



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Инсулин**

**Оптимально**

**Инсулин - 2-6 мкЕД\л**

# ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. Переедание
2. Малоактивный образ жизни
3. Акцент на еде с легкими углеводами (мучное, сладости, картофель)



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



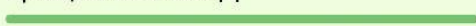
34% Белок желает лучшего



41% Витамин B12 и им подобные ждут пополнения



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



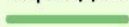
17% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



24% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



17% Повышенный инсулин говорит, что я переедаю



# Дефицит:

Железа - **62** %

Вит Д - **65**%

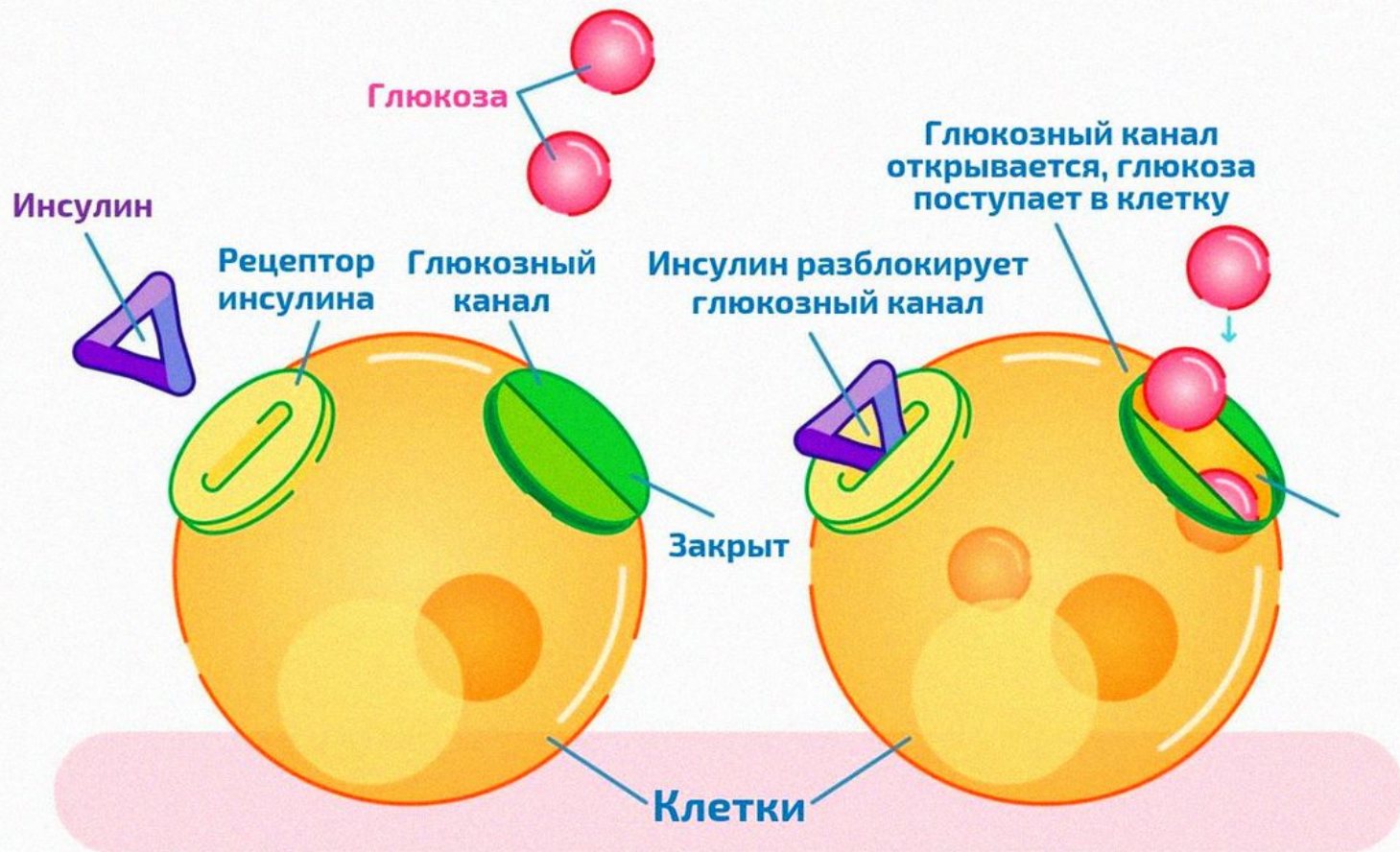
Вит В 12 - **41**%

Белка- **34**%

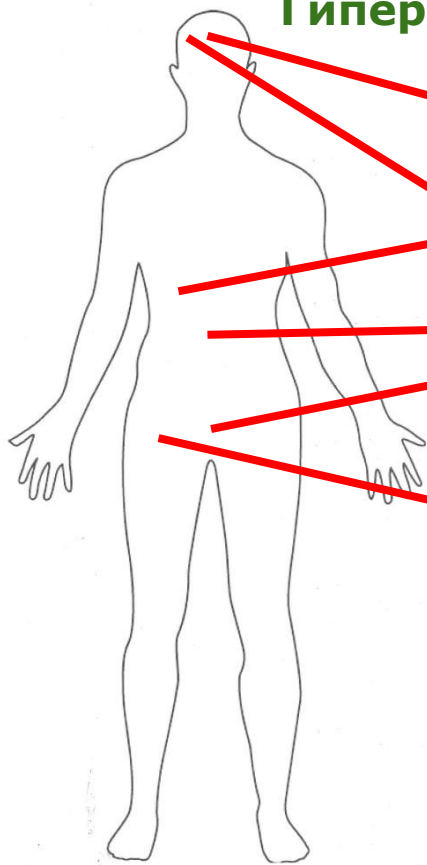
Гипотиреоз - **24**%

Повыш. инсулин - **17**%

# КАК РАБОТАЕТ ИНСУЛИН?



## 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

# Гиперинсулинемия

увеличение поглощения и обмена глюкозы в  
инсулинчувствительных клетках вентромедиального  
гипоталамуса

растормаживание симпатических центров ствола  
головного мозга

повышение активности симпатической нервной системы  
"система стресса"



Раздражительность



Склонность к повышению АД



Развитие  
дефицитов

**Гиперинсулинемия**



Дислипидемия



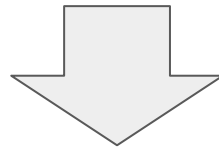
Триглицериды



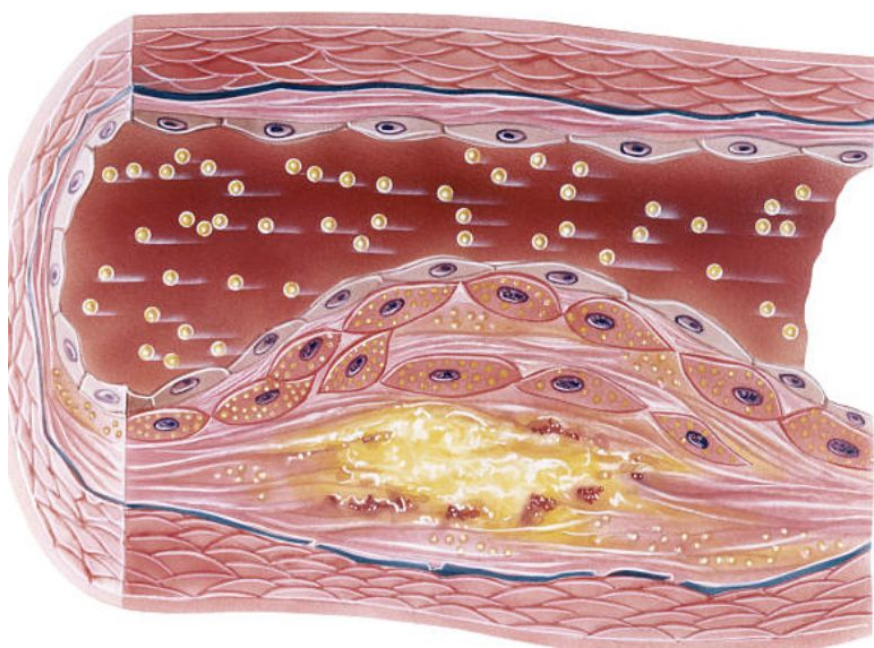
ЛПВП



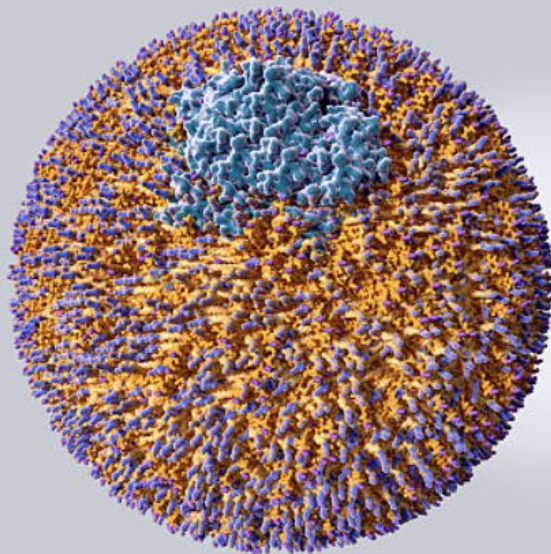
ЛПНП



**атеросклероз, инсульт, инфаркт,**

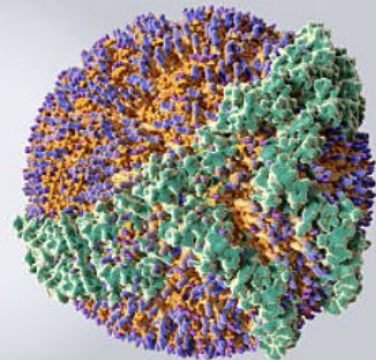


**ЛПНП**



Доставляют тканям  
холестерин

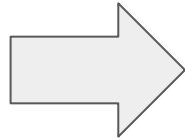
**ЛПВП**



Забирают  
лишний  
холестерин из  
тканей

# Печень (жировой гепатоз)

Глюкоза

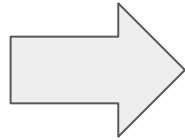


Инсулин

**ПЖК** (ожирение)

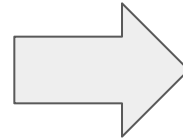
**Мышечная ткань**  
(атрофия)

**Глюкоза**



**Инсулин**

**Насыщение  
глюкозой  
клеток**



1. снижение рецепторов к инсулину
2. снижение сродства к рецепторам инсулина

**“Сахарный диабет  
2 типа”**

# Гиперинсулинемия



Снижение экскреции натрия  
почками



Задержка мочевой кислоты



Подагра

# Гиперинсулинемия

Перераспределение гормонпродуцирующих клеток в яичниках в превалированием с превалированием синтеза андрогенов



Атрезия клеток вырабатывающих эстроген и прогестерон



Повышение андрогенов в крови



Поликистоз,  
нерегулярный цикл,  
бесплодие



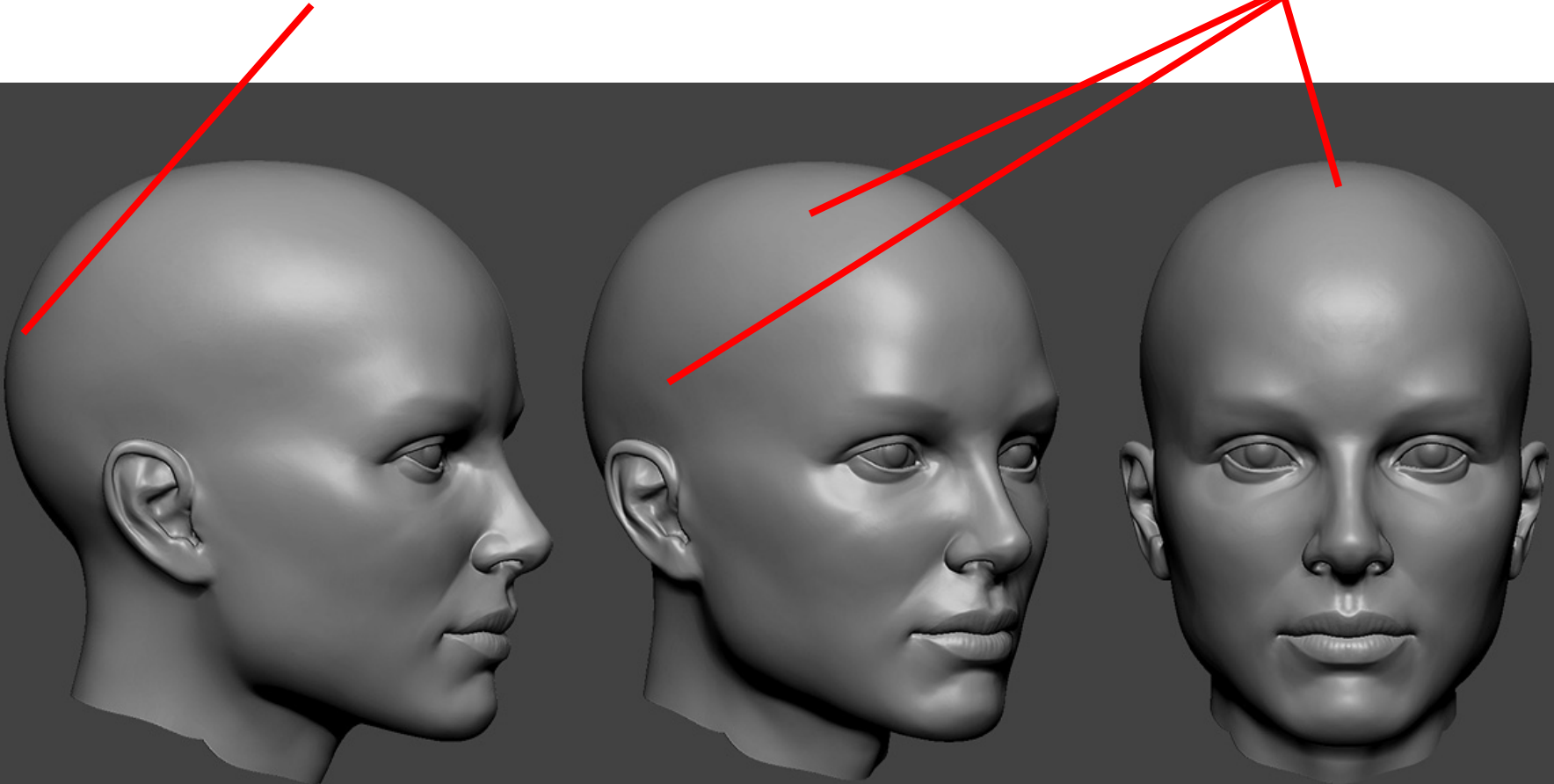
Облысение



Появление волос на  
лице, **акне**

**Пролактин**

**Андрогены**





## Дополнительные обследования

- Инсулин (оптимально - 2-6 мкЕД\л) выше 8
- Триглицериды - выше 1,0
- ЛПВП - ниже 1,3
- ЛПНП - выше 3,5
- Гликированный гемоглобин выше 5,1
- Мочевая кислота (опт 150-350 мкмоль\л) повышена



# Стабилизация инсулина

40% в рационе сырой еды:

- на завтрак и ужин - довести до 80-90% сырого (салаты (зелень, огурцы, помидоры, морковь, тыква, кабачки), смузи, фрукты (кроме бананов и фиников)), 10% каши
- обед: салат на первое, далее: вареная пища в виде супов и рагу на разных видах капусты (белокочанная, цветная, брюссельская, брокколи), морковь, свекла, репа, сельдерей, бобовых (чечевица, горох, нут, маш, спаржа), семечки тыквы и подсолнуха
- крупы вместо хлеба (исключить мучные изделия), можно использовать ржаной хлеб или на цельнозерновой муке
- из молочного: адыгейский сыр, творог
- применение аперитивов: имбирь, лимон, горькие напитки
- растительные масла: оливковое, кукурузное, кунжутное



# Стабилизация инсулина

1. разброс приема пищи 12-14 часов (ужин - 18.00, завтрак 8.00), никаких перекусов
2. последний прием пищи за 2-3 часа до сна
3. уменьшаем стрессовость (т.к. при высоком инсулине будет высокий кортизол).
4. сон во время (т.к. при высоком инсулине - повышается лептин, что приводит к сложно контролируемому голоду, а поздний сон еще больше усугубляет проблемы с лептином).
5. тренировки (10-15 тыс шагов, тренировки до пота)
6. применение горьких трав и адекватного количества воды

# ЧТО ПРИВОДИТ К ПЕРЕЕДАНИЮ

Повышение  
грелина



прожорливость



Переедание

## НЕДОСЫПАНИЕ



Снижение  
лептина



неспособность  
определять  
чувство  
сытости