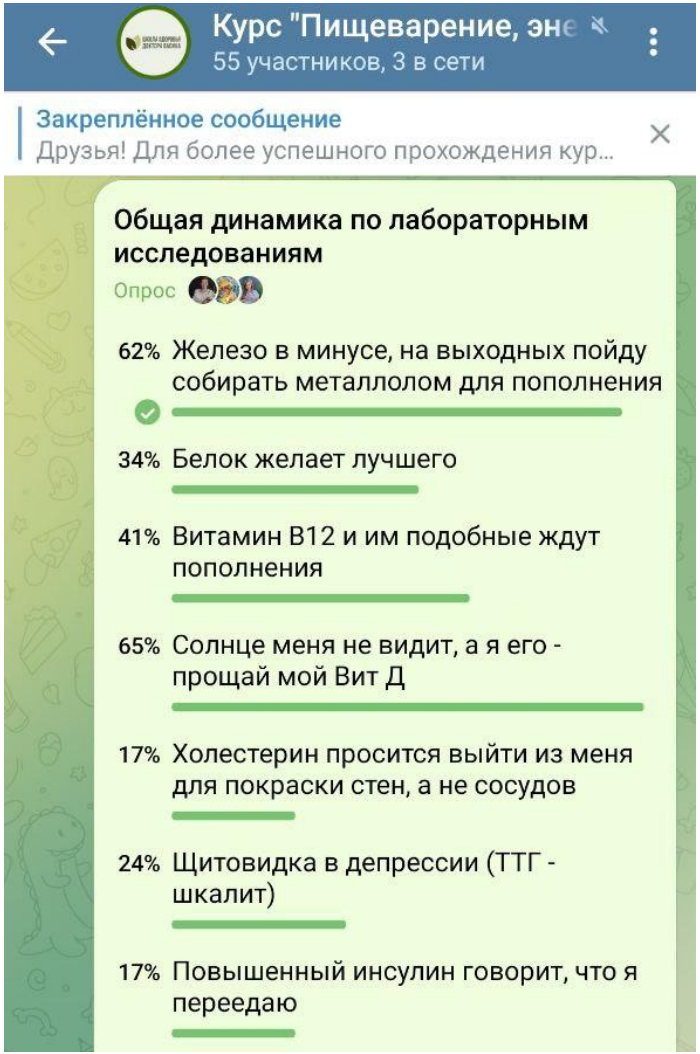
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА



Дефицит:

Вит Д - **65**%

Железа - **62** %

Вит В 12 - **41**%

Белка- **34**%

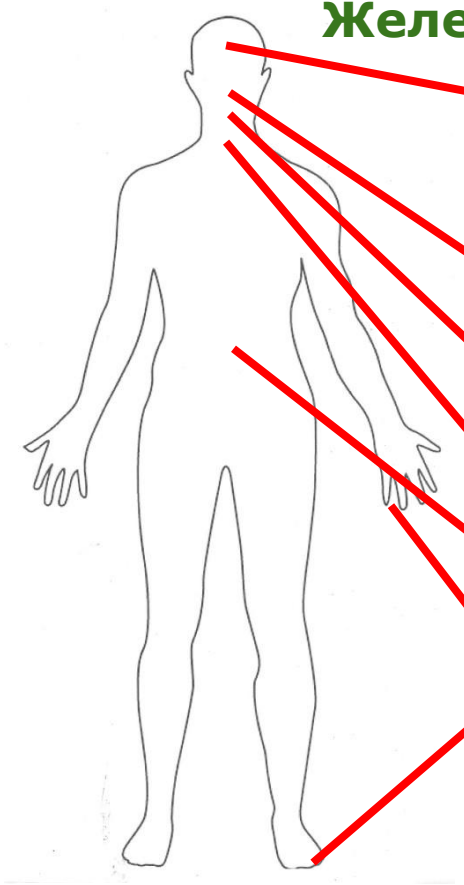
Гипотиреоз - **24**%

Повыш. инсулин - **17**%

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

СИМПТОМЫ

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: **крошаться**, темнеет эмаль, развитие кариеса

Язык: может быть покраснение кончика

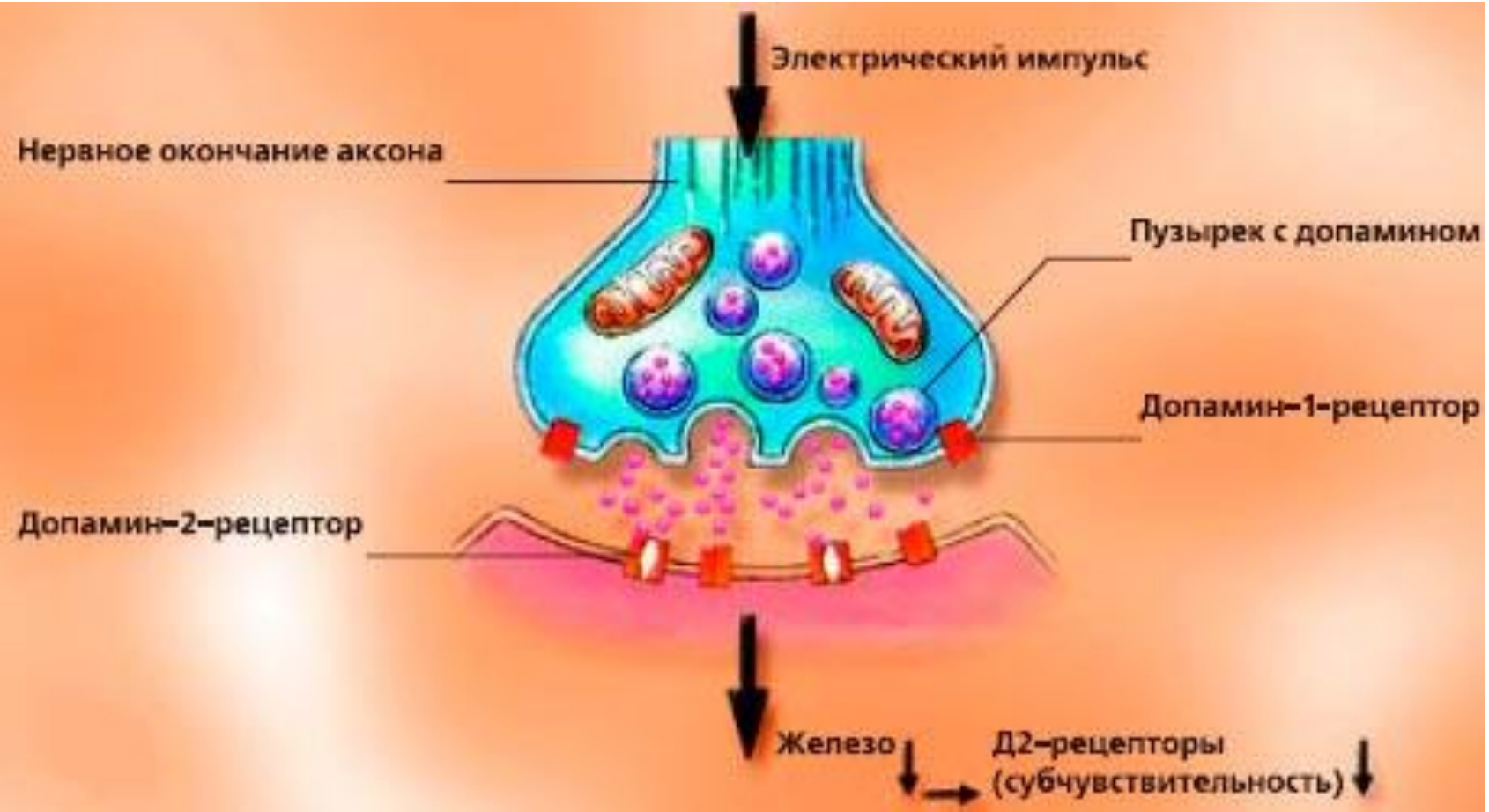
ЖКТ: **запоры**, плохое пищеварение, метеоризм, плохой аппетит, искажение вкусовых пристрастий (желание мела)

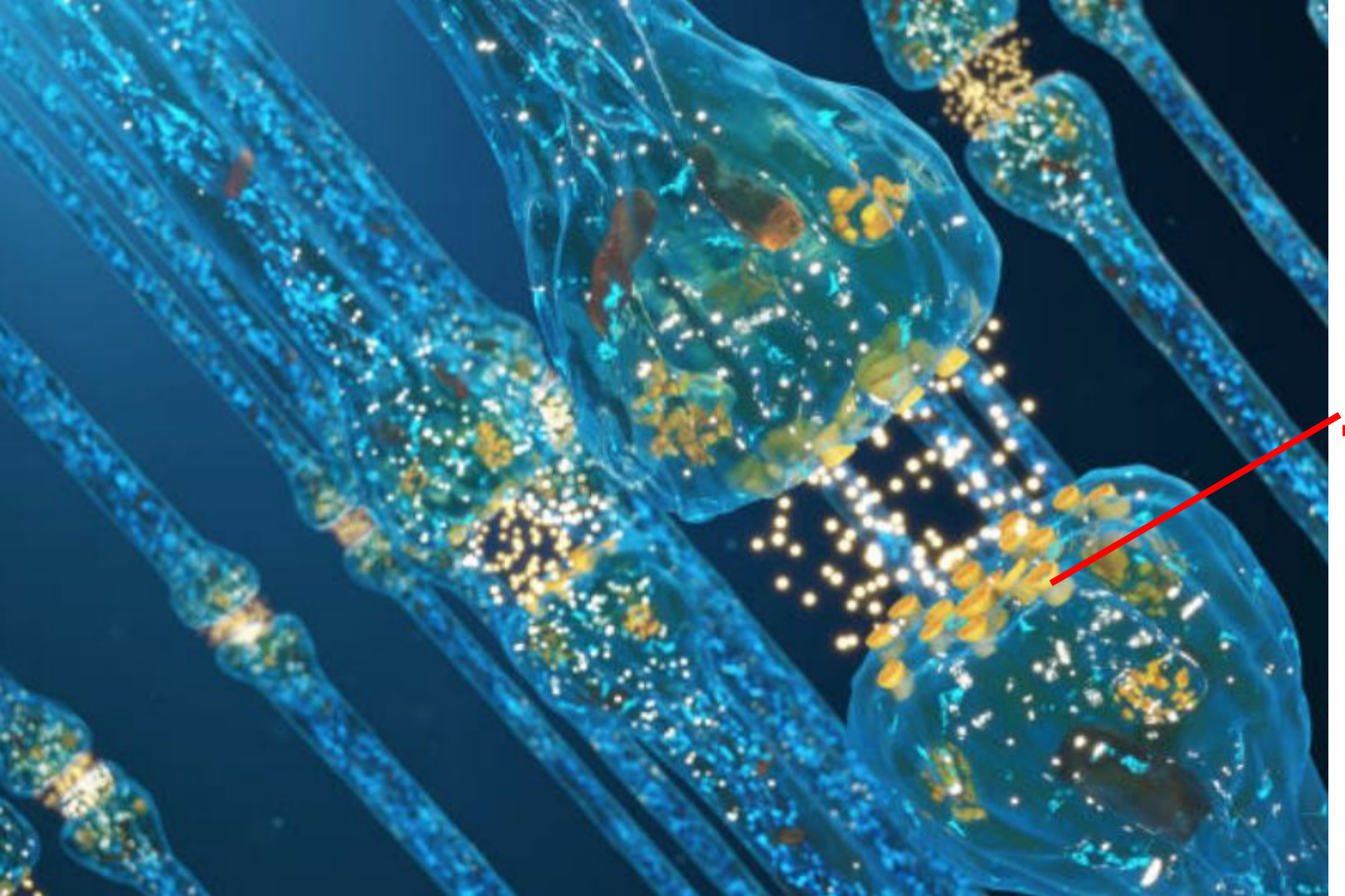
Кожа: **сухость**, трещины на кончиках пальцев, подошвах

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

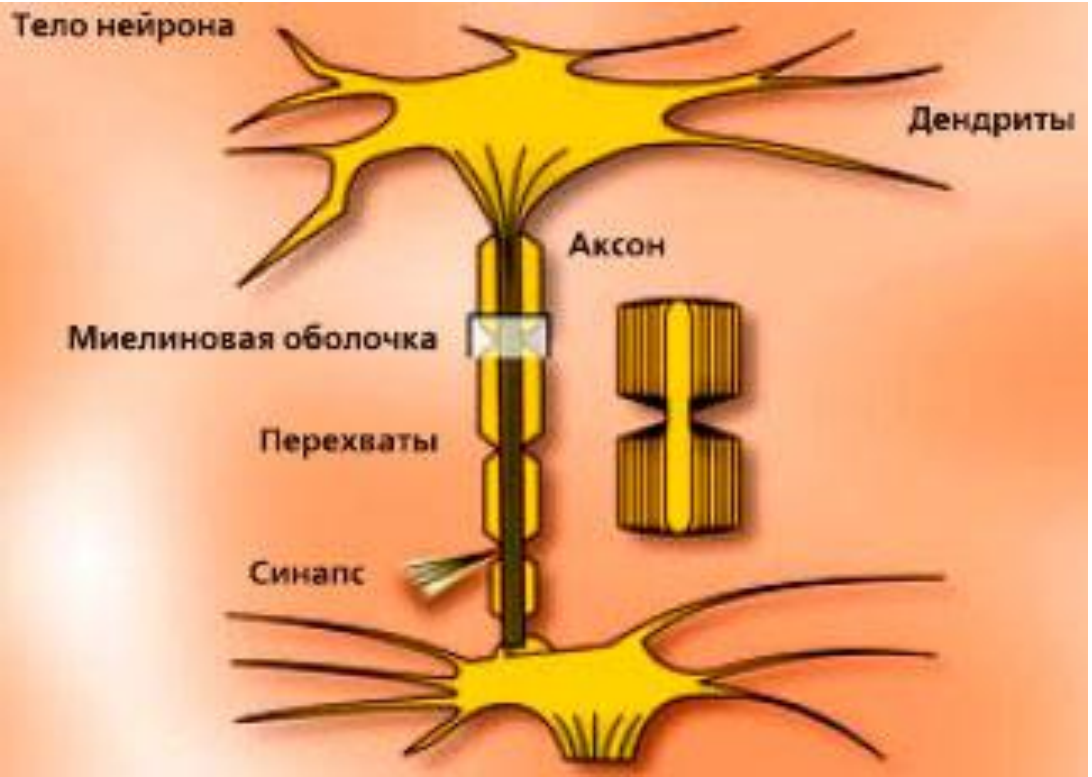
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

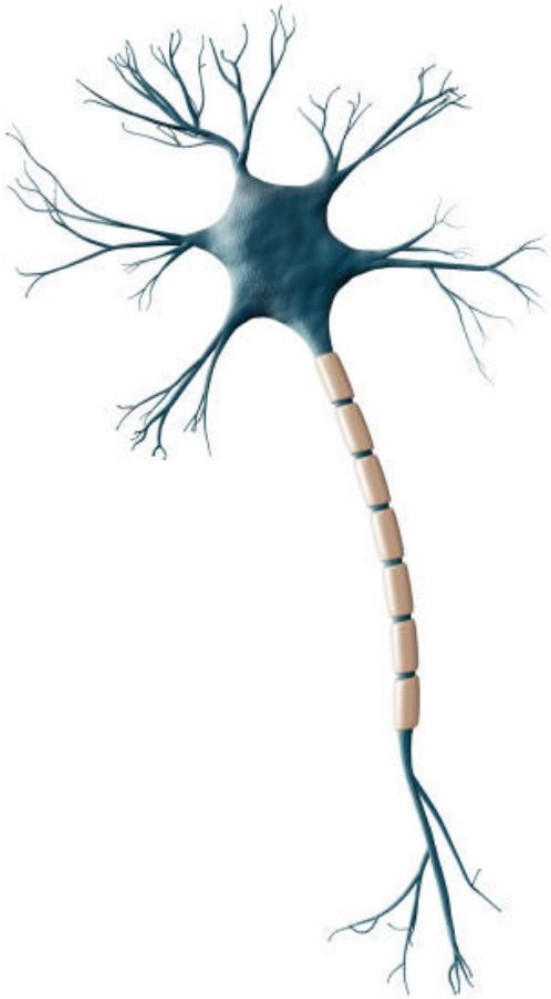
1. **железо играет важную роль в допаминергических системах** (передача нервного импульса)



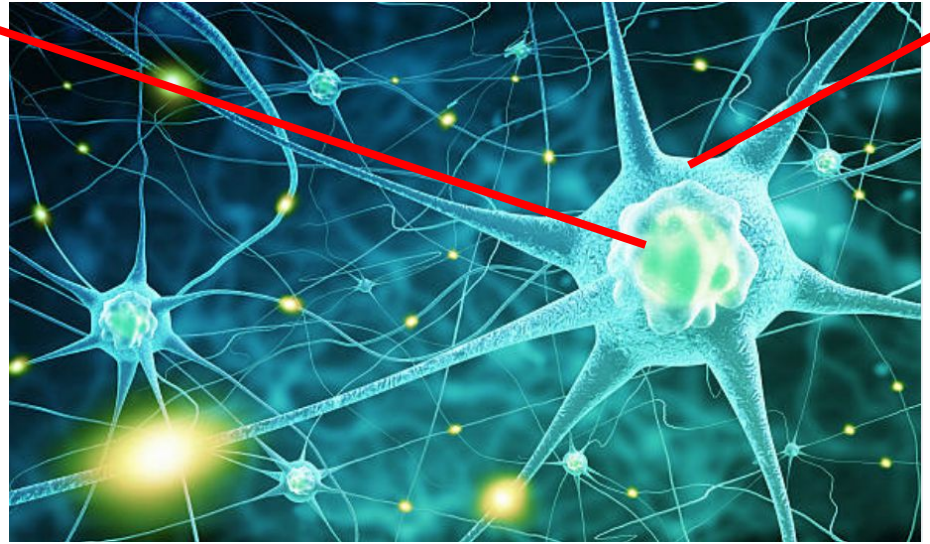

Допамин 2-
рецептор
(железо)

2. уровень железа оказывает влияние на миелинизацию нервных волокон (волокон по которым идет передача)





- выработка **энергии** в клетках (цитохром с-оксидаза)



- **защита** клеток от преждевременной гибели. Т.к. антиоксидантная защита (пероксидаза, каталаза)

Железо входит в состав многих ферментов:

- детоксикация (цитохром P450 в печени)
- выработка **энергии** в клетках (цитохром с-оксидаза).
- захват, транспорт кислорода (гемоглобин), хранение кислорода (миоглобин)
- участвует в механизмах иммунитета (ионы Fe2+, лактоферрин, миелопероксидаза фагоцитов)
- **защита** клеток от преждевременной гибели - т.к. антиоксидантная защита (пероксидаза, каталаза)
- возможность **деления** клеток - т.к. синтез ДНК (коэнзим редуктаза рибонуклеотидов)
- укрепления волос, кожи, суставов - т.к. в формируется соединительная ткань (лизилгидроксилаза и пролилгидроксилаза-1 отвечают за стабилизацию **коллагена** и синтез хондроитин сульфат протеогликанов)

Коллаген

- улучшает внешний **вид** волос и кожи (придает им **упругость** и эластичность)
- фиксирует **влагу**, борется с сухость
- структура волосяного стержня **уплотняется**
- окутывает локоны тонкой **защитной** пленкой
- чешуйки кутикулы склеиваются, что дает гладкость и шелковистость, появляется естественный **блеск**,
- волосы меньше пушатся и путаются
- убирается статика волос
- укрепляется связочный аппарат суставов и стенки сосудов

ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ВАСИНА

1. Недостаток поступления
2. Повышенная потребность (беременность, лактация, активный рост, активные занятия спортом, интеллектуальные нагрузки)
3. Потери крови (геморрой, обильная менструация, язва желудка)
4. Нарушение всасывания:
   - низкая кислотность
   - воспалительные процессы ЖКТ
   - глистная инвазия
   - использование веществ связывающих железо
5. Хронические воспалительные процессы

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

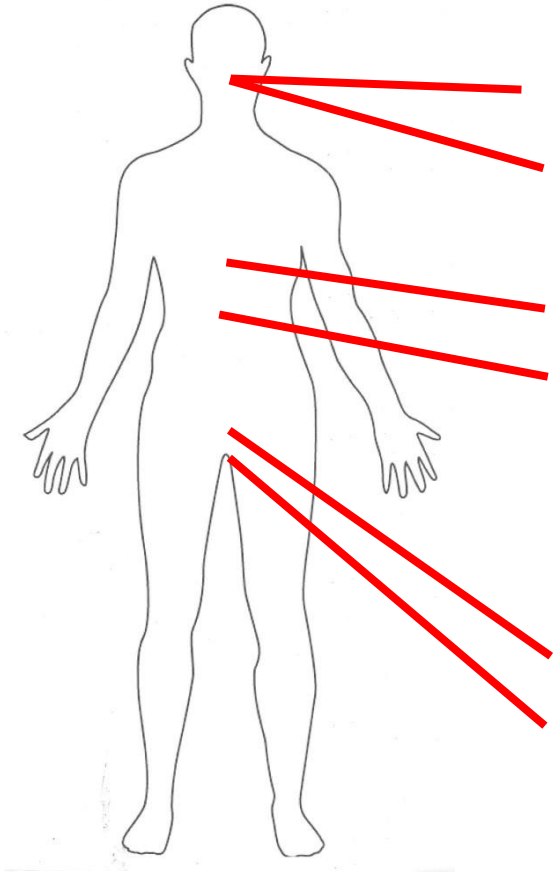
ПРИЧИНЫ

Низкая кислотность и железо

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ВАСИНА

1. Хронический стресс (повышения уровня симпатической НС)
2. Использование кофе, чая, шоколада, какао
3. Применение препаратов антацидов
4. Хеликобактерная инфекция



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Признаки низкой кислотности

- плохой запах изо рта
- отрыжка с запахом гнили или непереваренной пищи (тухлым)
- тяжесть после еды, снижение голода
- Синдром избыточного бактериального роста (умеренные разлитые боли в полости живота, которые сочетаются с урчанием и метеоризмом)
- запоры или диарея
- окрашивание мочи после свеклы (бетацианин)
- кандидоз, микоз
- снижен белок (менее 78 г/л, низкий ферритин, гомоцистеин)

Повышаем кислотность

- продукты повышающие кислотность
- соль (черная/розовая)
- травы повышающие кислотность
- убираем продукты снижающие кислотность: кофе, чай, шоколад, какао
- вводим богатые белком продукты (молоко, адыгейский сыр, бобовые, крупы)
- приготовление пищи на топленом масле

Когда не работаем с кислотностью

При язве, колите, эзофагите

Тактика:

- Восстановление слизистых (2-4 нед): травы, мумие (в теплой воде), ротокан, облепиховое масло, корень солодки, алтея, сок алоэ,
- Далее 1-2 мес восстановление кислотности.

Мумие

1. Растворить в стакане воды и оставить на 4-6 часов (можно на ночь).
2. Пить за 40-60 мин до еды по 1/3 стакана.
3. Курс 1-2 мес

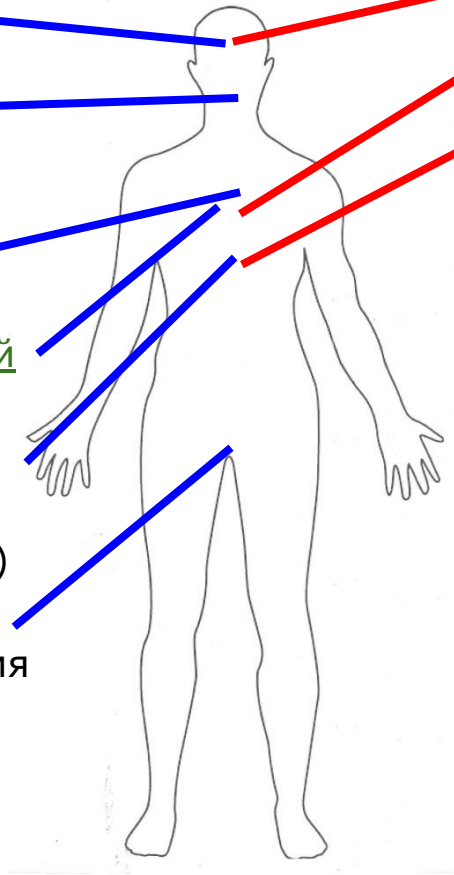
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Продукты повышающие кислотность

- **Кислое, острое, соленое**
- ягоды (облепиховый морс, клюква, брусника)
- имбирь
- лимон
- кисломолочное (сметана, кефир)
- кислые фрукты (апельсин, мандарин)
- овощи (помидоры)
- медовая вода

Имбирь сухой

- лечит мигрень (15 мин на лоб), укачивание, спазм
- убирает осиплость (имбирь: корень солодки:мед =1:1:2), улучшает голос
- укрепляет сердце, помогает при геморрое
- лечит бронхиальная астму, сухой кашель
- повышает аппетит, усвоение, сжигает аму, лечит запор, метеоризм, тошноту (беременным)
- афродизиак (увеличивает половое влечение), укрепляет семя
- лечит ревматический артрит
- лечит ожирение, слоновость, раны, увлажняет кожу



Имбирь сырой

- тоник
- помогает при влажном кашле, очищает горло от слизи
- очищает язык, увеличивает агни (все виды), лечит каловые камни, запор
- сушит кожу

Противопоказан при:

БХАВА ПРАКАША-НИГХАНТУ, пурвакханда, харитакьядиварга 48

тяжелых кожных болезнях (псориаз, рожа, ...), кровотечениях, любом жжении, анемии (где есть кровотечение), лихорадке, цистите с жжением, язвах, летом и осенью

**Профессор Лазебник Л.Б., Касьяненко В.И.
Москва, ЦНИИ гастроэнтерологии.
Журнал "Пчеловодство", 2003, № 7.**

- **теплый раствор меда** (50 г меда в 100 мл воды температурой 35–40°С) - 75% случаев - через 10 мин снижение кислотности на 45 мин
(альмагель - 28 мин)

- **холодный раствор меда** (50 г меда в 100 мл воды температурой 13–15°С) - в 75% случаев - через 4 мин повышение кислотности на 38 минут

Мед

Аштанга хридая 1.5.51Б-53А

1. чакшушья - полезен для глаз (лечение катаракты)
2. чхеди - рассекает плотные структуры\образования при внутреннем или внешнем нанесении (спайки, твердые каловые массы, катаракта)
3. устраняет (при приеме внутрь особенно):
    - жажду
    - Капха дошу
    - яды (детоксикант)
    - икоту
    - кровотечения

Мед

(Аштанга хридая 1.5.51Б-53А)

4. лечит:

- куштха - кожные болезни
- крими - разных организмов (глисты, бактерии)
- тошноту
- одышку (астму)
- кашель
- диарею

Влияет на раны:

- очищает раны (от гноя)
- сближает края раны
- заживляет раны (также сращивает кости)

Мед

(Аштанга хридая 1.5.53Б)

Мед убивает, если он:

1. гретый (огнем, солнцем)
2. при лихорадке применяется
3. в жаркий (кала\деша) сезон и месте - летом (в жаркий сезон), в бане.
4. вместе с горячими субстанциями (молоко, чай)

Для регулярного употребления <u>рекомендуются</u> следующие продукты

(*Аштанга-хридаям, Сутрастхана,* 8.40-44:):

1. Рис
2. Пшеница
3. Ячмень
4. Плоды *харитаки, амалаки,*
5. Виноград
6. Бобы *мунг* (*мунг-дал,* зеленый маш)
7. Топлёное масло
8. Молоко
9. Мёд
10. Очищенный сахар, **соль *саиндхава***, гранат, и другие продукты, поддерживающие здоровье и устраняющие болезнь

Розовая (Гималайская) соль

порядка 80 микроэлементов

Эффект (Бхавапракаша, Пурвакханда, Мишра пракарана, 210 стих):

- сжигает токсины (пачана)
- улучшает огонь пищеварения (дипана)
- афродизиак
- стабилизирует три доши
- полезна для глаз

Черная соль

- Железо
- Калий
- Магний
- Кальций
- Йод
- Сероводород

Эффект:

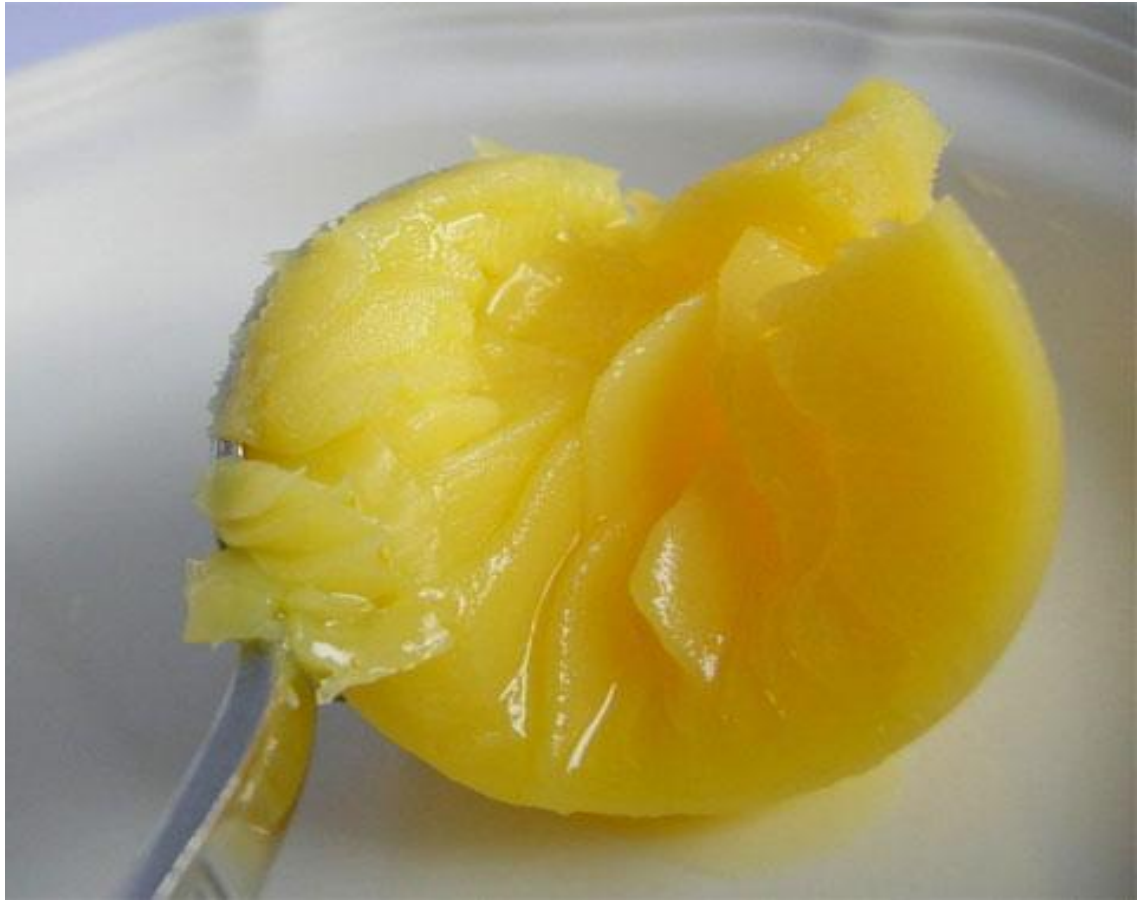
- укрепляет сердце
- помогает при запоре, коликах
- успокаивает НС

Термическая обработка

Сушрута-самхита, Сутрастхана, 46 глава, стих 405-406

«Пища, приготовленная на топленом масле вкусная, ароматная, легкая [для пищеварения], успокаивает вату и питту, дарует силу и укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи и зрение. Приготовленная на растительном масле — вызывает жжение, тяжелая [для пищеварения], острая по випаке, горячая [по вирье], снижает вату и зрение, увеличивает питту, портит кожу».

Школа здоровья
доктора Васина



Школа здоровья
доктора Васина

Топленое масло

Аштанга хридая 1.5.37-39

1. Усиливает разум (способность видеть вещи какие они есть)
2. Улучшает память
3. Увеличивает способность воспринимать информацию
4. Усиливает огонь пищеварения и физическую силу
5. Способствует долголетию
6. Увеличивает количество семени
7. Афродизиак - увеличивает половую силу (вришья)
8. Улучшает зрение
9. Полезно для детей и пожилых людей
10. Для тех, кто готовится к зачатию
11. Увеличивает привлекательность
12. Поддерживает молодость
13. Делает голос приятным

Топленое масло

14. лечит (без амы состояния):

- кожные сыпи (герпес, рожа, стафилококк)
- раны
- ожоги
- после операций на грудной клетке
- полезно при психических расстройствах (безумие), устраняет влияние злых сущест
- истощение
- лихорадку застарелую
- метеоризм
- колики
- эпилепсия

Топленое масло

15. Уменьшает Вата и Питта дошу
16. Охлаждает, сладкое
17. Мягкое по действию (убирает интенсивность)
18. Имеет лунные качества (питает, увлажняет)
19. Невезение, бедность
20. Замедляет старение (расаяна)
21. Сияние
22. Увеличивает оджас
23. Наделяет отвагой, силой

Повышают кислотность

Травы:

- корень одуванчика
- шиповник
- лаванда
- трава черники
- марена красильная корень
- золототысячник
- лист подорожника
- лист брусники
- душица
- бессмертник
- полынь
- травы цикория

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

ПРИЧИНЫ

Фитиновая кислота и железо

ФИТИНОВАЯ КИСЛОТА И ЖЕЛЕЗО

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ВАСИНА

- макароны
- мюсли с кефиром
- выпечка на соде
- бобовые, орехи, зерновые, семена
  (не прожаренные или не замоченные на ночь)
- отруби не в ферментированном хлебе

=

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ

Фитиновая кислота

Кальций

Магний

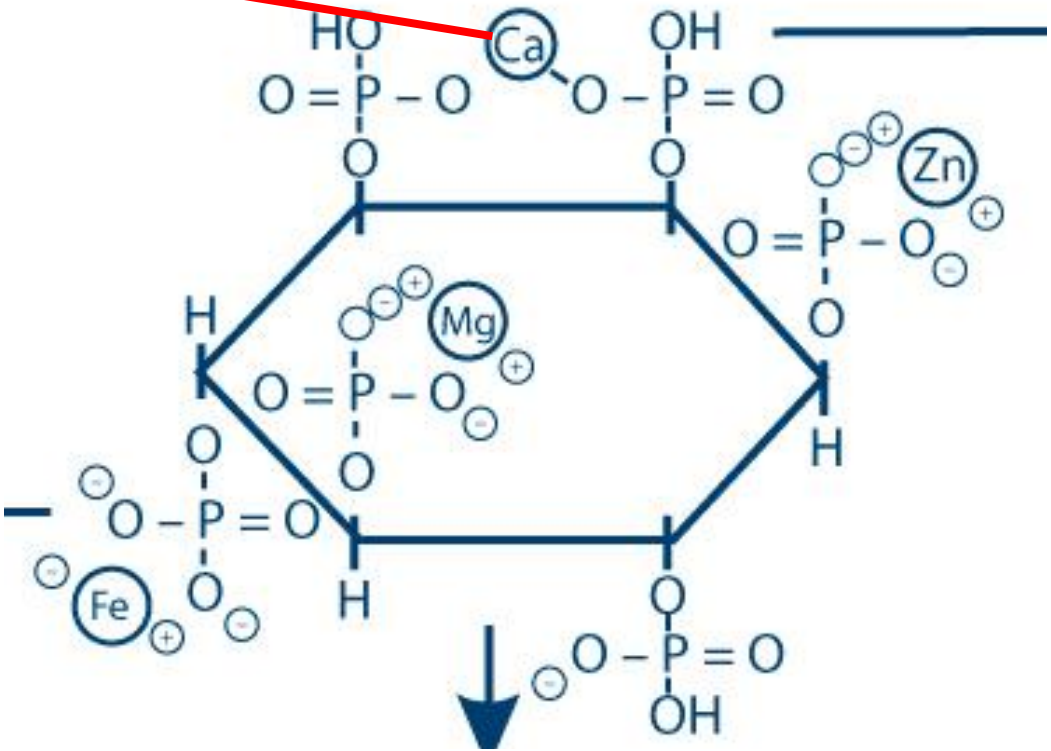
Цинк

Железо

Фосфор

Белки

Жиры



Фитиновые кислоты и способы их нивелирования

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ВАСИНА

- термическая обработка:
  25% - варка, запекание в духовке
  50% - тушение в масле
- замачивание на 8-12 часов - 40-60%
- ферментация - 80-90%

Итого: замачивание + последующая тепловая обработка - нейтрализация - 95-98% фитатов

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

ПРИЧИНЫ

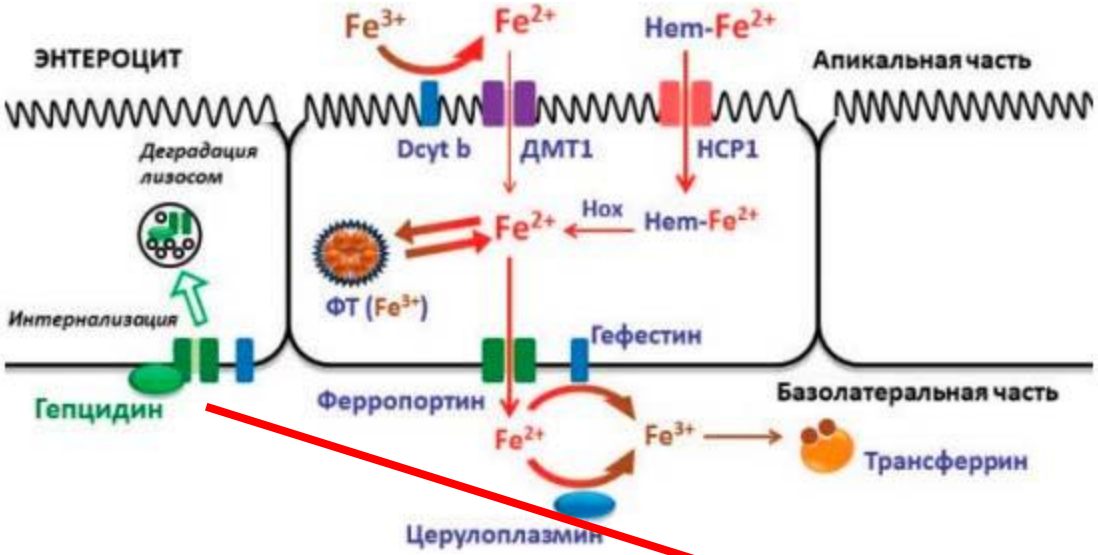
Воспаления и железо

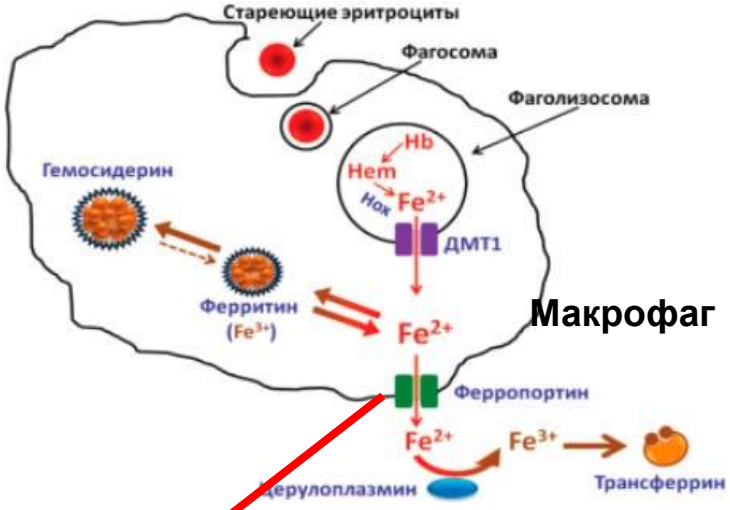
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ВАСИНА

Гепсидин (противомикробный белок)

Синтез активируется при:

- высоких уровнях запасов железа
- высокой концентрации железа в сыворотке
- при инфекции и воспалении под действием воспалительных цитокинов (интерлейкин-6)





В результате связывания **гепцидина с ферропортином** индуцируется интернализация железа в клетку с последующей деградацией в лизосомах

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ВАСИНА

Гепсидин (противомикробный белок)

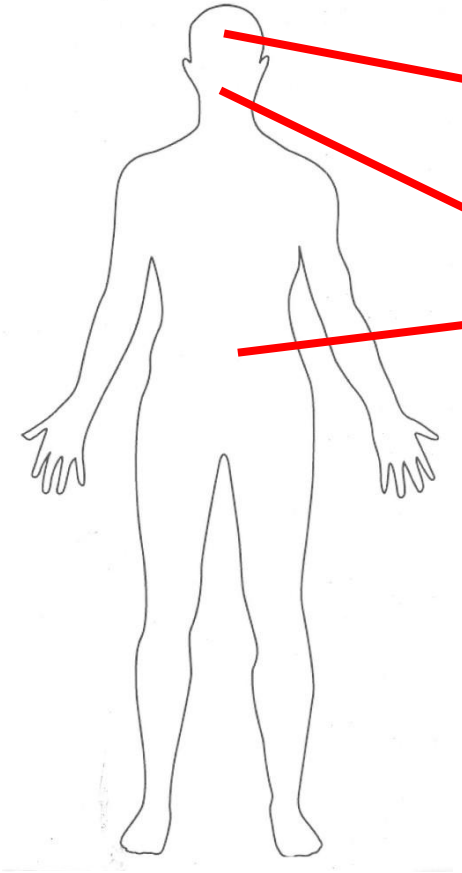
Синтез активируется при:

- высоких уровнях запасов железа
- высокой концентрации железа в сыворотке
- при инфекции и воспалении под действием воспалительных цитокинов (интерлейкин-6)

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

ПРИЧИНЫ

Глистная инвазия и железо



Глистная инвазия

НС: повышенная утомляемость, возбудимость к вечеру, беспокойный сон, головная боль

Зубы: скрежет зубами

ЖКТ: снижение аппетита, “летучие” боли в животе, неустойчивый стул, склонность к запорам.

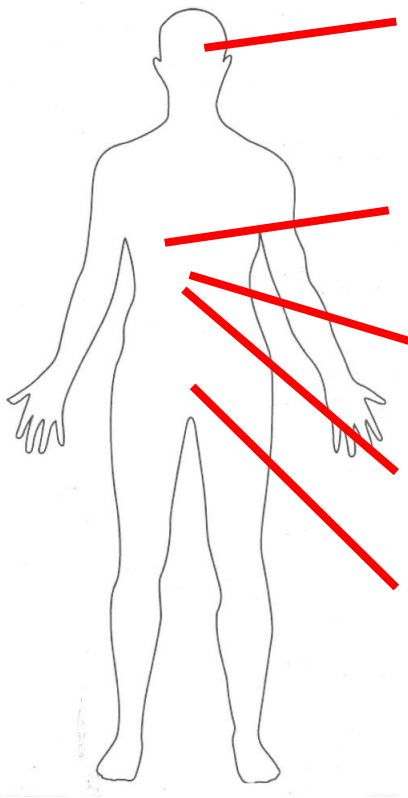
Кожа: аллергия, диатез, зуд в промежности

Иммунитет: частые ОРВИ

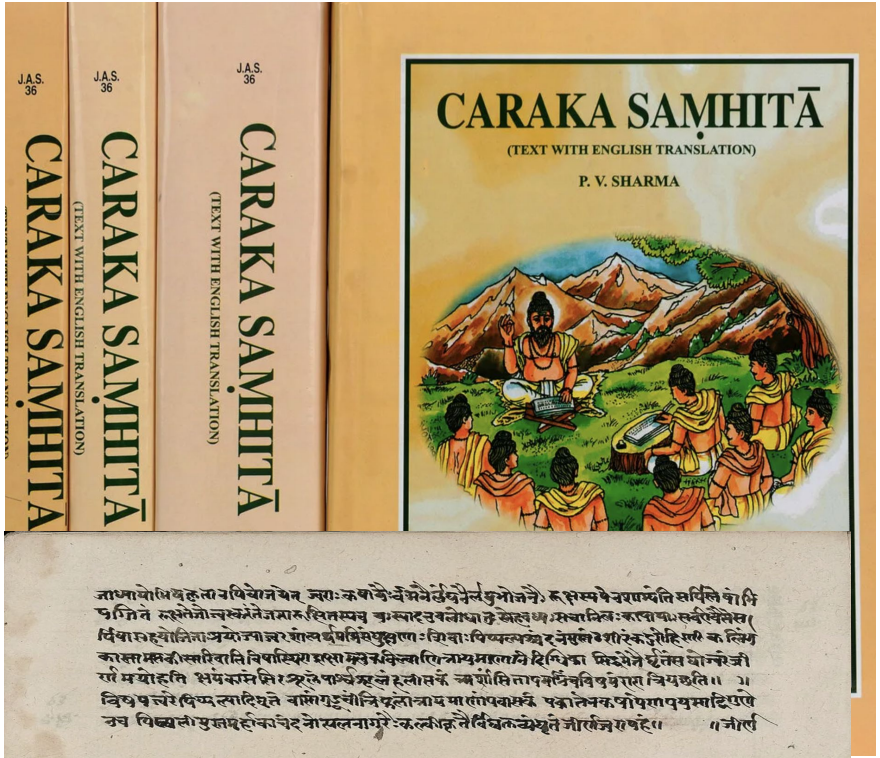
Кровь: гиповитаминоз (С, А, Е, группа В (в том числе и в12), снижение ферритина, …

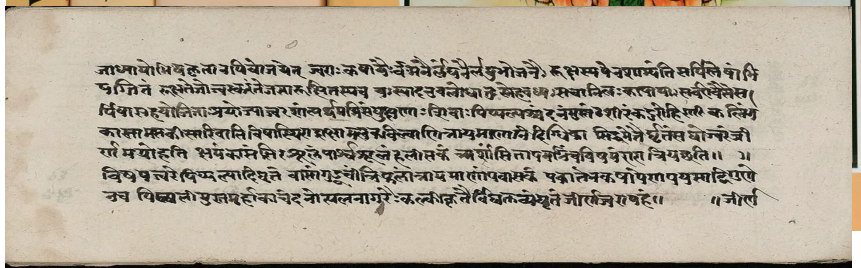
Школа здоровья
доктора Васина

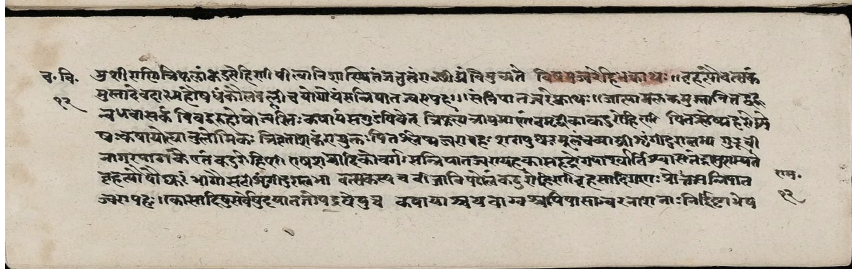
Противоглистные препараты и травы



- **Нимбамритади Панчатиктам Кватхам** (можно даже при беремености и лактации) + лечение ОРВИ и улучшение кожи
- **арагвадхади кватхам** + очищает печень и улучшает кожу
- **Пунарнавади мандурам** + улучшает пищеварение и железосодержащий
- **йогарадж гуггул (AVS)** + укрепляет суставы, улучшает пищеварение,
- **Виданга -** улучшает пищеварение, послабляет
- **Кримигнаватика** - лямблии, аскариды, описторхоз





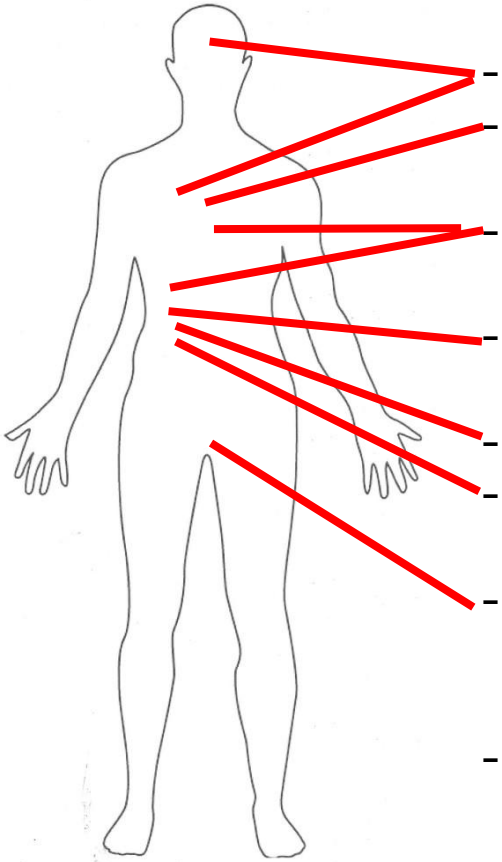


Чарака самхита, Сутрастхана 25 глава

40.Виданга - лучшая среди убивающих паразитов/среди всех антигельминтных средств (кримигна)

Школа здоровья
доктора Васина

Противоглистные травы



- **багульник** + отхаркивающее, повышает тонус
- **галега** + повышает давление, улучшает пищеварение, лактогонное
- **можжевельник** (плоды) + отхаркивающее, желчегонное
- **бессмертник** + снижает давление и холестерин, желчегонное
- **девясил** корень + отхаркивающее, желчегонное
- **пижма** (аскариды, острицы) + повышает давление, улучшает текучесть желчи
- **золототысячник** (даже власоглав и лямблии) + слабительное, убирает воспаления органов малого таза
- **цитварное семя** (семена полыни цитварной)

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Богатые продукты на железо

Для регулярного употребления <u>рекомендуются</u> следующие продукты

(*Аштанга-хридаям, Сутрастхана,* 8.40-44:):

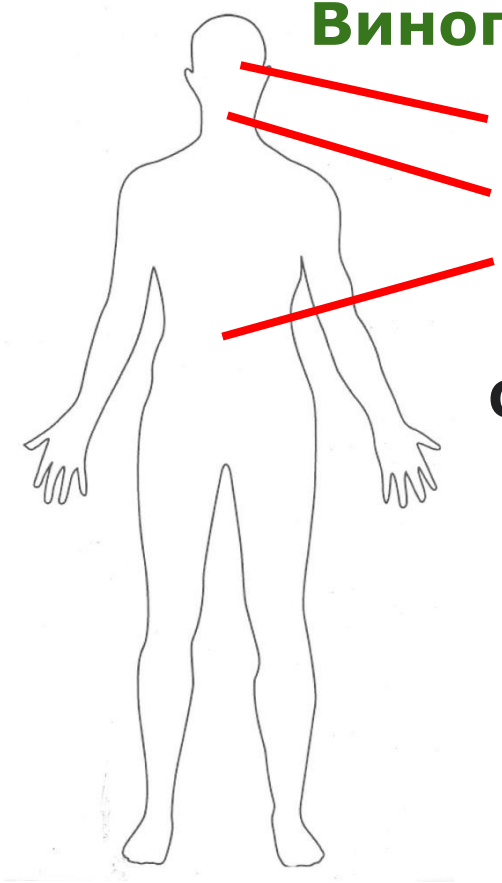
1. Рис
2. Пшеница
3. Ячмень
4. Плоды *харитаки*, ***амалаки,***
5. **Виноград** (изюм)
6. Бобы *мунг* (*мунг-дал,* зеленый маш)
7. Топлёное масло
8. Молоко
9. Мёд
10. Очищенный сахар, соль *саиндхава*, гранат, и другие продукты, поддерживающие здоровье и устраняющие болезнь

- фасоль
- лесные орехи
- овсяные хлопья
- изюм
- финики
- перга
- амалаки
- гранат
- пшено, гречка
- спирулина

Лучшие фрукты
Сушрута Самхита

- гранат
- финики
- амалаки
- виноград

Виноград Аштанга Хридая 1.6.115



- полезен для зрения
- утоляет жажду
- тяжелый для переваривания

Общее:

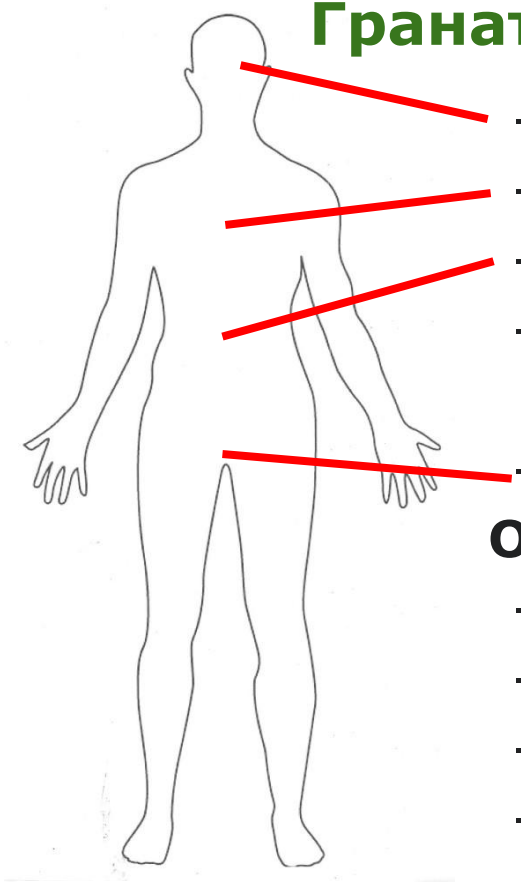
- лучший плод
- вришья (увеличивает половую силу)
- увеличивает количество мочи и стула
- увлажняет (маслянистый)

Лечит:

- дисбаланс Вата доши
- кровотечения
- горечь во рту (болезни печени)
- последствия алкоголизма (укрепляет печень)
- шрама (физ усталость)
- кашель, одышку
- нарушения голоса (ларингит)
- после травм грудной клетки (или болезни органов гр клетки - туберкулез)

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Гранат Аштанга Хридая 1.6.117Б-118



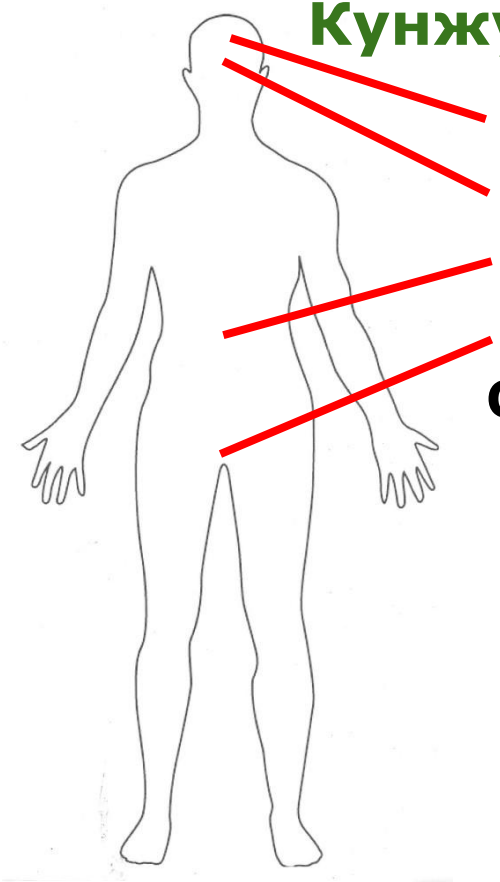
- наделяет вкусом к пище
- полезен для сердца
- легкий для усвоения
- дипана - разжигает огонь пищеварения
- закрепляет

Общее:

- увлажняет
- успокаивает три доши
- уменьшает Вата и Капху
- Питту не увеличивает и не уменьшает

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Кунжут Аштанга Хридая 1.6.23



- улучшает память
- полезен для волос
- увеличивает огонь пищеварения
- способствует снижению выделению мочи

Общее:

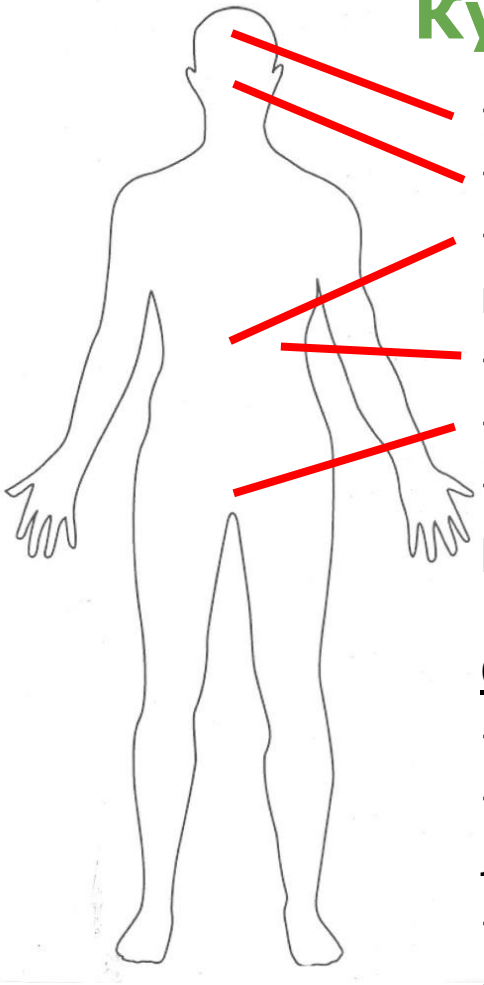
- полезен для кожи
- холодный на ощупь (снаружи паста охлаждает кожу)
- дает балью (сила, иммунитет)
- тяжел для переваривания
- увеличивает Капха и Питта дошу

Продукты из кунжутного жмыха, сушеные овощи, проростки:

Аштанга Хридая 1.6.34

- повреждают зрение
- вызывают упадок сил
- увеличивают три доши
- тяжелые для усвоения

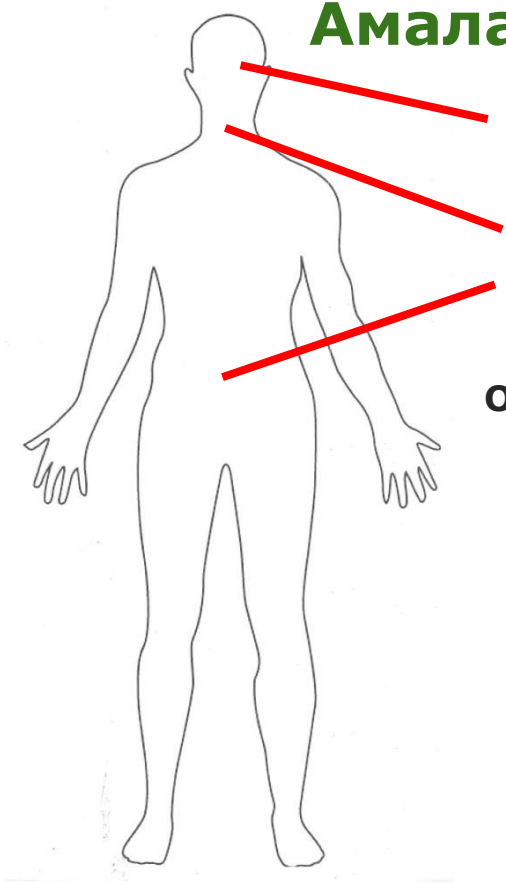
Куркума



- удаляет аму из головы
- лечит ринит, синусит, фарингит
- помогает при анорексии, отравлении, запорах, глистогонное
- лечит сахарный диабет
- лечит воспаления в мочевыделительной системе
- помогает при укусах насекомых, зуде, аллергии, ранах, язвах, псориазе, микозе, улучшает кожу

<u>Общее</u>:
- повышает красоту
- лечит железодефицитную а
лимфаденит
- очищает кровь
- <u>стабилизирует все три дош</u>

Амалаки Аштанга Хридая самхита, 6 глава



- укрепляет интеллект, дает силу уму и органам чувств
- улучшает голос
- послабляет, улучшает пищеварение

Общее:

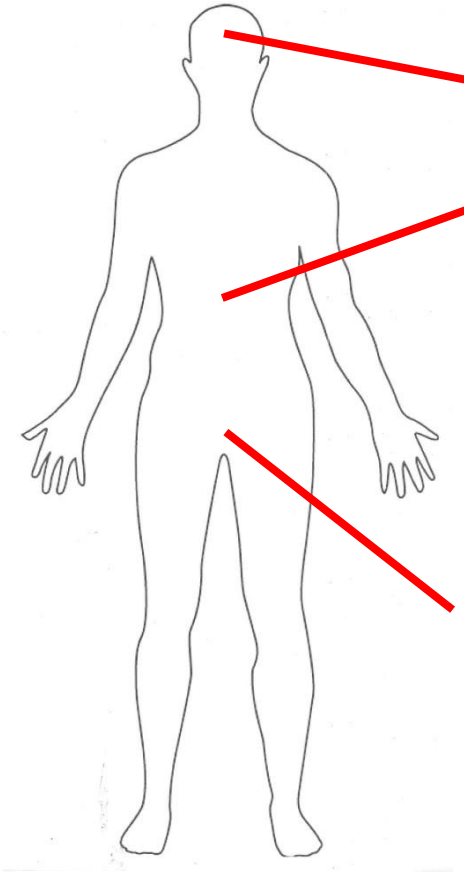
- обладает всеми вкусами кроме соленого,
- легко переваривается
- возбуждает аппетит
- возвращает молодость
- увеличивает продолжительность жизни
- очищает каналы
- стабилизирует стабилизирует все три доши

Противопоказано: беременным, при свежей лихорадке и истощенным

Лечит

- тяжелые кожные болезни
- нарушение пигментации
- хроническую субфебрильную температуру
- болезни головы, глаз, селезенки и двенадцатиперстной кишки
- анемию
- сердечные болезни
- желтуху, чахотку, водянку,
- понос, тучность, кашель
- гиперсаливацию
- обмороки
- рвоту, одышку, геморрой
- вздутие желудка,
- опухоли в желудочно-кишечном тракте
- отложение солей в суставах, анорексию, и многие другие болезни
- глистные инвазии.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА



Перга

- повышает умственную работоспособность
- усиливает перистальтику, желчеотток, задерживает рост патогенных м\о в кишечнике повышает кислотность
- улучшает регенерацию (кожи, печени, …)
- улучшает работу эндокринной системы
- повышает репродуктивную функцию
- питает тело
- повышает иммунитет
- повышает гемоглобин, железо
- укрепляет стенки сосудов

<u>Применение</u>:
до 1 года – на кончике ножа (или 1/5 ч. л.)
до 6 лет – ¼ ч. л.
до 9 лет – 1/3 чл.
до 12 лет – ½ чл.
от 12 лет–1 чл 2 раза в день после еды (до 16.00)
(2 чл - 16 г)

<u>Противопоказания</u>:
аллергия к продуктам пчеловодства.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

В 100 г перги

Витамины и минералы

A	5.6%	Ca	75%
b-car	2240%	Si	1167%
B1	233%	Mg	105%
B2	111%	Na	65%
Холин	~	P	105%
B5	160%	Cl	2.8%
B6	75%	Fe	6.7%
B9	150%	I	~
B12	~	Co	70%
C	194%	Mn	~
D	40%	Cu	1.2%
E	1133%	Mo	~
H	200%	Se	~
вит.K	108%	F	~
PP	100%	Cr	42%
Калий	70%	Zn	13%

Витамины и минералы

A	5.6%	Ca	75%
b-car	2240%	Si	1167%
B1	233%	Mg	105%
B2	111%	Na	65%
Холин	~	P	105%
B5	160%	Cl	2.8%
B6	75%	Fe	6.7%
B9	150%	I	~
B12	~	Co	70%
C	194%	Mn	~
D	40%	Cu	1.2%
E	1133%	Mo	~
H	200%	Se	~
вит.K	108%	F	~
PP	100%	Cr	42%
Калий	70%	Zn	13%

2 чл перги:

- <u>50% суточной дозы:</u>

1. B1
2. B9 (фолиевая кислота)
3. H (биотина)
4. C

- <u>20% суточная доза:</u>

1. B2
2. B5
3. PP
4. витамина K
5. Магния
6. Фосфора

PubMed®

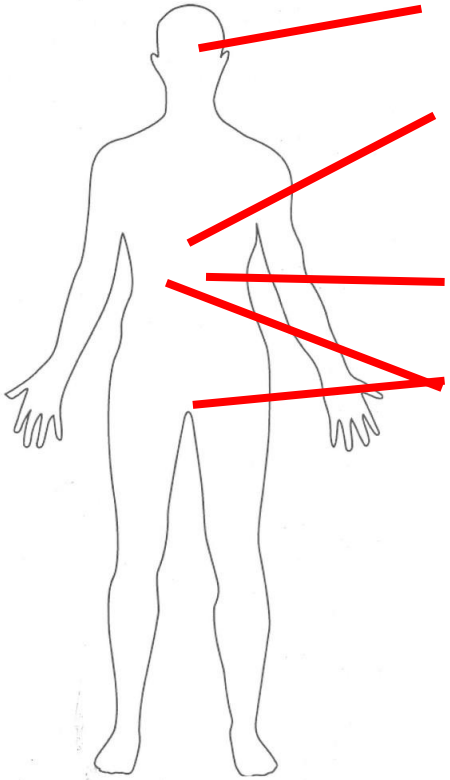
1986 год,
Бриттин,
Носсман

Содержание железа в продуктах, приготовленных в железной посуде

Вывод: Содержание железа определяли методом атомно-абсорбционной спектрофотометрии. Большинство продуктов (90%), приготовленных в железной посуде, содержали значительно больше железа, чем в посуде, не изготовленной из железа

Школа здоровья
доктора Васина

Препараты с железом:



- **Дракшади Кватхам** + лечит тревожность, безумие, шизофрения, похмельный синдром
- **Арогьявардхини вати** + укрепление печени, желчегонное, несварение, метеоризм, ЖКБ + стабилизация работы ЩЖ
- **Дадимади Гхритам** + улучшает пищеварение, нормализует перистальтику кишечника.
- **Пунарнавади кватхам, Пунарнавади мандурам** + гепатит, мальабсорбция, гепатопротектор, повышает массу тела, мягкое слабительное
- **Кальянака гхритам** + детоксикант
- **Канмада Бхасмам**
- **Нарасимха расаяна** + тоник
- **Хелатное железо**

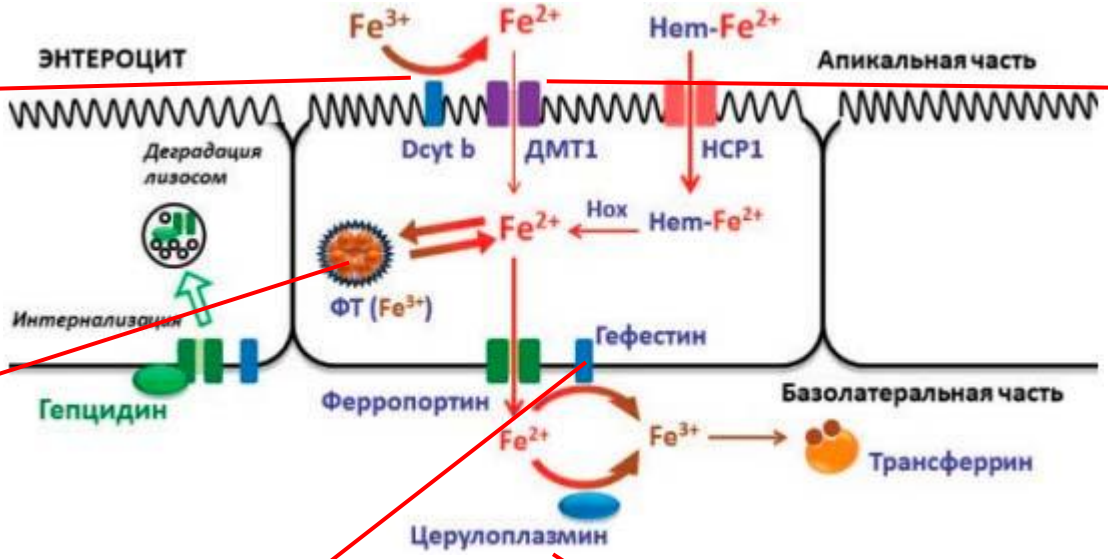
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Особенности усвоения

Школа здоровья
доктора Васина

1

Дуоденальный цитохром (**Медь**)
- восстанавливает окисное железо Fe_{3+} до растворимой закисной формы Fe_{2+}



2

Неспецифические транспортеры двухвалентных металлов (**Марганец**)

3. Ферритин
(связывает железо)

+ способствуют усвоению:
- **вит С**
- **вит А**

4. Гефестин (**Медь**)
- окисляет железо для связывания с переносчиком трансферрином

4. Церулоплазмин (**Медь**)
- окисляет железо для связывания с переносчиком трансферрином

Оптимально (цельная кровь)

Ферритин 50-150 мкг\л
Медь 1200-1500 мкг\л
Марганец 7 - 15 мкг/л

Для регулярного употребления <u>рекомендуются</u> следующие продукты

(*Аштанга-хридаям, Сутрастхана,* 8.40-44:):

1. Рис
2. Пшеница
3. Ячмень
4. Плоды *харитаки, амалаки,*
5. Виноград (изюм)
6. **Бобы *мунг* (*мунг-дал,* зеленый маш)**
7. Топлёное масло
8. Молоко
9. Мёд
10. Очищенный сахар, соль *саиндхава*, гранат, и другие продукты, поддерживающие здоровье и устраняющие болезнь

Маш

Минералы, содержание		Доля от суточной нормы	на 100 г
Кальций	132,0 мг		13,2%
Железо	6,7 мг		67,4%
Магний	189,0 мг		47,3%
Фосфор	367,0 мг		52,4%
Калий	1 246,0 мг		26,5%
Натрий	15,0 мг		1,2%
Цинк	2,7 мг		24,4%
Медь	0,9 мг	104,6%	
Марганец	1,0 мг		45,0%
Селен	8,2 мкг		14,9%
Фтор	н/д		0,0%

0 6 12 18 h

КИЧРИ

На 1-у порцию:

- 50 г маша
- 50 г риса
- 100 г цветной капусты (разделенной на соцветия)
- 1 ст. л. топленого масла
- 1/2 ч. л. семян кумина
- 1 ч. л. натертого свежего имбиря (или 1/4 ч. л. молотого сухого имбиря)
- 1/4 ч. л. асафетиды (если есть)
- 1/4 ч. л. молотого черного перца
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. куркумы
- 400 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промыть и замочить маш на 3-6 часов.
2. Довести воду до кипения, добавить в нее маш и рис, убавить огонь до минимума и готовить под крышкой в течение 25-30 минут. Маш должен полностью развариться.
3. За 10-15 мин до готовности добавить соцветия цветной капусты.
4. Приготовить заправку: нагреть масло в сковороде или небольшой кастрюле, обжарить специи – зиру, асафетиду, куркуму – в течение 20-40 секунд.
5. Добавить специи в кичри, затем добавить черный перец и соль. Готовить 1-2 минуты.

СУП ИЗ МАША

- 100 г маша (мунг дала)
- 100 г цветной капусты
- 600 мл воды
- 1 ч.л. натертого на терке имбиря
- 1/2 ч.л. зиры
- 1/4 ч.л. куркумы
- 1/6 ч.л. асафетиды (если есть)
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1 небольшой кусочек корицы
- 2/3 ч.л. соли
- 2 ч.л. топленого масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промыть и замочить маш на 3-6 часов.
2. Довести воду до кипения, добавить в нее маш, имбирь и цветную капусту, убавить огонь до минимума и готовить под крышкой в течение 20-25 минут. Маш должен полностью развариться.
3. Приготовить заправку: нагреть масло в сковороде или небольшой кастрюле, обжарить специи – зиру, асафетиду, куркуму – в течение 20-40 секунд.
4. Добавить специи в дал, затем добавить черный перец и соль. Готовить 1-2 минуты.

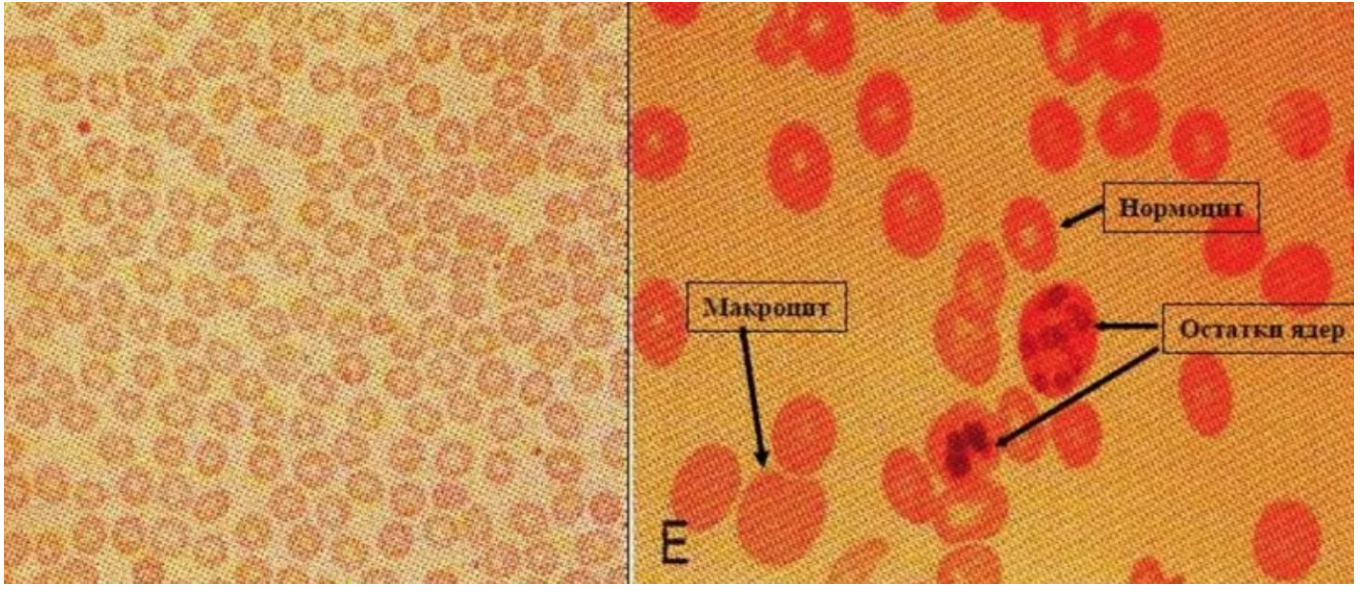
Не сочетать железозосодежащие препараты с:

1. Кофеин (чай, кофе, шоколад, какао) = 8 часов не будет адекватного усвоения
2. Танин (чай, кофе, виноград, хурма, смородина)
3. Фосфорная кислота (газировка, сыр, вареная колбаса, Е338)
4. Антациды (альмагель, ренин, тетрациклин, …) - образуют алюминиево магниевые комплексы с железом.
5. Препараты снижающие кислотность: омепразол, …
6. Кальций (биодобавки, молоко, йогурт, сыр, кунжут, тофу, чиа, миндаль, шпинат)
7. Цинк (семечки, кунжут, какао, яйца, кешью, чиа) - конкурентное всасывание с железом

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Картина крови

1. RDV - разнородности эритроцитов по объему - норма (11.5-13.5)
2. MCV - отражает средний объем эритроцита - (87-92) - **ниже** 87
3. MCH - среднее содержание гемоглобина в 1 эритроците - (27-32) - **ниже** 27



RBC	4.59		10^12/l
HGB	136		g/l
HCT	0.346	L	l/l
MCV	75	L	fl
MCH	29.7		pg
MCHC	393	H	g/l
RDW-CV	10.6	L	%
RDW-SD	29	L	fl

Дата печати результата: 20.05.2024

Исследование	Результат	Единицы	Референсные значения
Клинический анализ крови			
Гематокрит	**40.4**	%	35 - 45
Гемоглобин	**14.4**	г/дл	11.7 - 15.5

Дата печати результата: 20.05.2024

Исследование	Результат	Единицы	Референсные значения
Клинический анализ крови			
Гематокрит	**40.4**	%	35 - 45
Гемоглобин	**14.4**	г/дл	11.7 - 15.5
Эритроциты	**5.23***	млн/мкл	3.8 - 5.1
MCV (ср. объем эритр.)	**77.2***	фл	81 - 100

АНИЗОЦИТОЗ (МИКРО) - НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ

Железо	**10.1**	мкмоль/л	9 - 30.4
Трансферрин	**3.23**	г/л	2.5 - 3.8
% насыщения трансферрина	**12.4***	%	16 - 50

	результат/дата		значения
Ферритин	**14***	мкг/л	15 - 204

Сниженная память, необоснованная слабость часто даже с утра
Раздражительность, беспокойность, редко обидчивость, иногда проблемы с речью (хотелось бы более быстрое формирование мыслей, более четкое изложение)

Название/показатель	Результат	Ед.	Референтный интервал
Био/иммунохимия			
Ферритин	**115.8**	нг/мл	Дети: < 1 г: 12-327 1-3: 6-67 4-6 л:4-67 Женщины: 7-12 л: 7-84 13-17л: 13-68 17-60 л: 13-150 Мужчины: 7-12 л: 14-124 13-17л: 14-152 17-60 л: 30-400
Общий белок	**73.8**	г/л	64 - 83
Билирубин общий	**23**	мкмоль/л	Взрослые: до 21 Дети: >1месяца: до 17
Билирубин прямой	**7.3**	мкмоль/л	0.3 - 5

Школа здоровья
доктора Васина

Тактика

ОАК (гемоглобин) - **норма**
Ферритин - **норма**

1. **Поддерживаем кислотность** (травами, убираем кофе, чай, шоколад, внимательный и спокойный прием пищи)
2. Используем регулярно **продукты** богатые железом
3. **Замачиваем** зернобобовые
4. Регулярный прием **глистогонных** трав/препаратов (1 раз в 3-4 недели)
5. **Белковая** еда каждый прием пищи

Школа здоровья
доктора Васина

Тактика

ОАК (гемоглобин) - **норма**
Ферритин - **понижен**

1. Выясняем возможную **причину** и устраняем ее
2. Примем хелатных (бисглицинат) или липосомальных форм железа (утром с фруктами) - 3-4 мес подъем железа

ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ВАСИНА

1. Недостаток поступления
2. Повышенная потребность (беременность, лактация, активный рост, активные занятия спортом)
3. Потери крови (геморрой, обильная менструация, язва желудка)
4. Нарушение всасывания:
   - низкая кислотность
   - воспалительные процессы ЖКТ
   - глистная инвазия
   - использование веществ связывающих железо
5. Хронические воспалительные процессы

Школа здоровья
доктора Васина

Тактика

ОАК (гемоглобин) - **понижен/норма, но ферритин ниже 20**
Ферритин - **понижен**

1. Выясняем возможную причину и устраняем ее
2. парентеральный ввод железа - 1 мес подъем железа
   - феррум лек (в/м)
   - мальтофер
   - КосмоФер
   - Декстран
   - Феринжект (в/в капельно)
3. Примем хелатных (бисглицинат) или липосомальных форм железа (утром с фруктами)

Расчет в/м введения Феррум лек	
Масса тела:	39
Показатели гемоглобина (г/л)	116
Общее количество ампул препарата Феррум Лек®, которое необходимо ввести (50 мг/мл), при массе тела выше 35 кг	8,1824