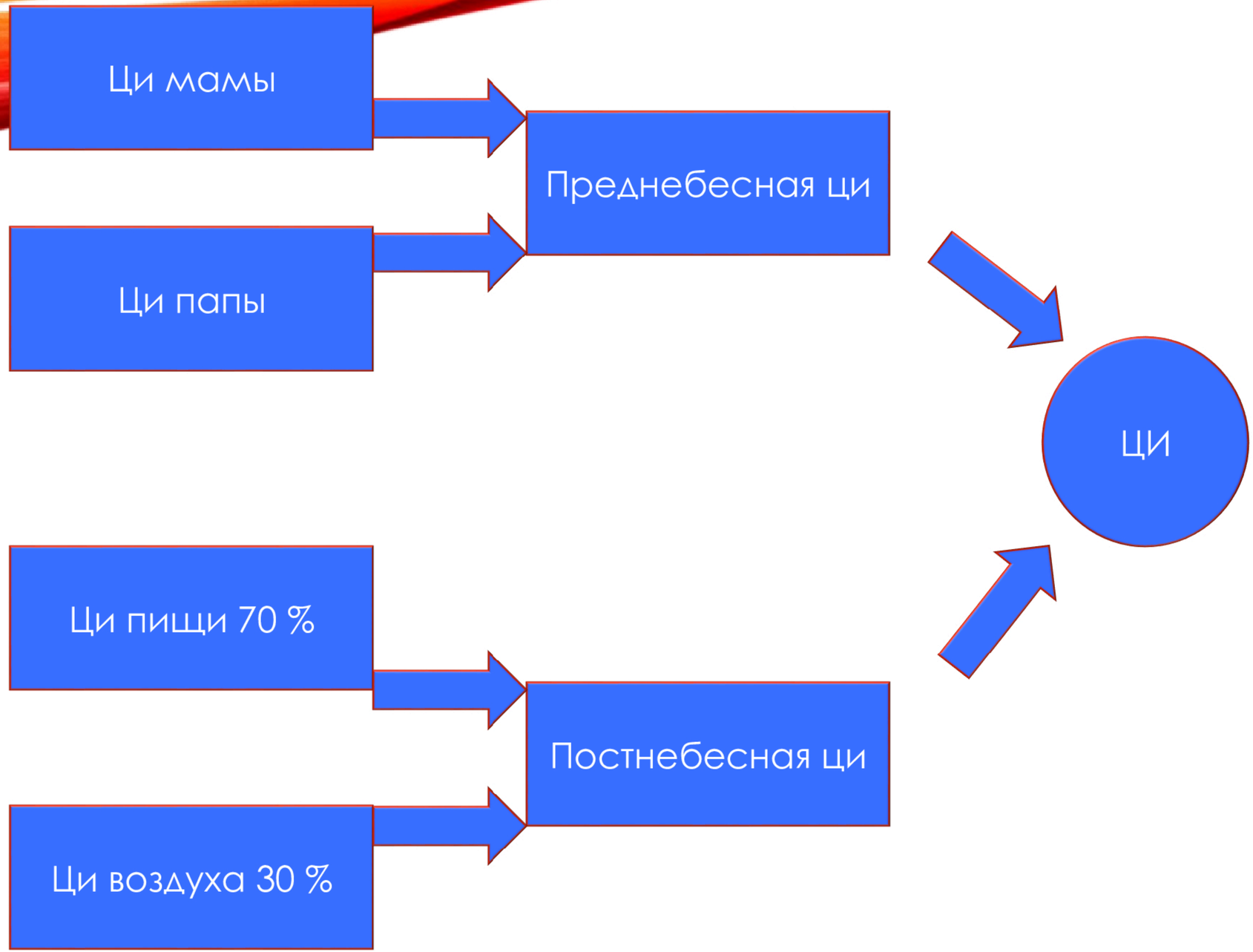
# **«ЦИ»** ПЕРЕВОД:

- Жизненная энергия;
- Материальная сила;
- Материя;
- Эфир;
- Жизненная сила;
- Витальная сила;
- Движущая сила;
- **Энергия.**



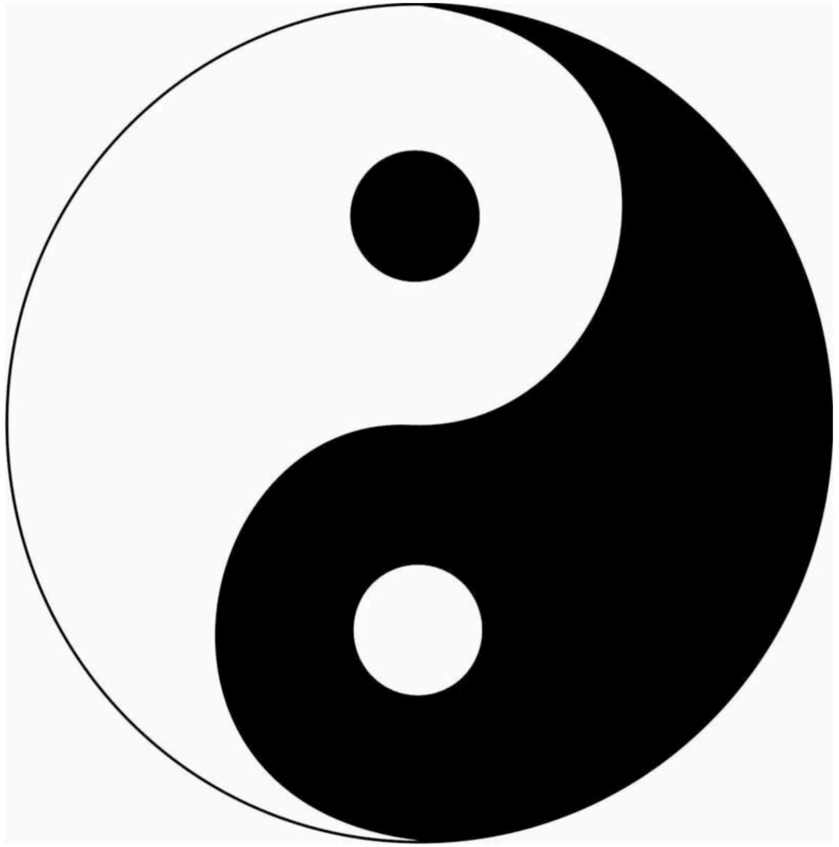
- Набухшее прорастающее зерно
- Сырой рис

- Пар
- Газ
- Испарение



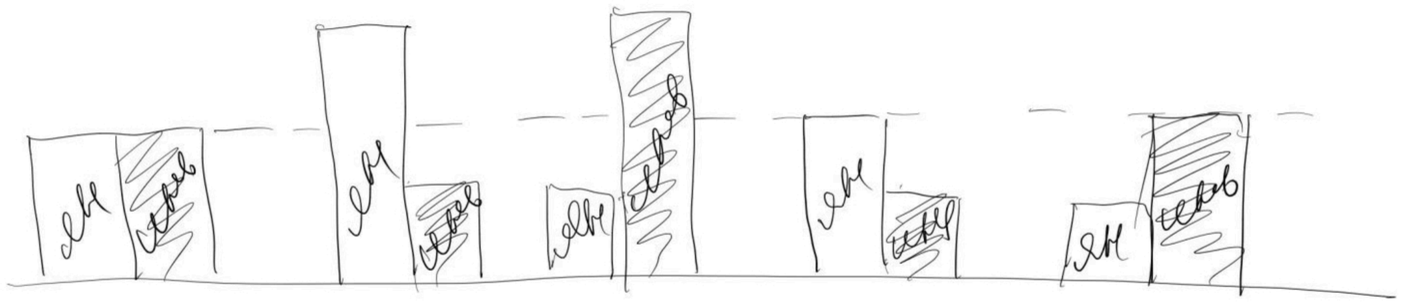

@tamara_khestanova

# Ян и Инь Тайцзи

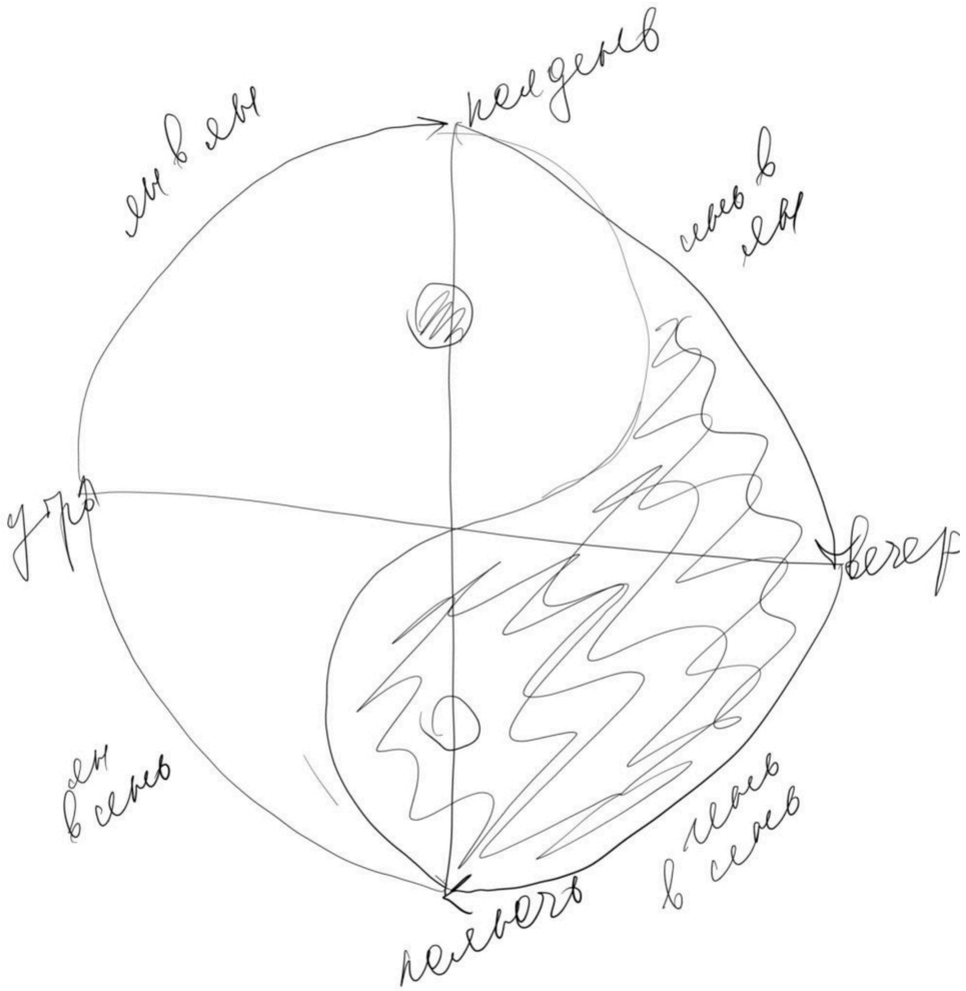


# Ян и Инь

- Противоположность и единство
- При избытке Ян болеет Инь, при избытке Инь болеет Ян.
- Когда Инь в избытке, она непременно превращается в Ян. Когда Ян в избытке, она непременно превращается я Инь.
- Инь расходуется Ян растет.
- Инь – это воск свечи, Яе – ее пламя. Инь питает и поддерживает Ян. Для своего существования пламя нуждается в воске. Ян уничтожает Инь, и пламя горит ярко. Когда воск кончается, гибнет и пламя. Без огня воск безжизненен, горение прекращается и свеча не
  вь

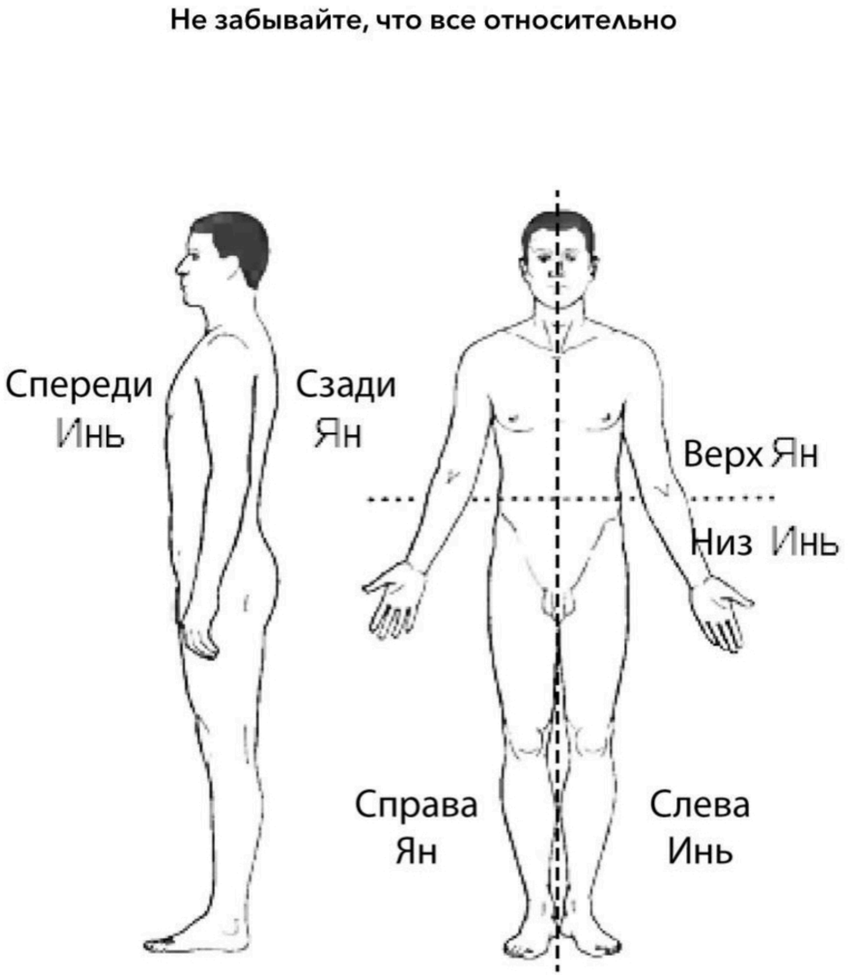


# Ян и Инь



# Строение тела человека и Инь и Ян

- Относительная противоположность, и в то же время единство и дополнение друг друга.
- Ян содержит в себе Инь и ....
- Ни что не бывает полностью Ян или Инь
- Ян создает Инь, а Инь питает Ян
- Постоянно движутся и превращаются друг в друга
- Избыточный Инь превращается в Ян




@tamara_khestanova

| Инь | Ян |
|---|---|
| Вода | Огонь |
| Холод | Жар |
| Спокойствие | Беспокойство |
| Влажность | Сухость |
| Мягкость | Твердость |
| Замедление | Возбуждение |
| Заторможенность | Скорость |
| Материя | Дух |
| Женское | Мужское |
| Грудь, живот | Спина |
| Острый, соленный | Кислый, горький |
| Сырой | Приготовленный |
| Полный | Худой |
| Вдох | Выдох |
| Внутри | Снаружи |

# Основные симптомы (Противоположность)

| Ян | Инь |
|---|---|
| Острое заболевание | Хроническое заболевание |
| Быстрое начало | Постепенное начало |
| Быстрые патологические изменения | Затяжная болезнь |
| жар | холод |
| Беспокойство, бессонница | Сонливость, апатия |
| Срывание одеяла | Желание укрыться |
| Желание вытянуться лежа | Желание свернуться калачиком |
| Горячее тело и конечности | Холодное тело и конечности |
| Предпочтения холодного питья | Предпочтения теплого питья |
| Громкий голос, говорливость | Тихий голос, молчаливость |
| Хриплое дыхание | Слабое поверхностное дыхание |
| жажда | Отсутствие жажды |
| Скудная темная моча | Обильная прозрачная еда |
| запоры | понос |
| Красный язык с желтым налетом | Бледный язык с налетом |

@tamara_khestanova

| Инь конституция | Ян конституция |
|---|---|
| Бледное лицо | Красное лицо |
| Холодно | Жарко |
| Тихий, спокойный голос, не любят говорить | Громкой голос, много говорят |
| Интроверты, медлительные | Экстраверты, быстрые |
| Расслаблены | Напряжены |
| Сначала думают, потом говорят | Эмоции быстро появляются, и так же быстро проходят |
| Грусть | Радость |
| Склонны к депрессии, меланхолии, страхам | Характерны ревность, истерики, гневливость |
| Тело мягкое, гибкое | Тело упругое, жесткое |
| Узкие плечи | Широкие плечи |
| Аппетит снижен | Аппетит повышен |
| Газообразование,  мягкий стул | Запах из зо рта,  твердый стул |
| Любят спять | Не любят спать |
| Любят теплые напитки, пьют мало | Любят холодные напитки, пьют много |
| Пониженное АД, анемия, хронические заболевания | Повышенное АД, инсульт, инфаркт, восспаления |
| Выделения прозрачные | Выделения желтые или зеленные, густые |

## Как применять на практике?

- Постановка игл у мужчин и женщин + прогноз
- Проблема справа - слева
- Проблема вверху - внизу
- Пациент пошел зимой или летом, в полдень или полночь)
- Орган Ян и Инь
- Еще используем для персональной Ци, Ци в момент лечения.

@tamara_khestanova

# У СИН

- Уровень человека
- Между небом и землей
- Соединение четырех сторон в котором происходят перемены
- Точка в центре инициирует трансформации и способствует соединению четырёх сил (Укоренены в Земле)
- Все начинается с Ян, с Дерева

# SHENG ПОРОЖДЕНИЕ ПИТАНИЕ

**Закон - Инь питает Ян, Ян создает Инь**

Предыдущий элемент питает последующий

Дерево питает Огонь, Огонь питает …

**Правило в У СИН!!!!**

Инь питает Инь

Ян питает Ян



# БОЛЕЗНЬ В ТКМ

Нарушение равновесия между Ян и Инь;

Нарушение движения (застой) ци и крови;

Недостаток ци и крови (**количество**)

Нарушение **качества** Ци и Крови

# ЛИШНИЙ ВЕС В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Это всегда скопление
Сырости и или  Флегмы
на фоне недостатка Ци



# ЧТО ТАКОЕ СЫРОСТЬ?

- Относится к Инь.
- **Является патогенным фактором.**
- Легко возникает на фоне недостатка Ян.
- Повреждает Ян.
- Вязкая.
- Тяжелая.
- Грязная.
- Сырость может проникнуть извне = наружная Сырость – в аспекте лишнего веса не интересует нас
- И образоваться внутри = **внутренняя Сырость.**
- Может повредить внутренние органы, каналы, Защитную Ци, кожу.
- Сырость может сочетаться с Жаром и с Холодом.
- Самый сложно излечимый патогенный фактор.
- Излишние размышления, жертвенность и спасательство, зависимые отношения, беспокойства приводят к недостатку Ци Селезенки и как следствие к синдрому Сырости.
- Сырость может повредить или образоваться только при одном условии - недостатке Ци.
- На языке проявляется отечным языком, следами зубов и жирным налетом.

# ОТ КУДА БЕРЕТСЯ ЦИ И СЫРОСТЬ

Для этого необходимо разобрать процесс пищеварения



Воздух

Пища

Ци воздуха

Ци пищи

Истинная ци

Питающая ци

Защитная ци

Все органы

Кожа и мышцы

Ян почек

Врожденная Ци ( ян и инь)

кровь

Мутное

# ВРОЖДЕННАЯ ЦИ

- Врожденная Ци  хранится в Почках;
- Ее не возможно восполнить;
- Когда врожденная Ци исчерпывается, человек умирает;
- Ежедневно небольшое количество врождённой Ци расходуется на поддержание жизнедеятельности организма (старение);
- Чем больше приобретенной Ци, тем меньше врожденной расходуется

# ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТКА ЦИ

1. Врожденный недостаток энергии;
2. Чрезмерное утомление;
3. Гиподинамия;
4. Нерациональное питание;
5. Неграмотное снижение веса;
6. Неправильное дыхание;
7. Старение;
8. Стрессы
9. Задумчивость, тревога
10. Климат
11. Чрезмерная сексуальная активность.

# ПРОЯВЛЕНИЯ НЕДОСТАТКА ЭНЕРГИИ

- Бросает в пот от небольшого эмоционального напряжения
- Легко устаю
- Тихий голос
- Бывает подавленное, безрадостное настроение
- Частые простуды
- Метеочувствительность
- Бессонница
- Снятся кошмары
- Потливость
- Одышка при незначительной физической нагрузке
- Ощущение незащищенности и покинутости
- Лишний вес и слабость
- Высокая температура – редкость
- Тяга к сладкому
- Головокружения
- Желание понежиться утром в постели
- Выходные – лежа на диване
- Не высказываю свое мнение
- Плохой аппетит
- Робость, нерешительность
- Часто болит горло
- Леность
- Распирание в животе
- Слабость в конечностях
- Незначительная отёчность
- Бледность кожных покровов
- Сухая, атоничная кожа, с бледными пигментными пятнами
- Склонность к аллергиям
- Проснувшись утром, нет ощущения что отдохнул.

- **Тест для определения конституционального тип недостатка энергии**

- Меня бросает в пот от небольшого эмоционального волнения.
- Я легко устаю.
- У меня тихий голос.
- У меня часто бывает подавленное, безрадостное настроение.
- Я часто простужаюсь.
- Я плохо приспосабливаюсь к социальным и природным изменениям.
- Я страдаю забывчивостью.
- У меня часто бывает бессонница.
- У меня часто бывает потливость без видимых причин.
- При подъеме на пятый этаж у меня появляется одышка.
- У меня нет чувства защищенности. Я боюсь, что меня бросит любимый человек.
- Мне часто снятся кошмары.
- Я полный, но при этом слабый.
- При гриппе у меня редко бывает высокая температура.
- Простудные заболевания у меня носят затяжной характер, часто дают осложнения.
- Я люблю сладкое.
- Вечером после работы в переполненном общественном транспорте у меня часто кружится голова.
- Я люблю утром поваляться на кровати.
- Выходные я провожу лежа на диване.
- На собраниях я не люблю высказывать свое мнение.
- Мне неприятно, если люди рядом со мной громко разговаривают.
- У меня плохой аппетит.
- Я часто испытываю робость, нерешительность.
- У меня часто болит горло.
- Проснувшись утром, я не чувствую себя отдохнувшим.

# ЛИШНИЙ ВЕС В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Жировые отложения = «сырость» и «влажность»

Основной синдром, который приводит к скоплению «сырости» и «влажности» – **недостаток Ци.**

**Типы ожирения или синдромы:**

1. **Жар желудка.**
2. **Слабость селезенки и синдром «сырости».**
3. **Застой «Ци» печени.**
4. **Застой крови.**
5. **Двойная пустота: пустота поджелудочной железы – селезенки и почек.**
6. **Патология Чудесных каналов**

**У одного человека могут сочетаться синдромы!!!!**

@tamara_healthcare

# СЛАБОСТЬ СЕЛЕЗЕНКИ С СИНДРОМОМ «СЫРОСТИ».

- **Симптомы:**
  Вялость и рыхлость мышц, тяжесть в теле, слабость, утомляемость, тяжесть в эпигастрии после еды, легкие отеки ног. Аппетита снижен, кушают эти люди немного, бледное лицо, сонливость, отвращение к холоду, холодные конечности, желание прилечь, свернувшись «калачиком», апатия, одышка при незначительной физической нагрузке. Стул может быть как неоформленным, так и запоры.
- **Причины ожирения:**
  Из-за дефицита энергии Ян селезенки – поджелудочной железы образуется «сырость-влажность».
- **Особенности:**
  Чаще у женщин среднего и старшего возраста.

# ЗАСТОЙ «ЦИ» ПЕЧЕНИ

Печень в китайской медицине не имеет ничего общего с «западной» Печенью. Нас сейчас интересует та ее функция, которая способствует беспрепятственному потоку «Ци», крови, жидкостей и эмоций в организме.
Эта функция печени нарушается при стрессе, унижении, чувстве несправедливости, гневе (при чем, как внутреннем, так и выплеснутом наружу).

**Симптомы:**

- Аппетит снижен
- Раздражительность, гневливость, перепады настроения
- Боль в подреберьях
- Бессонница, беспокойный сон с многочисленными сновидениями
- У женщин возможно нарушение цикла. Головокружение, дрожание рук, лицевые тики, вздохи, ощущение кома в горле, распирание в грудных железах перед менструацией, предменструальное напряжение и раздражительность.

- **Причина ожирения**
  Набор веса будет происходить из-за неспособности печени двигать энергию и жидкости организма, что в свою очередь приведет к застою, концентрации и соответственно к образованию сырости. Обязательным побочным эффектом застоя «Ци» печени является слабость селезенки, которая как мы помним, так же вызывает образование «сырости, влажности».
  Другими словами, это разновидность лишнего веса эмоционального происхождения (или слабость селезенки вследствии стресса).
- **Особенности:**
  Чаще всего пациенты этого типа ожирения большие любители сладкого. Сладкий вкус, своеобразный «антидепрессант». Этим пациентам свойственны непроизвольные тяжелые вздохи. Отмечается ощущение раздутости тела, вздутие живота.

# ЗАСТОЙ КРОВИ

**Симптомы:**

- Боли распирающего характера (любой локализации).
- У женщин месячные с темными сгустками, болезненные, или обильные.
- Губы и ногти с фиолетовым оттенком
- Сухость кожи
- Головокружение.
- Чаще всего этот синдром вытекает из застоя «Ци» печени, или из-за недостатка «Ци» (нет сил двигать кровь и она застаивается). Если не лечить этот синдром, то он потенциально может привести к серьезным заболеваниям.

**Причины ожирения:**
Застой крови приводит к образованию сырости, влажности.

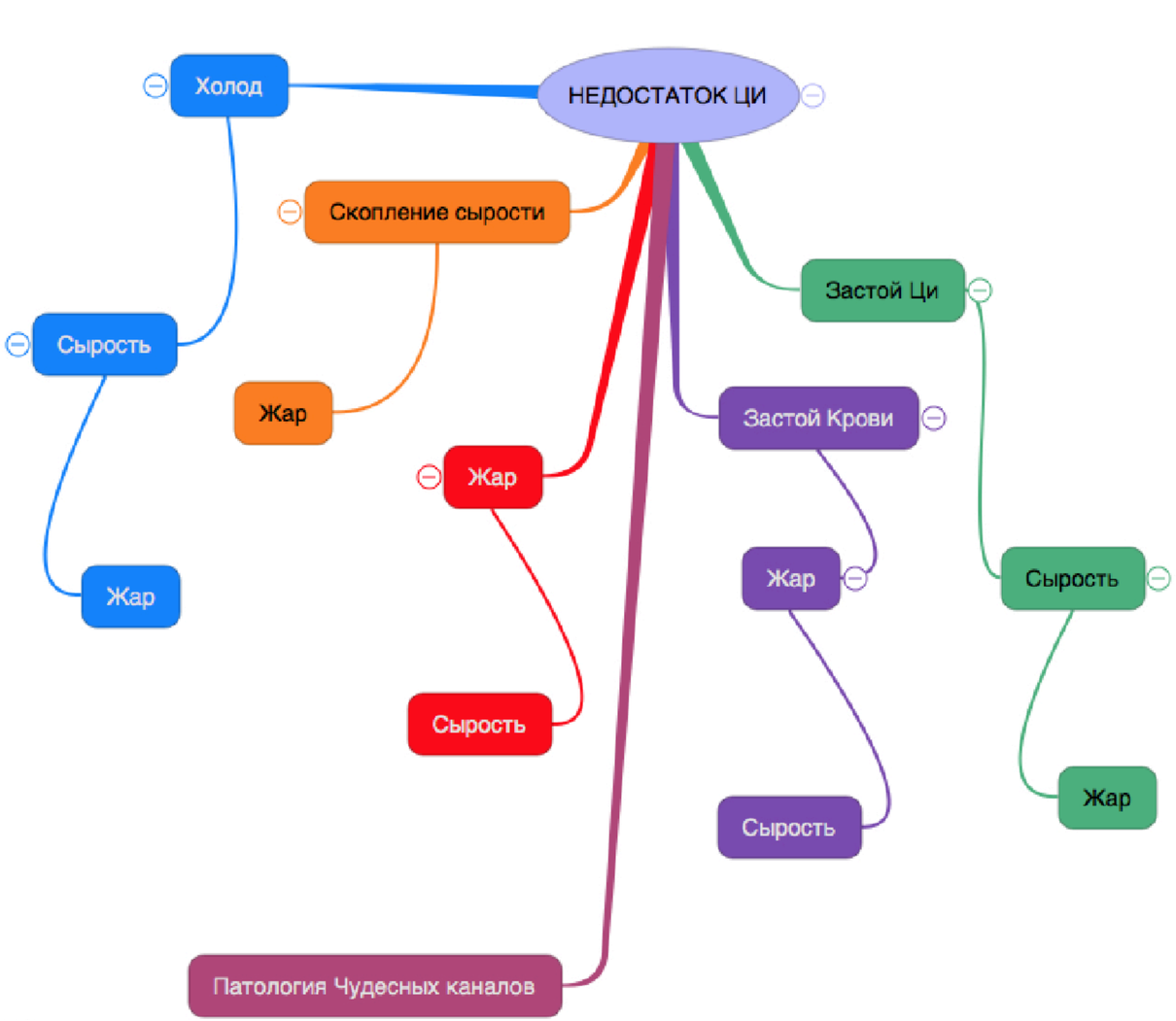
# ДВОЙНАЯ ПУСТОТА: ПУСТОТА ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – СЕЛЕЗЕНКИ И ПОЧЕК

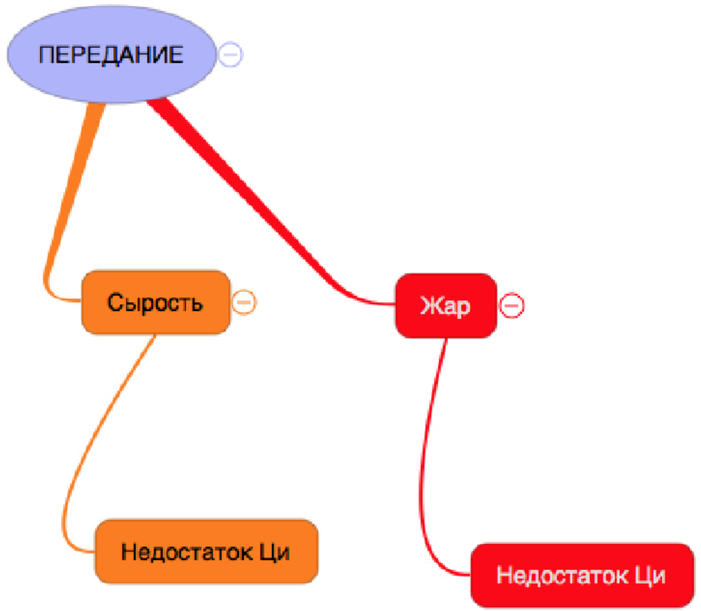
**Симптомы:**

- Аппетит снижен
- Отечность, отечное полное лицо
- Отеки ног
- Слабость
- Усталость
- Бледность
- Боязнь холода, холодные руки и ноги
- Частое ночное мочеиспускание
- Могут быть боли в коленях, слабость ног
- Импотенция, снижение либидо, проблемы с количеством и качеством спермы
- Апатия
- Неоформленный стул по утрам
- Хроническая диарея
- У женщин бесплодие, фригидность
- Этот синдром может быть вызван употреблением холодных и сырых продуктов. Например, если с целью похудения кушать куриную грудку, творог, салаты из сырых овощей, йогурты, кефир. Это «холодные» продукты, как физически, так и энергетически.

**Причины ожирения:**
Длительный недостаток Ян селезенки и почек ведет к накоплению сырости и влажности.

**Особенности.**
Этот синдром может развиться при:
•Длительных хронических заболеваниях
•Чрезмерной сексуальной активности
•У женщин, при раннем начале половой жизни
•Чрезмерных физических нагрузках
Хочется добавить, что все эти синдромы очень успешно лечатся при помощи рефлексотерапии (иглоукалывания для похудения, акупунктуры)! Но при помощи этого метода можно не просто стать стройнее, но и улучшить свое здоровье! Ведь очень часто при снижении веса мы отмечаем такие побочные эффекты как стабилизация АД, снижение уровня сахара до нормы, и многое другое.




@tamara_khestanova

# ДИАГНОСТИКА

- Осмотр
- Опрос
- Пульсовая диагностика
- Диагностика по языку

**Задачи диагностики?**

- Недостаток какой Ци?
- Какой патогенный фактор?
- Задействованы ли Чудесные каналы

# Функции селезенки

| Функции | Симптомы дисгармонии |
|---|---|
| Трансформирует пищу в  Ци | Расстройство пищеварения (вздутие, стул мягкий, тяжелый запор, потеря аппетита) |
| Трансформирует жидкости и переносит их к легким | Образование слизи, отеки, диарея, асцит |
| Поддерживает кровь и кровеносные сосуды | Менструальные нарушения, геморрой, склонность к синякам |
| Способствует продукции Ци питающей мышцы | Мышечная слабость, атрофия мышц |
| Двигает Ци вверх, удерживает органы | Пролапсы органов |
| Вкусовая чувствительность и состояние губ розовыми и влажными | Нарушения вкуса, бледные и сухие губы |
| Трансформация пищи для мыслительной деятельности | Сниженные концентрация и способность к обучению, задумчивость, тревога, подозрительность, навязчивые мысли, избыточная заботливость, головные боли, прилипчивое поведение. |

# ПОЧКИ

Хранят Эссенцию
Основа Инь и Ян (первичные Ян и Инь)
Рождение, рост, репродукция
Производят мозговое вещество, контролируют кости
Управляют водой
Контролируют подъем Ци
Открываются в уши
Проявляются в волосах
Контролируют слюну
Нижние отверстия
Сила Воли
Врата Жизни

# ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ

1. Локализация изменений на языке, по которой  можно понять в каком органе или системе произошли неполадки. Трещины, изменение цвета, точечки, облезлости или налёт.

Кончик языка - сердце и легкие.
Середина  - селезенка и желудок.
Корень - почки.
Края - печень и желчный пузырь.




@tamara_khestanova

2.  Цвет языка отражает дисбаланс между ян и инь, холодом и жаром, и количество крови и ци. В норме язык розового цвета. Если он бледный, то недостаток ци, крови, холод, если красный, то жар.

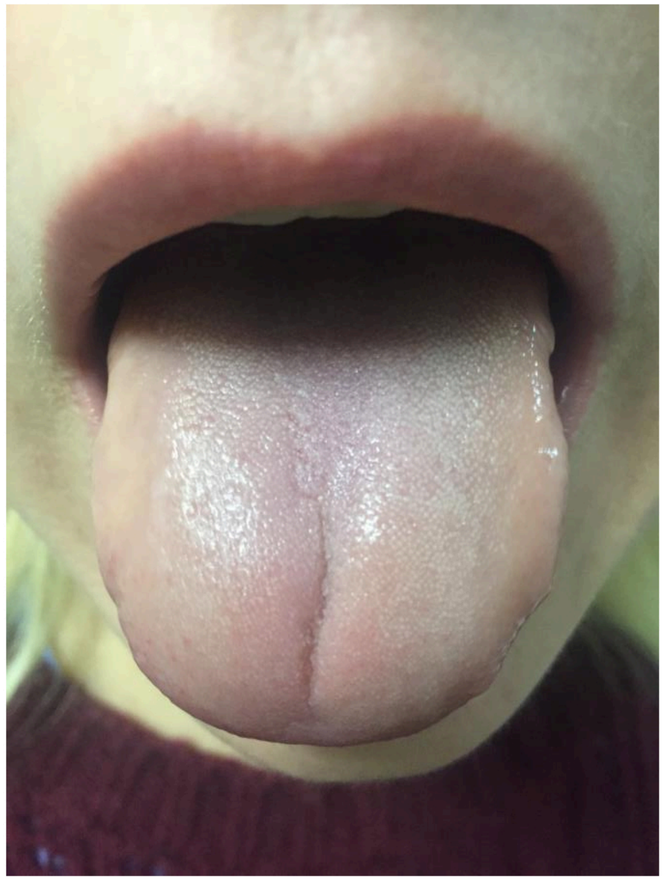
3. Форме языка меняется если в организме есть недостаток чего либо или образуются и скапливаются  патологические факторы.

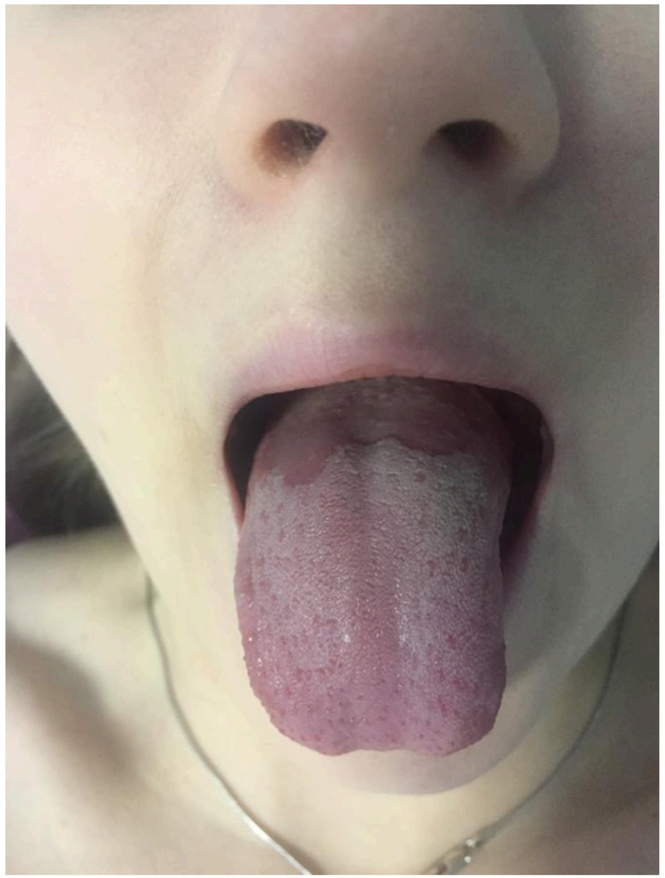
4. Налет на языке. Учитывается его количество, консистенция и цвет. Он отражает дисгармонию между жаром и холодом, ян и инь. Учитывается его место локализации. Ещё важно его месторасположение.

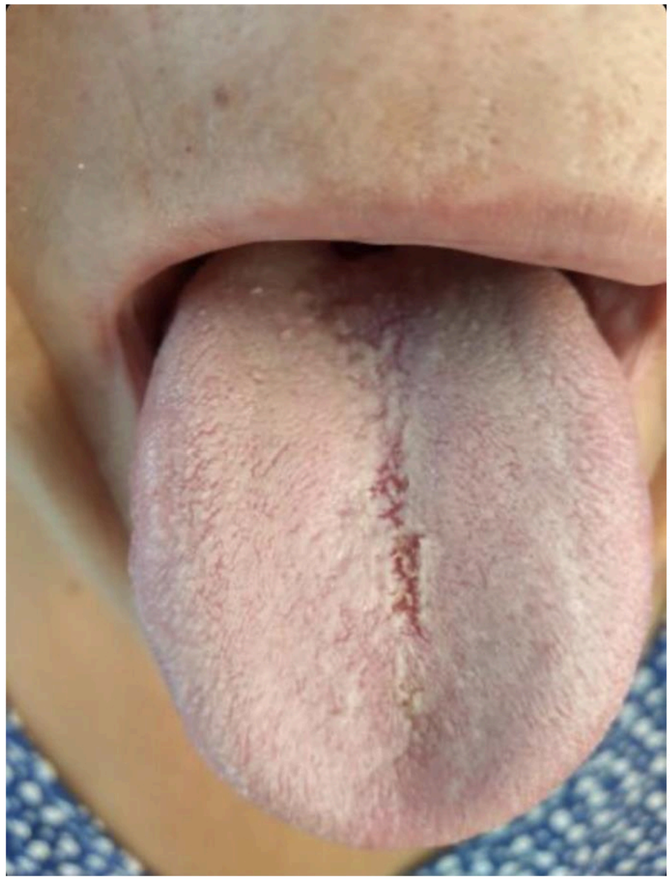
5. Увлажненность языка. Этот фактор расскажет о состоянии и количестве жидкостей в организме.

6. Подъязычные вены. Их состояние говорит о наличии застоя Крови. Для этого пациента просят дотронуться кончиком языка до неба. О застое крови ещё может говорить синий оттенок языка.

# ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ







@tamara_khestanova

# ЛЕЧЕНИЕ

- Мотивация
- Питание
- Режим дня и сна
- Восполнить Ци и Кровь
- Трансформация и выведение Сырости
- Двинуть застой Ци и или Крови
- Выведение Жара и Холода
- Работа на Чудесных Каналах
- Снижение аппетита
- Работа с зависимостями (иглами)
- Работа иглами с жировыми депо
- Китайские препараты

# МОТИВАЦИЯ

- Расспросите о прошлом опыте
- По моим наблюдением два типа людей добивающихся результатов
- Для кого?
- Почему?
- Что будет если сбросить вес?
- Что будет если не получится?
- Спор?
- Группа?
- Нужна ли поддержка?
- Нужен ли контроль?
- Фото до и после
- Контроль замеров еженедельно
- Страх

# ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

**Ежедневно!**

Записываем время пробуждения с информацией о самочувствии и сне.

- Утренний вес.
- Каждый приём пищи - время и того, что съели. Калории считать не нужно. Отмечайте происхождение блюда - домашняя или нет.
- Все перекусы. Даже если вы что то готовили и попробовали, это важно зафиксировать в пищевом дневнике. И время перекуса тоже. Перекусом считается все кроме воды.
- Время во сколько легли спать и заснули.
- Самочувствие в течении дня.

# НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Инструкция по внедрению новых привычек**

- По одной
- До полной фиксации
- С принятием
- С похвалой, подарками
- Разрешением не быть идеальным

- Фиксация привычек



# ВАЖНО!
# СЫРОСТЬ НЕ РАВНО ВОДА!

Первое что приходит в голову и часто используется как скорая помощь, чтобы избавиться от сырости, это выпить мочегонное или и  слабительное, чтобы  вывести жидкость с мочой или и стулом.

К сожалению, выведется  здоровая, необходимая для организма жидкость (Инь). Сырость останется и из за недостатка Инь сырость еще  и “поджарится”.

В организме сырость необходимо трансформировать в воду и только потом вывести из организма.

@tamara_khestanova

“

# СЫРОСТЬ СОБИРАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ЭНЕРГИЯ НЕ ДВИГАЕТСЯ

”



# ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ НЕОБХОДИМЫ:

- силы (Ци, Энергия). Это про **Селезенку и Желудок**. Эта система не только участвует в образовании Ци. Она  также участвует в трансформации, разделении.

- тепло - ровно столько сколько нужно, иначе сырость “подгорит”, приклеится еще  сильнее. Напоминает подгоревшую еду на сковороде. чтобы отмыть, надо сначала отмочить. Энергия **Почек.** Баланс Ян и Инь.

- движение. **Желчный пузырь и Печень**.

# КАК РАБОТАТЬ С ТОЧКАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

- На первом месте погреть полынными или угольными сигарами.
- Второй простой и рабочий способ - приклейте на точку кусочки перцового пластыря или любого другого согревающего пластыря

  Квадратик размером 1 см на 1 см. Клейте, что уголки направлялись вверх и вниз.
- Можно массировать.
- Если знаете про шелк, то используйте его.
- А еще можно приклеить микроиглы.

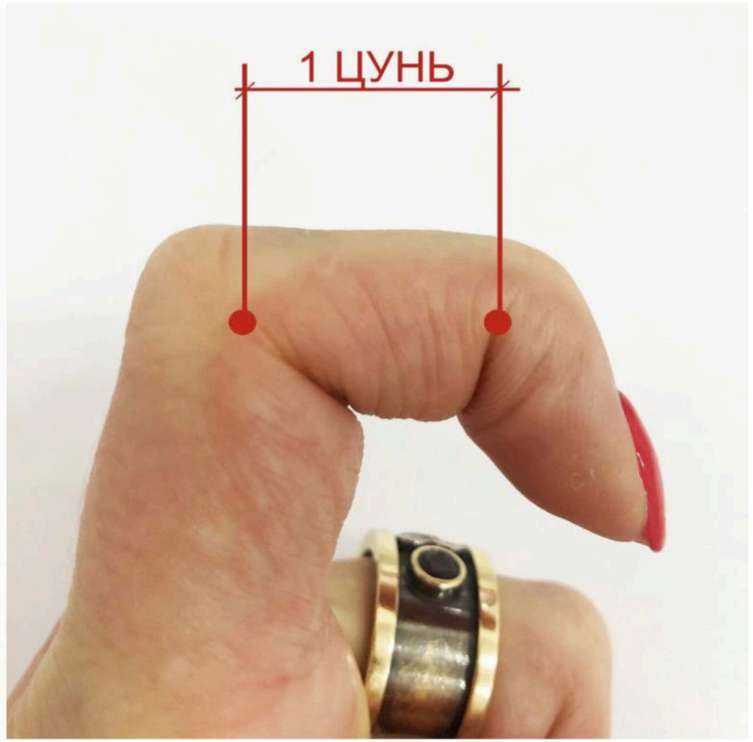
# ВОСПОЛНЕНИЕ ЦИ

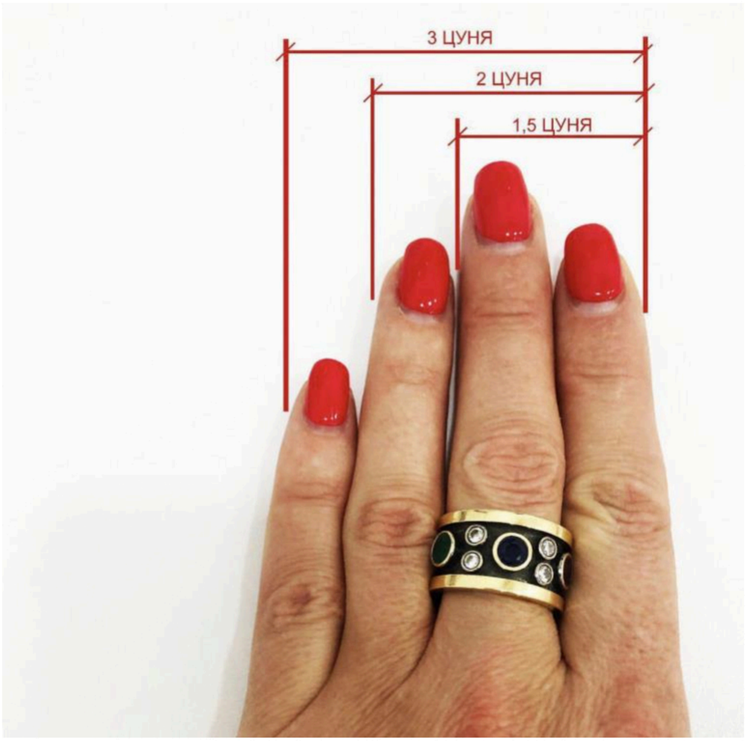
**Самый частый недостаток Ци – Селезенки и Почек**

**Важно!**

**При недостатке с точками канала, который в недостатке – не работаем!!!!**

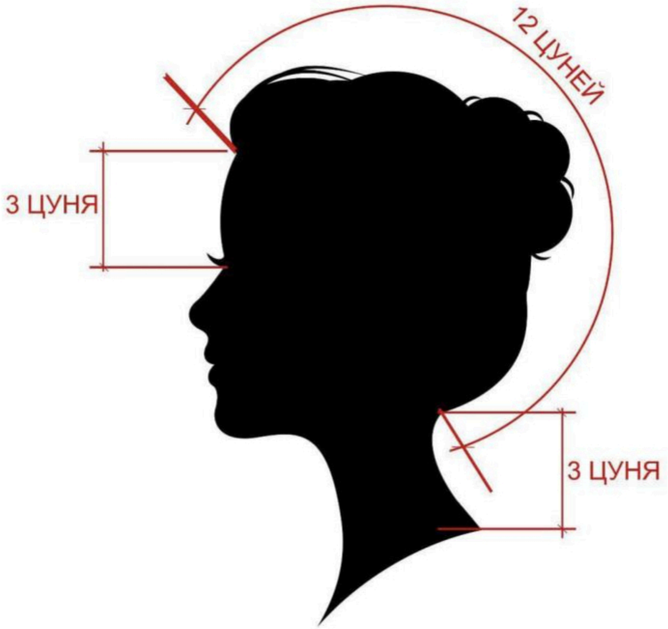


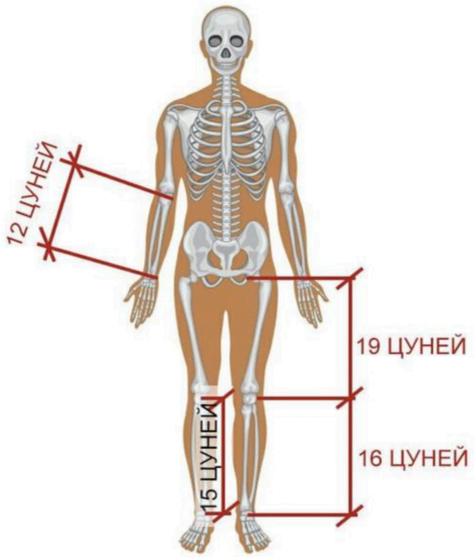

@tamara_khestanova

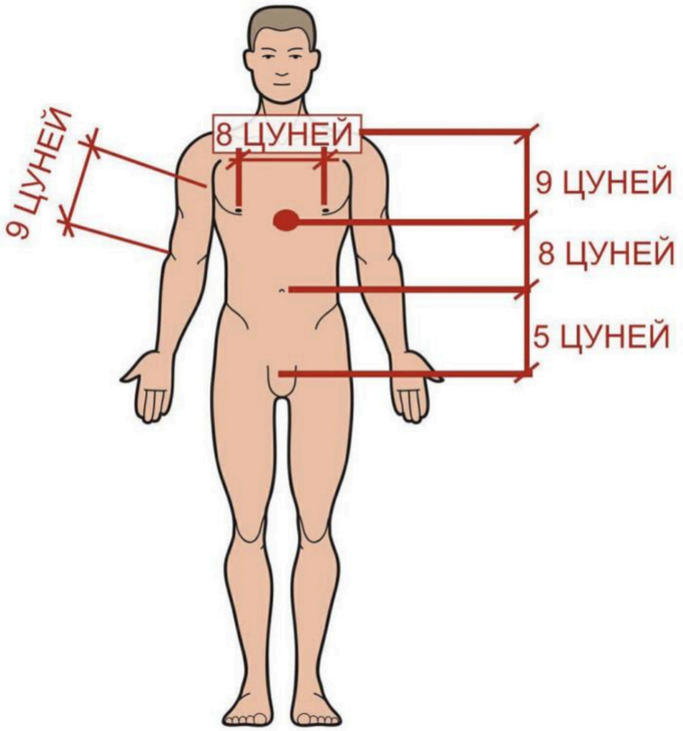
# ЦУНИ


12 ЦУНЕЙ
3 ЦУНЯ
3 ЦУНЯ


9 ЦУНЕЙ


9 ЦУНЕЙ
@tamara_khestanova


12 ЦУНЕЙ
19 ЦУНЕЙ
15 ЦУНЕЙ
16 ЦУНЕЙ


9 ЦУНЕЙ
8 ЦУНЕЙ
9 ЦУНЕЙ
8 ЦУНЕЙ
5 ЦУНЕЙ

# НЕДОСТАТОК ЦИ СЕЛЕЗЕНКИ

- HT 8
- HT 9
- HG 8
- HG 9
- ST 40 Λo
- LU 11
- LU 5
- CO 3
- CO 2

# ШАОФУ - SHAOFU HE-8

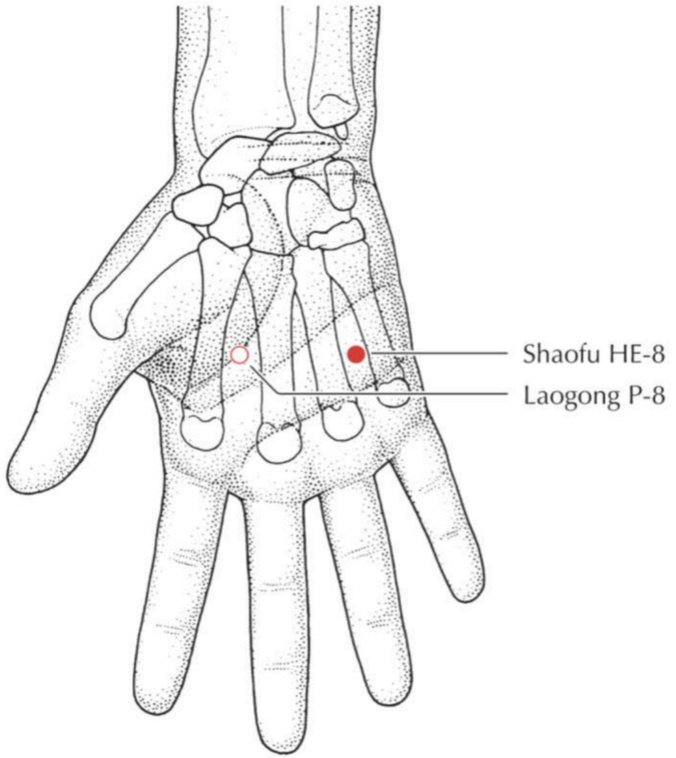
**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На ладони, в углублении между 4-м и 5-ой пястными костями, в которое упирается кончик 5 пальца  при сжатии руки в кулак.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

Точка расположена между двумя поперечными складками на ладони

Точка Огня

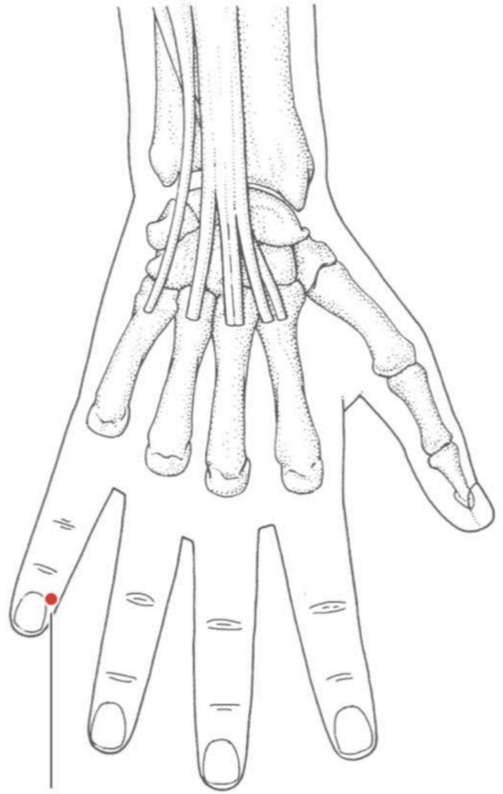



@tamara_khestanova

# ШАОЧУН -SHAOCHONG HE-9

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На тыле мизинца  в месте пересечения линий проведенных вдоль лучевого края  и вдоль основания ногтевых пластинок, приблизительно  на расстоянии  0,1 цуня от угла ногтя.



Shaochong HE-9

@tamara_khestanova

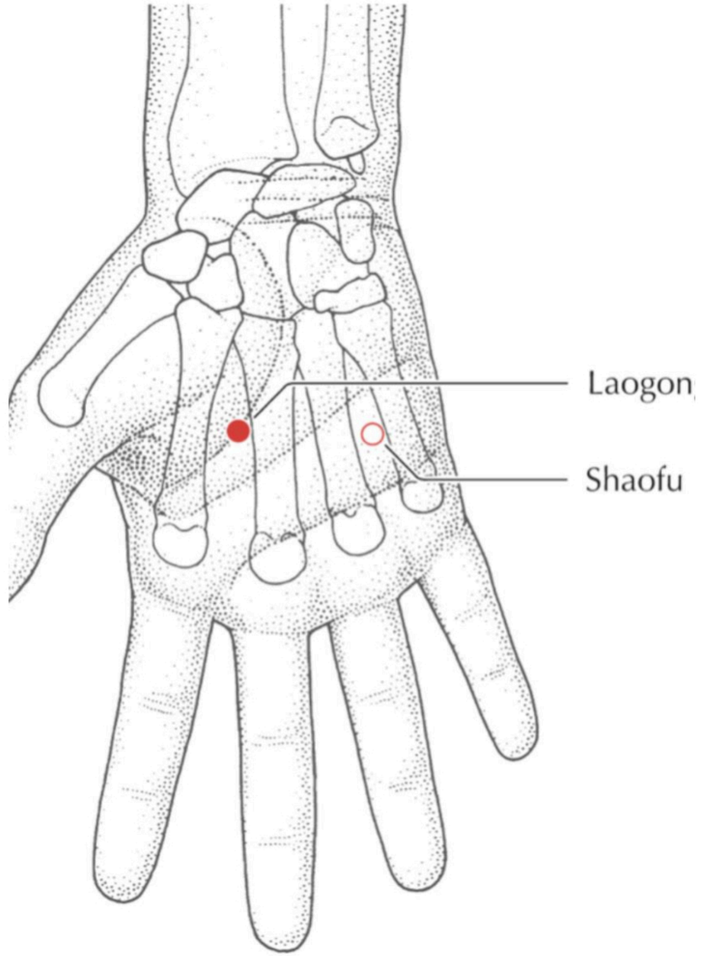
# ЛАОГУН - LAOGONG HG-8

## ЛОКАЛИЗАЦИЯ

Между второй и третьей пястными костями, проксимальнее линии пястно-фаланговых суставов, у лучевого края третьей пястной кости.

## ПРИМЕЧАНИЯ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ

1. Эту точку можно найти по месту, в которое упирается кончик среднего пальца при сжатии кисти в кулак; 2. в некоторых классических источниках локализуют точку по локтевому краю третьей пястной кости (это уже пространство между третьей и четвертой, пястными костями АН) куда упирается кончик безымянного пальца при сжатии кисти в кулак.

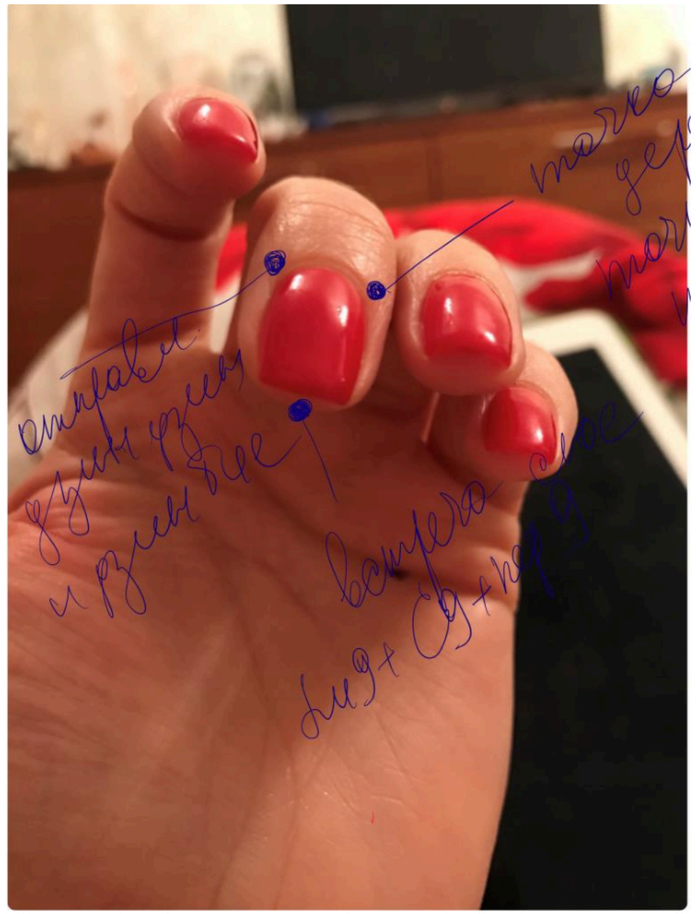



@tamara_khestanova

# ЧЖУНЧУН - ZHONGCHONG HG-9

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

В центре кончика среднего пальца. Альтернативный вариант: **лучевой край корня ногтя среднего пальца на пересечении линии лучевого края и основания ногтевой пластинки, приблизительно в 0,1 цунь от угла ногтя.**



# ШАОШАН - SHAOSHANG LU-11




**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На разгибательной поверхности большого пальца в точке пересечения линий проведенных вдоль лучевого края и  вдоль основания ногтя, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя.

@tamara_khestanova

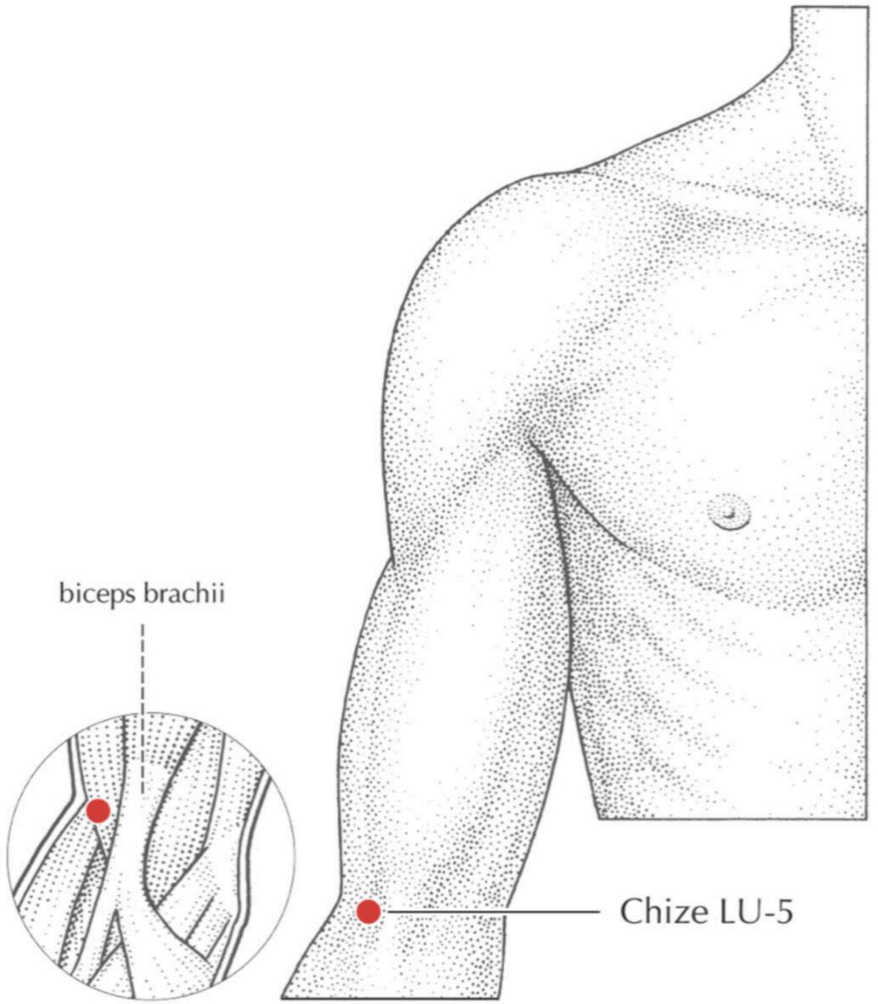
# ЧИЦЗЕ - CHIZE LU-5

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На локтевой складке, в углублении у лучевого края сухожилия  двуглавой мышцы плеча.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

1 точка расположена не непосредственно у сухожилия, а несколько кнаружи. 2. искать и укалывать точку следует слегка согнув руку в локте,  чтобы не повредить  кубитальную вену.



# ЭРЦЗЯН - ERJIAN

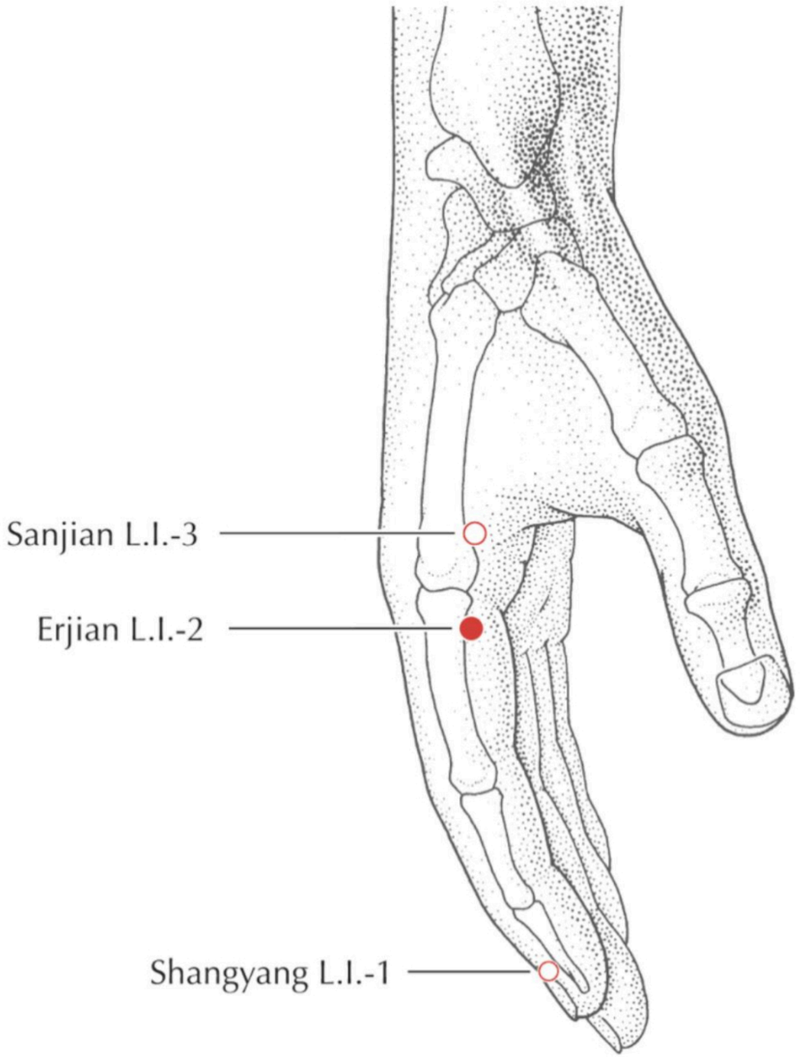
## CO 2

### ЛОКАЛИЗАЦИЯ

На лучевом крае  указательного пальца, в углублении сразу же  дистальнее пястно-фалангового сустава.

### ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ

Точку будет легче найти, если расслабить и слегка со гнуть  указательный палец.




@tamara_khestanova

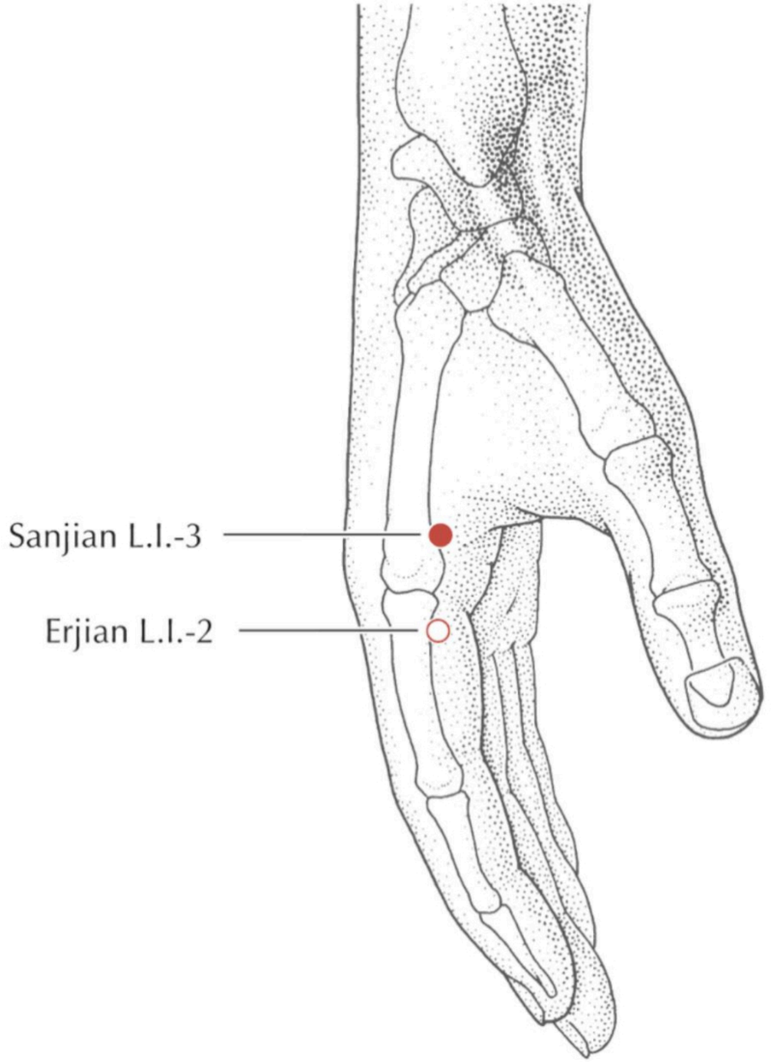
# САНЬЦЗЯН - SANJIAN CO 3

## ЛОКАЛИЗАЦИЯ

На лучевой стороне указательного пальца, в костном углублении проксимальнее головки второй пястной кости.

## ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ

Точку будет легче найти, если слегка согнуть кисть в кулак.




@tamara_khestanova

# ВОСПОЛНЕНИЕ ЦИ ПОЧЕК

## По У син

Lu 9

Lu 8

Co 6

## По ветвям

St 36

St 41

Si 8

Si 5

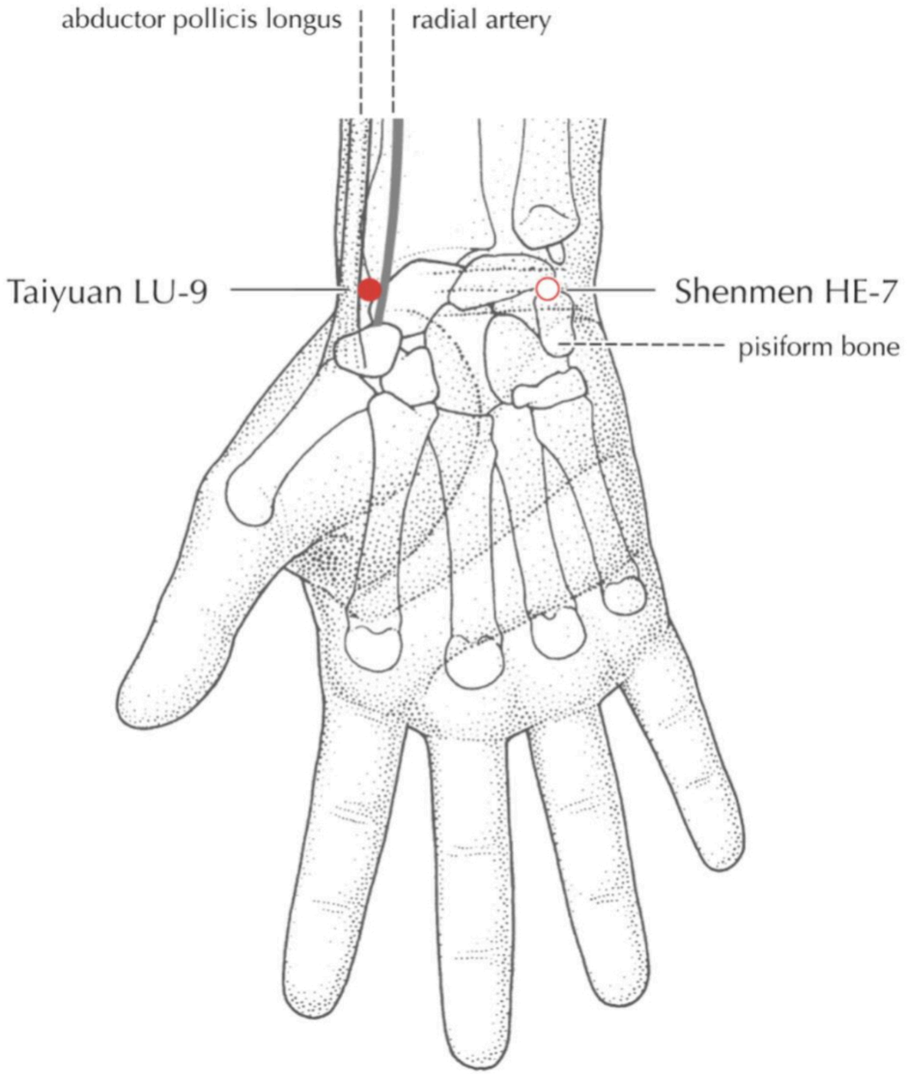
Hg 7

Hg 8

Liv 3

Liv 2

# ТАЙЮАНЬ - TAIYUAN LU-9




**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

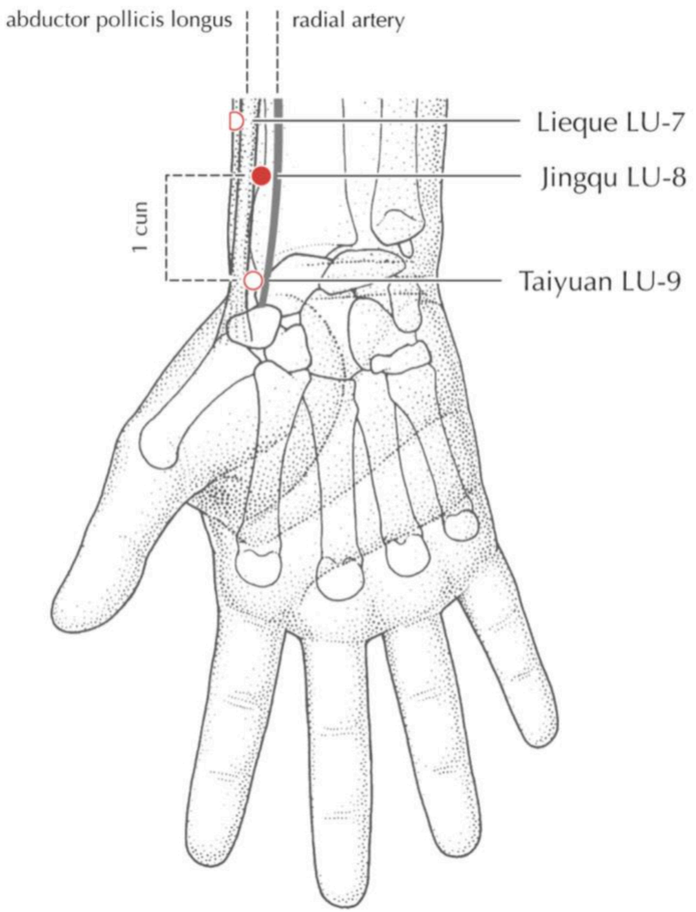
На запястье, в углублении между лучевой артерией и сухожилием длинной отводящей мышцы большого пальца, на уровне с точкой Шеньмэнь HE-7 (проксимальный края гороховидной кости)

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

Обычно при описании локализации ссылаются на складку в запястье, но кожная складка это поверхностный и вариабельный анатомический ориентир, поэтому лучше ориентироваться при поиске точки на гороховидную кость: вначале отыщите точку Шеньмэнь He-7 у нижнего края гороховидной кости, а затем на том же уровне найдите точку Тайюань LU-9

@tamara_khestanova

# ЦЗИНЦЮ - JINGQU LU-8




## ЛОКАЛИЗАЦИЯ

Выше запястья (Тайюань LU-9) на 1 цунь на линии соединяющей точку Тайюань LU-9 с точкой Кунцзуй LU-6, в углублении у основания шиловидного отростка лучевой кости, на лучевой стороне лучевой артерии.

## ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ

Если указательный палец ткнуть в точку Тайюань LU-9 и продвигать его над пальпируемым шиловидным отростком лучевой кости, самым настоящим образом палец провалится в углублении, где и расположена искомая точка.

@tamara_khestanova

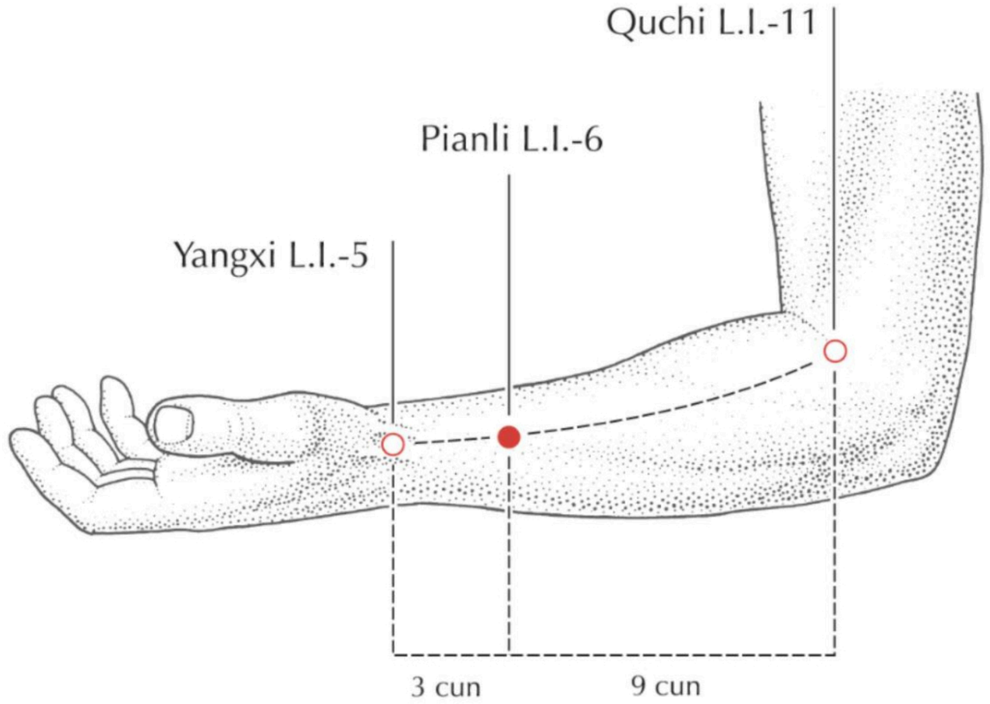
# ПЯНЬЛИ - PIANLI CO 6

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

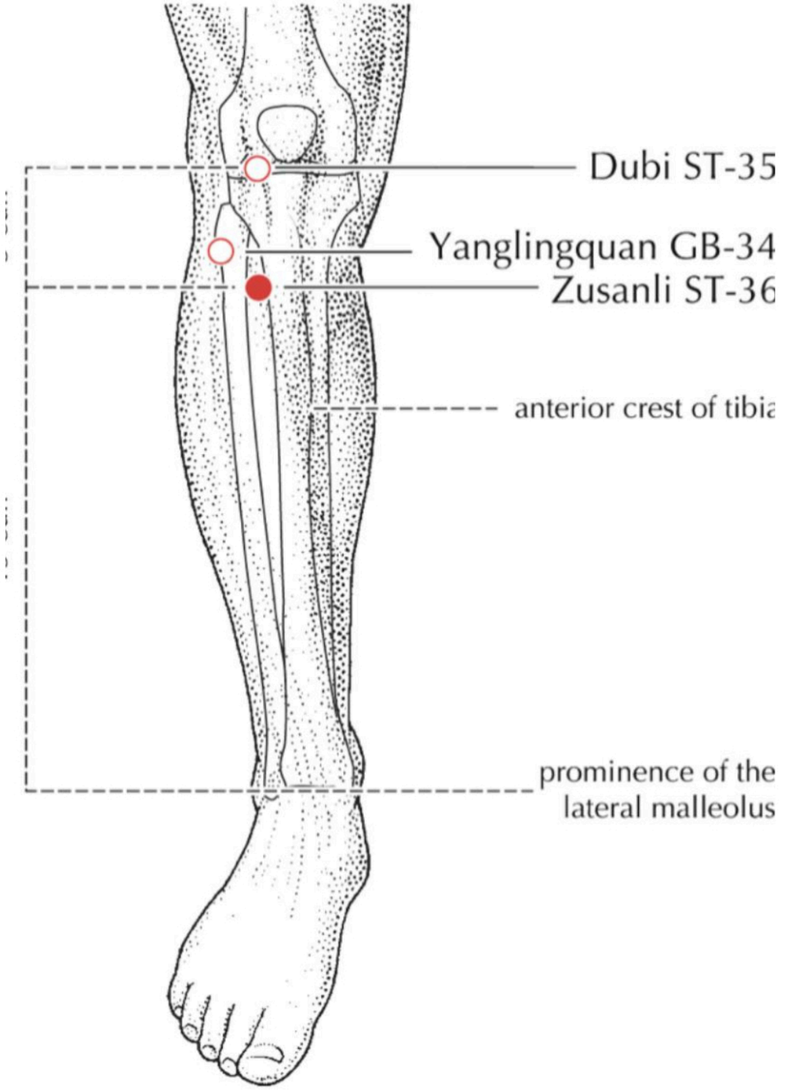
На 3 цуня кнаружи от Янси L.I.-5 на линии соединяющей точки Янси L.I.-5 и Цюйчи L.I.-11.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

1. точку следует искать при согнутой в локте руке, положив её таким образом, чтобы лучевая сторона предплечья была сверху. 2. разделите расстояние между Янси L.I.-5 и Цюйчи L.I.-11 наполовину и затем нижнюю половину опять пополам. Это и будет искомая точка



# ЦЗУСАНЬЛИ - ZUSANLI ST-36




**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

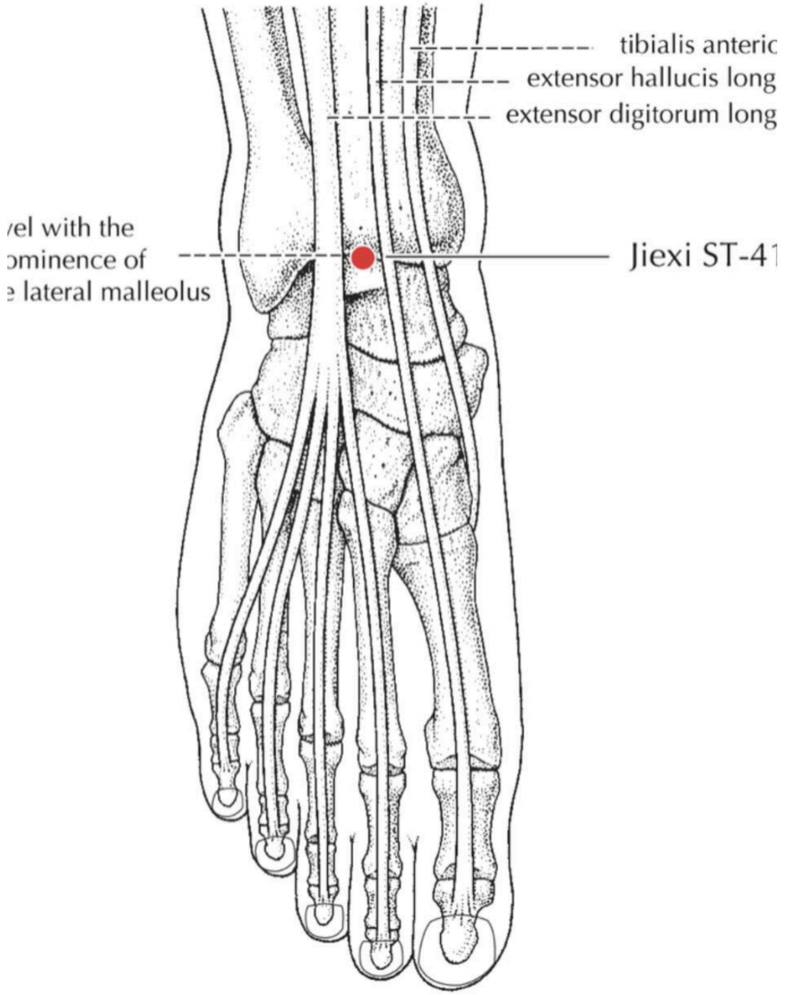
Ниже колена на цуня ниже точки Дуби ST-35, на ширину пальца кнаружи от гребня большеберцовой кости.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

1. вначале отыщите точку Янлиньцюань GB-34. Точка Цзусаньли ST-36 лежит на 1 цунь ниже точки Янлиньцюань GB-34 и на ширину пальца кнаружи от от переднего гребня большеберцовой кости. 2. ищите точку на ширину ладони ниже точки Дуби ST-35.

@tamara_khestanova

# ЦЗЕСИ - JIEXI ST-41




**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

Над голеностопным суставом на уровне возвышения наружной лодыжки между сухожилиями длинного разгибателя большого пальца  и длинным разгибателем  пальцев стопы.

**ПРМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

Попросите пациента разогнуть большой палец стопы через сопротивление вашей руки, чтобы четче  определить сухожилие  длинного разгибателя большого пальца. Точка Цзеси  ST-41 расположена снаружи от этого сухожилия на уровне  возвышения наружной лодыжки. Если сомневаетесь, то попросите разогнуть остальные пальцы стопы через сопротивление вашей руки, чтобы обозначилось сухожилие  длинного разгибателя пальцев стопы; точка Цзеси ST-41 расположена между двумя этими сухожилиями.

@tamara_khestanova

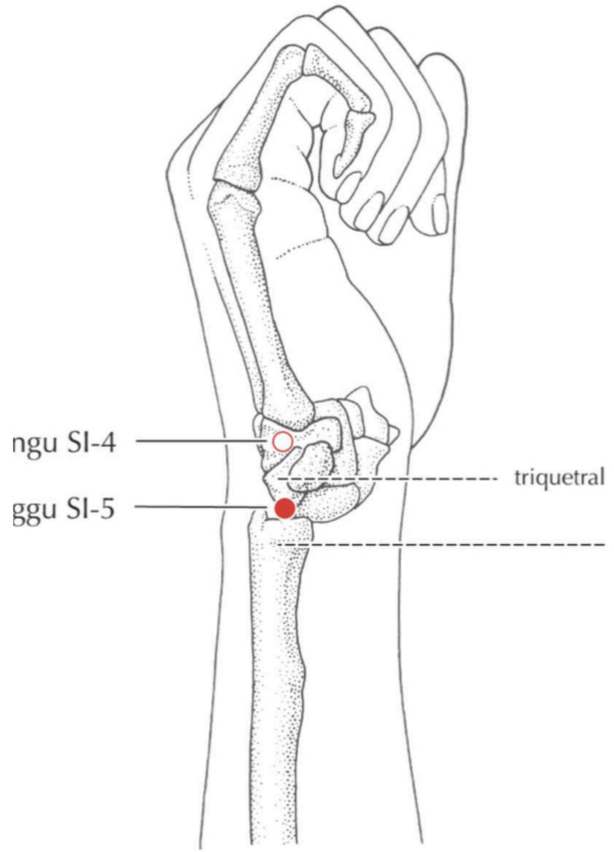
# ЯНГГУ - YANGGU SI-5

## ЛОКАЛИЗАЦИЯ

По локтевому краю запястья, в углублении между головкой локтевой кости и  треугольной костью.

## ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ

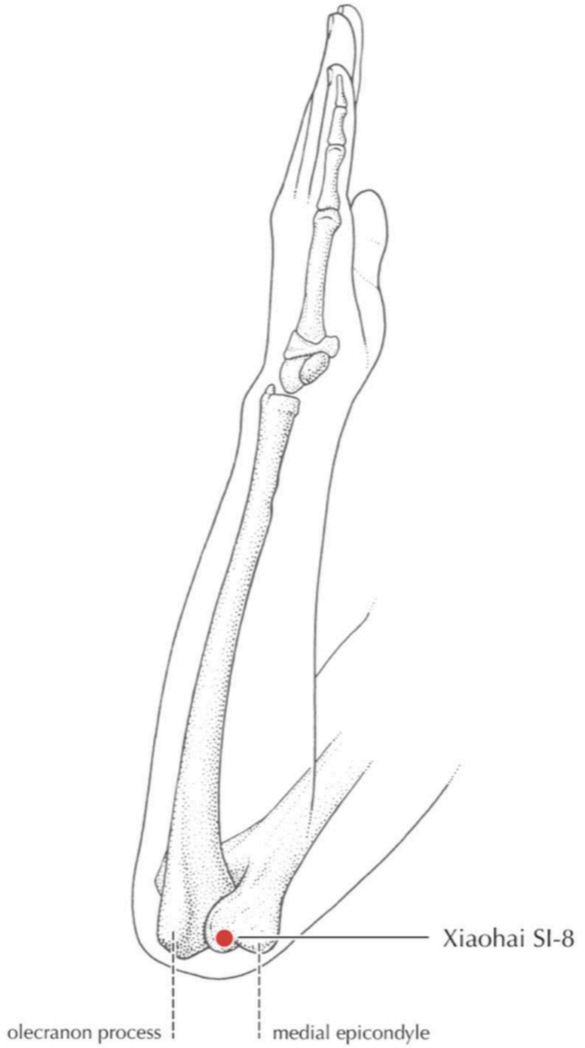
В большинстве источников локализация точки описывается, как между шиловидным отростком  локтевой кости и треугольной костью, но на практике шиловидный отросток может и не  пальпироваться, а если и пальпируется, что несколько  кзади от точки  Янгу.



# СЯОХАЙ - XIAOHAI SI-8

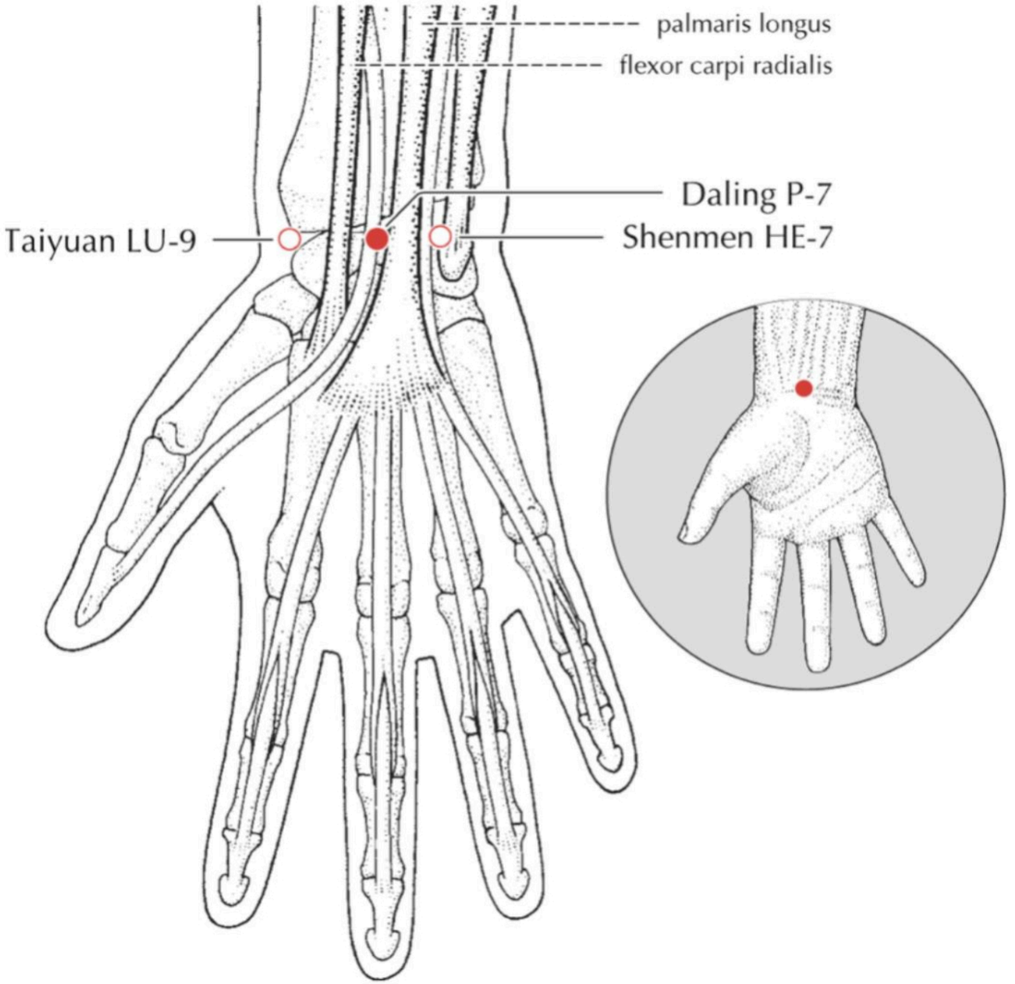
**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

В углублении между вершиной олекранона (локтевого отростка) и медиальным мыщелком плеча.




@tamara_khestanova

# ДАЛИН - DALING HG-7




**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На запястье. Между сухожилиями длинной ладной мышцы и лучевого сгибателя кисти , на уровне точки Шеньмэнь HE-7.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

1. про эту точку обычно пишут, что расположена на складке запястья, но это не очень конкретно. Более реальный ориентир это уровень точки Шеньмэнь HE-7 которая лежит на проксимальном крае гороховидной кости. 2. если сухожилие длинной ладонной мышцы не определяется, ориентируйтесь на локтевой края сухожилия лучевого сгибателя кисти.

@tamara_khestanova

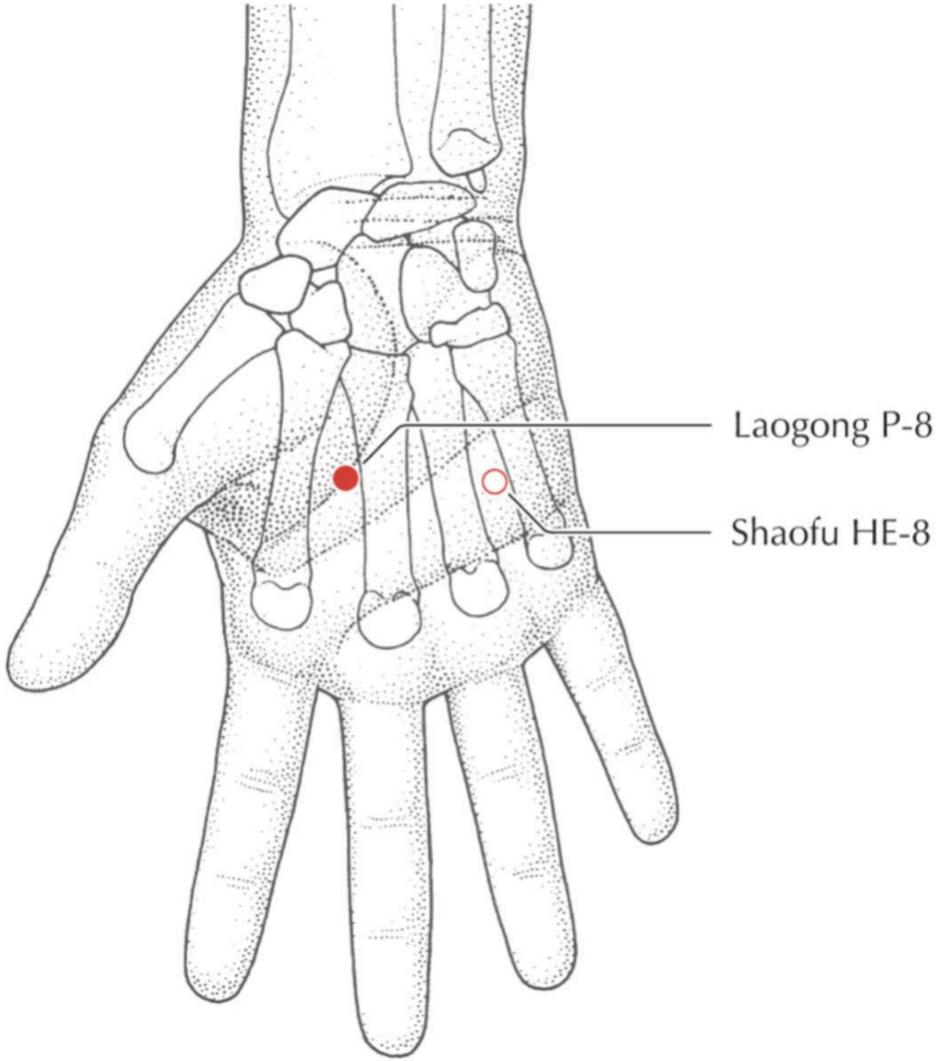
# ЛАОГУН - LAOGONG HG-8

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

Между второй и третьей пястными костями, проксимальнее линии пястно-фаланговых суставов, у лучевого края третьей пястной кости.

**ПРИМЕЧАНИЯ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

1. Эту точку можно найти по месту, в которое упирается кончик среднего пальца при сжатии кисти в кулак; 2. в некоторых классических источниках локализуют точку по локтевому краю третьей пястной кости (это уже пространство между третьей и четвертой, пястными костями АН) куда упирается кончик безымянного пальца при сжатии кисти в кулак.

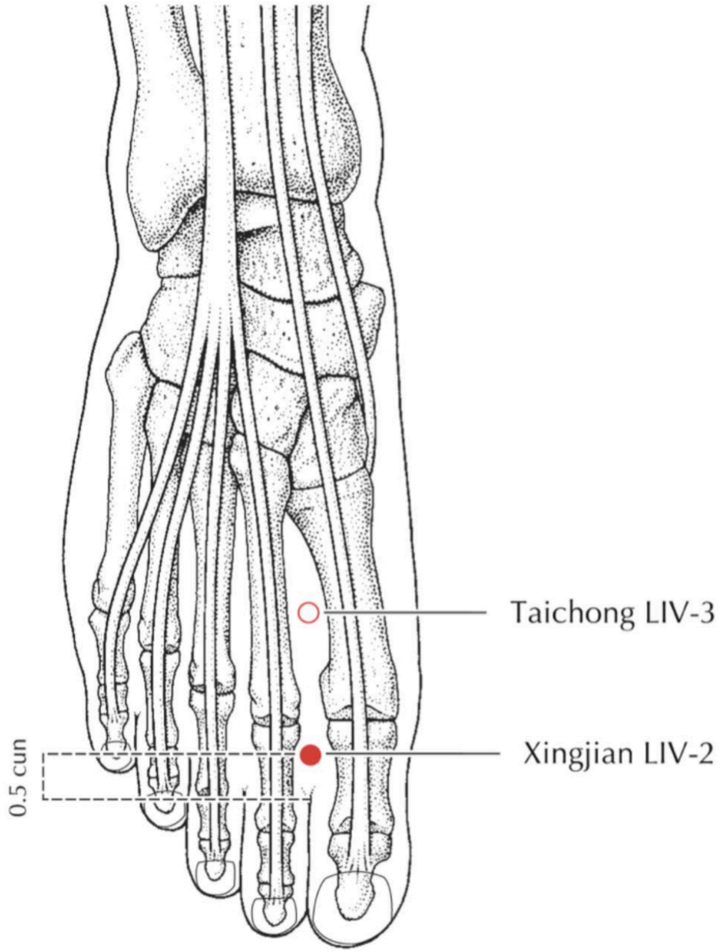



@tamara_khestanova

# СИНЬЦЗЯН - XINGJIAN LIV-2

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На тыле стопы между первым и вторым пальцами на пол-цуня проксимальнее от края межпальцевого промежутка




@tamara_khestanova

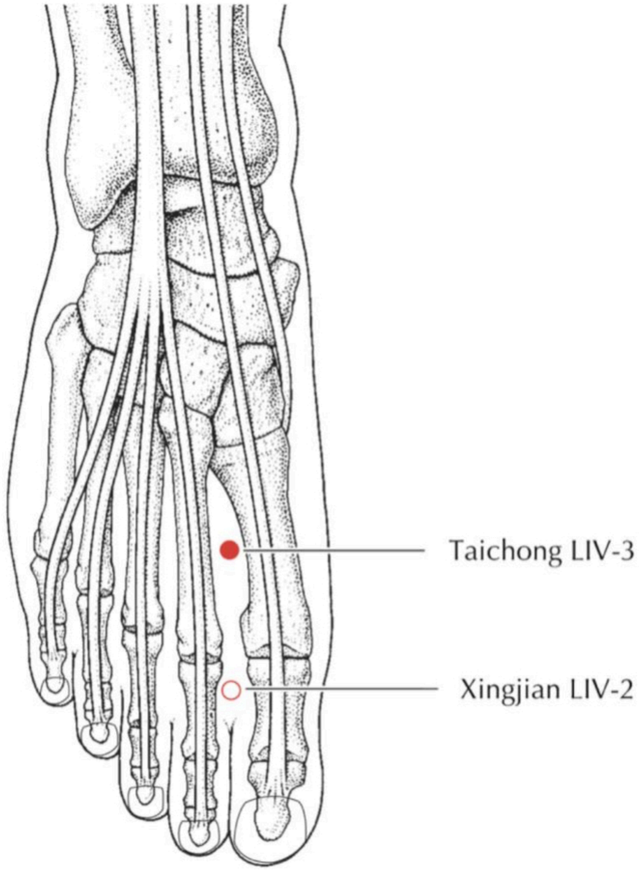
# ТАЙЧУН - TAICHONG LIV-3

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На тыле стопы, в промежутке дистальнее соединения первой и второй пястных костей.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

Ведите палец  от точки Синьцзян  LIV-2 вдоль промежутка  между первой и второй пястными костями по направлению к голеностопному суставу к самому выраженному углублению перед  соединением оснований первой и второй пястных костей.



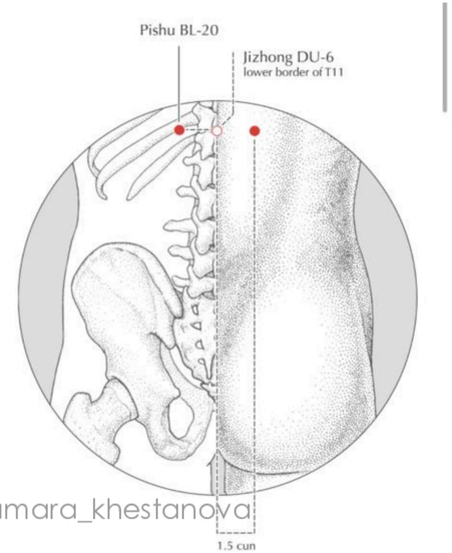

@tamara_khestanova

# ШУ ТОЧКИ

## ПИШУ - PISHU BL-20

### ЛОККАЛИЗАЦИЯ

1.5 цуня кнаружи от нижнего края остистого отростка одиннадцатого грудного позвонка (T11).

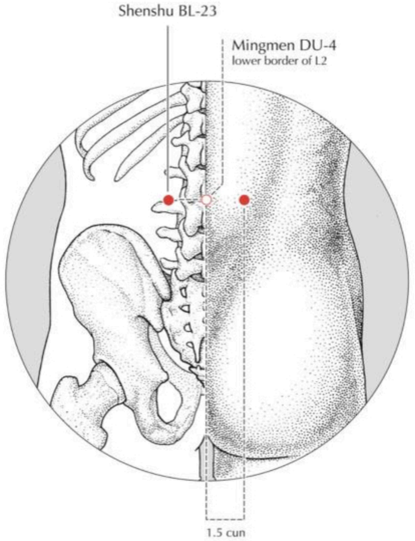



@tamara_khestanova

## ШЕНЬШУ - SHENSHU BL-23

### ЛОКАЛИЗАЦИЯ

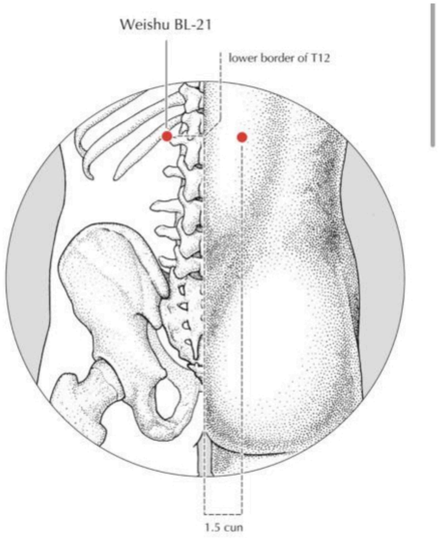
1.5 цуня кнаружи от нижнего края остистого отростка второго поясничного позвонка(L2).




## ВЕЙШУ - WEISHU BL-21

### ЛОКАЛИЗАЦИЯ

1.5 цуня кнаружи от нижнего края остистого отростка двенадцатого грудного позвонка (T12).



# ВОСПОЛНЕНИЕ ЦИ

Для коллег я рекомендую два вебинара – расчет персональной карты и восполнение недостатка Ци.

Вебинары в записи.

Стоимость 2-х вебинаров 25 000 рублей.

# РАБОТА С СЫРОСТЬЮ

Идеально для выведения сырости использовать **третьи Шу точки**.

Их еще называют точки **быстрины**.

Используйте точки только двух каналов, вместо двенадцати.

Чем меньше точек используется, тем эффективнее.

А в частности точки каналов Селезенки и Желудка.

Sp 3

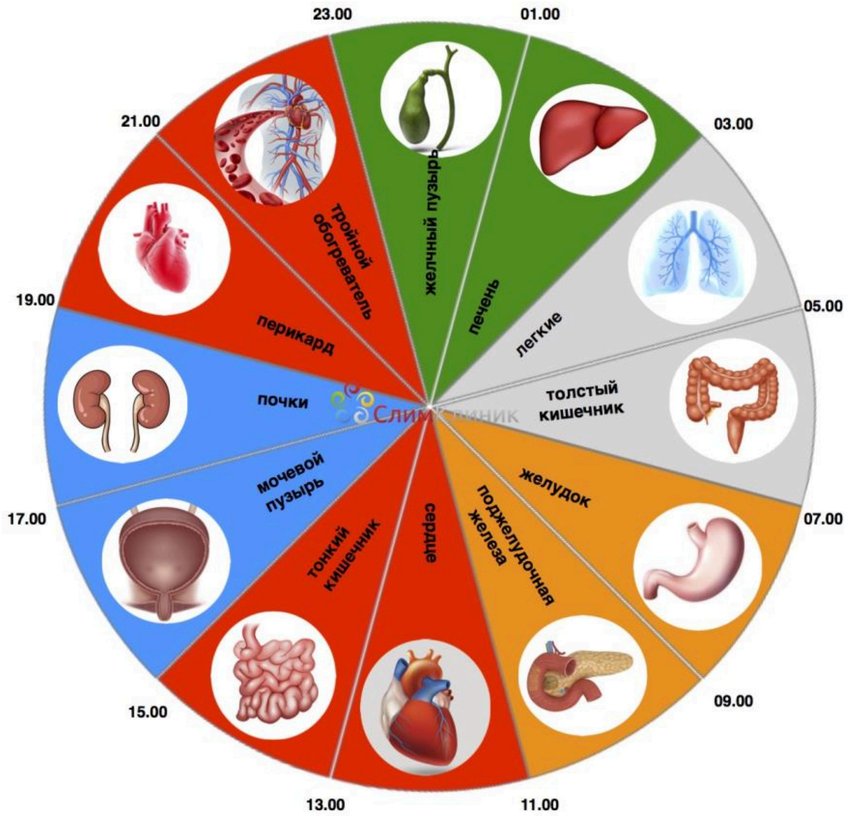
и E 43

И добавьте еще 5 точку канала Толстого Кишечника - Co 5.

# ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ЭТИМИ ТОЧКАМИ

- В промежуток времени **с 5:00 до 7:0**0 работайте с точкой Co 5.
- С **7:00 до 9:00** с точкой  E 43.
- А с **9:00 до 11:00** с точкой Sp 3.
- В это время будет максимально эффективен, так как вышеперечисленные временные промежутки это время активности каждого канала, двоечасие соответствующее максимальной циркуляции Ци и Крови по каналу.

# ВРЕМЯ АКТИВНОСТИ КАНАЛОВ




@tamara_khestanova

# SP 3
# ТАЙ БАЙ

Главная точка для тонизации Селезенки. Точка элемента Земля на канале Земли.

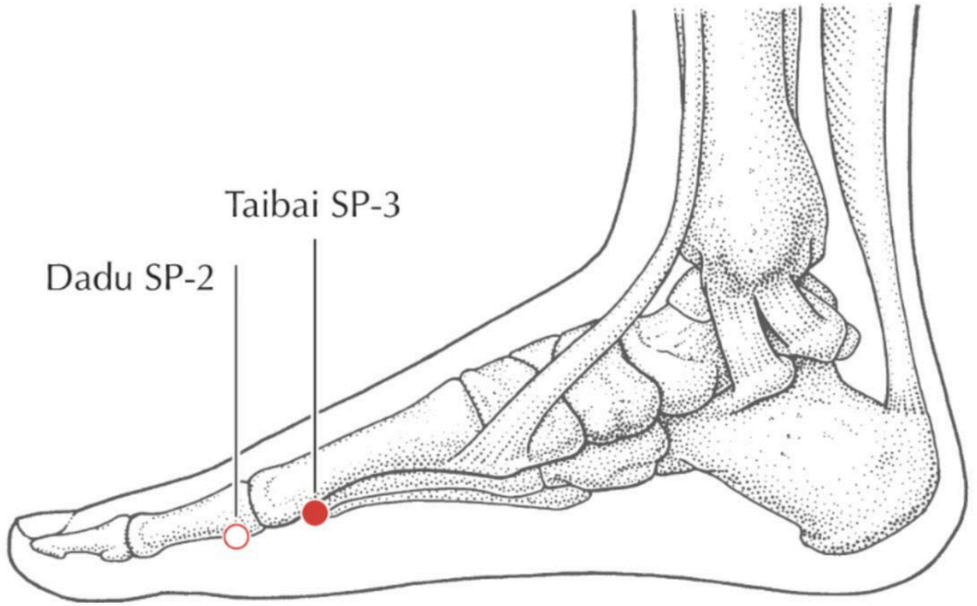
Точка стимулирует умственные способности.

На нее можно воздействовать например перед сдачей экзамена. Она стимулирует головной мозг, укрепляет память и делает ум ясным.

Рассасывает Сырость.

Точка укрепляет, питает Легкие.

Укрепляет мышцы позвоночника.




Медиальный край стопы, кзади от головки первой плюсневой кости, во впадине

@tamara_khestanova

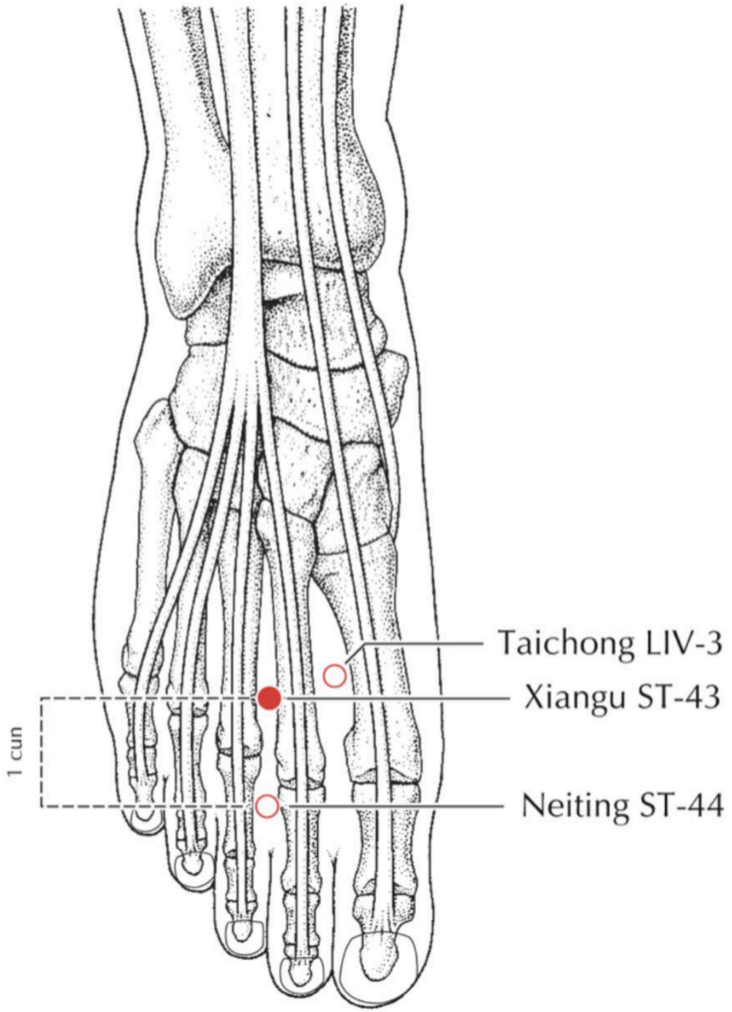
# E 43
# СЯНЬ ГУ

**Точка Дерева**

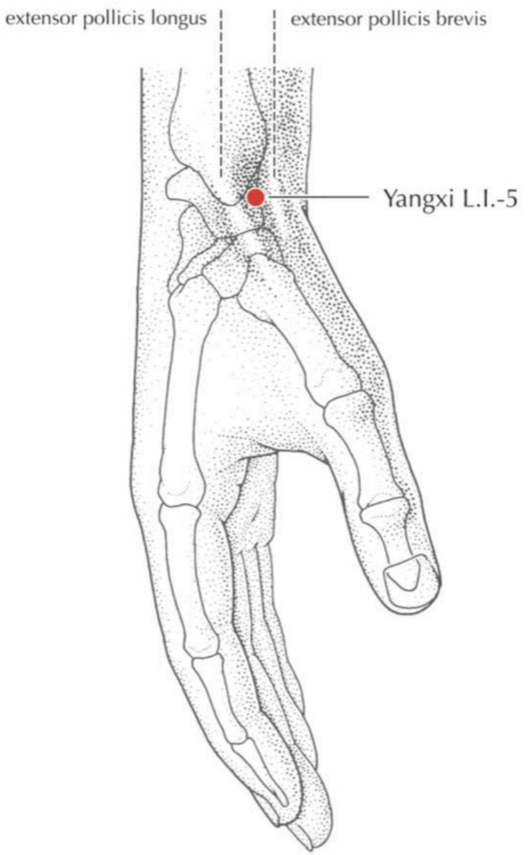
Показана при отечности, особенно  лица и глаз.

Эффективна для выведения сырости в сочетании с Sp 3.

Тыл стопы, в самом широком месте, в промежутке между темами второй и третьей плюсневых костей



# СО 5
# ЯН СИ




Точка Огня

Точку можно использовать в самом начале простудного или вирусного заболевания.

И для выведения сырости с сочетании с Sp 3 и E 43, особенно, если сырость повреждает суставы и приводит к боли.

В центре анатомической табакерки. С латеральной стороны лучезапястного сустава между сухожилиями длинного и короткого разгибателей первого пальца кисти.

@tamara_khestanova

# SP-9 ИНЬ ЛИНЬ ЦЮАНЬ

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На медиальной стороне голени, в углублении, в углу сформированном медиальным мыщелком и задним краем большеберцовой кости.

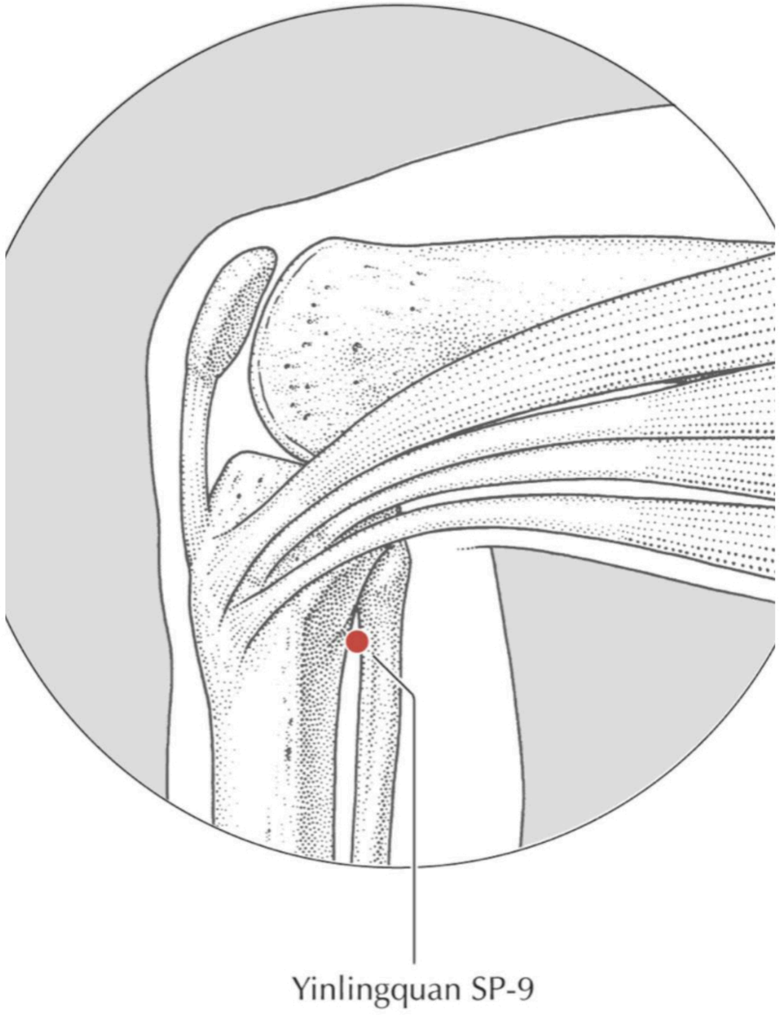
**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**

**в**едите палец по желобку позади медиального края большеберцовой кости, до тех пор пока палец не упрется в углублении под мыщелком;

Точка Воды

Открывает и двигает водные пути

**Является главной точкой на канале Селезенки для трансформации и дренирования избыточной сырости и сырости-жара**

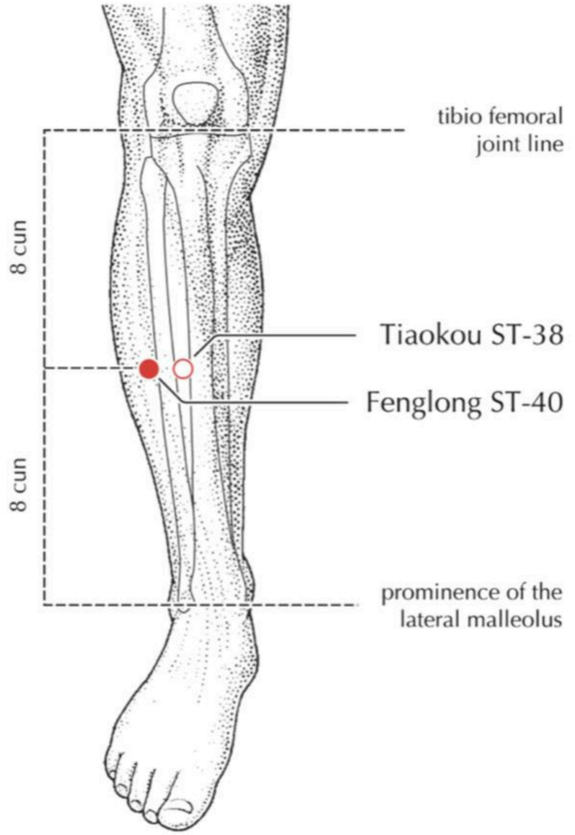


# ФЕНЛУН - FENGLONG ST-40

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**

На голени, на середине расстояния от  линии тибиофеморального  сустава (совпадает с уровнем подколенной складки) и возвышением наружной лодыжки, на два поперечных пальца кнаружи от переднего гребня большеберцовой кости (на ширину 1 пальца от точки Тяокоу ST-38).

Трансформирует Флегму и сырость.



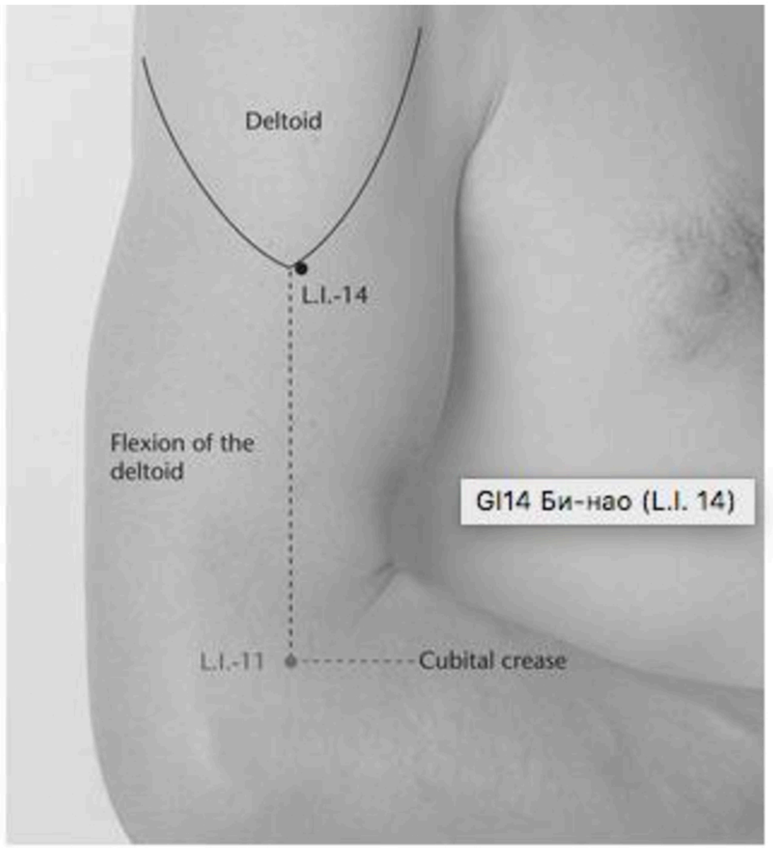
# ТОЧКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АППЕТИТА

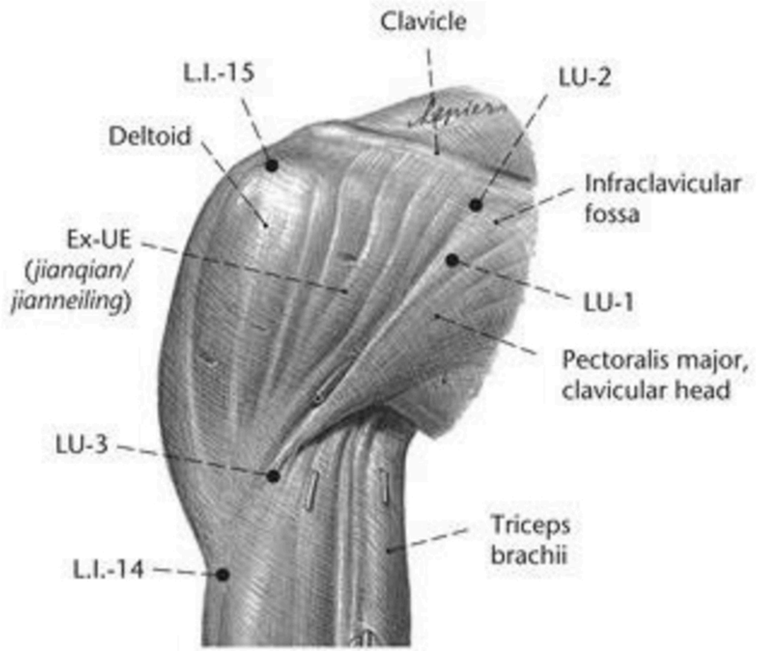
- Co 14
- E 44
- E 45
- AP 17
- AP 18
- Ap 87

# СО 14 БИ НАО

**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**
На наружной стороне плеча, в видимом и болезненном углублении сформиров анном прикреплением дельтовидной мышцы и плечевой мышцей.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОИСКУ ТОЧКИ**
Точку будет легчи найти, если напрячь мышцы плеча.



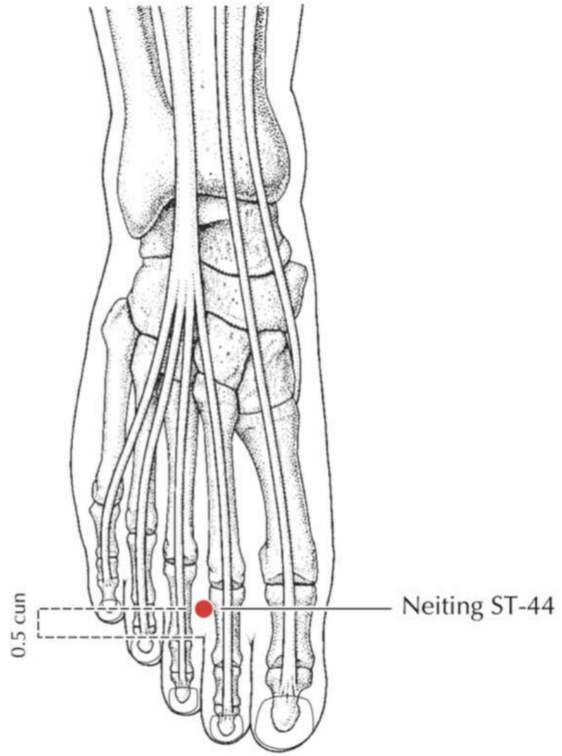

@tamara_khestanova

# E 44 НЭЙ ТИН

Точка Воды

В самом глубоком месте между вторым и третьем пальцами

- При болях в желудке, животе, аппетите, поносе
- С SP 9 для выведения Сырости + Жар
- При всех проявлениях жара Желудка на лице с Co 4



# E 45 ЛИ ДУЙ

На наружной стороне второго пальца стопы, на пересечении горизонтальной и вертикальной линий проведеных по краям ногтя.

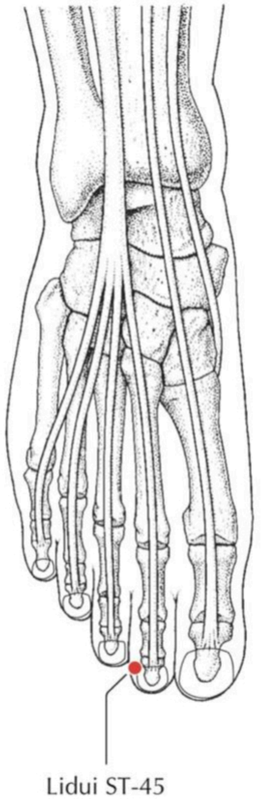
Точка источник

Точка металла

Охлаждение жара

При маниакальном состоянии и ночных кошмарах, которые возникают из за того, что патогенный жар может растревожить дух Шэнь.

Про обмороках со стискиванием челюстей, эпилепсии. Точка источник возвращает Ян, устраняет аномальный ток Ци, пробуждает жизненный дух – точка скорой помощи.




@tamara_khestanova

# АР 17 И АР 18
# ТОЧКИ ЖАЖДЫ И ГОЛОДА

Что бы найти эти точки, необходимо построить треугольник с вершинами:

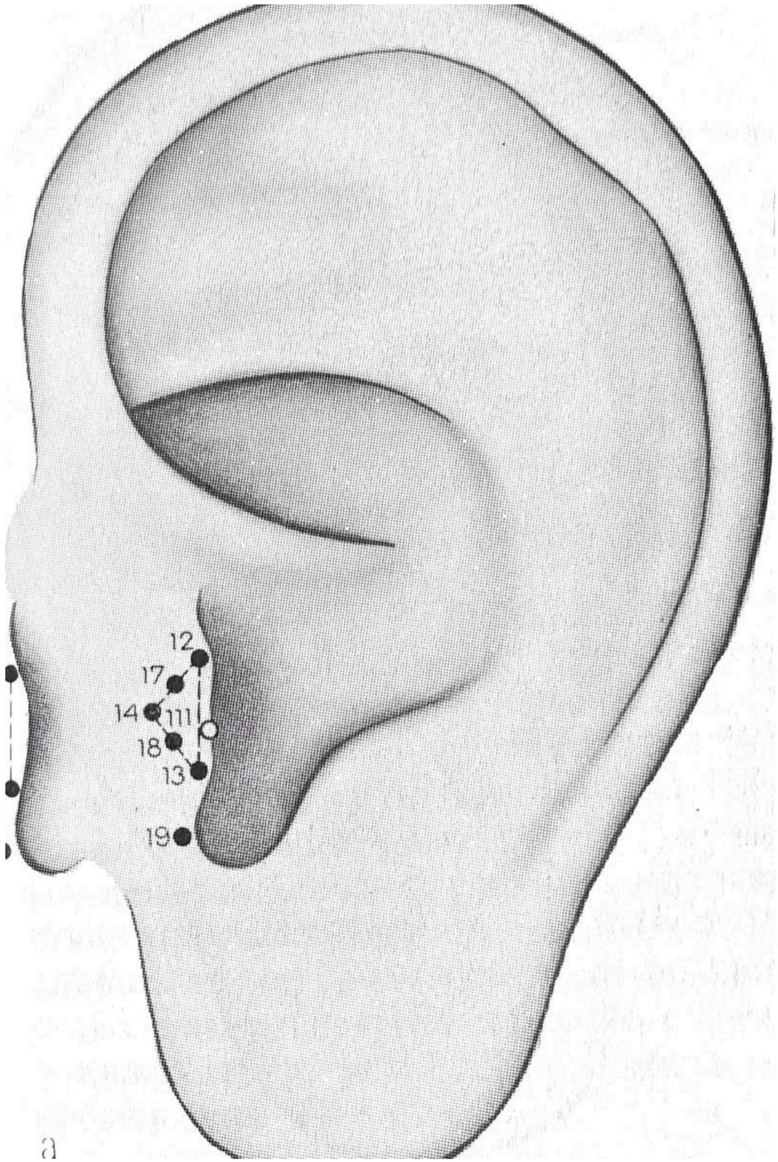
в 14 точке – расположенной в середине основания козелка

в 12 точке – расположенной в центре верхнего ребра козелка, а еслм имеются две вершины козелка, то на верхней вершине

В 13 точке – в середине нижнего рефра козелка

17 точка расположена в середине линии соединяющей 12 и 14 точки

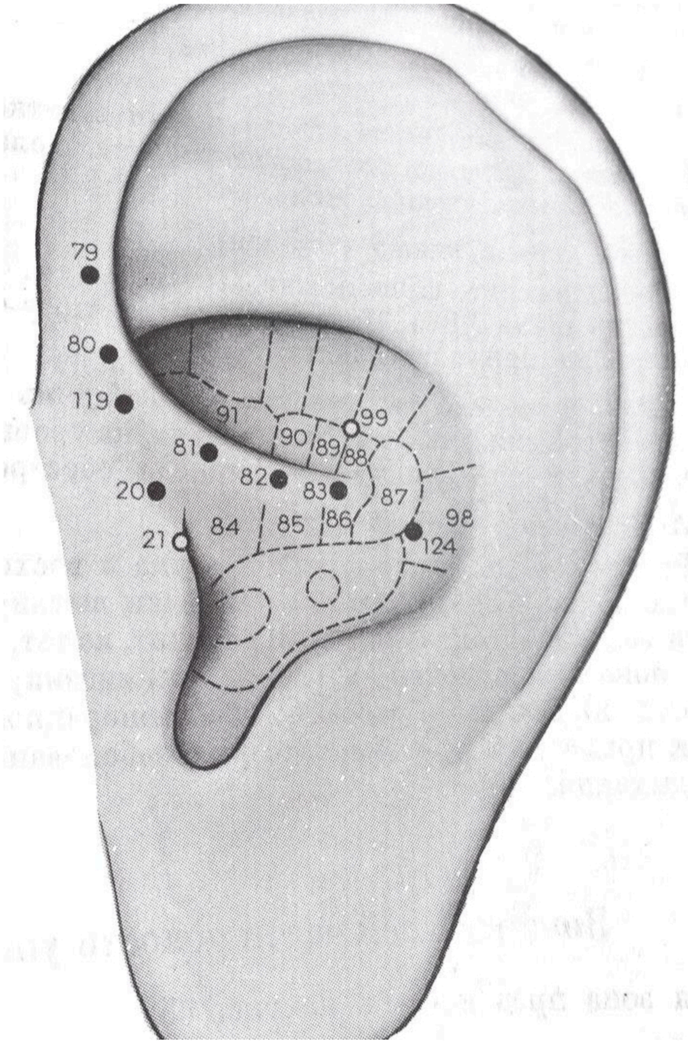
18 точка расположена в середине линии соединяющей 13 и 14 точки




@tamara_khestanova

# АР 87 ЗОНА ЖЕЛУДКА

В месте перехода ножки завитка в дно полости ушной раковины



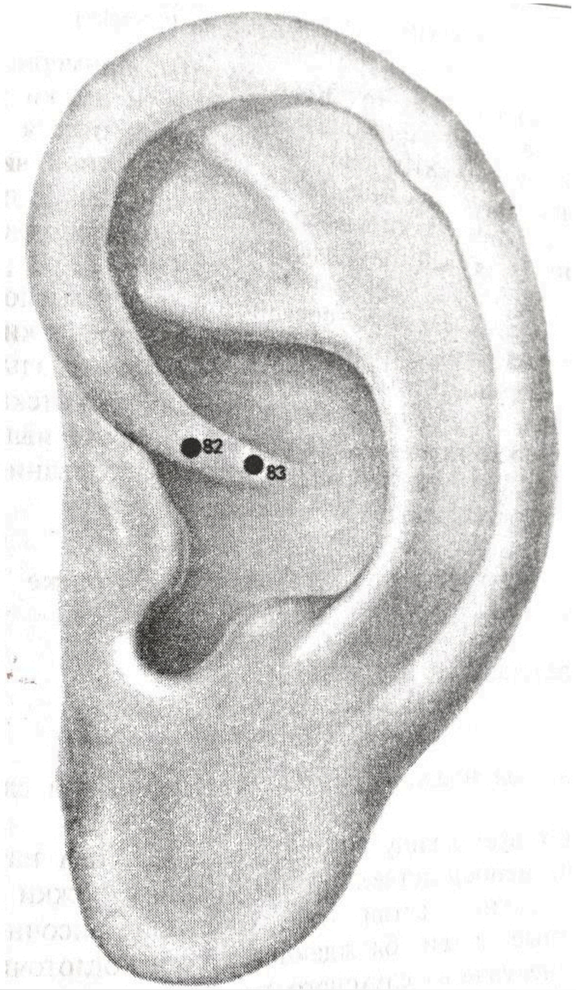
# РАБОТА С ПИЩЕВЫМИ ЗАВИСИМОСТЯМИ

## AP 82

Точка диафрагмы

Точка Zero

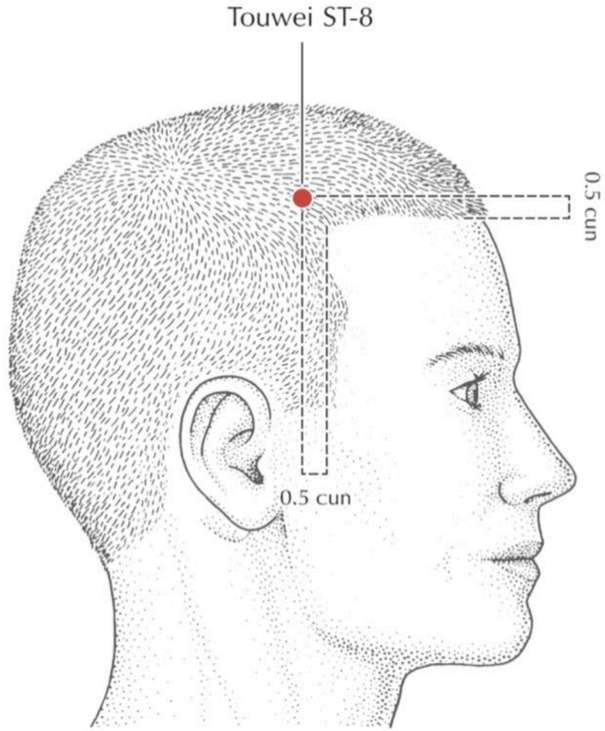
В месте перехода ножки завитка в восходящую ветвь завитка. На самой выступающей части ножки завитка.




## E 8

смотри следующий

слайд

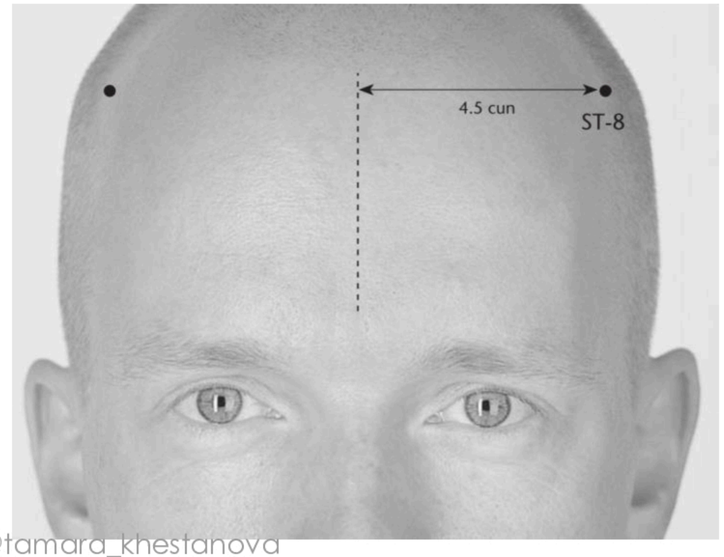


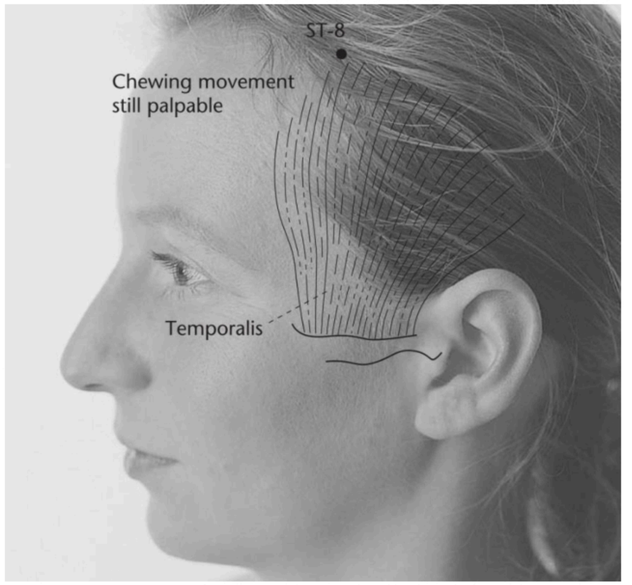

@tamara_khestanova

# Е 8 ТОУ ВЭЙ

В лобном углу на 0,5 цупя выше границы роста волос, на 4,5 цуня кнаружи от точки Шэнь-тин VG.24. У верхнего края височной мышцы. Точка на границе роста волос в  лобных углах.

Точка пересечения канала Желудка и Желчного. Устраняет Жар и Флегму.




@tamara_khestanova

# ЧУДЕСНЫЕ КАНАЛЫ



# ИНЬ ЦЗЯО МАЙ

Застой Инь

Защита от внешнего мира, неприятия

Человек вроде большой, а при этом становится незаметным

Потерять вес – означает потерять защиту

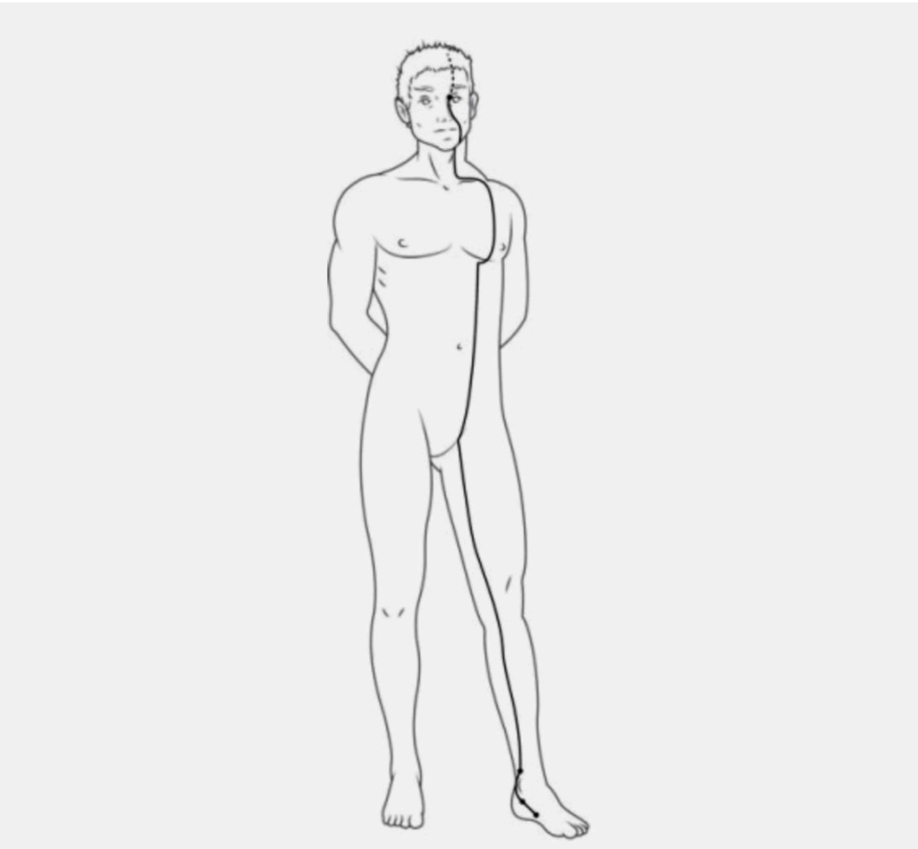
К застою Инь Цзао может привести патология Жэнь май, который про любовь к себе

Нет любви – застой Инь

В застой Инь превращается наше не окейность (вес, новообразования в малом тазу…), что бы не чувствовать

Трудности сглотанием, новообразования в шее

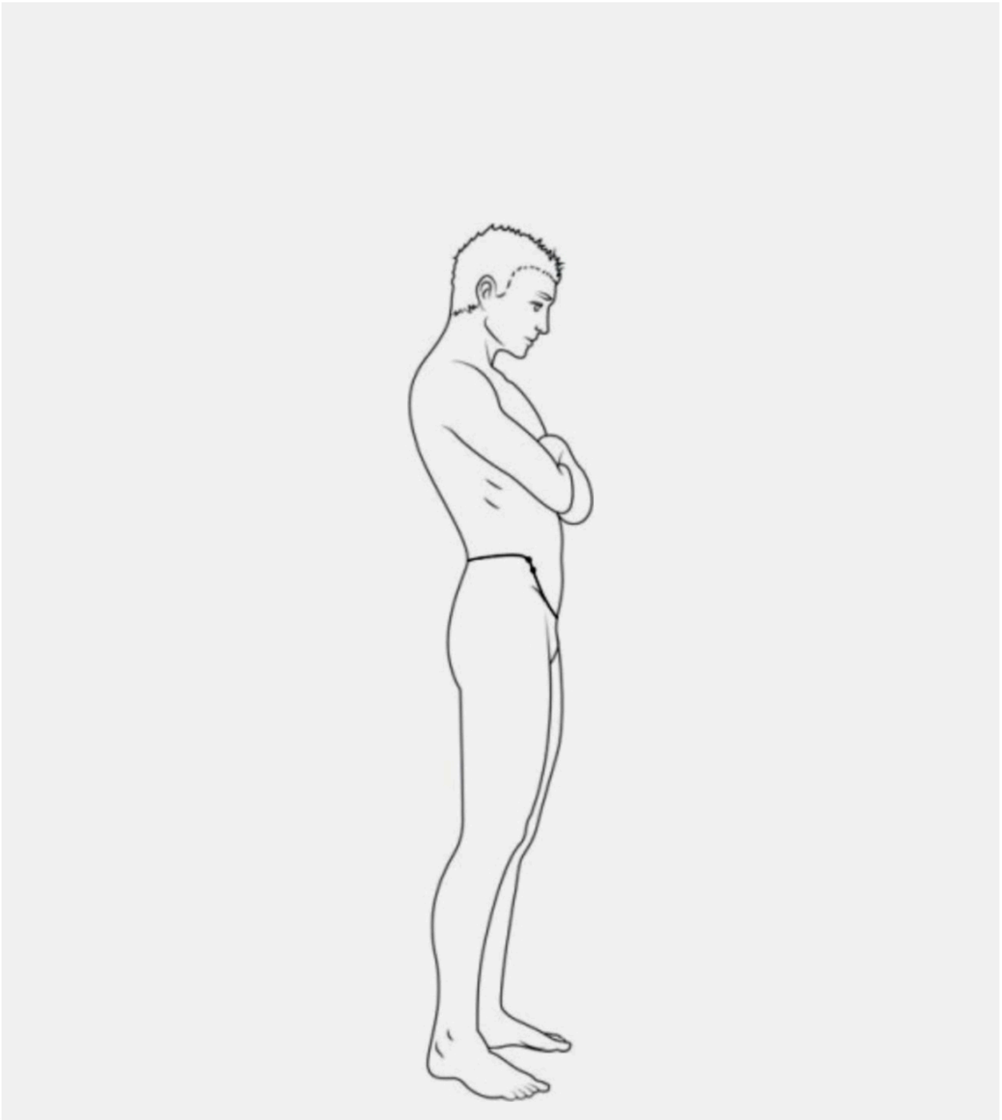
# ИНЬ ЦЗЯО МАЙ



# ДАЙ МАЙ

- Он интегрирует, регулирует и гармонизирует функции других судов.
- Это обеспечивает связь между пренатальной природой 8 EV и постнатальной функцией среднего Цзяо (селезенка и желудок).
- Он обеспечивает систему хранения для неразрешенных эмоций или травм, которые влияют на волю к жизни (Цзин).

# ДАЙ МАЙ



@tamara_khestanova

Поскольку желчный пузырь - не типичный орган Ян, а скорее необычный фу, его функция усиливается благодаря его связи с 8 ЧМ и и юаня. Однако он все еще является частью системы первичного канала, которая связывает его с постнатальной функцией. Поэтому он может действовать как мост между ними. Dai Mai может обеспечить преобразующий огонь Ming Men (почечный ян) через желчный пузырь в селезенку, чтобы поддержать здоровые функции трансформации и транспортировки. Если Дай Май слаб и нуждается в питании, то огонь Мин Мэн и Почки Ян также будет слабым и неспособным поддерживать пищеварительную функцию. Укрепление пренатального аспекта Дай Май поддержит функцию Селезенки. Он может поддерживать трансформацию и транспортировку, усиливая способность пациента переваривать пищу и жизнь.

Это может также обеспечить правильное Поднятие и опускание  Ци из середины.

Как правило, Селезенка генерирует сырость, потому что она слишком слаба для эффективного преобразования и транспортировки.

Затем мутная Инь поднимается вверх и воздействует на Море мозга (мозг), что приводит к туману в голове, неспособности сосредоточиться, снижению концентрации, плохой памяти, депрессии или головокружению. Это Сырость в голове препятствует полному выражению того, кто мы есть. Это влияет на нашу способность воспринимать внешний мир. Если наши сенсорные отверстия покрыты Инь, тогда наше восприятие окружающего нас мира затуманено.

Причина в питании и образе жизни.

Сырость в ЧК может быть также реакцией на жар (алкоголь и табак)

И прежде чем выводить такую сырость, надо вывести жар, иначе разгорится пожар.

В этом случае еще необходимо поработать с Ян вей май

# ДАЙ МАЙ И ЛИШНИЙ ВЕС

Лишний вес связанный с Дай май может быть как удержание эмоциональных проблем.

Нагрузка может быть такой сильной, что «накопления» могут вытекать – недержание, лейкорея, понос, преждевременная эякуляция.

В какой-то момент пациент просто не может поддерживать функцию удержания в нижнем дзяо, и влажность, созданная для поддержания застоя, начинает вытекать. Это способ тела сказать: «Я просто не могу больше держаться за это. У меня просто нет ресурсов, чтобы скрывать эту травму, эмоцию и прятать от сознания. Придется разобраться с этим как можно скорее.

# СЫРОСТЬ

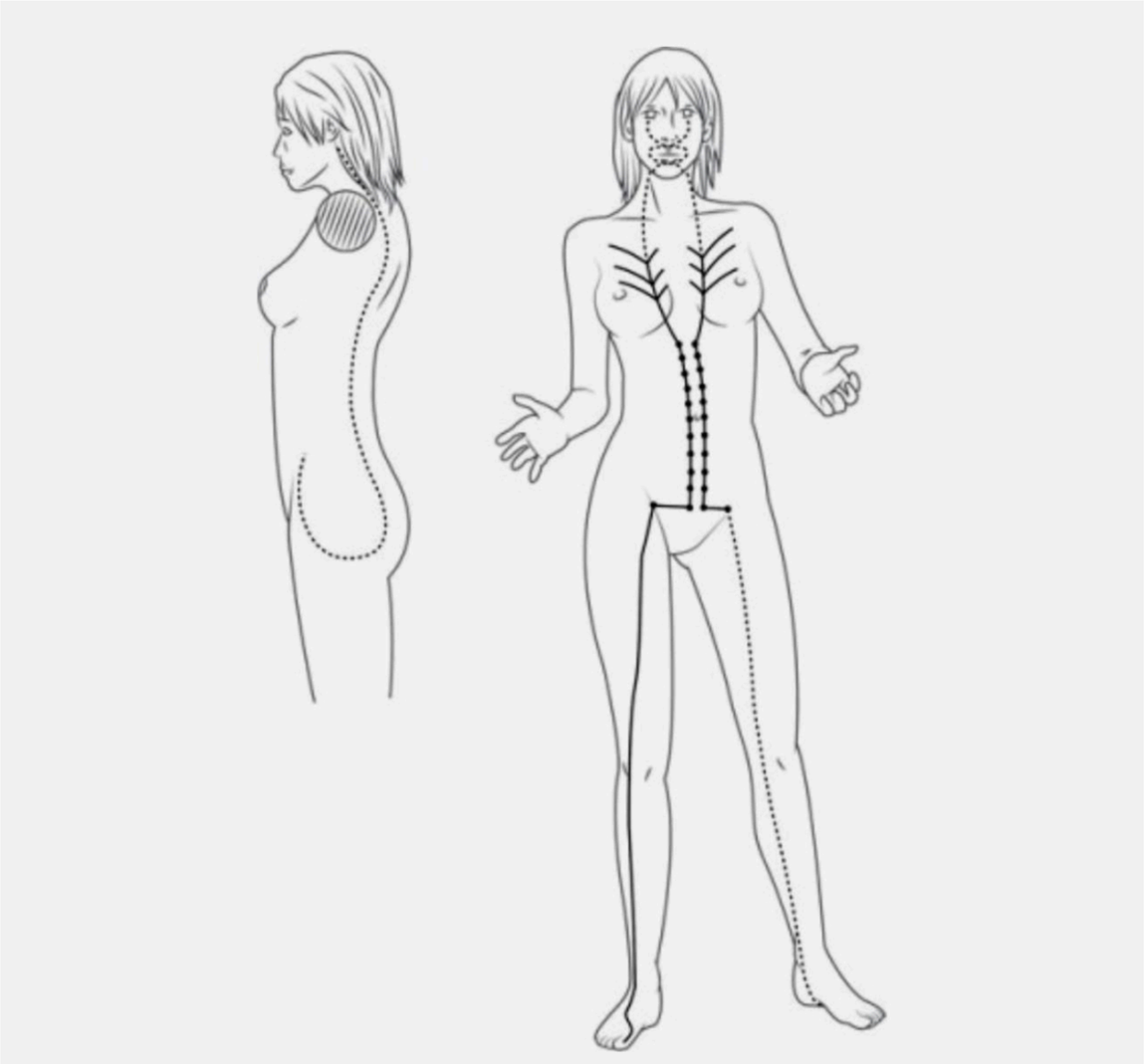
Это то, что не дает нам чувствовать боль эмоциональных травм

Нельзя просто открыть дай май и вывести сырость.

Так мы делаем человека очень уязвимым. Так как Скопление сырости было стратегией выживаемости.

Влажность в Дай Май возникает, когда есть угроза Цзин.

# ЧУН МАЙ



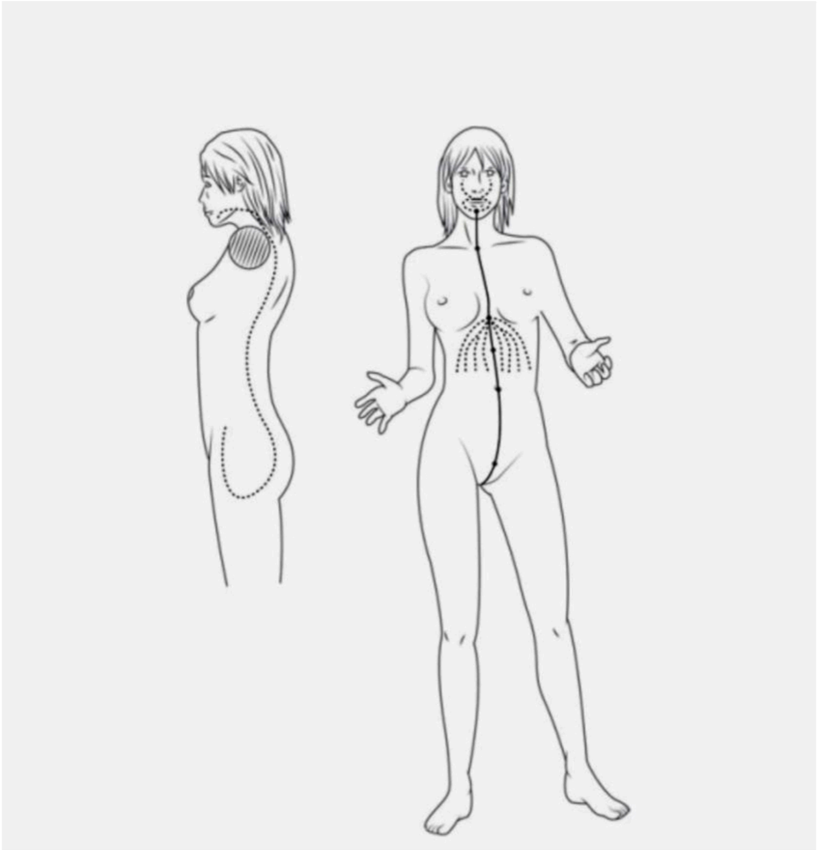
@tamara_khestanova

Чун Май содержит в себе все ресурсы, необходимые для жизни. Он представляет чистый потенциал, единство и целостность. Это сосуд, который содержит генетическую информацию от предыдущих поколений, переданную родителями. Это судно, ответственное за передачу сущности от одного поколения к другому. Целостность или единство Чонг Май порождает Инь и Ян, и тогда Инь и Ян проявляются в ряде ЧМ. Его пять ветвей покрывают большую часть тела от кончиков пальцев до макушки головы. Его сильное влияние на желудочные и почечные каналы обеспечивает глубокую связь между пренатальными и постнатальными ресурсами. Это мост между нашим пренатальным опытом в утробе матери и нашим новым постнатальным существованием. Это также мост между нами и предыдущими поколениями. Вы могли бы сказать, что Чонг Май имеет функцию поддержания непрерывности линии. Эта непрерывность может придать смысл нашей жизни.

Предродовая функция Чонг Май действует как резервуар для ДНК (сущность / цзин), которая передается нам от наших родителей во время зачатия и во время беременности. Чун Май - это то место, где посеяно семя нашей индивидуальной судьбы. Это то место, откуда берется наша учебная программа на всю жизнь. Он содержит суть того, кем мы являемся, и потенциал того, кем мы можем стать на уровне Юань Шэнь (Изначальный Дух).

# ЖЭНЬ МАЙ

Сосуд, который вселяет в нас любовь к себе и гарантирует, что у нас есть ресурсы, необходимые для того, чтобы пробиться в мир.
Дисбаланс в Жэнь Май может привести к избытку инь, стазу инь или дефициту инь. Избыточное питание приводит к избытку инь (мокрота, сырость и застой инь), а недостаточное питание Рен Май может привести к дефициту инь.
Часть функции - лечить травмы рождения, например, как объятие матери делает все лучше.



Расстройства пищевого поведения или нездоровые отношения с едой также часто основаны на дисбалансах Жэнь Май. Люди часто обращаются к пище  не тогда, когда голодны….

Закрывать и отпускать

Питание

Зависимости

Сила Жэнь Май - сила любви. Это сила принадлежности.

# ЧУДЕСНЫЕ КАНАЛЫ

| | Точка ключ | Связывающая точка | Точки |
|---|---|---|---|
| Жэнь май | Lu 7 | Kid 4 | |
| Чун май | Sp 4 | Hg 7 | |
| Дай май | Gb 41 | Th 5 | Liv 13 |
| Инь Цзяо май | Kid 4 | Lu 7 | |
| Ян Вэй май | Th 5 | Gb 41 | |

@tamara_khestanova

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Банки



Гуа ша



Прогревание



@tamara_khestanova

# БУ ЧЖУН И ЦИ ВАНЬ (BU ZHONG YI QI WAN)

- Состав:
- **Корень астрагала** (Huan Qi);
- **Корень женьшеня** (Ren Shen);
- **Корневище атрактилодеса крупноголового** (Bai Zhu);
- **Корень солодки, обжаренный в меде** (Zhi Gan Cao);
- **Корень дудника китайского** (Dang Gui);
- **Кожура мандарина** (Chen Pi);
- **Корень володушки** (Chai Hu);
- **Корневище цимицифуги** (Sheng Ma).
- Рецепт был составлен в 1115-1234 гг.

**С точки зрения ТКМ** восполняет Ци Селезенки и Желудка, поднимает Ян, поднимает провалившуюся Ци вниз.

Показан:

- при недостатке Ци, синдроме хронической усталости;
- неоформленном стуле из за недостатка Ци Селезенки;
- опущении внутренних органов (желудка, прямой кишки, матки, почек);
- маточном кровотечении;
- выкидышах;
- недержании мочи.

Есть интересное исследования, в которых отмечается уплотнение костной ткани и увеличение уровня эстрогена и прогестерона у мышей с удаленными яичниками.

Это препарат выбора при ОПУЩЕНИИ внутренних органов!

# ШЭНЬ ЛИН БАЙ ЧЖУ ВАНЬ (SHEN LING BAI ZHU WAN)

Состав:

- **Корень женьшеня** (Ren Shen);
- **Корневище атрактилодеса крупноголового** (Bai Zhu);
- **Пория** (Fu Ling);
- **Корень солодки** (Gan Cao);
- **Корневище диоскореи** (Shan Yao);
- **Семя лотоса** (Lian Zi);
- **Семя долихоса обыкновенного** (Bai Bian Dou);
- **Семя коикса** (Yi Yi Ren);
- **Плод амомума** (Sha Ren);
- **Корень платикодона** (Jie Geng).

- **С точки зрения ТКМ** тонизирует Ци и укрепляет Селезенку и рассеивает Сырость и прекращает диарею.
- Это препарат выбора если с недостатком Ци селезенки есть диарея, урчание в животе и Сырость.

# ГУЙ ПИ ВАНЬ (GUI PI WAN)

- **Корень женьшеня** (Ren Shen);
- **Корень астрагала** (Huang Qi);
- **Корневище атрактилодеса крупноголового** (Bai Zhu);
- **Корень солодки, обжаренный в меде** (Zhi Gan Cao);
- **Корень дудника китайского** (Dang Gui);
- **Присемянник плода эуфории лонган** (Long Yan Rou);
- **Пория кокосовидная** (Fu Shen);
- **Корень истода** (Yuan Zhi);
- **Семя зизифуса колючего** (Suan Zao Ren);
- **Корень соссюреи** (Mu Xiang);
- **Корень дудника китайского** (Dang Gui);
- **Корень истода** (Yuan Zhi).

- С точки зрения ТКМ тонизирует Ци и питает Кровь, укрепляет Селезенку и питает Сердце.
- Это препарат выбора, когда помимо недостатка Ци Селезенки необходимо восполнить Кровь и напитать Сердце, которые могут проявляться следующими жалобами:
- нет сил;
- сердцебиение;
- потливость;
- беспокойные сновидения;
- заболевания сердца;
- кровотечения;
- скудные менструации;
- забывчивость.

# ЭР ЧЭНЬ ВАНЬ (ER CHEN WAN)

- Состав:
- **Корневище пинеллии (Ban Xia);**
- **Кожура плода помело (Ju Hong);**
- **Пория кокосовидная (Fu Ling);**
- **Свежее корневище имбиря (Sheng Jiang);**
- **Корень солодки, обжаренный в меде (Zhi Gan Cao).**

- С точки зрения ТКМ восполняет Ци Селезенки и Легких, высушивает Сырость и растворяет Флегму, регулирует Ци и гармонизирует Средний обогреватель.
- Препарат хорош при недостатке Ци Селезенки, Легких, скоплении сырости и флегмы, особенно при кашле, лишнем весе, чувстве тяжести в теле и голове.

# ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ
# LIU WEI DI HUANG WAN

**Состав:**
Shu Di Huang Ремании корень обработанный Rehmanniae radix praeparata
Shan Zhu Yu Кизила плод Corni fructus
Shan Yao Диоскореи корневище Dioscoreae rhizoma
ZeXie Частухи корневище Alismatis rhizoma
Fu Ling Пория кокосовидная Poria
Mu Dan Pi Пиона мудань корня кора Moutan cortex radices

**Действие с точки зрения традиционной китайской медицины.** Питает и тонизирует Инь Почек и Печени. Питает Субстанцию Цзин и Мозг.

@tamara_khestanova

# ГУЙ ФУ ДИ ХУАН ВАНЬ
# GUI FU DI HUANG WAN

- **Состав:**
  Shu Di Huang Ремании корень обработанный Rehmanniae radix praeparata
  Shan Zhu Yu Кизила плод Corni fructus
  Shan Yao Диоскореи корневище Dioscoreae rhizoma
  ZeXie Частухи корневище Alismatis rhizoma
  Fu Ling Пория кокосовидная Poria
  Mu Dan Pi Пиона мудань корня кора Moutan cortex radicis
  Gui Zhi Коричника ветвь Cinnamomi ramulus
  FuZi Аконита корень боковой обработанный Aconiti radix lateralis praeparata
- **Действие с точки зрения ТКМ.** Согревает Почки. Укрепляет Ян Почек. Нормализует работу мочеполовой системы, повышает половую функцию. Замедляет процессы старения.

# ЦЗО ГУЙ ВАНЬ
# ZUO GUI WAN

**Состав:**
Shu Di Huang Ремании корень обработанный Radiz Rehmanniae praeparata
Huai Niu Xi Соломоцвета двузубого корень Radix Achyranthis bidentatae
Tu Si Zi Семя повилики Semen Cuscutae
Lu Jiao Jiao Коллоид из рогов оленя Colla Cornu cerni
Gui Ban Jiao Желатин из панциря черепахи Colla Plastri Testudinis
Shan Zhu Yu Кизила плод Fructus Corni
Shan Yao Диоскореи корень Rhizoma Dioscoreae

**Действие с точки зрения традиционной китайской медицины.** Питает Инь. Укрепляет левую Почку.

@tamara_khestanova

# СЯО ЯО ВАНЬ (XIAO YAO WAN) 逍遥丸

**Состав**
Bo He Мяты трава Menthae herba
Sheng Jiang Имбиря корневище свежее Zingibers rhizoma recens
Fu Ling Пория кокосовидная Poria
Chai Hu Володушки корень Bupleuri radix
BaiZhu Атрактилодеса большеголового корневище Atractylodis macrocephalae rhizoma
Dang Gui Дудника китайского корень Angelicae sinensis radix
Gan Cao Солодки корень Glycyrrhizae radix
Bai Shao Yao Пиона корень белый Paeoniae radix alba
**Действие с точки зрения традиционной китайской медицины.** Успокаивает Печень. Убирает Застой Ци Печени и двигает Ци. Укрепляет Селезенку. Питает Кровь. Используется в случаях, когда имеется Застой Ци Печени на фоне Пустоты Инь и Крови Печени, и когда Печень чрезмерно влияет на Селезенку.

# ЦИ БАО МЭЙ ЖАНЬ ВАНЬ
# QI BAO MEI RAN WAN 七宝美髯丸

- **Состав**.
  Дан Гуй  Дудника китайского корень  Dang Gui
  Фу Лин  Пория  Fu Ling
  Гоу Ци Цзы  Дерезы плод (годжи)  Gou Qi Zi
  Ню Си (Хуай Ню Си) Соломоцвета двузубого корень Niu Xi (Huai Niu Xi)
  Хэ Шоу У  Горца многоцветкового корень  He Shou Wu
  Ту Сы Цзы  Повилики семя  Tu Si Zi
  Бу Гу Чжи  Псоралеи плод  Bu Gu Zhi
- **Действие с точки зрения ТКМ.** Питает Кровь Печени. Питает Инь Почек и Эссенцию Почек.

# ЧАЙ ХУ ШУ ГАНЬ ВАНЬ
# CHAI HU SHU GAN WAN
# 柴胡疏肝丸

**Состав:**
Xiang Fu Сыти корневище Rhizoma Cyperi
Bai Shao Yao Пиона корень белый Radix Paeoniae alba
Chai Hu Володушки корень Radix Bupleuri
Chen Pi Мандарина кожура Pericarpium Citrii reticulatae
Chuan Xiong Лигустикума Валлиха корневище Rhizoma Ligustici wallichii
Fu Lin Пория кокосовидная Poria
Zhi Ke Померанца плод Fructus Aurantii
Sha Ren Амомума плод Fructus Amomi
Jie Geng Платикодона корень Radix Platycodi
Xin Yi Магнолии цветок Flos Magnoliae
Shan Zha Боярышника плод Fructus Crataegi
Fang Feng Сапожниковии корень Radix Saposhnikoviae
Shen Qu Масса ферментированная лечебная Massa fermentata medicinalis
Huang Qin Шлемника байкальского корень Radix Scutellariae baicalensi
Bo He Мяты трава Herba Menthae
Zi Su Zi Периллы плод Fructus Perillae
Mu Xiang Соссюреи корень Radix Saussureae
Bing Lang Ареки семя Semen Arecae
San Leng Ежеголовника корневище Rhizoma Sparganii
Da Huang Ревеня корень и корневище Radix et rhizoma Rhei
Qing Pi Мандарина кожура зеленая Pericarpium Citri reticulatae viridae
Dang Gui Дудника китайского корень Radix Angelicae sinensis
Ban Xia Пинеллии корневище Rhizoma Pinelliae
Wu Tou Аконита корень Radix Aconitii
E Zhu Куркумы цитварной корневище Rhizoma Zedoariae
Feng Mi Мед пчелиный Mel
**Действие с точки зрения традиционной китайской медицины.** Налаживает функцию Печени. Двигает Ци и Кровь. Утоляет боль.
Используется при застое Ци Печени, застое пищи в желудочно-кишечном тракте и скоплении вследствие этого Сырости.

# ЛИ ДАНЬ ПАЙ ШИ ПЯНЬ (LI DAN PAI SHI PIAN) 利胆排石片

**Состав:**
Цзинь Цянь Цао (Jin Qian Cao) Вербейника трава Lysimachiae herba
Да Хуан (Da Huang) Ревеня корень и корневище Rhei radix et rhizoma
Му Сян (Mu Xiang) Соссюреи корень (горькуши корень) Saussureae radix (Aucklandiae radix)
Да Фу Пи (Da Fu Pi) Ареки околоплодник Arecae pericarpium
Хоу По (Hou Po) Магнолии лекарственной кора Magnoliae officinalis cortex
Чжи Ши (Zhi Shi) Померанца плод незрелый Aurantii immaturus fructus
Юй Цзинь (Yu Jin) Куркумы корень Curcumae radix
Инь Чэнь Хао (Yin Chen Hao) Полыни метельчатой трава Artemisiae scopariae herba
Ман Сяо (Mang Xiao) Мирабилит (натрия сульфат, глауберова соль) Natrii sulfas

**Действие с точки зрения ТКМ.** Устраняет застой Ци и расслабляет Печень. Очищает от скопления Жара и Сырости Желчный пузырь и Печень. Выводит камни. Утоляет боль, устраняет желтуху. Используется при заболеваниях Желчного пузыря и желчевыводящих путей, вызванных Застоем Ци Печени и скоплением вследствие этого патологической Сырости и Жара.

@tamara_khestanova

# ХО ДАНЬ ВАНЬ (HUO DAN WAN) 霍胆丸

**Состав:**
Huo Xiang Ye Многоколосника/Пачули лист Agastachis/pogostemonis folium
Zhu Dan Zhi Желчь свиная Suis scrofae domesticae fel
**Действие с точки зрения ТКМ.** Очищает от Жара и Сырости. Улучшает функцию носовой полости. Используется для лечения воспалительных процессов носа и носовых пазух, возникающих вследствие скопления Жара и Сырости в Желчном Пузыре и Печени.

# ФУ ЦЗЫ ЛИ ЧЖУН ВАНЬ 附子理中丸
# FU ZI LI ZHONG WAN

**Состав**
Fu Zi Аконита корень обработанный Radix Aconiti praeparata
Dang Shen Кодонопсиса мелковолосистого корень Radix Codonopsis pilosulae
Bai Zhu Атрактилодеса крупноголового корневище Rhizoma Atractylodis macrocephalae
Gan Jiang Имбиря корневище Rhizoma Zingiberis
Gan Cao Солодки корень Radix Glycyrrhizae
**Действие с точки зрения традиционной китайской медицины.** Согревает Ян, изгоняет Холод. Питает Ци, укрепляет Селезенку. Используется при синдроме Пустого Холода в Среднем обогревателе.

# БАО ХЭ ВАНЬ
# BAO HE WAN
# 保和丸

- **Состав:**
  Shan Zha Боярышника плод Crataegi fructus
  Shen Qu Масса ферментированная лечебная Massa fermentata medicinalis
  Ban Xia Пинеллии корневище Pinelliae rhizoma
  Fu Ling Пория кокосовидная Poria
  Chen Pi Мандарина кожура Citri reticuiatae pericarpium
  Lian Qiao Форзиции плод Forsythiae fructus
  Mai Ya Ячменя плод пророщенный Hordei fructus germinatus
  Lai Fu Zi Редиса семя Raphani semen
  **Действие с точки зрения традиционной китайской медицины.** Устраняет Застой пищи, нормализует функцию Желудка и Селезенки. Улучшает пищеварение.

# У ЛИН САНЬ 五苓散
# WU LING SAN WAN

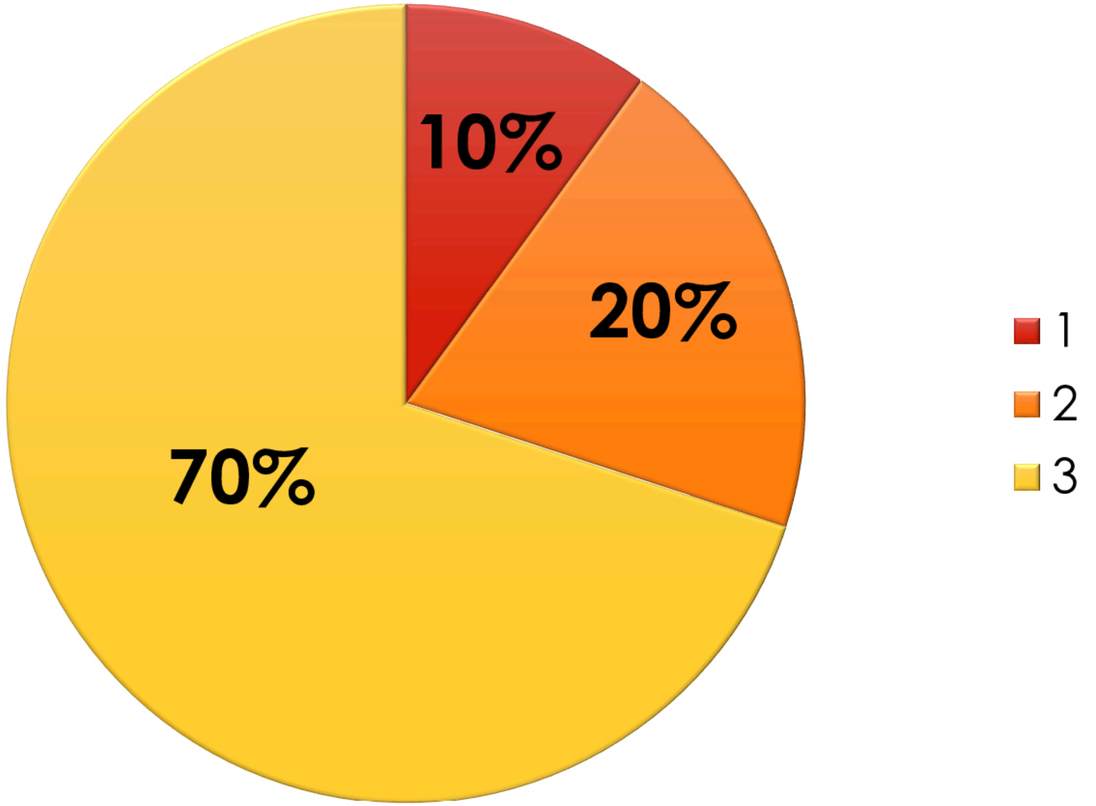
**Состав:**
Gui Zhi Коричника ветвь Cinnamomi ramulus
Bai Zhu Атрактилодеса большеголового обжаренное корневище Atractylodis macrocephalae rhizoma
Fu Ling Пория кокосовидная Poria
Zhu Ling Полипорус зонтичный Polyporus umbellatus
ZeXie Корневище частухи Alismatis rhizoma
**Действие с точки зрения ТКМ.** Усиливает диурез и извлекает Воду. Укрепляет Селезенку и изгоняет Сырость. Используется, когда внутри произошла останов-ка Воды и скопление Сырости на фоне поверхностного синдрома (синдром Тай Ян), при сильном застое внутри Воды и Сырости, а также при скоплении внутри Мокроты и Сырости.

@tamara_khestanova

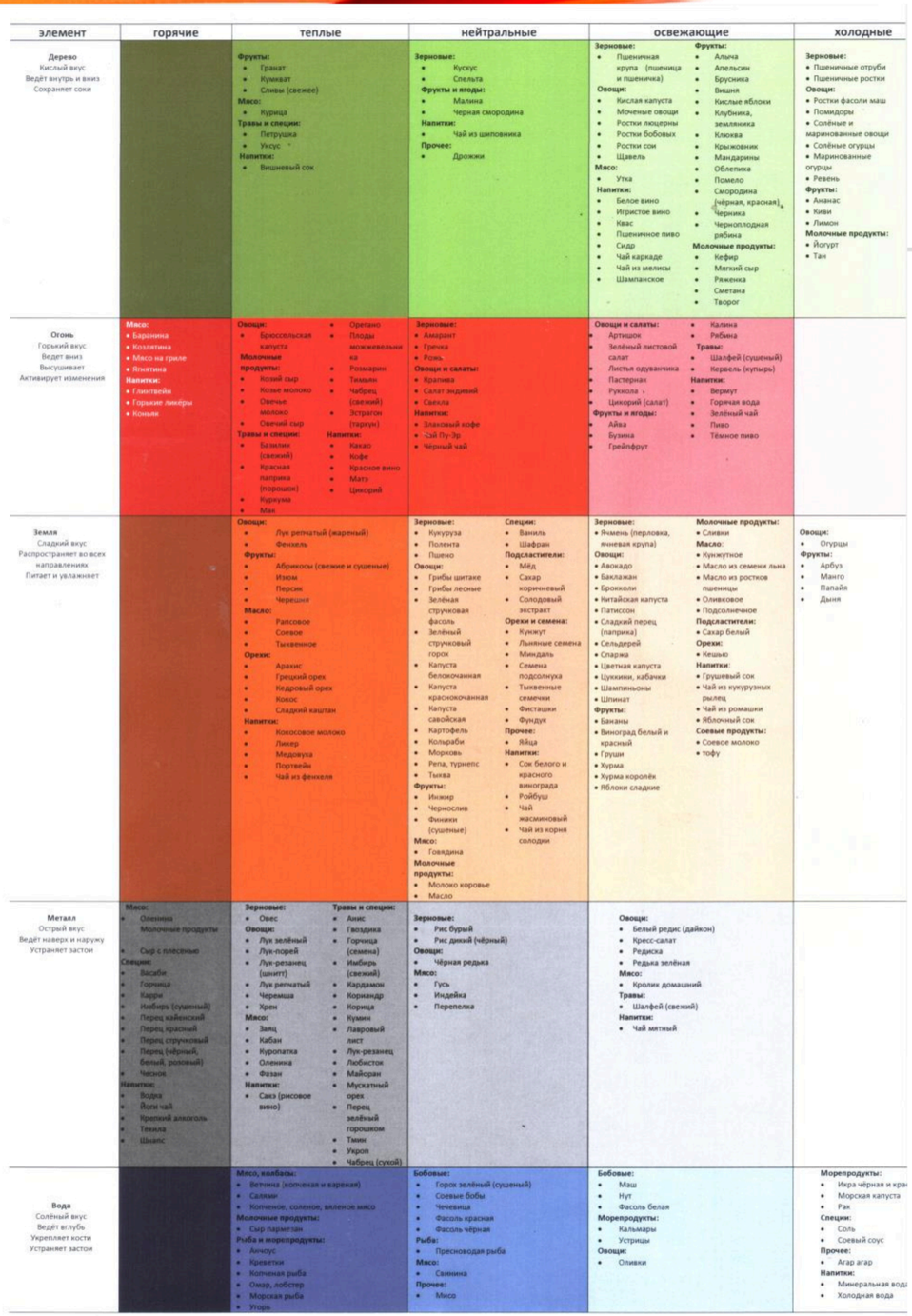
# КИТАЙСКАЯ ДИЕТОЛОГИЯ

| Западная диетология | Китайская диетология |
| --- | --- |
| Белки<br>Жиры<br>Углеводы<br>Витамины<br>Микроэлементы<br>Калории | 5 энергий<br>5 вкусов<br>Двигают Ци и жидкости<br>Тропность к меридианам |

# НА ЧТО МЫ ТРАТИМ ЭНЕРГИЮ?




*Основной обмен;*
*Переваривание пищи;*
*Физическая и умственная активность.*



| элемент | горячие | теплые | нейтральные | освежающие | холодные |
|---|---|---|---|---|---|
| **Дерево**<br>Кислый вкус<br>Ведёт внутрь и вниз<br>Сохраняет соки | | **Фрукты:**<br>• Гранат<br>• Кумкват<br>• Сливы (свежие)<br>**Мясо:**<br>• Курица<br>**Травы и специи:**<br>• Петрушка<br>• Уксус<br>**Напитки:**<br>• Вишневый сок | **Зерновые:**<br>• Кускус<br>• Спельта<br>**Фрукты и ягоды:**<br>• Малина<br>• Черная смородина<br>**Напитки:**<br>• Чай из шиповника<br>**Прочее:**<br>• Дрожжи | **Зерновые:**<br>• Пшеничная крупа (пшеница и пшеничка)<br>**Овощи:**<br>• Кислая капуста<br>• Моченые овощи<br>• Ростки люцерны<br>• Ростки бобовых<br>• Ростки сои<br>• Щавель<br>**Мясо:**<br>• Утка<br>**Напитки:**<br>• Белое вино<br>• Игристое вино<br>• Квас<br>• Пшеничное пиво<br>• Сидр<br>• Чай каркаде<br>• Чай из мелиссы<br>• Шампанское<br>**Фрукты:**<br>• Алыча<br>• Апельсин<br>• Брусника<br>• Вишня<br>• Кислые яблоки<br>• Клубника, земляника<br>• Клюква<br>• Крыжовник<br>• Мандарины<br>• Облепиха<br>• Помело<br>• Смородина (чёрная, красная)<br>• Черника<br>• Черноплодная рябина<br>**Молочные продукты:**<br>• Кефир<br>• Мягкий сыр<br>• Ряженка<br>• Сметана<br>• Творог | **Зерновые:**<br>• Пшеничные отруби<br>• Пшеничные ростки<br>**Овощи:**<br>• Ростки фасоли маш<br>• Помидоры<br>• Солёные и маринованные овощи<br>• Солёные огурцы<br>• Маринованные огурцы<br>• Ревень<br>**Фрукты:**<br>• Ананас<br>• Киви<br>• Лимон<br>**Молочные продукты:**<br>• Йогурт<br>• Тан |
| **Огонь**<br>Горький вкус<br>Ведет вниз<br>Высушивает<br>Активирует изменения | **Мясо:**<br>• Баранина<br>• Козлятина<br>• Мясо на гриле<br>• Ягнятина<br>**Напитки:**<br>• Глинтвейн<br>• Горькие ликёры<br>• Коньяк | **Овощи:**<br>• Брюссельская капуста<br>**Молочные продукты:**<br>• Козий сыр<br>• Козье молоко<br>• Овечье молоко<br>• Овечий сыр<br>**Травы и специи:**<br>• Базилик (свежий)<br>• Красная паприка (порошок)<br>• Куркума<br>• Мак<br>• Орегано<br>• Плоды можжевельника<br>• Розмарин<br>• Тимьян<br>• Чабрец (свежий)<br>• Эстрагон (тархун)<br>**Напитки:**<br>• Какао<br>• Кофе<br>• Красное вино<br>• Матэ<br>• Цикорий | **Зерновые:**<br>• Амарант<br>• Гречка<br>• Рожь<br>**Овощи и салаты:**<br>• Крапива<br>• Салат эндивий<br>• Свекла<br>**Напитки:**<br>• Злаковый кофе<br>• Пуэр<br>• Чёрный чай | **Овощи и салаты:**<br>• Артишок<br>• Зелёный листовой салат<br>• Листья одуванчика<br>• Пастернак<br>• Рукола<br>• Цикорий (салат)<br>**Фрукты и ягоды:**<br>• Айва<br>• Бузина<br>• Грейпфрут<br>• Калина<br>• Рябина<br>**Травы:**<br>• Шалфей (сушеный)<br>• Кервель (купырь)<br>**Напитки:**<br>• Вермут<br>• Горячая вода<br>• Зелёный чай<br>• Пиво<br>• Тёмное пиво | |
| **Земля**<br>Сладкий вкус<br>Распространяет во всех направлениях<br>Питает и увлажняет | | **Овощи:**<br>• Лук репчатый (жареный)<br>• Фенхель<br>**Фрукты:**<br>• Абрикосы (свежие и сушеные)<br>• Изюм<br>• Персик<br>• Черешня<br>**Масло:**<br>• Рапсовое<br>• Соевое<br>• Тыквенное<br>**Орехи:**<br>• Арахис<br>• Грецкий орех<br>• Кедровый орех<br>• Кокос<br>• Сладкий каштан<br>**Напитки:**<br>• Кокосовое молоко<br>• Ликер<br>• Медовуха<br>• Портвейн<br>• Чай из фенхеля | **Зерновые:**<br>• Кукуруза<br>• Полента<br>• Пшено<br>**Овощи:**<br>• Грибы шитаке<br>• Грибы лесные<br>• Зелёная стручковая фасоль<br>• Зелёный стручковый горох<br>• Капуста белокочанная<br>• Капуста краснокочанная<br>• Капуста савойская<br>• Картофель<br>• Кольраби<br>• Морковь<br>• Репа, турнепс<br>• Тыква<br>**Фрукты:**<br>• Инжир<br>• Чернослив<br>• Финики (сушеные)<br>**Мясо:**<br>• Говядина<br>**Молочные продукты:**<br>• Молоко коровье<br>• Масло<br>**Специи:**<br>• Ваниль<br>• Шафран<br>**Подсластители:**<br>• Мёд<br>• Сахар коричневый<br>• Солодовый экстракт<br>**Орехи и семена:**<br>• Кунжут<br>• Льняные семена<br>• Миндаль<br>• Семена подсолнуха<br>• Тыквенные семечки<br>• Фисташки<br>• Фундук<br>**Прочее:**<br>• Яйца<br>**Напитки:**<br>• Сок белого и красного винограда<br>• Ройбуш<br>• Чай жасминовый<br>• Чай из корня солодки | **Зерновые:**<br>• Ячмень (перловка, ячневая крупа)<br>**Овощи:**<br>• Авокадо<br>• Баклажан<br>• Брокколи<br>• Китайская капуста<br>• Патиссон<br>• Сладкий перец (паприка)<br>• Сельдерей<br>• Спаржа<br>• Цветная капуста<br>• Цукккини, кабачки<br>• Шампиньоны<br>• Шпинат<br>**Фрукты:**<br>• Бананы<br>• Виноград белый и красный<br>• Груши<br>• Хурма<br>• Хурма королёк<br>• Яблоки сладкие<br>**Молочные продукты:**<br>• Сливки<br>**Масло:**<br>• Кунжутное<br>• Масло из семени льна<br>• Масло из ростков пшеницы<br>• Оливковое<br>• Подсолнечное<br>**Подсластители:**<br>• Сахар белый<br>**Орехи:**<br>• Кешью<br>**Напитки:**<br>• Грушевый сок<br>• Чай из кукурузных рылец<br>• Чай из ромашки<br>• Яблочный сок<br>**Соевые продукты:**<br>• Соевое молоко<br>• тофу | **Овощи:**<br>• Огурцы<br>**Фрукты:**<br>• Арбуз<br>• Манго<br>• Папайя<br>• Дыня |
| **Металл**<br>Острый вкус<br>Ведёт наверх и наружу<br>Устраняет застои | **Мясо:**<br>• Оленина<br>**Молочные продукты:**<br>• Сыр с плесенью<br>**Специи:**<br>• Васаби<br>• Горчица<br>• Карри<br>• Имбирь (сушеный)<br>• Перец кайенский<br>• Перец красный<br>• Перец стручковый<br>• Перец (чёрный, белый, розовый)<br>• Чеснок<br>**Напитки:**<br>• Водка<br>• Йерба мате<br>• Крепкий алкоголь<br>• Текила<br>• Шнапс | **Зерновые:**<br>• Овес<br>**Овощи:**<br>• Лук зелёный<br>• Лук-порей<br>• Лук-резанец (шнитт)<br>• Лук репчатый<br>• Черемша<br>• Хрен<br>**Мясо:**<br>• Заяц<br>• Кабан<br>• Куропатка<br>• Оленина<br>• Фазан<br>**Напитки:**<br>• Саке (рисовое вино)<br>**Травы и специи:**<br>• Анис<br>• Гвоздика<br>• Горчица (семена)<br>• Имбирь (свежий)<br>• Кардамон<br>• Кориандр<br>• Корица<br>• Кумин<br>• Лавровый лист<br>• Лук-резанец<br>• Любисток<br>• Майоран<br>• Мускатный орех<br>• Перец зелёный горошком<br>• Тмин<br>• Укроп<br>• Чабрец (сухой) | **Зерновые:**<br>• Рис бурый<br>• Рис дикий (чёрный)<br>**Овощи:**<br>• Чёрная редька<br>**Мясо:**<br>• Гусь<br>• Индейка<br>• Перепелка | **Овощи:**<br>• Белый редис (дайкон)<br>• Кресс-салат<br>• Редиска<br>• Редька зелёная<br>**Мясо:**<br>• Кролик домашний<br>**Травы:**<br>• Шалфей (свежий)<br>**Напитки:**<br>• Чай мятный | |
| **Вода**<br>Солёный вкус<br>Ведёт вглубь<br>Укрепляет кости<br>Устраняет застои | | **Мясо, колбасы:**<br>• Ветчина (копченая и вареная)<br>• Салями<br>• Копчёное, соленое, вяленое мясо<br>**Молочные продукты:**<br>• Сыр пармезан<br>**Рыба и морепродукты:**<br>• Анчоус<br>• Креветки<br>• Копчёная рыба<br>• Омар, лобстер<br>• Морская рыба<br>• Угорь | **Бобовые:**<br>• Горох зелёный (сушеный)<br>• Соевые бобы<br>• Чечевица<br>• Фасоль красная<br>• Фасоль чёрная<br>**Рыба:**<br>• Пресноводая рыба<br>**Мясо:**<br>• Свинина<br>**Прочее:**<br>• Мисо | **Бобовые:**<br>• Маш<br>• Нут<br>• Фасоль белая<br>**Морепродукты:**<br>• Кальмары<br>• Устрицы<br>**Овощи:**<br>• Оливки | **Морепродукты:**<br>• Икра чёрная и кра<br>• Морская капуста<br>• Рак<br>**Специи:**<br>• Соль<br>• Соевый соус<br>**Прочее:**<br>• Агар агар<br>**Напитки:**<br>• Минеральная вода<br>• Холодная вода |

# ГОРЯЧИЕ

- Баранина, оленина, очень острые приправы, чеснок, крепкий алкоголь
- Важно дозировать
- При проявлениях жара в организме нужно сильно уменьшить потребление горячих продуктов, иначе возникает опасность иссушить соки организма, что приведет к недостатку инь
- Основная задача предотвращать недостаток ян, или холод
- Употреблять главным образом в холодное время

# ТЕПЛЫЕ

Сушеные травы, пряности, морская рыба, курица, овощи, сухофрукты и орехи
Овощные супы и мясные бульоны длительного приготовления
Согревают, повышают ян
Интенсивность зависит от вкуса теплого продукта
Полезны в холодное время года
Травы и пряности только согревают, без восполнения ци
Полезны людям, которые много сидят и мерзнут

@tamara_khestanova

# НЕЙТРАЛЬНЫЕ

- Ни то ни се
- два корня Инь и Ян
- Пример: пшено (может освежать желудок при его жаре и восполняет ян ци желудка при холоде и недостатке энергии желудка)
- Говядина (восполняет ци и согревает и кровь)
- Яйца, крабы и устрицы
- Бобовые и зерновые и теплые и освежающие обладают свойствами восполнять и ян и инь

# ОСВЕЖАЮЩИЕ

- Много овощей, салаты, фрукты, кисломолочные продукты, травяные чаи
- Восполнение крови и соков организма (при условии, что есть достаточное количество Ци)
- Сочетать с белками
- Зимой и пожилым людям и женщинам не стоит употреблять сырыми
- С колбасой….

@tamara_khestanova

# ХОЛОДНЫЕ

- Помидоры, огурцы, ананас, киви, йогурты, морские водоросли
- Летом чаще неоформленный стул
- Охлаждают и строят инь
- Зима время для построения костей (морские водоросли)
- Цитрусовые  кислые (вниз и внутрь)
- Мороженое
- Не табу, а количество

@tamara_khestanova

# БОЛЕЗНИ ПРИ НЕДОСТАТКЕ ЭНЕРГИИ

- Синдром хронической усталости
- Частые простудные заболевания
- Гипотония
- Опущения внутренних органов
- Гипофункция щитовидной железы
- **Кожа** сухая, аллергичная, атрофичное лицо, отечность век и конечностей, обвислая грудь, бледные пигментные пятна.

# СОХРАНЕНИЕ И ПРЕУМНОЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ

- Дыхательные техники
- Тай чи и др
- Иглоукалывание
- Фитотерапия
- Правильное питание
- Размеренный образ жизни
- Режим сна

# ПРОДУКТЫ ПРИ НЕДОСТАТКЕ ЦИ

- Зерновые (рис, перловка, кукурузная крупа, пшено, гречка)
- Говядина
- Батат
- Капуста белокочанная и краснокочанная
- Китайский ямс
- Морковь
- Соевые проростки
- Соевый творог
- Картофель
- Черная и белая  фасоль
- Грибы сянгу, шампиньоны
- Курятина
- Виноград
- Яблоки
- Семена лотоса
- Каштаны
- Клубника
- Коровье молоко
- Ядрышки гинкго
- Яйца
- Тыква
- Мед
- Корень фенхеля
- Лук
- Стручковая фасоль
- Рыба белая

# ТРАВЫ ПРИ НЕДОСТАТКЕ ЦИ

- Женщень
- Астрагал
- Линчжи
- Ганодерма блестящая
- Корень солодки
- Лакрица
- Кодонопсис
- ложнозвездчатка

# ИНТЕРЕСНО:

Функцоинально активные части животных более богаты энергией;
У рыбы – голова, плавники, хвост;
Свинина – уши и хвост;
Птица – крылья и лапки;
У коровы – рубец (желудо);
Баранина – почки;
Медведь – лапы;
Дикорастущие растения и грибы.

@tamara_khestanova

# Факторы влияющие на обмен

- Размер тела, на 10 кг – 120 Ккал
- Состав тела, метаболически активные ткани и метаболически инертные ткани.
- Возраст. После 40 лет, на каждые 10 лет -2-3%
- Пол, у женщин на 5-10% меньше
- Гормоны. Щитовидная железа на 30% меньше. Адреналин. Менструальный цикл. Половые гормоны.
- Предшествующее питание.
- Температура тела.
- Температура окружающей среды.
- Беременность.

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ В % СООТНОШЕНИИ

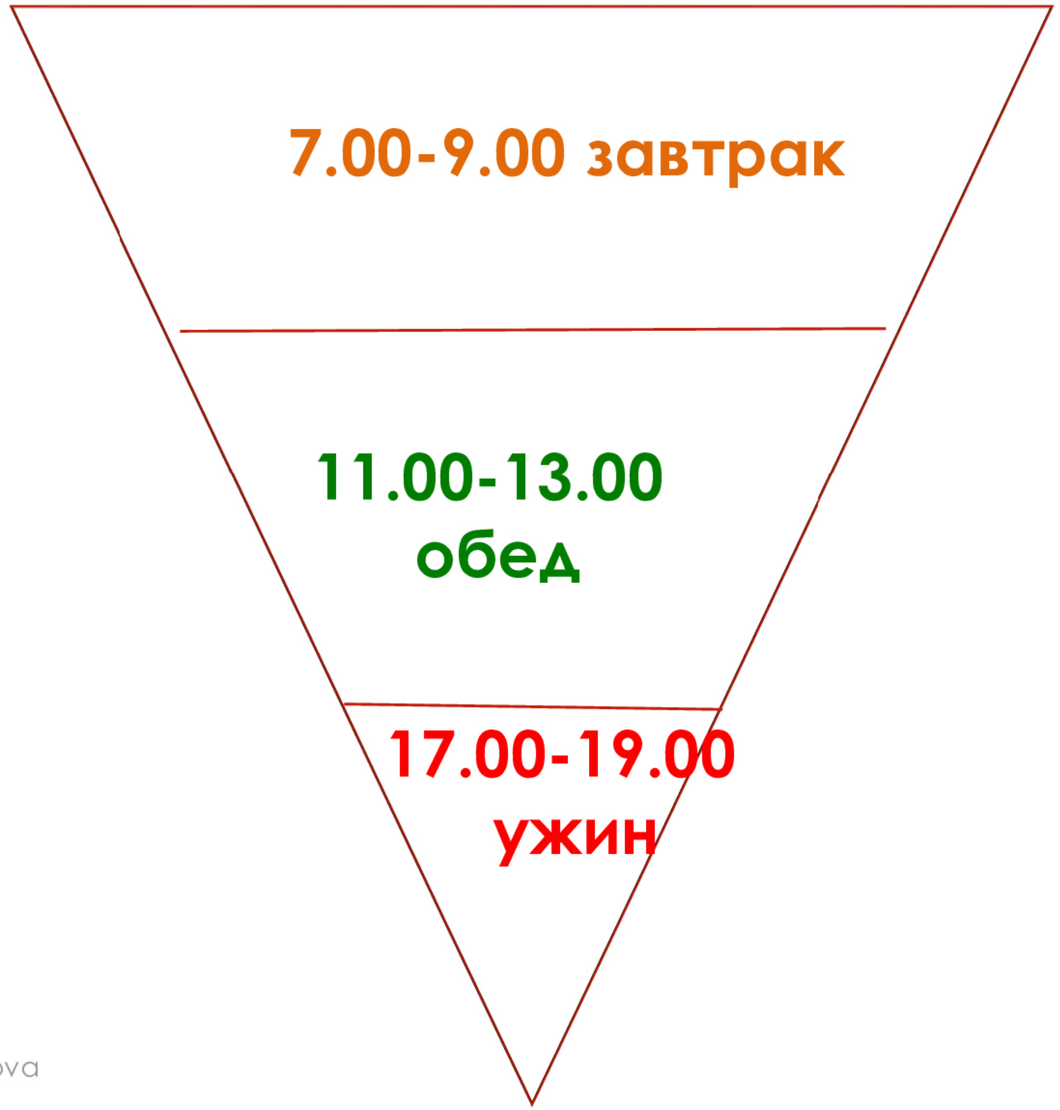



10%

40%

50%

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВРЕМЕНИ ПРИЕМА ПИЩИ И ОБЪЁМОВ




50%

40%

10%

# ЯНИЗАЦИЯ ПИЩИ

- Гриль
- Копчение
- Сильная прожарка
- Обжаривание
- Запекание
- Долгая варка
- Использование горячих приправ и специй
- Приготовление со спиртным

@tamara_khestanova

# ИНИЗАЦИЯ ПИЩИ

- Бланшированние
- Кратковременная варка в небольшом количестве воды
- Варка с добавлением фруктов, южных плодов, шампиньонов, ростков, проростков, водорослей, фруктовых супов.

@tamara_khestanova

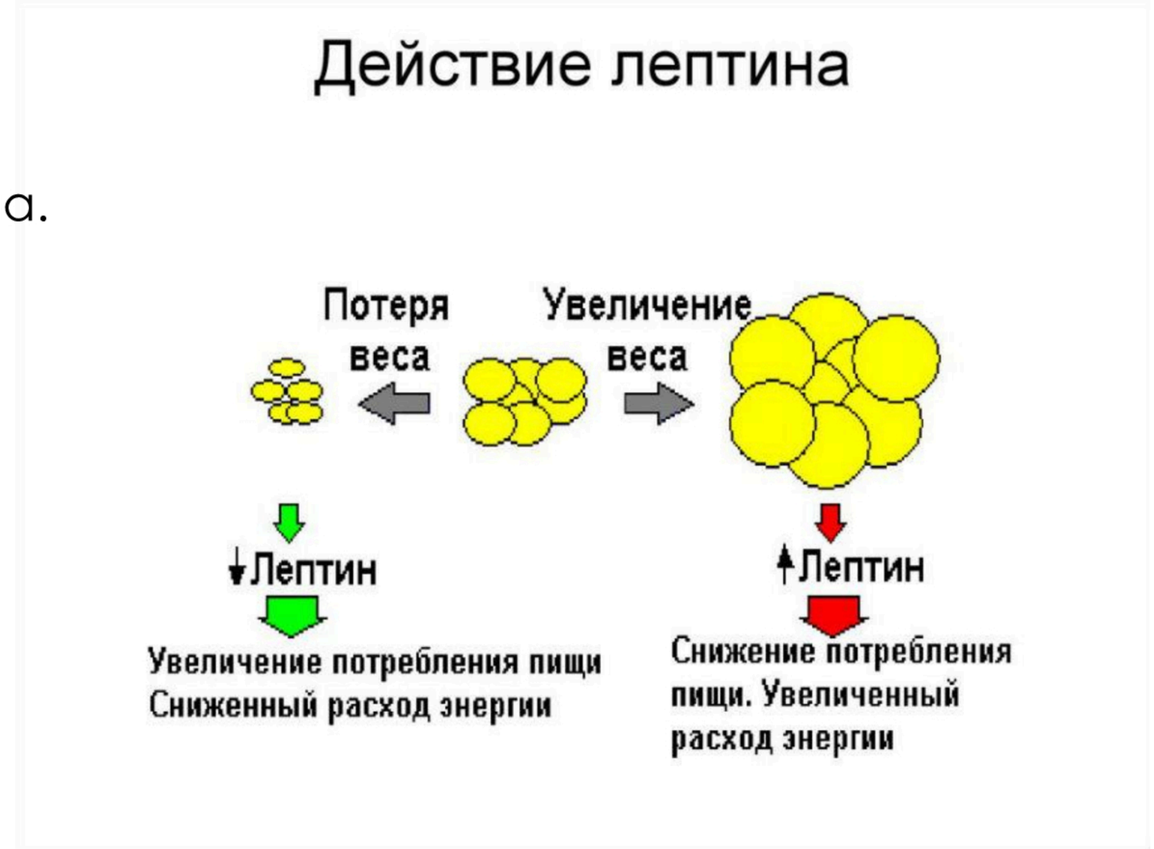
@tamara_khestanova

# ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

@tamara_khestanova

# ЛЕПТИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

# ЛЕПТИН

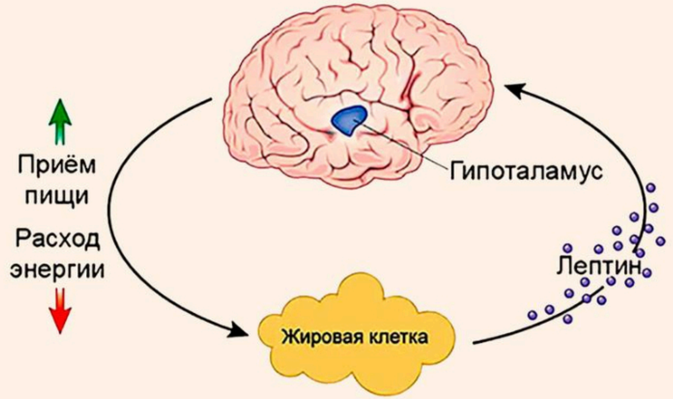



Лептин – гормон регулятор энергетического обмена.
Сообщает мозгу – сколько сейчас энергии.
Подавляет аппетит
Повышает уровень дофамина (мотивация)
Повышает двигательную активность
Антидепрессант
Подавляет секрецию инсулина
Повышает чувствительность клеток к инсулину
Стимулирует остеогенез
Улучшает работу Щитовидной железы
Регулирует месячные
Повышает либидо
При лептинорезистентности – аутоиммунные заболевания

@tamara_kheetanova

# ЛЕПТИН

- Лептин
  - открыт в 1994 году
    - Вводили мышам и у них снижалась масса тела
  - основной гормон, регулирующий энергетический обмен (вес)
    - регуляции энергетического баланса организма (массы тела)
      - при нормальной работе гормона можно переедать и не набирать вес
  - вырабатывается жировой тканью (бурой и белой) + скелетными мышцами
    - Жировая ткань - гормональный орган
    - Подкожножировая клетчатка вырабатывает в 2 раза больше лепнина, чем абдоминальный жир
  - действует через мозг (гипоталамус)
  - регулирует поведение, настроение, мотивацию и половую активность
  - укрепление костей, разжижает кровь
  - Усиливает либидо, регулирует месячные и репродуктивную функцию (способность беременеть)
  - влияет на уровень тестостерона

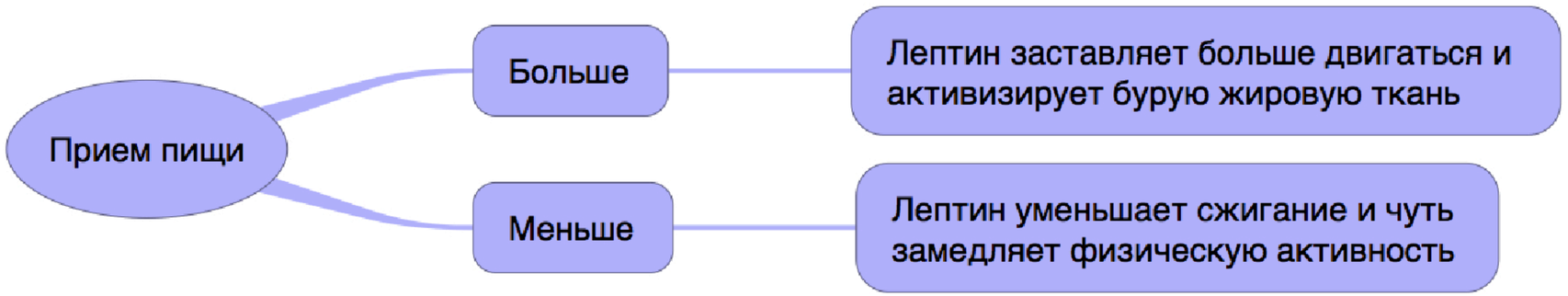



@tamara_khestanova

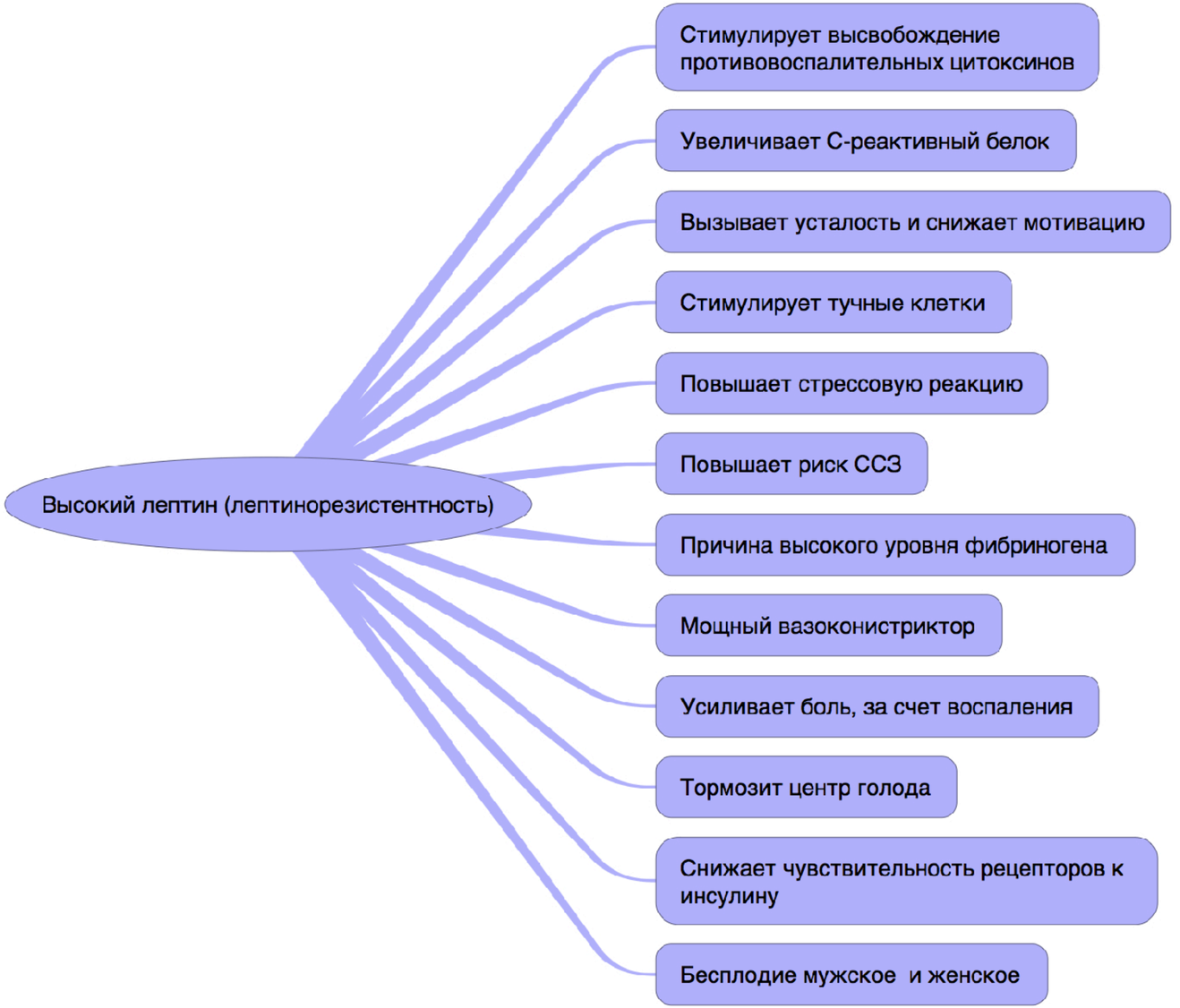
# ФУНКЦИИ ЛЕПТИНА

## В норме - режим изобилия

В дефицит можно провалиться за 2-3 дня, а чтобы выйти – до 3 недель! Если вы в дефиците уже давно, то на восстановление может уйти от 4 до 6 недель



# ЛЕПТИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ



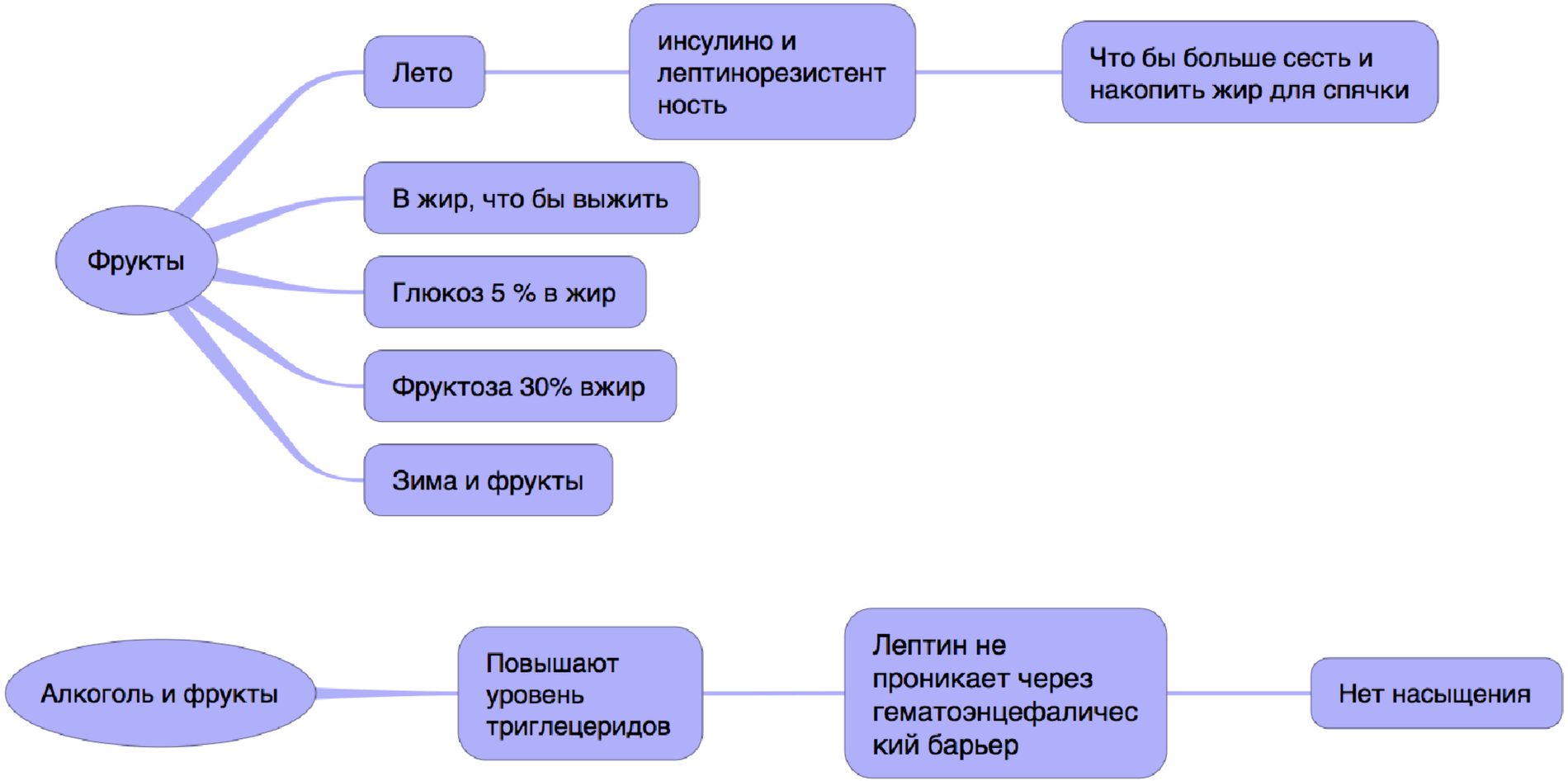
# ПРИЧИНЫ ЛЕПТИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ



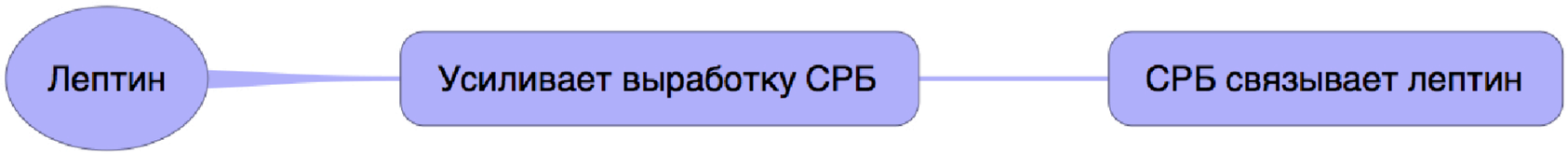
# КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



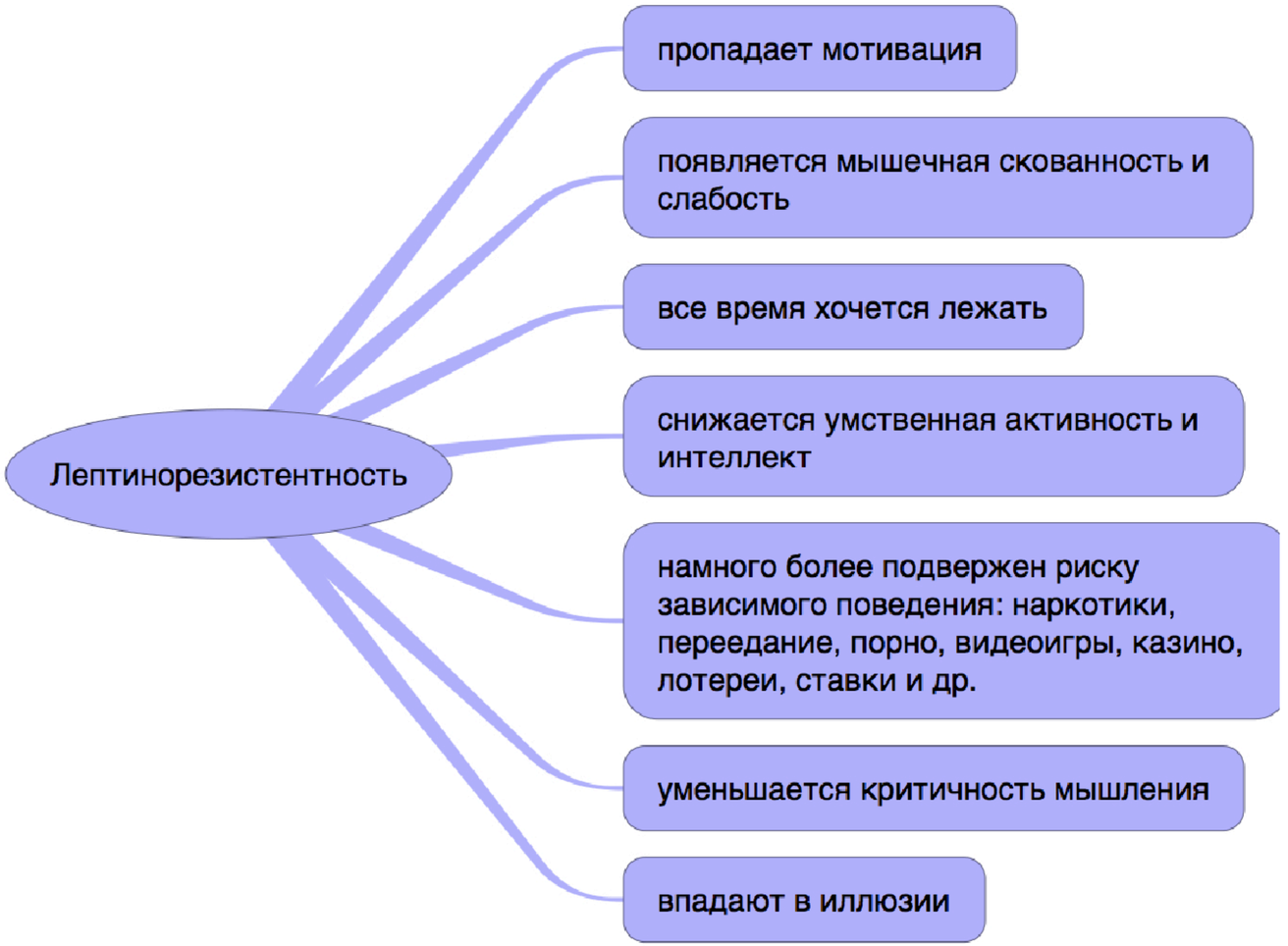
# ФРУКТОЗА И ЛЕПТИН



# СРБ И ЛЕПТИН – ОПЫТ С МЫШАМИ



# ЕЩЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛЕПТИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ



# РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Антистресс
2. Водный режим
3. Сон
4. Физическая активность – очень аккуратно, пульс не выше 130
5. Исключить фрукты и ягоды;
6. Исключить сахар и кукурузный сироп;
7. 3-4 приема пищи
8. Хорошие жиры
9. Убрать семечки и подсолнечное масло
10. Убрать перекусы
11. Обязательно завтракать

# НОРМА ЛЕПТИНА

Женщины – не более 11, а лучше 7-8

Мужчины – 5-6

# Метаболический синдром – что это?



**Основной признак:**
Центральный (абдоминальный) тип ожирения –
ОТ > 80 см у женщин,
ОТ > 94 см у мужчин.

**Дополнительные критерии:**
АГ (АД >130/85 мм рт. ст.)

Повышение уровня
ТГ ≥ 1,7 ммоль/л

Снижение уровня
ХС ЛПВП < 1,0 ммоль/л

Повышение уровня
ХС ЛПНП > 3,0 ммоль/л

Гипергликемия натощак

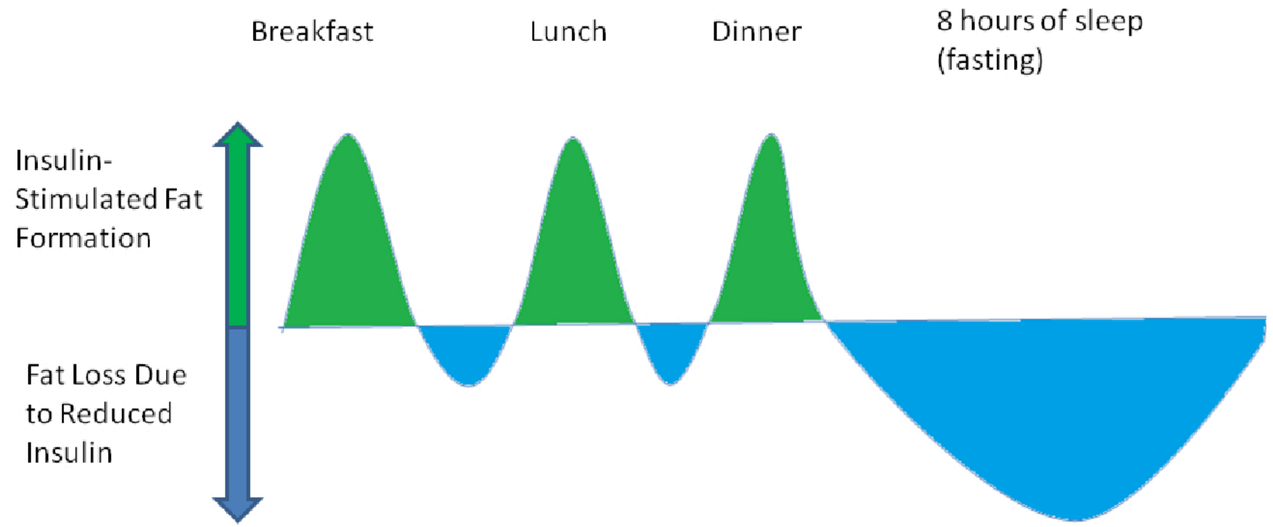
Нарушение толерантности
к глюкозе

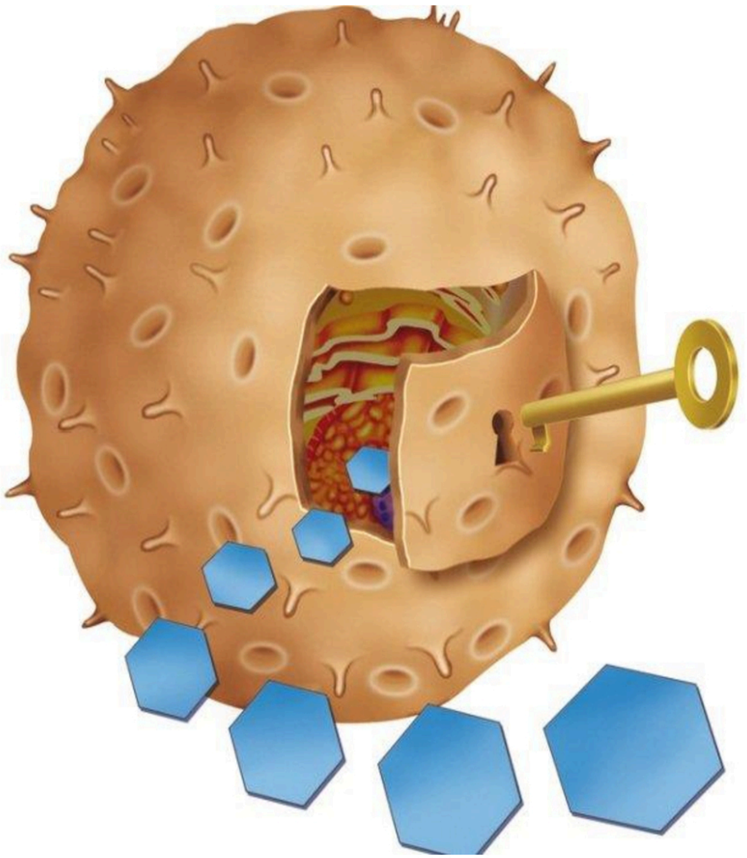
Центральное ожирение + 2 дополнительных критерия = метаболический синдром.

@tamara_khestanova

# ИНСУЛИН

- Единственный гормон снижающий уровень глюкозы.
- Заводит ее в клетку (митохондию)

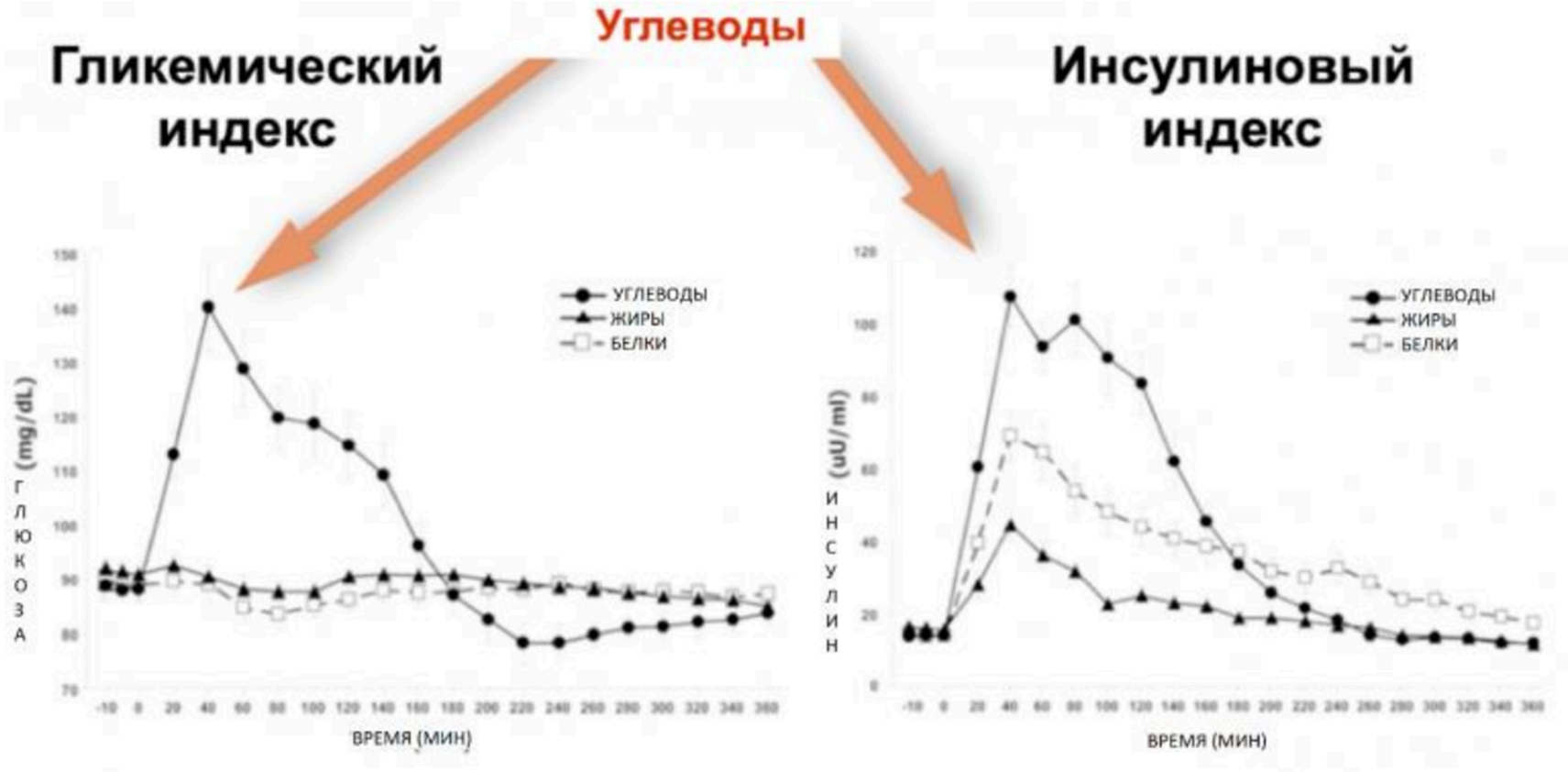


@tamara_khestanova

# ПРИЧИНЫ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ

- Особенности рациона(часто питание, избыток углеводов ,низкая физическая активность)
- Гипотиреоз
- Наследственная предрасположенность (ген VDR)
- Снижение уровня тестостерона, снижение мышечной массы
- Дефициты питательных веществ
- Митохондриальная дисфункция
- Нарушение циркадных ритмов
- Проницаемость кишечной стенки, дисбиоз
- Оксидативный стресс



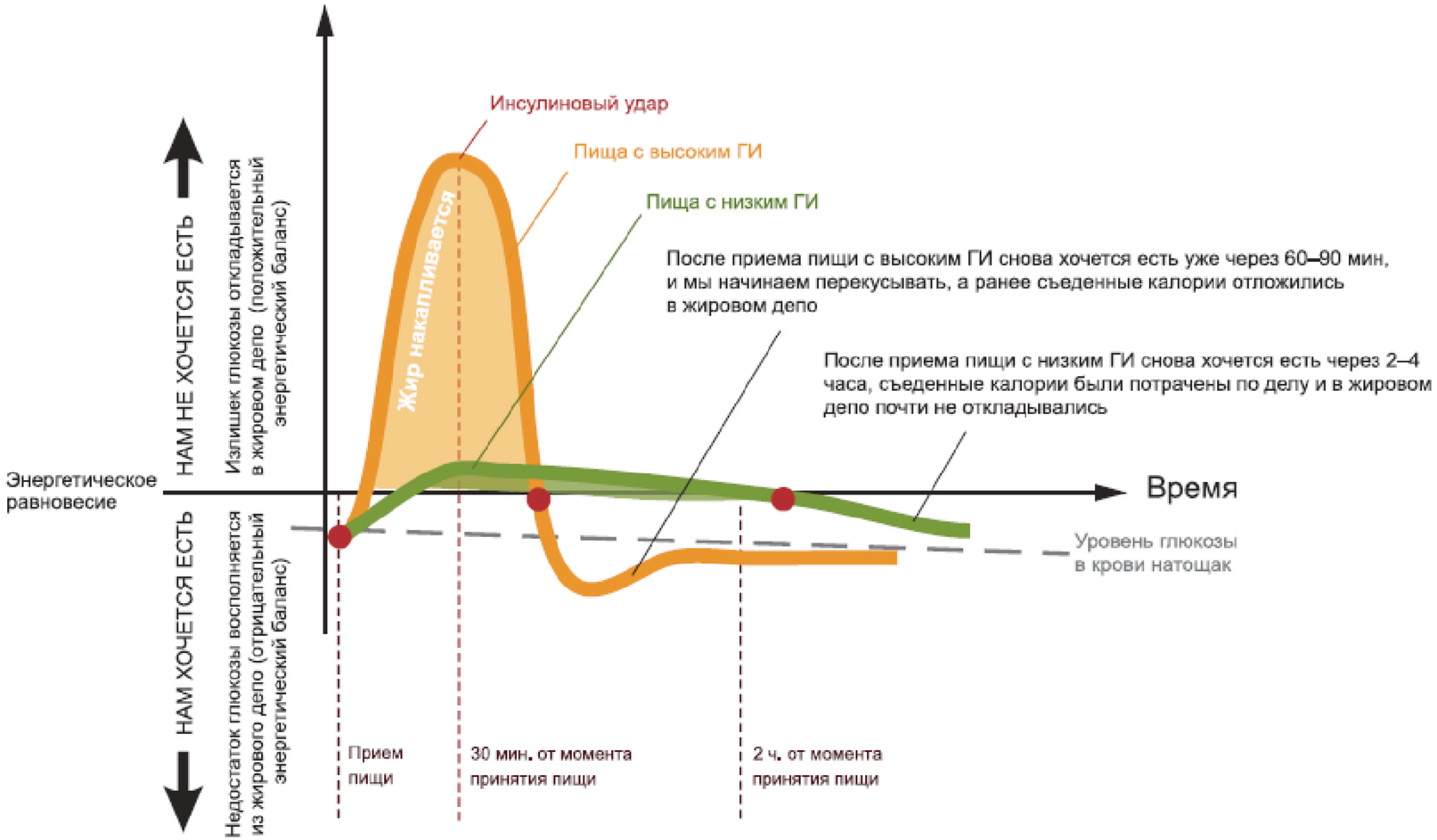

@tamara_khestanova

| Наименование продукта | ИИ | ГИ | ГН | Питательная информация (в 100 г) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Арахис | **20** | *15* | 1,5 | 551 | 26,3 | 45,2 | 9,9 |
| Яйца | **31** | - | - | 152 | 13,3 | 11,9 | 0,7 |
| Овсяная каша (из крупы) | **40** | *66* | 33,1 | 305 | 11 | 6,2 | 50,1 |
| Паста из твердых сортов | **40** | *38* | 15,1 | 197 | 6,7 | 0,9 | 39,7 |
| Творог | **45** | *30* | 0,9 | 169 | 18 | 9 | 3 |
| Мюсли | **46** | *80* | 53,6 | 352 | 11,3 | 13,7 | 67 |
| Говядина | **51** | - | - | 187 | 18,9 | 12,4 | - |
| Попкорн | **54** | *80* | 62,1 | 480 | 2,1 | 20 | 77,6 |
| Чечевица | **58** | *25* | 14,4 | 327 | 25,4 | 3 | 57,5 |
| Яблоки | **59** | *30* | 3,2 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,6 |
| Рыба (Сельдевые) | **59** | - | - | 140 | 15,5 | 8,7 | - |
| Апельсины | **60** | *35* | 2,9 | 36 | 0,9 | 0,2 | 8,3 |
| Картофельные чипсы | **61** | *90* | 44,6 | 547 | 6,56 | 37,4 | 49,5 |
| Рис бурый | **62** | *79* | 57,6 | 337 | 7,4 | 1,8 | 72,9 |
| Пончики | **74** | *88* | 34,1 | 392 | 5,6 | 13 | 38,8 |
| Картофель фри | **74** | *95* | 39,9 | 340 | 5 | 17 | 42 |
| Кукурузные хлопья | **75** | *85* | 68,9 | 390 | 10,3 | 1,6 | 81 |
| Овсяные хлопья | **75** | *55* | 38,1 | 366 | 1,9 | 7,2 | 69,3 |
| Круассаны | **79** | *67* | 31,5 | 390 | 5,5 | 19,7 | 47 |
| Рис белый | **79** | *83* | 65,5 | 344 | 6,7 | 0,7 | 78,9 |
| Бананы (спелые) | **81** | *65* | 14,4 | 90 | 1,5 | 0,1 | 22,1 |
| Пирожные | **82** | *75* | 52,5 | 400 | 4 | 25 | 70 |
| Виноград (свежий) | **82** | *40* | 6,4 | 65 | 0,6 | 0,2 | 16 |
| Крекеры | **87** | *80* | 52,4 | 447 | 8,2 | 16,5 | 65,5 |
| Мороженое пломбир | **89** | *79* | 16,0 | 225 | 3,7 | 15 | 20,3 |
| Молоко 2,5% | **90** | *30* | 1,41 | 52 | 2,8 | 2,5 | 4,7 |
| Печенье | **92** | *75* | 52,5 | 400 | 4 | 25 | 70 |
| Черный хлеб | **96** | *65* | 29,9 | 225 | 7,9 | 1,1 | 46 |
| Белый хлеб | **100** | *85* | 47,1 | 290 | 9,1 | 3 | 55,4 |
| Йогурт (1,5%) | **115** | *35* | 1,2 | 51 | 5 | 1,5 | 3,5 |
| Фасоль (тушеная) | **120** | *40* | 2,5 | 100 | 5,2 | 3,07 | 6,19 |
| Картофель отварной | **121** | *90* | 70,2 | 78 | 1,4 | 1 | 78 |
| Батончик Марс | **122** | *70* | 36,2 | 500 | 10,4 | 28,4 | 51,7 |
| Карамельные конфеты | **160** | *80* | 77,6 | 384 | - | 0,1 | 97 |

@tamarakhoshkina

## ИНСУЛИНОВЫЙ И ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКСЫ

| Название продукта | Инсулиновый индекс относительно белого хлеба, порция 240 калорий | Гликемический индекспосле употребления 100 грамм данного продукта по сравнению с приемом 100 грамм глюкозы |
|---|---|---|
| Яйца | 31 | 0 |
| Овсяная каша | 40 | 60 |
| Макароны твердых сортов | 40 | 40 |
| Сыр | 45 | 0 |
| Мюсли | 46 | 80 |
| Говядина | 51 | 0 |
| Поп-корн | 54 | 85 |
| Зерновой хлеб | 56 | 65 |
| Чечевица | 58 | 30 |
| Яблоки | 59 | 35 |
| Рыба | 59 | 0 |
| Апельсины | 60 | 35 |
| Картофельные чипсы | 61 | 70 |
| Коричневый рис | 62 | 50 |
| Пончики | 74 | 76 |
| Картофель фри | 74 | 95 |
| Кукурузные хлопья | 75 | 85 |
| Круассаны | 79 | 70 |
| Белый рис | 79 | 60 |
| Бананы | 81 | 60 |
| Пирожные | 82 | 75 |
| Виноград | 82 | 45 |
| Крекеры | 87 | 80 |
| Мороженое | 89 | 60 |
| Печенье | 92 | 55 |
| Черный хлеб | 96 | 65 |
| Белый хлеб | 100 | 100 |
| Йогурт фруктовый | 115 | 52 |
| Тушеная фасоль | 120 | 40 |
| Картофель вареный | 121 | 70 |
| Батончик Марс | 122 | 70 |
| Карамельки | 160 | 80 |




@tamara_khestanova

# ИНСУЛИН

1. **Инсулин помогает росту мышц.** Инсулин стимулирует синтез белка. Кроме того, инсулин помогает переносить аминокислоты в мышечные волокна. И это очень хорошо, если вы намерены наращивать мышечную массу.
2. **Инсулин препятствует катаболизму белков.** Инсулин препятствует разрушению мышц.
3. **Инсулин активизирует синтез гликогена.** Это очень важно, поскольку помогает обеспечивать запас глюкозы в мышечных клетках, тем самым улучшая их производительность, и восстановление.
4. **Подъем инсулина помогает чувству сытости и подавляет голод.**Инсулин – один из многих гормонов, играющих роль в появлении ощущения сытости.

# ИНСУЛИН

- **1. Инсулин блокирует гормонорецепторную липазу.** Это плохо, так как если организм не может расщепить хранимый жир (триглицериды), и превратить его в форму, которую можно сжечь (свободные жирные кислоты), вы не похудеете.

  **2. Инсулин снижает использование жира.** Инсулин снижает использование жира для получения энергии. Вместо этого он способствует сжиганию углеводов. Проще говоря, инсулин "сохраняет жир". Хотя это оказывает отрицательное влияние на вид нашего тела, такое действие имеет смысл, если вспомнить, что основной функцией инсулина является избавления от лишней глюкозы в крови.

  **3. Инсулин увеличивает синтез жирных кислот.**

А СЖК (свободные жирные кислоты) - это ключевая причина инсулинорезистентности! Инсулин увеличивает синтез жирных кислот в печени, что является первым шагом в процессе накопления жира. Без сомнения, излишний инсулин - это первая причина повышенного уровня в организме триглицеридов, жиров, которые раньше считались относительно безопасными.

# ИНСУЛИН

Прыщи, перхоть и себорея. Не ожидали? Чем выше инсулин – тем интенсивнее липогенез, чем интенсивнее липогенез — тем выше уровень триглицеридов в крови, чем выше уровень триглицеридов в крови — тем больше «сала» выделяется через сальные железы, расположенные по всему телу, особенно на скальпе и лице. Речь идет о гиперфункции и гипертрофии сальных желез под действием инсулина. У людей с очень гладкой от природы кожей, у которых никогда не было угревой сыпи и прыщей, это побочное действие инсулина может начисто отсутствовать. У лиц с более или менее жирной кожей, со способностью к образованию угрей инсулин может вызвать выраженную угревую сыпь, с гипертрофией сальных желез и расширением кожных пор. Акне у женщин нередко является одним из признаков гиперандрогении, которая может сопровождаться гиперинсулинемией и дислипидемией.

4. При хронически повышенном уровене инсулина (при инсулинорезистентности) на первый план выходят другие черные стороны инсулина. Избыток инсулин нарушает нормальную работу других гормонов, подавляет гормон роста. Конечно, инсулин является одним из двигателей полноценного роста детей. Но у взрослых его избыток приближает преждевременное старение.

# ИНСУЛИН

**5. Излишки инсулина разрушают артерии.**

Избыток инсулина вызывает закупорку артерий, потому что стимулирует рост гладких мышечных тканей вокруг сосудов. Такое размножение клеток играет очень большую роль в развитии атеросклероза, когда идет накопление холестериновых бляшек, сужение артерий и уменьшение кровяного потока. Кроме того, инсулин вмешивается в работу системы растворения тромбов, поднимая уровень плазминогенного активатора ингибитора-1. Таким образом, стимулируется образование тромбов, которые закупоривают артерии.

**6. Инсулин повышает кровяное давление.**

**7.Инсулин стимулирует рост раковых опухолей.**

**8.Гиперинсулинемия стимулирует хроническое воспаление.**

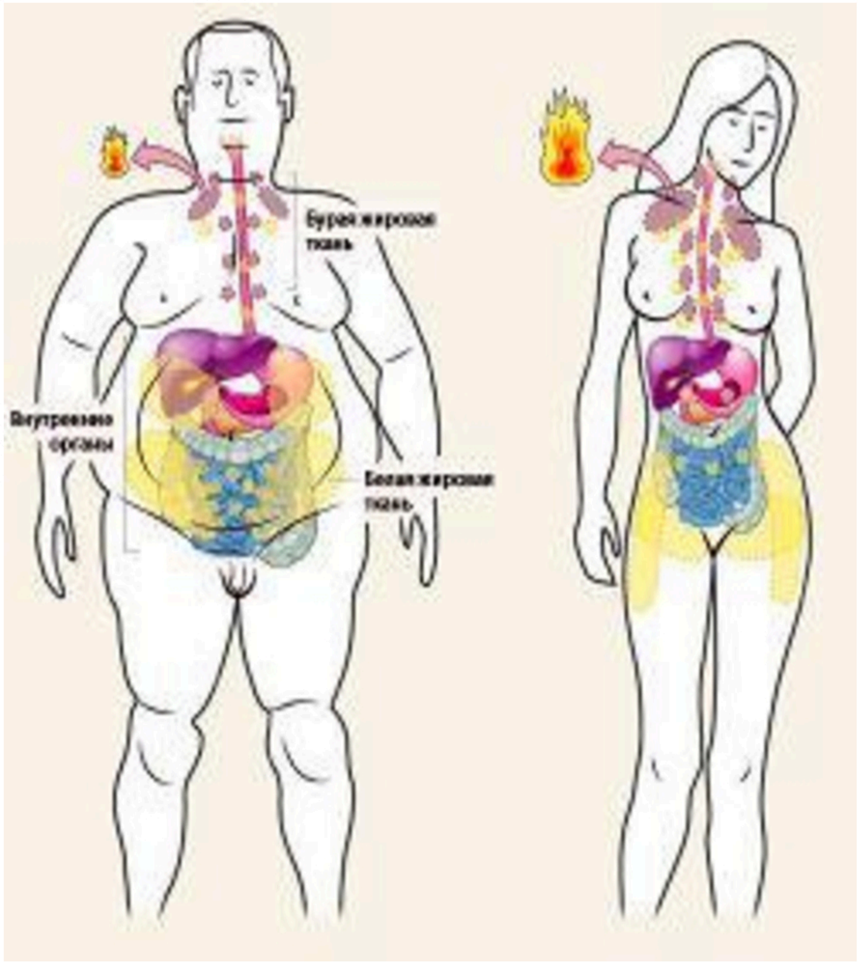
# Самая высокая смертность от атеросклероза и рака




@tamara_khestanova

# КАК ИР ВЛИЯЕТ НА ВОСПАЛЕНИЕ?

- **ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ = ВОСПАЛЕНИЕ**
- Превращение линолевой кислоты в арахидоновую ускоряется под влиянием инсулина,
- При ИР формируется большое количество висцерального жира, белого жира
- **Важно понимать, что жировая ткань является не только органом хранения и изоляции жира, но и эндокринной тканью (способной производить большое разнообразие молекул), которая связана с другими клетками и имеет тесные и сложные отношения с иммунной системой.**




@tamara_khestanova

Продукты секреции адипоцитов

| Класс белков | Представители |
|---|---|
| Провоспалительные цитокины и родственные цитокинам белки | Лептин<br>Факторы некроза опухоли (ФНО-α и -β)<br>Интерлейкины (ИЛ-1, ИЛ-6, ИЛ-8, ИЛ-10, ИЛ-18) |
| Белки системы комплемента | Адипсин (фактор D)<br>Адипонектин (ACRp30)<br>Белок, стимулирующий ацетилирование<br>Фактор С3<br>Фактор В |
| Провоспалительные адипокины | Резистин, апелин, висфатин |
| Белки системы фибринолиза | Ингибитор активатора плазминогена-1<br>Тканевой фактор<br>Фибриноген-ангиопоэтин-связывающий белок |
| Липиды и белки, участвующие в метаболизме или транспорте липидов | Липопротеиновая липаза (LPL)<br>Белок, переносящий эфиры холестерина<br>Аполипопротеин Е (ApoE)<br>Ретинол-связывающий белок |
| Белки РААС | Ангиотензин |

@tamara_khestanova

| | |
|---|---|
| Белки иммунной системы | Белок хемотаксиса макрофагов и моноцитов-1 (MCP-1)<br>Металлотионеин<br>Белок, ингибирующий миграцию макрофагов |
| Факторы роста | Инсулиноподобный фактор роста 1 (ИФР-1) и связывающие его белки<br>Сосудисто-эндотелиальный фактор роста<br>Трансформирующий фактор роста β (ТФР-β)<br>Фактор роста гепатоцитов |
| Белки острой фазы | Гаптоглобин<br>α1-кислый гликопротеин<br>24p3 |
| Белки внеклеточного матрикса | Коллаген I, III, IV и VI типа<br>Фибронектин<br>Остеонектин<br>Ламинин<br>Матриксные металлопротеиназы 2-го и 9-го типа |
| Ферменты | Ароматаза P450<br>17β-гидроксистероид-дегидрогеназа (17β-ГСД)<br>11β-гидроксистероид-дегидрогеназа (11β-ГСД) |
| Другие адипокины | Пантофизин, простагландины, в том числе простациклин (Pg I2), монобутирин<br>Белки 1, 2 и 3 типа, разобщающие окислительное фосфорилирование<br>Agouti сигнальный белок |

Ковалева Ю. В. Гормоны жировой ткани и их роль в формировании гормонального статуса и патогенезе метаболических нарушений у женщин. Артериальная гипертензия. 2015;21(4):356–370

@tamara_khestanova

Более 5 кг – уже плохо

Опасен брюшной жир



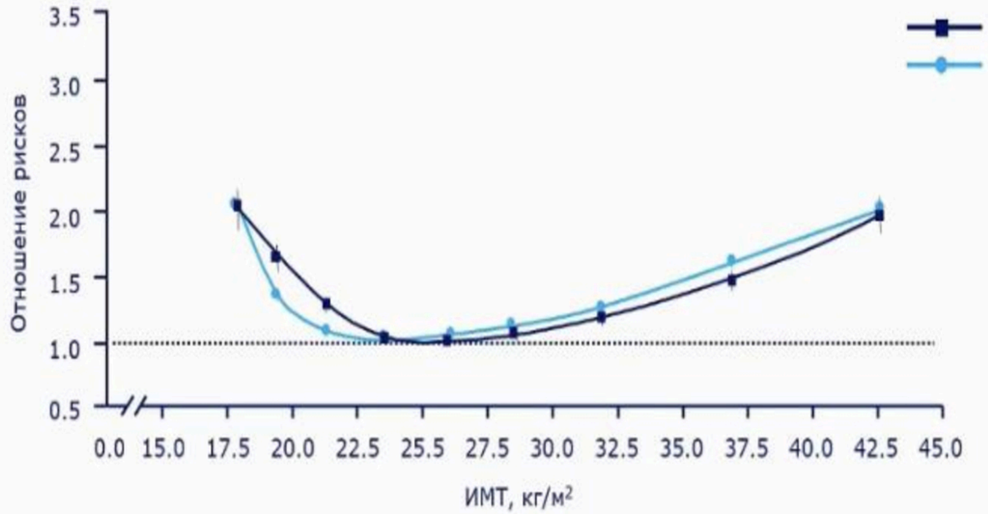
# Риски смертности при ожирении

- Ожирение увеличивает риск преждевременной смерти в 1,5-2,8 раза и сокращает продолжительность жизни до 20 лет
- У пациентов с ожирением высокий риск развития ряда возрастных заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), гипертонии, СД-2 и неоплазий
- Ожирение связано с укорочением длины теломер на 240 БП, что соответствует 8,8 годам старения, размер висцеральных адипоцитов отрицательно влияет на длину теломер самих адипоцитов
- При старении и ожирении отмечается сходный спектр процессов окислительно-восстановительный дисбаланс, митохондриальная дисфункция, накопление макромолекул, ослабление иммунитета, системное воспаление

FLDP-RU-00111-DOC

*Дедов И.И., Шестакова М.В., Галстян Г.Р.* Сахарный диабет. 2016. Т. 19.2. С. 104-112.

## Ожирение связано с повышением риска смерти

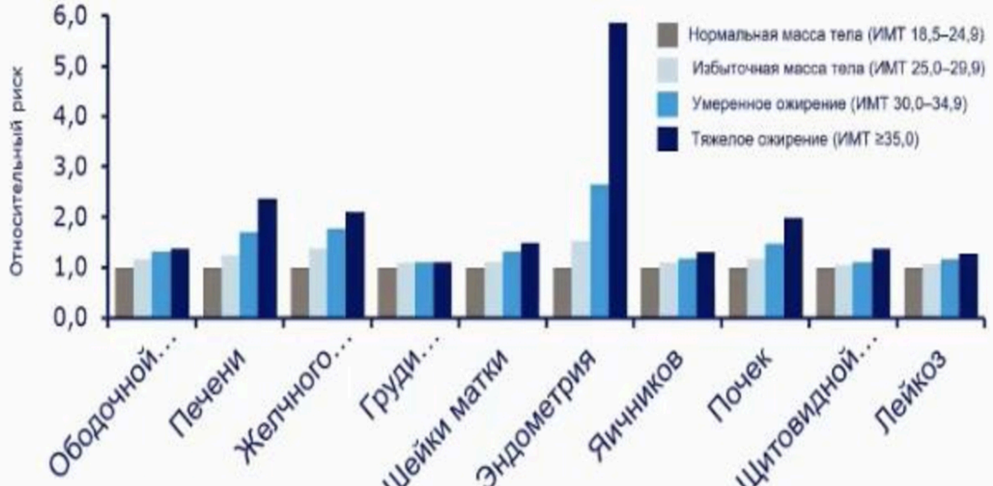



Данные 19 проспективных исследований, включающих 1,46 млн. белых взрослых от 19 до 84 лет

Berrington de Gonzalez *et al. N Engl J Med* 2010;363:2211–9

@tamara_khestanova

# Риск развития рака повышается вместе с ИМТ




- Повышение синтеза женских половых гормонов (эстрона) в жировой ткани повышает риск развития гиперплазии и рака в периоде менопаузы
- Гиперинсулинемия стимулирует пролиферацию эндометрия
- Синтез висцеральной жировой тканью медиаторов воспаления – повышает риск развития онкологических заболеваний

Suppl Appendix to: Bhaskaran *et al. Lancet* 2014;384:755–65

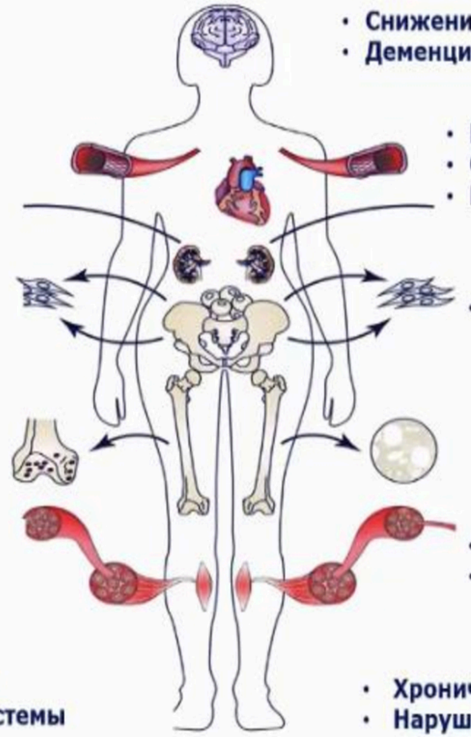
## Ожирение

Деменция

- ИБС
- Сосудистая дисфункция
- Гиперактивность СНС
- Гломерулопатия
- Снижение регенерации стволовых клеток
- Повышенный риск переломов
- Остеоартроз
- Саркопения
- Нарушение структуры мышечных волокон
- Хроническое воспаление
- Нарушение иммунной системы

## Старение

- Снижение когнитивных способностей
- Деменция
- ИБС
- Сосудистая дисфункция
- Гиперактивность СНС
- Гломерулосклероз
- Снижение регенерации стволовых клеток
- Повышенный риск переломов
- Саркопения
- Нарушение структуры мышечных волокон
- Хроническое воспаление
- Нарушение иммунной системы



The Journal of Physiology

Courtesy et al, ADA 2006

FLDP-RU-00111-DOC

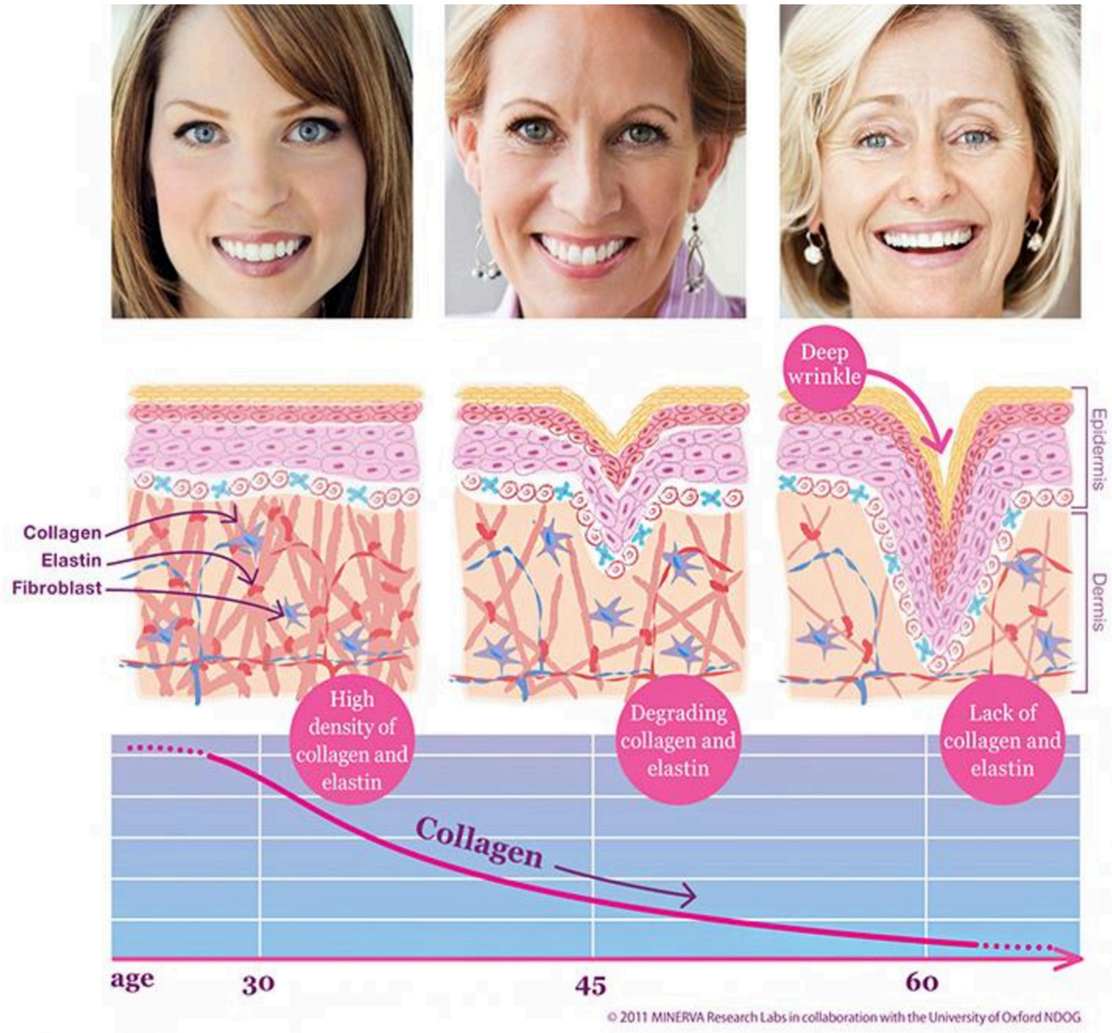
@tamara_khestanova

# КОНЕЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ГЛИКИРОВАНИЯ( AGES)

Продукт взаимодействия глюкозы и белков(лизина и аргинина) и жиров

Конечные продуты гликирования- чужеродные молекулы для организма, который он хочет купировать, выделяя медиаторы воспаления

Оценить уровень AGEs-гликированный гемоглобин
Оптимальный уровень до 5%



# ДРУГИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ РИСКИ



# ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ ЗАПОДОЗРИТЬ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ?

- Невозможность сбросить лишний вес;
- Тяга к сладкому или к быстрым углеводам;
- Не наедаетесь;
- Вечный жор, невозможность соблюдать рекомендации по питанию;
- Голод через 2 часа после приема пищи;
- Нет сил. Утром просыпаетесь уже вставшим. После приема пищи хочется прилечь, вздремнуть.
- Локальное скопление жира на животе - спасательный круг. Объем талии у женщин более 80 см, у мужчин более 94 см;
- Кератины, папилломы, ангиомы;
- У женщин усики над верхней губой;
- Черный акантоз (потемнение локтей, коленок, шеи, подмышек). Как будто не помыли.

# ДИАГНОСТИКА ИР?

- **Окружность талии** у мужчин > **88 см,** у женщин > **80см**
- Соотношение окружности талии к окружности бедер у мужчин > 1 см, у женщин > 0,85 см
- Уровень триглицеридов > **1 ммоль/л**
- Уровень **инсулина** натощак  более **6**
- Индекс ИР HOMA более 1,3
- Уровень глюкозы крови натощак **> 5, 6**(более строгие критерии> 5)
- Уровень глюкозы при пероральном глюкозотолерантном тесте через 2 часа 7,8-11 ммоль/л
- **ЛПВП** < 1 ммоль/л у мужчин и < 1,2 ммоль/л у женщин
- **ЛПНП** > 3 ммоль/л

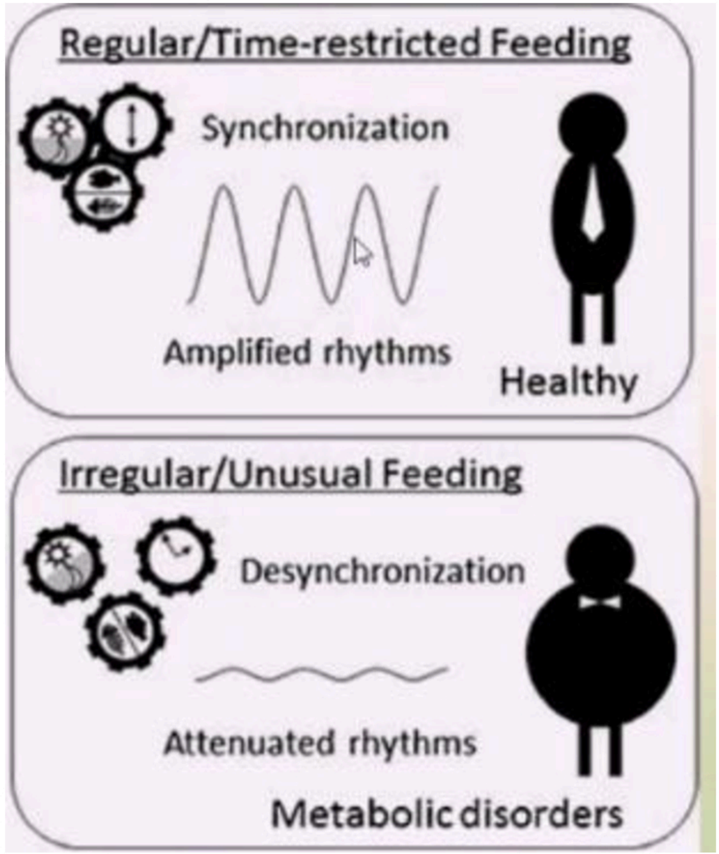
# ДИАГНОСТИКА ИР

- Наличие **жирового гепатоза** по УЗИ
- Повышение **лептина более 9 нг/мл**
- Повышение **лактата и пирувата в органических кислотах в моче**
- **Мочевая кислота** более **300 мкмоль/л**
- **Гликированный гемоглобин** более **5%**

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Режим дня
- Питание
- Физическая нагрузка
- Работа с воспалением

# РЕЖИМ ДНЯ И ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ



# БЕРБЕРИН

- Знаменитый берберин, вещь работающая, использую часто в работе, сама лично пила и периодически пропиваю. Отлично работает, растительное происхождение.

- Берберин пьется 2-3 раза в день по 500 мг курсами, курс в среднем 2-3 месяца, затем нужен перерыв, беспрерывно слишком долго не рекомендую пить Берберин.
- Относительно приема пищи решение индивидуально, есть варианты до еды, а есть после. В целом работает и до и после.
- В российских аптеках, к сожалению, альтернативы Берберину нет. Вариант с Айхерб у вас в файле.
- Противопоказания: ЖКБ, синдром Жильбера, аккуратно при сниженном давлении, но это не абсолютное противопоказание. Индивидуальная непереносимость также является противопоказанием.

# ИНОЗИТОЛ

- Тоже один из моих любимчиков, как и Берберин.
- Пьется курсами от 3 до 6 месяцев, дозировка в среднем от 1 до 4 грамм, определяется индивидуально, можно пить одним разом или разделять приемы. Пить после еды, не с едой. Не сочетается с чаем, кофе, алкоголем. Хотя многие нутрицевтики не сочетаются с кофе и уж тем более алкоголем. Нюансы и противопоказания есть, основной нюанс, начинать с маленьких дозировок и увеличивать постепенно дозировку, иначе может быть побочный эффект в виде диареи.
- Вариант с Айхерб у вас в файле, в аптеке, конечно, есть варианты, Иноферт, Инофолик и множество других, но они все с синтетической фолиевой кислотой, не рекомендую её применять, рекомендую только активные формы, чаще всего метилфолат.

# ТАУРИН

- Часто использую, часто пью, таурин я пропиваю курсами, противопоказаний у меня к нему нет, а показаний у него много, далеко не только ИР.
- Пить его нужно до еды, обязательно до, как все аминокислоты. Дозировки различны, от 500 мг до нескольких грамм, курсы в среднем от месяца до нескольких месяцев. Важно помнить, что таурин снижает давление, важный и часто полезный его эффект.
- Вариант с Айхерб в файле, в аптеке есть прекрасный препарат Дибикор, работающий.

# ВИТАМИН Д

- Просто обязательно, дозировка в соответствии с вашим результатом анализа на витамин Д, профилактическая дозировка 4000-5000 МЕ, подчеркиваю, профилактическая, но нюансов много. Помните о ко-факторах, особенно магнии, без него Д нормально не усвоится.
- Примеры в файле, в аптеке только если Детримакс, Детрилан, Солгар.

# МАГНИЙ

- Магний необходим при ИР как воздух, профилактическая дозировка магния для взрослого 400 мг, но часто она должна быть выше, формы различны, подбираются индивидуально, хороши формы: глицинат, цитрат, таурат, треонат, но важно понимать, что подбор индивидуален, так как есть противопоказания и нюансы у каждой формы. Особенно действует на ИР таурат, но важно помнить, что он достаточно сильно снижает давление.
- Продолжительность приёма магния и витамина Д длительная, это базовые вещи, но дозировки и формы могут меняться и корректироваться в зависимости от конкретной ситуации.
- Примеры в файле, в аптеке можно взять Солгар цитрат магния, также цитрат в Диаспорале, Магнесоле (вместе с витамином В2).

# ХРОМ

- Часто использую при ИР, чаще всего в виде пиколината, пьется с едой, есть схемы и до еды, от 500 до 1500 мкг в день, курсами, курс в среднем 2-4 месяца, но скажу, что эффект не ранее 2 месяцев однозначно. Можно использовать в случае сильной тяги к сладкому, что практически всегда при ИР, но опять же действует не на всех в плане удаления тяги, зависит от причин этой тяги, а это не только ИР, о тяге ниже будет подробная информация.
- Варианты в файле, в аптеке можно взять Солгар, в принципе, Эвалар пиколинат хрома из аптеки тоже работает.

# АЛЬФА-ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА

- **Альфа-липоевая кислота.**
- Моя любимица, но у нее есть нюанс, не использую её при железодефиците, особенно в случае ЖДА.
- Если дефицита железа нет, а тем более если избыток железа (такое тоже бывает, вопреки распространенному стереотипу), то АЛК самое то.
- Примеры в файле, пьется она курсами от 2 месяцев до полугода, есть масса исследований, книги о ней, работает при ИР отлично при комплексном подходе, используется и в традиционной медицине. Пьется натощак, дозировки от 300 до 1200 мг, среднестатистическая, самая частая – 600 мг, но далеко не всем можно такую дозировку. Нельзя сочетать АЛК с кальцием и молочными продуктами в одном приеме.
- В аптеке это отличные препараты Тиогамма, Берлитион, Тиолепта, там она называется тиоктовая кислота.

# ФРУКТОЗА

**Содержание фруктозы в продуктах растительного происхождения (на 100гр):**

**финик** (фрукт) - 31.95 гр
**виноград (кишмиш)** (ягода) - 8.13 гр
**яблоко** (фрукт) - 5.9 гр
**черешня** (фрукт) - 5.37 гр
**манго** (фрукт) - 4.68 гр
**виноград (мускатный)** (ягода) - 3.92 гр
**смородина (красная и белая)** (ягода) - 3.53 гр
**арбуз** (ягода) - 3.36 гр
**фейхоа** (фрукт) - 2.95 гр
**мандарины** (фрукт) - 2.4 гр
**малина** (ягода) - 2.35 гр
**кукуруза** (злак) - 1.94 гр
**дыня** (овощ) - 1.87 гр
**мандарины БЕЗ косточек (клементины)** (фрукт) - 1.64 гр
**баклажан** (овощ) - 1.54 гр
**капуста белокачанная** (овощ) - 1.45 гр
**помидор** (ягода) - 1.37 гр
**лук репчатый** (овощ) - 1.29 гр
**перец сладкий (болгарский)** (ягода) - 1.12 гр
**капуста цветная** (овощ) - 0.97 гр
**огурец** (овощ) - 0.87 гр
**картофель сладкий (батат)** (овощ) - 0.7 гр
**клюква крупноплодная** (ягода) - 0.67 гр
**шампиньон** (гриб) - 0.49 гр
**картофель белый** (овощ) - 0.34 гр
**фисташки** (орех) - 0.24 гр
**белый гриб** (гриб) - 0.17 гр
**тыква (семена)** (злак) - 0.15 гр
**рожь** (злак) - 0.11 гр
**авокадо** (фрукт) - 0.08 гр
**кедровый орех** (орех) - 0.07 гр
**пекан** (орех) - 0.04 гр
**джекфрут** (фрукт) - 9.19 гр
**груша** (фрукт) - 6.42 гр
**хурма** (фрукт) - 5.56 гр
**банан** (фрукт) - 4.85 гр
**киви** (фрукт) - 4.35 гр
**папайя** (фрукт) - 3.73 гр
**вишня** (фрукт) - 3.51 гр
**слива (алыча)** (фрукт) - 3.07 гр
**земляника (клубника)** (ягода) - 2.44 гр
**ежевика** (ягода) - 2.4 гр
**лук зелёный** (зелень) - 2.12 гр
**ананас** (ягода) - 1.94 гр
**грейпфрут** (фрукт) - 1.77 гр
**брюква** (овощ) - 1.61 гр
**персик** (фрукт) - 1.53 гр
**кабачок (цуккини)** (овощ) - 1.38 гр
**нектарины** (фрукт) - 1.37 гр
**шиповник** (ягода) - 1.16 гр
**спаржа** (овощ) - 1 гр
**абрикос** (фрукт) - 0.94 гр
**редис** (овощ) - 0.71 гр
**брокколи (капуста)** (овощ) - 0.68 гр
**морковь** (овощ) - 0.55 гр
**сельдерей (зелень)** (зелень) - 0.37 гр
**чечевица** (бобовые) - 0.27 гр
**картофель коричневый** (овощ) - 0.23 гр
**шпинат** (зелень) - 0.15 гр
**миндаль** (орех) - 0.11 гр
**грецкий орех** (орех) - 0.09 гр
**фундук (лещина)** (орех) - 0.07 гр
**кешью** (орех) - 0.05 гр
**базилик** (зелень) - 0.02 гр

@tamara_khestanova

| Продукт питания | Содержание фруктозы на 100 г продукта |
|---|---|
| Мёд | 39 г |
| Сухофрукты (финики, яблоки, изюм и т.д.) | 25–32 г |
| Варенье (яблочное, вишнёвое, клубничное и т.д.) | 19–27 г |
| Свежевыжатые фруктовые или ягодные соки (яблочный, виноградный и т.д.) | 6–8 г |
| Виноград | 7 г |
| Яблоки | 6 г |
| Вишня (кислые, сладкие) | 4–6 г |
| Киви | 5 г |
| Дыни | 4 г |
| Апельсины | 3 г |
| Бананы | 3 г |
| Ягоды (малина, черника, клубника, клюква) | 2–3 г |
| Ананасы | 2 г |
| Грейпфруты | 2 г |
| Персики | 1 г |
| Овощи (томаты, тыква, морковь и т.д.) | 1–2 г |
| Грибы | 0,1–0,3 г |
| Макароны, рис и др. зерновые продукты | 0,01–0,2 г |

@tamara_khestanova

@tamara_khestanova

“

# ФРУКТОЗА НЕ ВЫЗЫВАЕТ РЕЗКОГО СКАЧКА УРОВНЯ САХАРА КРОВИ

”



# ФРУКТОЗА

В отличие от глюкозы она перерабатывается только печенью, как многие я

- Ежедневно печень может переработать только небольшое количество фруктозы. Избыток фруктозы превращается в **жир**. К тому же ежедневная нагрузка на печень не проходит бесследно. Печень переутомляется и начинаются сбои в ее работе.

- Это приводит к **повышенной печеночных ферментов** и затем к **жировой инфильтрации печени**. Также стимулируется производство **липопротеинов очень низкой плотности**, которые сейчас рассматриваются как усиливающие течение **атеросклероза**. Избыток **триглицеридов.** Из-за огромной нагрузки на печень, фруктоза вызывает увеличение **мочевой кислоты**. Это известно вызвать **подагру**.

# ФУКТОЗА

Не повышает уровень инсулина

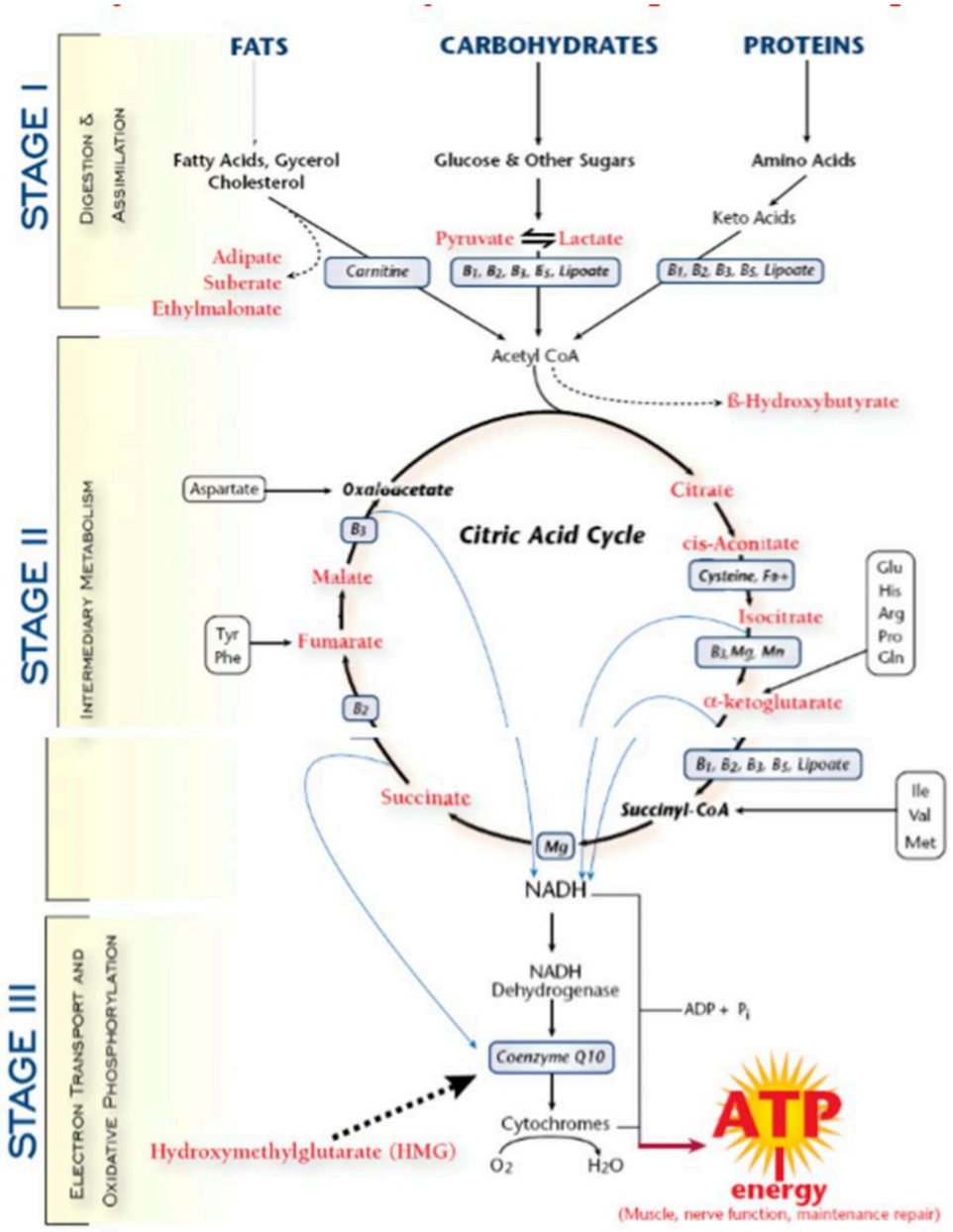
Фруктоза также не вызывает выделение гормона лептина

Фруктоза не влияет на ощущение сытости

30% фруктозы сразу уходит в жир (в отличие от какого-то незначительного, в районе 5 %, ухода в жир глюкозы).

Излишняя фруктоза вызывает гликирование (glycation) клеток нашего организма, «**засахаривание**» белковых молекул. А это вызывает множество проблем, включая всем знакомую **катаракту**.

Кроме того, фруктозу американские гастроэнтерологи считают виновником более чем трети случаев синдрома раздраженного кишечника.




@tamara_khestanova

# ДАВАЙТЕ ПОДВЕДЕМ ИТОГИ!

Лишний вес это всегда недостаток Энергии!

И задача – наполнить человека Энергией!