



**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

ДЕФИЦИТ ВІТАМІНА В12



Закреплённое сообщение

Друзья! Для более успешного прохождения кур...

Общая динамика по лабораторным исследованиям

Опрос

62% Железо в минусе, на выходных пойду собирать металлолом для пополнения



34% Белок желает лучшего



41% Витамин B12 и им подобные ждут пополнения



65% Солнце меня не видит, а я его - прощай мой Вит Д



17% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



24% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



17% Повышенный инсулин говорит, что я переедаю



Дефицит:

Вит Д - **65%**

Железа - **62 %**

Вит В 12 - **41%**

Белка - **34%**

Гипотиреоз - **24%**

Повыш. инсулин - **17%**

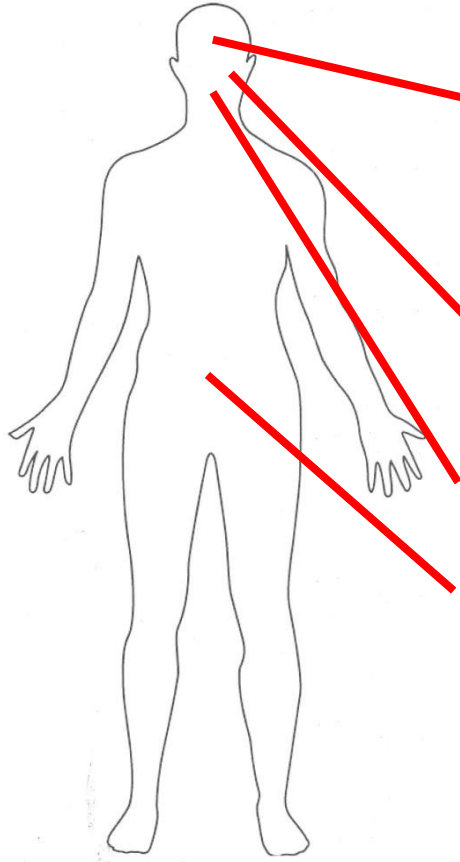


**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

СИМПТОМЫ



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



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

Волосы: выпадение, плохой рост

Сердце, сосуды: тахикардия, дискомфорт в сердце, атеросклероз

Язык: отечный, гладкий, покраснение

ЖКТ: метеоризм, плохое усвоение пищи, отсутствие аппетита

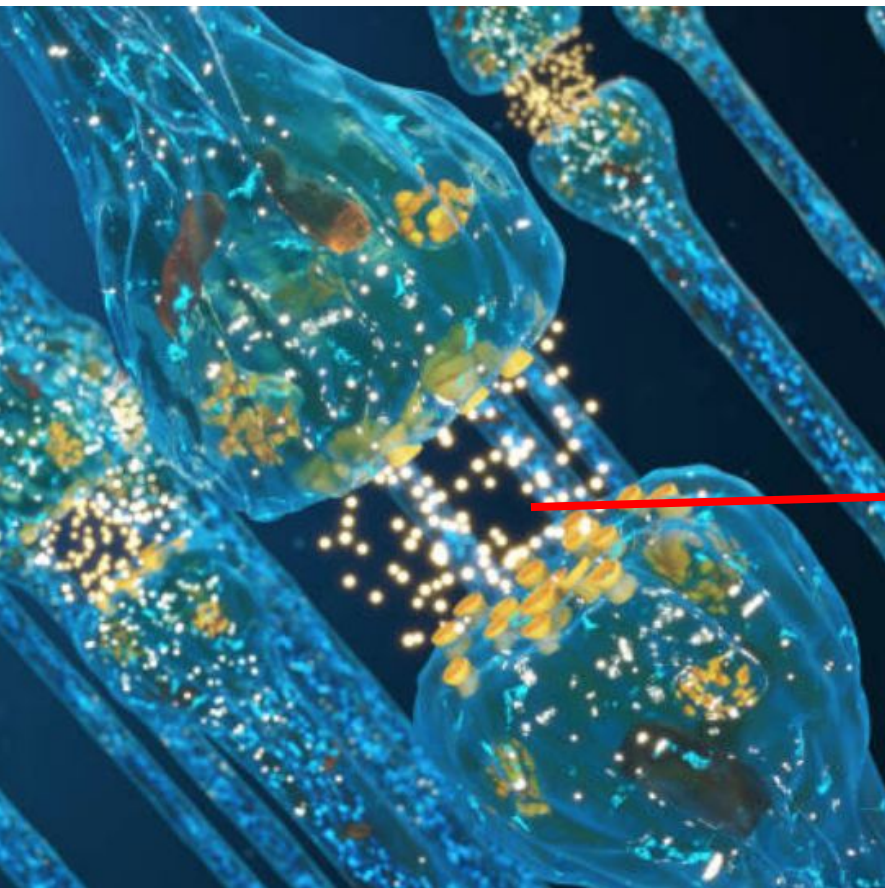
Кожа:

- бледная, сухая

Общее:

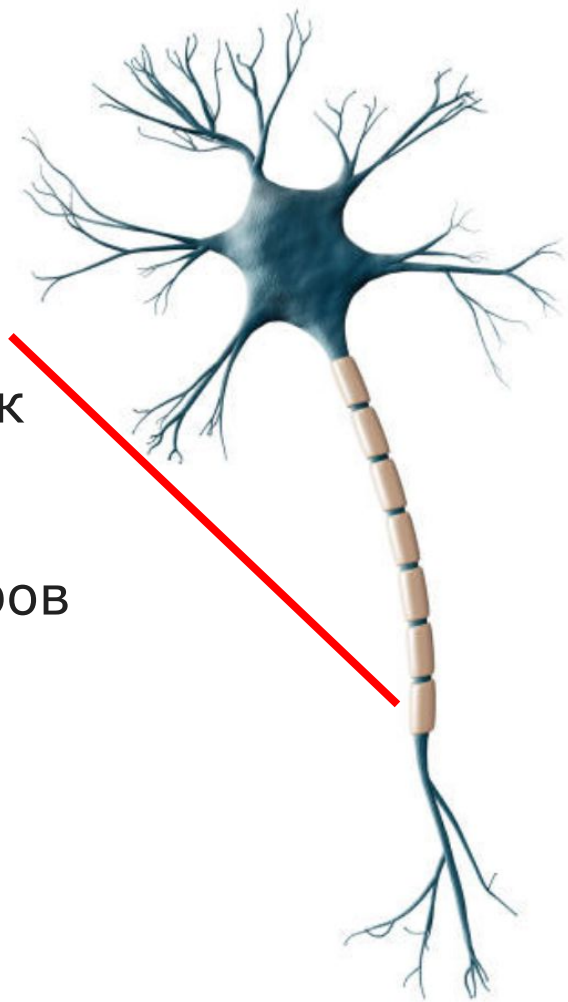
- низкий иммунитет

- мышечная слабость



-строительство
миелиновых
оболочек
нервных клеток

-синтез
нейромедиаторов







**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

ПРИЧИНЫ



ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ

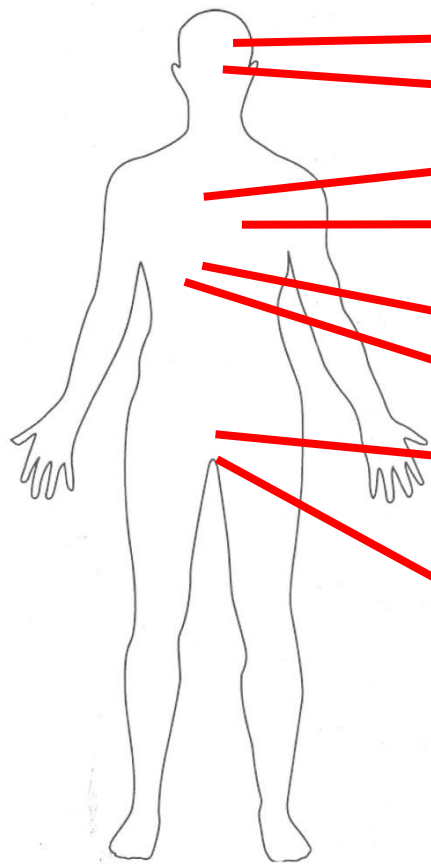


ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

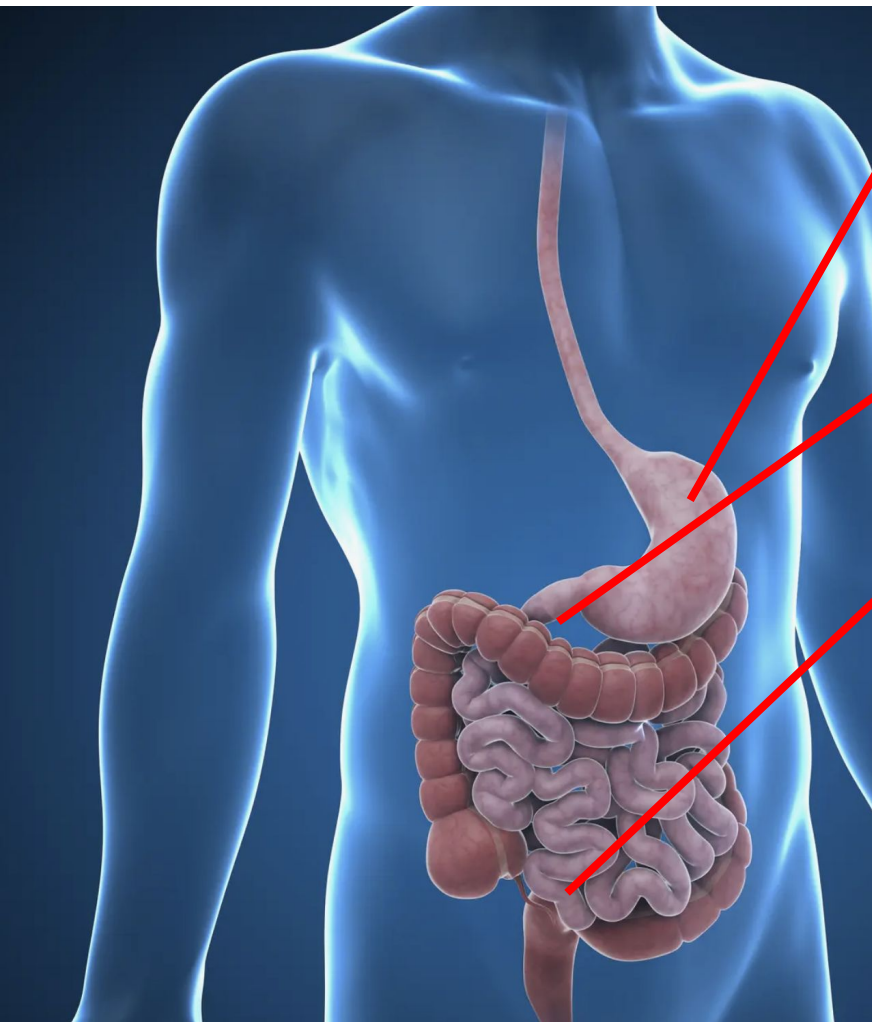
1. плохое пережевывание, заболевания желудка (отсутствие внутреннего фактора Кастла), атрофический гастрит
2. низкая кислотность/прием гипоацидных средств
3. дефицит в пище
4. нарушение всасывания (воспалительные процессы в ЖКТ, дисбактериоз, глистная инвазия)
5. Алкоголизм, прием КОК



Травы повышающие кислотность



- корень одуванчика (тоник, атеросклероз)
- шиповник (тоник, повышение иммунитета)
- лист подорожника (бронхит, ГБ)
- лаванда (седатик, убирает тахикардию, цистит)
- бессмертник (атеросклероз, гепатит)
- лист брусники (гепатит, МКБ)
- трава черники (диарея, цистит)
- марена красильная корень (МКБ, ЖКБ)
- золототысячник (тоник, глистогонное)
- душица (бессонница, снижает либидо)
- полынь (тоник, экзема)
- травы цикория (невроз, угри)



В желудке:

1. В 12 + R-белок слюны
2. Синтез внутреннего фактора Кастла

При Ph 1-2

В 12 п/к:

1. В 12 + внутренний фактор Кастла (ВФК)

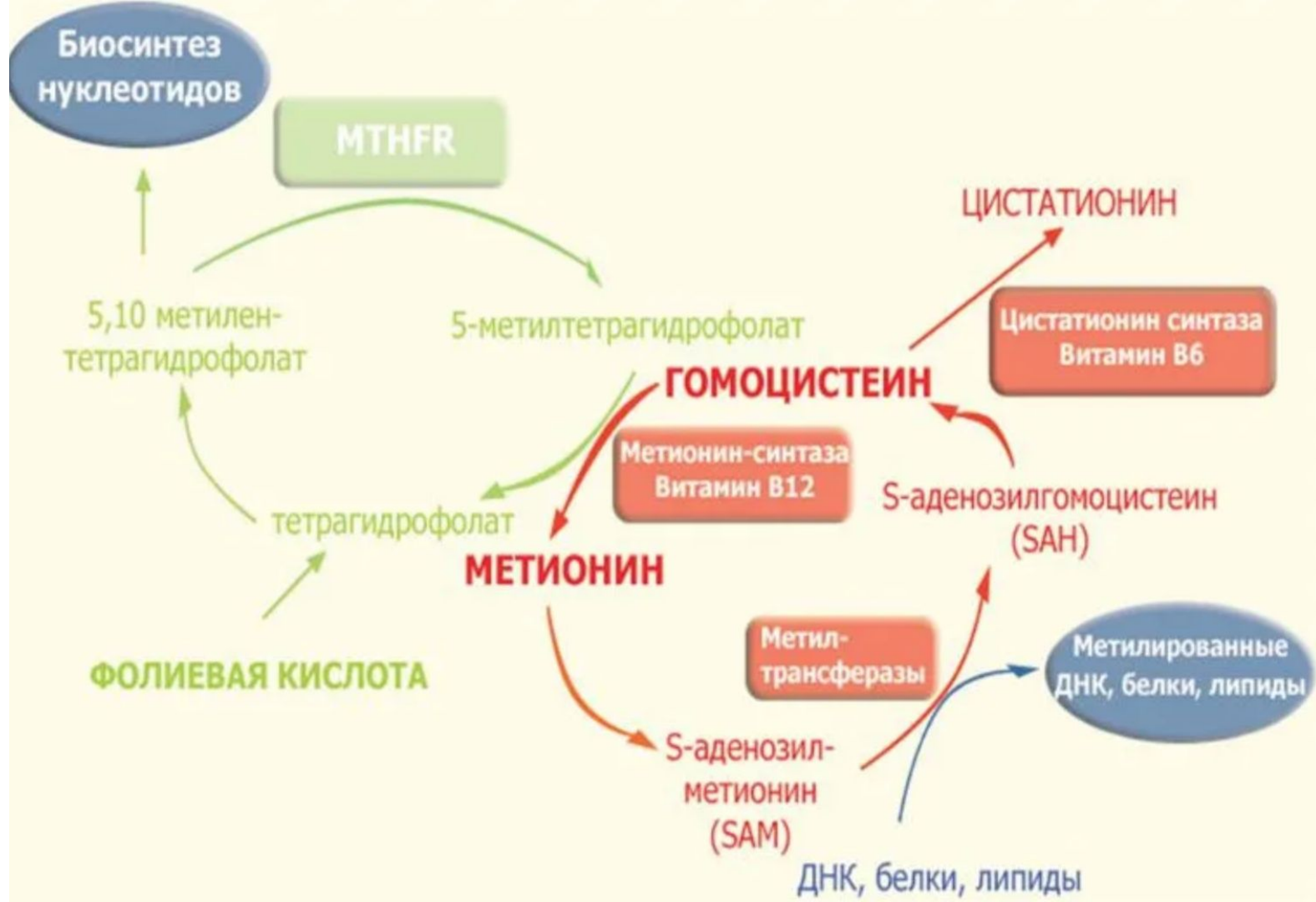
Подвздошная кишка:

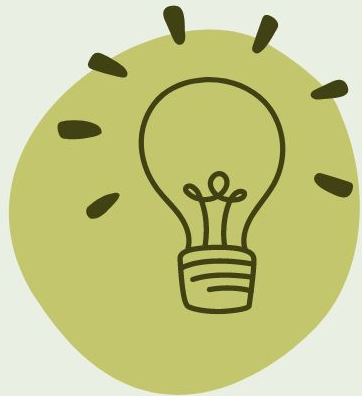
Отсоединение от ВФК и всасывание в кровь

Кровь

+ В 12+Транскобаламин 2
(идет в красный костный мозг для синтеза метионина и ДНК)

+ В 12+Транскобаламин 1 и 3
(депо в печень)





ОПТИМАЛЬНО

Гомоцистеин 5-7 мкмоль/л



ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Εξέταση	Αποτέλεσμα - Μονάδες	Φυσιολογικές Τιμές
Ομοκυστεΐνη <i>0.00001</i>	15.5 μmol/L	4.0 - 13.0 Ενήλικες

Βιταμίνη B12	310 pg/mL	200 - 900
--------------	----------------	-----------



Васин Игорь

Напишите, пожалуйста, какие у Вас есть жалобы на здоровье.

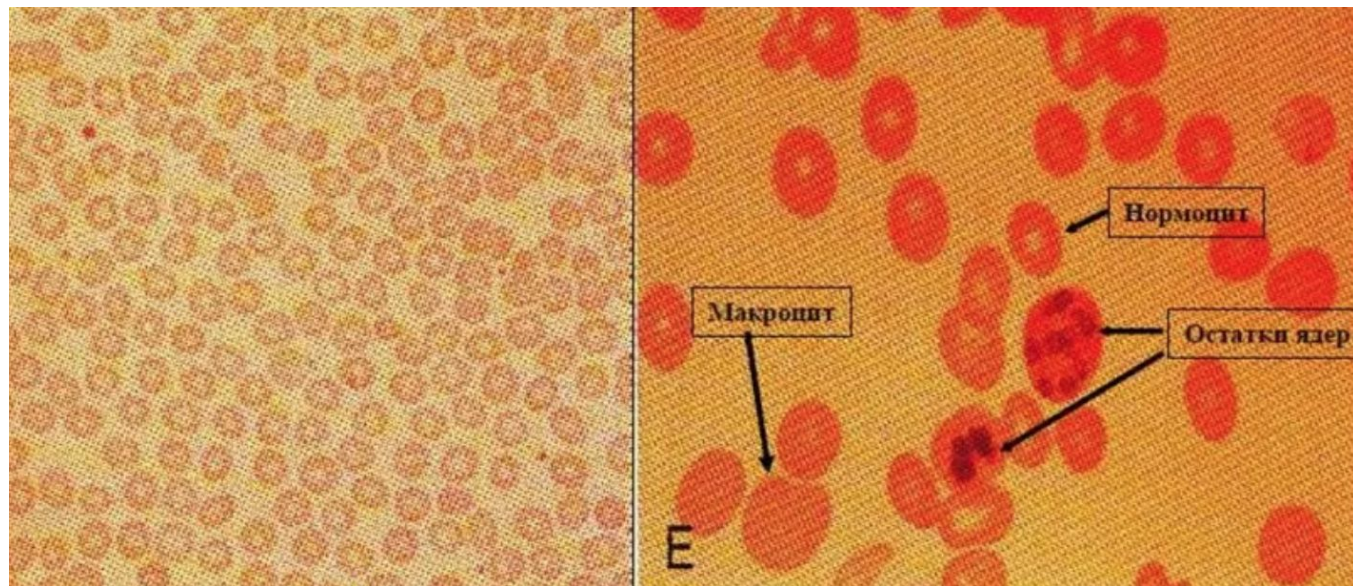


Бывают нежелезистости в виде упадка сил. Болит позвоночник из-за постоянного ношения ребёнка на руках. Бываю нервной и раздражительной.

А в остальном чувствую себя нормально.

Благодарю за внимание, доктор

1. RDV - разнородности эритроцитов по объему - норма (11.5-13.5) **Больше 14**
2. MCV - отражает средний объем эритроцита - (87-92). **Больше 93**
3. MCH - среднее содержание гемоглобина в 1 эритроците - (27-32) **Больше 33**



Для усвоения нужно:

1. Тщательное пережевывание
2. Хорошая кислотность
3. Адекватное количество белка в крови

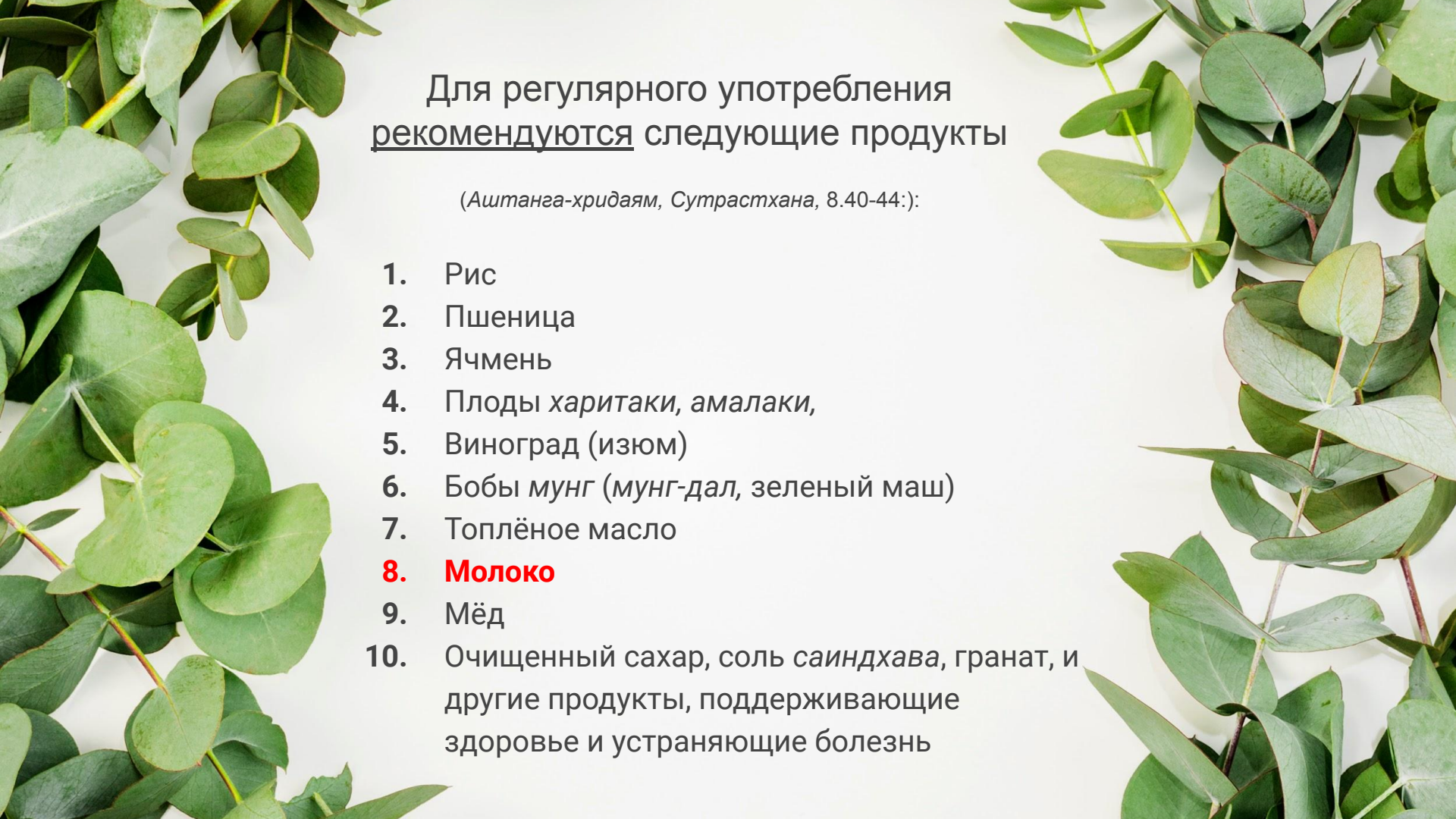
Общая масса микрофлоры кишечника составляет - 1 до 3 кг

Витаминообразующая функция:

1. Кишечные палочки:
 - К, группы В (тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин)
2. Бифидобактерии синтезируют витамин С
3. бифидо- и лактобактерии способствуют всасыванию кальция, витамина D, улучшают всасывание железа (благодаря созданию кислой среды).

Где взять витамин В12:

1. Молоко
2. Сливки
3. Ряженка, кефир, сыр
4. Хлорелла (9 г), спирулина (4 г)
5. пропионовокислые бактерии -
синтезируют из молочки В 12

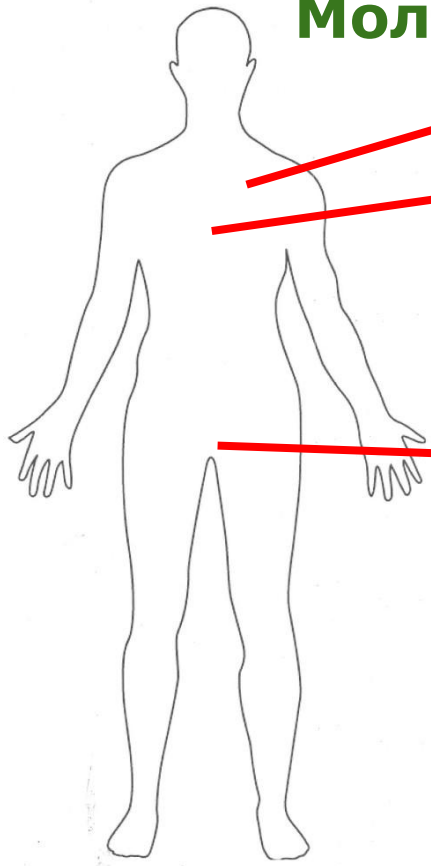


Для регулярного употребления
рекомендуются следующие продукты

(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

МОЛОКО Аштанга Хридая 1.6.21Б-22



- лактогенное
- полезно для тех у кого повреждена грудная полость (туберкулез, ...)
- ослабляет (сарам)

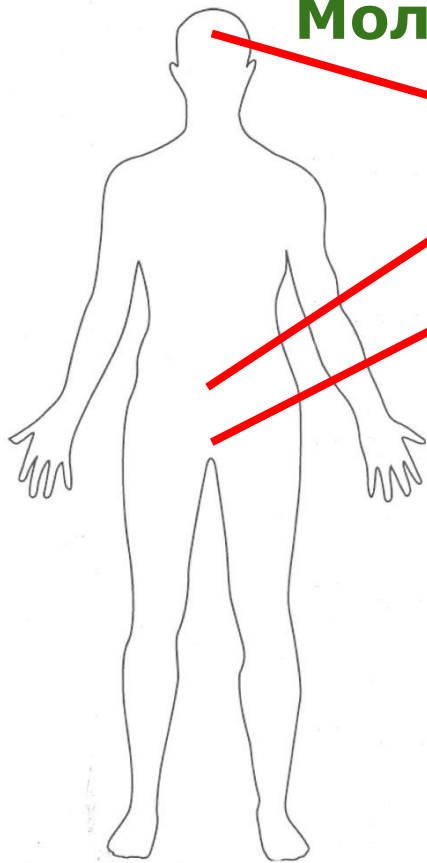
Общее:

- увеличивает оджас (дживания)
- омолаживает (расаянам)
- дает силу

Лечит:

- устраняет неудачливость (алакшми)
- физическую усталость
- головокружение
- опьянение
- кашель
- затруднение дыхания
- кровотечения
- жажду
- голод
- застарелую лихорадку
- затруднения при мочеиспускании

Молоко Сушрута самхита



- наделяет интеллектуальными способностями, способность запоминать
- вришья - увеличивает половую силу или репродуктивные способности, сексуальная активность
- увеличивает количество семени

Общее:

- увлажняет
- питает все ткани тела
- уменьшает Вата и Питту, увеличивает Капха дошу
- тяжелое для пищеварения
- препятствует старению, полезно для долголетия
- наделяет жизненной силой (дживана)
- помогает сращиванию переломов
- холодная по вирье
- используется при виречане, вамане, бастии (клизмы при остеопорозе)
- наиболее благоприятно для детей, пожилых, в период восстановления после операции на груди, истощенные, измученные голодом, физическими упражнениями или сексом.

Химический состав молока

Состав молока	Содержание в %
Вода	83 – 89
Сухой остаток	11 – 17
Молочный жир	2,8 – 6,0
Казеин	2,0 – 4,0
Лактоза	4,0 – 5,5
Альбумин	0,2 – 0,6
Зола	0,6 – 0,8

Минеральные вещества	мг на 100г
Кальций	146
Калий	120
Магний	14
Фосфор	90
Железо	0,067
Йод	0,009
Марганец	0,006
Медь	0,012
Фтор	0,02
Хром	0,002
Цинк	0,4

Витамины	мг на 100 г
A	0,03
D	0,02
E	0,09
C	1,5
B1	0,04
B2	0,15
PP	0,1
B12	0,0004

Особенности применения молока

-Раджа-нигханту 15.29

1. Молоко никогда не следует употреблять не кипяченым.
2. Молоко не сочетается с солью, кислым, мучным, корнеплодами, плодами.
Относительно времени суток:
3. До полудня действует как афродизиак, укрепляет тело и огонь пищеварения
4. В полдень - даёт силу, уменьшает капху, лечит дизурические расстройства. В детском возрасте усиливает огонь пищеварения, в зрелом возрасте даёт силу и укрепляет семя.
5. В тёмное время суток успокаивает доши. Поэтому молоко полезно принимать всегда

Аюрведа-саукхйам Тодарананды (6.21b-21a) утверждает:

«Ночью не следует принимать молоко, употребив же его не следует спать. Молоко сокращает жизнь, если человек спит после его приема, поэтому благотворным является употребление молока днём»



Винса Ломбарди, тренер «Грин-Бэй Пэкерс»,

Является одним из лучших и самых успешных тренеров в истории Национальной футбольной лиги. Приз команде-победителю Супербоула, трофей Национальной футбольной лиги, назван в его честь.

“Я не знаю ни одного выдающегося спортсмена, который не пил бы молоко постоянно”

Варианты использования молока:

1. Цельное молоко с финиками
2. Молочные каши
3. Молочные отвары трав:
 - ашвагандха (повышение иммунитета)
 - шатаварьяди (постменопауза)
 - корень арджуны (кардиотоник)

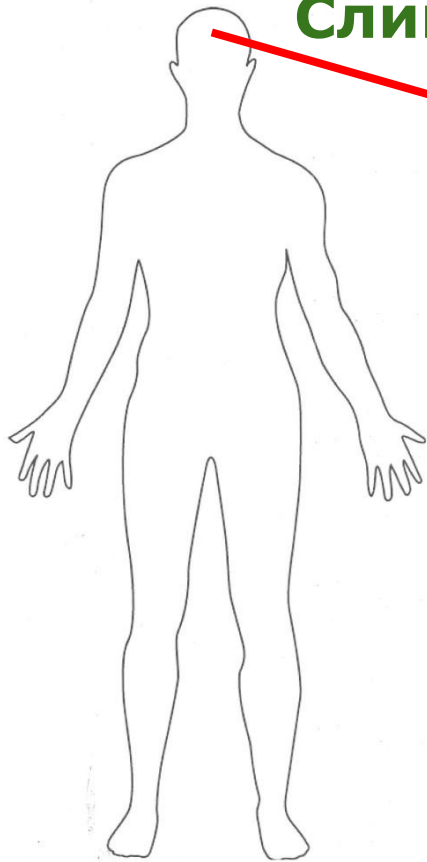


Специи к молоку

1. Куркума
2. Гвоздика
3. Кардамон
4. Корица
5. Мускатный орех
6. Фенхель
7. Шафран



СЛИВКИ Аштанга Хридая 1.5.41



- вришья - увеличивают половую силу
- уменьшает Вата
- питают
- балья - дают физ силу
- снадха - увлажняют, маслянистые
- ручья - вкусные

Вывод

Если у Вас:

- гомоцистеин 8-10

1. убираем причины

2. Принимаем таблетированные формы -
Метилкобаламин/гидроксикобаламин

+ B9 (метилфолат)

+ B6 (пиридоксаль-5-фосфат)



В 9 (фолаты)

- шпинат
- петрушка
- укроп
- лист салата

В 6 (пиридоксин)

- орехи
- семена тыквы, подсолнуха
- фасоль, маш
- сыры

Вывод

Если у Вас: гомоцистеин больше 10

1. убираем причины
2. в/м инъекции - 10 дней.

Витагамма

Мильгамма

Ларигама

Нейробион

Эллигамин

Сертогамма

Комбилипен

3. прием таблетированные формы - 2 мес



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА