



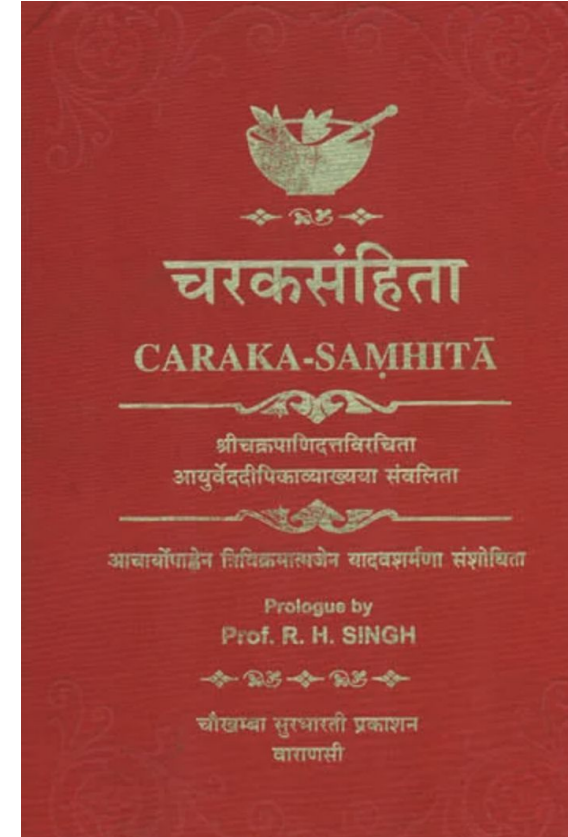
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Вводное слово**

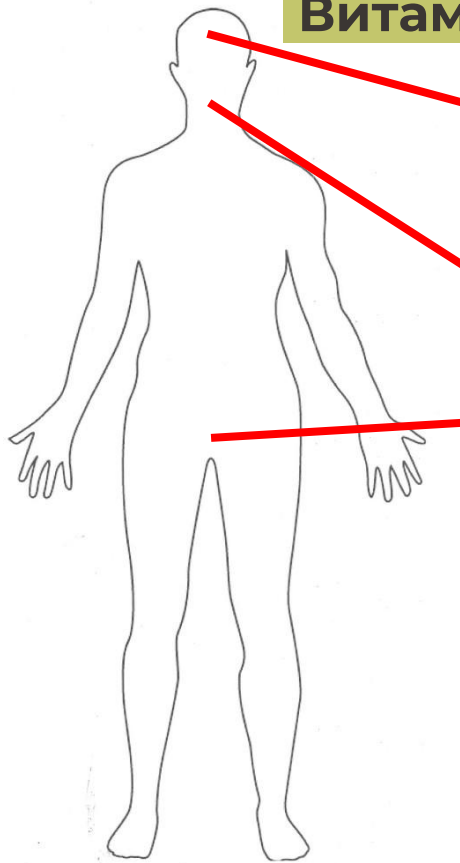
# 3 опоры здоровья

Чарака самхита, Сутрастхана, 11 глава 35 стих

1. правильная еда (Ахара)
2. адекватный сон
3. контролируемые  
сексуальные отношения



## Витамин D (оптимально 25ОН витамин D - 60-80 нг\мл)



**НС:** плохая память, слабость, депрессивность

**Волосы:** выпадение, тусклость

**Зубы, кости:** выраженный кариес, остеопороз, ноющие боли в костях, пояснице, сутулость

**Сердце и сосуды:** атеросклероз

**Органы малого таза:** эндометриоз, поликистоз

**Эндокринная:** развитие инсулинорезистентности

**Кожа:**

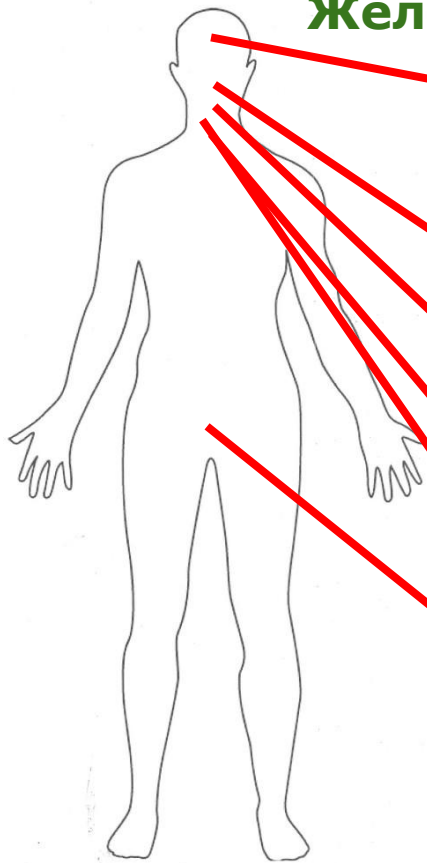
- бородавки, папилломы, полипы (снижение противоопухолевого иммунитета)
- снижение роста эпидермиса (хр. язвы, псориаз, кератоз)
- сухая кожа
- накопление жировой клетчатки, потливость

**Ногти:** ломкие, расслаиваются

**Общее:**

- низкий иммунитет (частые ОРВИ)

## Железо (оптимально ферритин 50-150 мкг\л)



**НС:** повышенная утомляемость, трудность в подборе слов (беглость речи), плохая память, слабость, зависание, судороги

**Волосы:** тусклые, секутся, выпадение

**Рот:** трещины в уголках рта

**Зубы:** крошиться, темнеет эмаль, развитие кариеса

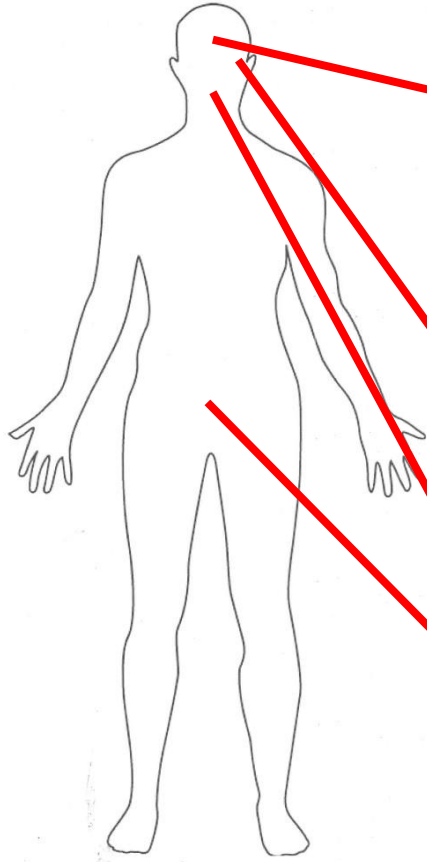
**Язык:** может быть покраснение кончика

**ЖКТ:** запоры, плохое пищеварение, метеоризм, плохой аппетит, искажение вкусовых пристрастий (желание мела)

**Кожа:** сухость, трещины на кончиках пальцев, подошвах

**Ногти:** слоятся, легко ломаются, уплощены, поперечная исчерченность, ложкообразные.

## Витамин В12(норма по гомоцистеину 5-7 мкмоль\л)



**НС:** **слабость**, апатичность, онемение, нарушение чувствительности, головокружения, **раздражительность**, **депрессия**, бредовые расстройства (паранойя), **ухудшение памяти**

**Волосы:** выпадение, плохой рост

**Сердце:** тахикардия, дискомфорт в сердце

**Язык:** отечный, гладкий, покраснение

**ЖКТ:** метеоризм, плохое усвоение пищи, отсутствие аппетита

**Кожа:**

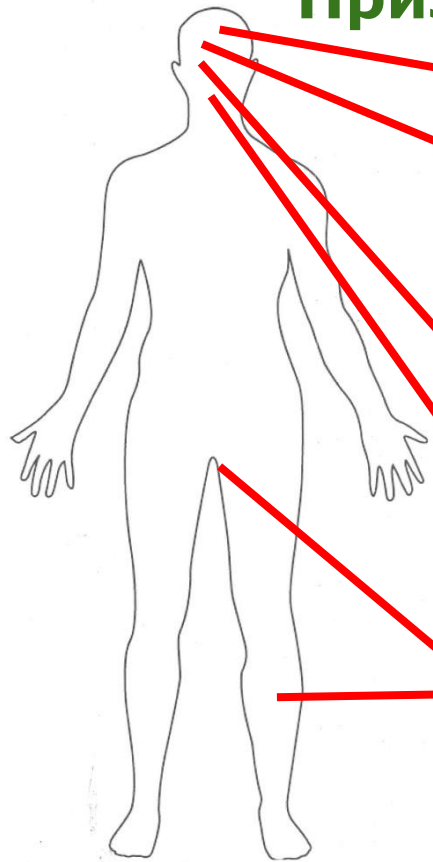
- бледная, сухая

**Общее:**

- низкий иммунитет

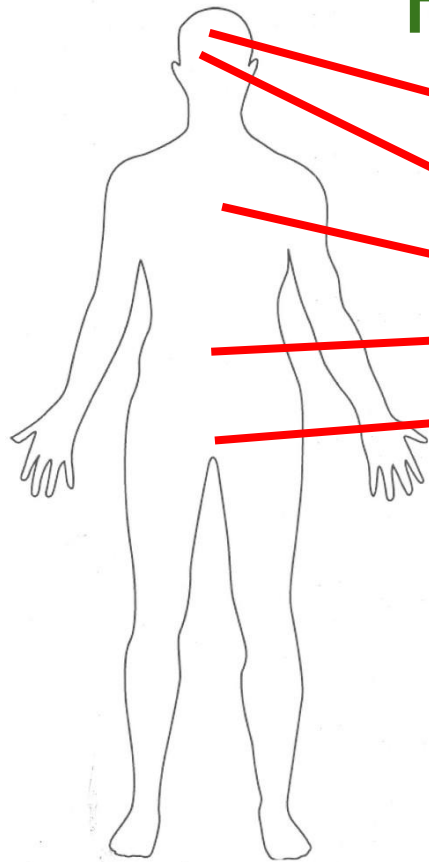
- мышечная слабость

## Признаки недостатка белка



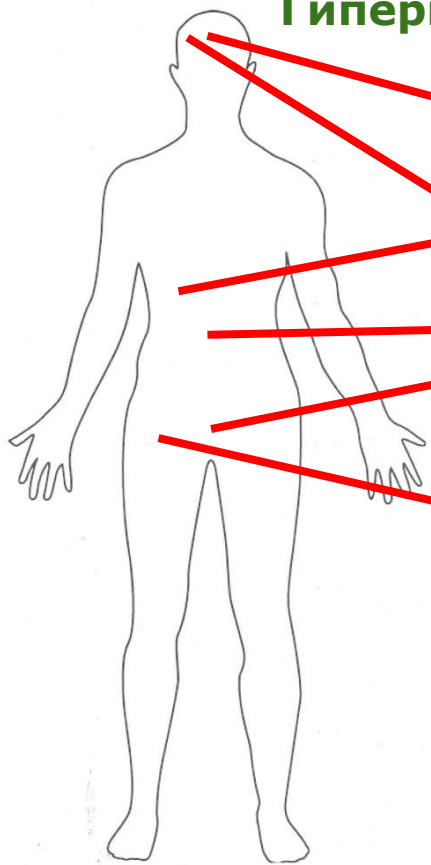
- Облысение (75% - белка)
- **Отсутствие энергии** и сил в течении дня, **напряженность**, нарушение сна, **памяти**
- Круги под глазами
- Стоматиты во рту (маленькие язвочки), долгое заживление ран
- Отечность
- Варикоз, геморрой
- Отсутствие лунки на ногтях (62% белка)
- Снижение иммунитета
- **Развитие дефицитов**

# Гипотиреоз ТТГ (оптимально 0.4-2.5 мЕД\л)



- **волосы:** тусклые и ломкие, подвержены выпадению
- **НС:** **заторможенность**, вялость, сонливость, **ухудшение памяти**, нет чувства отдыха после сна, **безрадостность, депрессия**
- замедление частоты сердцебиения
- **ЖКТ:** запоры, снижение аппетита
- **органы малого таза:** цикл - короткий и скудный, бесплодие, снижение либидо, недостаточное развитие эндометрия, ановуляции, аменорея
- чувство холода в теле
- увеличение массы тела
- **кожа:** сухая, холодная и отекающая кожа на лице и конечностях, мерзлявость, ногти ломкие
- **кровь:** анемия
- вторичная гиперпролактинемия
- снижение плотности костей

## Гиперинсулинемия (выше 8) (оптимально - 2-6 мкЕД\л)



- **раздражительность**, частая смена настроений, **слабость и вялость в течении дня**, **снижение переносимости нагрузок**
- выпадение волос (т.к. повышает андрогены)
- жировой гепатоз, запоры, метеоризм (т.к. высокий инсулин = высокий кортизол)
- талия: у женщин - более 80, у мужчин - более 94, ожирение
- частая жажда и мочеиспускание
- развитие атеросклероза, гипертонической болезни (т.к. задержка натрия), отечность
- синдром поликистозных яичников (СПКЯ), отсутствие овуляции, снижение либидо, бесплодие (высокий инсулин стимулирует высокие андрогены (тестостерон) и низкий прогестерон)
- развитие сахарного диабета
- акне у взрослых (т.к. снижается прогестерон и ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны))
- множественные капиллярные ангиомы, множественные папилломы, чёрный акантоз (потемнение кожи на сгибах, особенно на локтях)
- подагра

# Что нужно держать во внимании

- Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой (Complete blood count (CBC) with differential white blood cell count (CBC with diff))
- Ферритин (Ferritin)
- ТТГ (Thyroid Stimulating Hormone, TSH)
- Т4 (Тироксин свободный, Free Thyroxine, FT4)
- Т3 (Трийодтиронин свободный, Free Triiodthyronine, FT3)
- Антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО, микросомальные антитела, Anti-Thyroid Peroxidase Autoantibodies)
- Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ, Anti-Thyroglobulin Autoantibodies, Thyroglobulin Antibodies)
- витамин Д (25ОН витамин D (25OH Vitamin D, 25(OH) D, 25Hydroxycalciferol)
- гомоцистеин (Homocysteine)
- Общий белок (Protein total)
- Инсулин (Insulin)
- общий холестерин (Cholesterol total)
- ЛПВП (HDL Cholesterol)
- ЛПНП (Cholesterol LDL)
- АЛТ - аланинтрансаминаза (Alanine aminotransferase)
- АСТ - аспартатаминотрансфераза (Aspartate aminotransferase)
- Билирубин общий (Bilirubin total)
- Билирубин прямой (Bilirubin direct)

Показатели работы  
печени, желчного  
пузыря

# Что можно через терапевта

- Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой (Complete blood count (CBC) with differential white blood cell count (CBC with diff))

## Показатели работы щитовидной железы:

- ТТГ (Thyroid Stimulating Hormone, TSH)
- Т4 (Тироксин свободный, Free Thyroxine, FT4)
- Т3 (Трийодтиронин свободный, Free Triiodthyronine, FT3)
- Антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО, микросомальные антитела, Anti-Thyroid Peroxidase Autoantibodies)
- Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ, Anti-Thyroglobulin Autoantibodies, Thyroglobulin Antibodies)

## Биохимический анализ крови:

- Общий белок (Protein total)
- общий холестерин (Cholesterol total)
- ЛПВП (HDL Cholesterol)
- ЛПНП (Cholesterol LDL)
- АЛТ - аланинтрансаминаза (Alanine aminotransferase)
- АСТ - аспартатаминотрансфераза (Aspartate aminotransferase)
- Билирубин общий (Bilirubin total)
- Билирубин прямой (Bilirubin direct)

# Что останется

- витамин Д (25ОН витамин D (25ОН Vitamin D, 25(OH) D, 25Hydroxycalciferol)
- гомоцистеин (Homocysteine)
- Ферритин (Ferritin)
- Инсулин (Insulin)

# Самый минимум

- Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой (Complete blood count (CBC) with differential white blood cell count (CBC with diff))
- ТТГ (Thyroid Stimulating Hormone, TSH)
- Т4 (Тироксин свободный, Free Thyroxine, FT4)
- Т3 (Трийодтиронин свободный, Free Triiodthyronine, FT3)
- Общий белок (Protein total)
- витамин Д (25ОН витамин D (25OH Vitamin D, 25(OH) D, 25Hydroxycalciferol)
- гомоцистеин (Homocysteine)
- Инсулин (Insulin)

	Тип системы	Примеры расстройств	На сегодня (точка А)	2 модуль	3 мо
1	Нервная система	Боли иррадирующие, бессонница, снижение памяти, слабость			
2	Психика	Негативные эмоции: раздражительность, гневливость, обидчивость, ...)		Улучшение	
3	Пищеварительная система	Запор, вздутие, изжога			
4	Эндокринная система	Гипотиреоз, гипертиреоз, ожирение, приливы			
5	Сердечно-сосудистая система	Тахикардия, боли в сердце, варикоз			
6	Репродуктивная система	Сниженное либидо, бесплодие, дисменорея (болезненные месячные)			
7	Дыхательная система	Частые ангины, бронхиты, синусит			
8	Опорно-двигательная	Боли в пояснице, в суставах			
9	Почки и мочевыделительная	Воспалительные заболевания почек, цистит			
	Кожа	сухая кожа, высыпания, лишняя масса			
10	Иммунная	Частые ОРВИ, аллергия			
11	Кровотворная, лимфатическая	Анемия и т.д.			
12	Другое				
Страна, возраст, масса тела и рост					
			Выполнение назначений:		
			1. уход за телом		
			- капли в нос		
			- капли в глаза		
			- промасливание		
			- зарядка		
			- сон до 22.00	Нет	
			2. прием настоев из трав		
			3. прием аюр препаратов		
			4. следование диете		
			5. адекватный отдых		
			6. духовная практика		

# Шримад Бхагаватам 1.2.10

Желания человека не должны быть направлены на удовлетворение чувств. Следует желать лишь **здоровой жизни**, то есть самосохранения, ибо назначение человека — **задавать вопросы об Абсолютной Истине**. Ничто иное не должно быть целью его деятельности.

