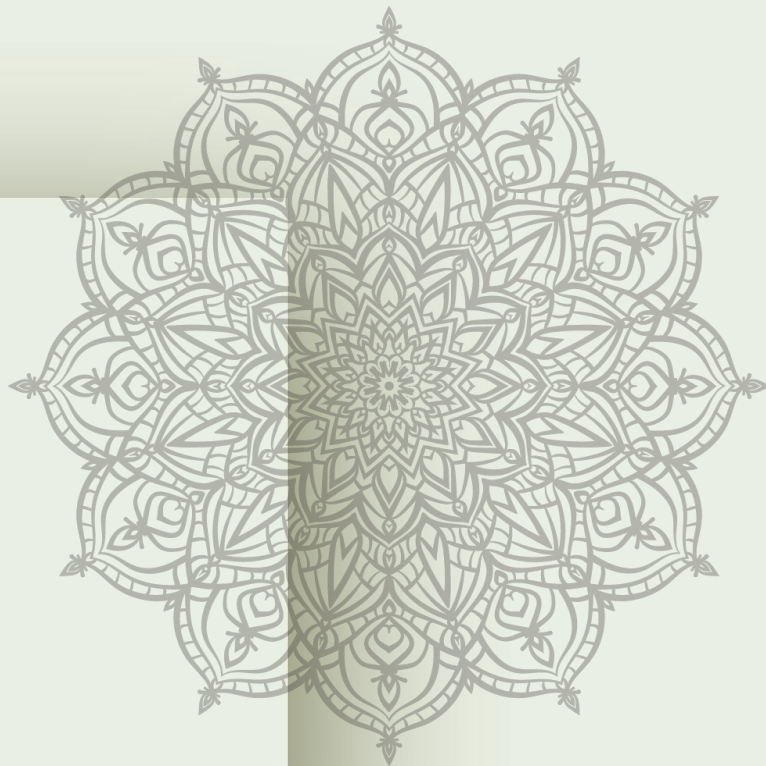




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

**Дефициты в  
организме как  
причина плохой  
памяти и что с этим  
можно сделать**



Наименование исследования	Результат
<b>БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ</b>	
25-ОН витамин D, ИХЛА, суммарный (кальциферол)	16.7
<p>Исследование выполнено методом иммунохемилюминесцентного анализа</p> <p>Интерпретация концентраций 25(ОН)D, при участии специалистов эндокринологов, 2021 г.:</p> <p>Выраженный дефицит витамина D: &lt;10 нг/мл  Дефицит витамина D: &lt;20 нг/мл  Недостаточность витамина D: 20-30 нг/мл  Целевые уровни витамина D: 30-60 нг/мл  Адекватные уровни витамина D: 30-100 нг/мл  Уровни с возможным проявлением токсичности: &gt;100 нг/мл</p> <p>Витамин D - ассоциированная токсичность (гиперкальциемия, нефрокальциноз, нефролитиаз, эктопическая кальцификация мягких тканей)  25(ОН)D</p>	
Общий белок	74.7
Гомоцистеин	14.39 +
Ферритин	34.8

Дефицит вит Д  
Дефицит В 12  
Дефицит железа



## ГОРМОНЫ

Тиреотропный гормон (ТТГ)	2.3885		мкМЕ/мл
• Референсные значения для беременных: I триместр - 0,1-2,5 мкМЕ/мл II триместр - 0,2-3 мкМЕ/мл III триместр - 0,3-3 мкМЕ/мл			
Тироксин свободный (Т4 свободный)	9.48		пмоль/л
Трийодтиронин свободный (Т3 свободный)	4.11		пмоль/л
Антитела к тиреоглобулину (Анти-ТГ)	6.52		МЕ/мл
Антитела к микросомальной тиреопероксидазе (Анти-ТПО)	495.83	+	МЕ/мл

Тиреоидит. Идет развитие первичного **гипотиреоза**.

Интегральный тиреоидный индекс (норма от 7.04 - 27.21)

- снижен (5.7), что говорит о том, что щитовидка плохо уже отзывается на действие ТТГ.

Наименование исследования	Результат
---------------------------	-----------

**БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ**

25-ОН витамин D, ИХЛА, суммарный  
(кальциферол) **16.7**

Исследование выполнено методом иммунохе  
Интерпретация концентраций 25(ОН)D, при  
эндокринологов, 2021 г.:

**Выраженный дефицит витамина D: <10 нг/мл**  
**Дефицит витамина D: <20 нг/мл**  
**Недостаточность витамина D: 20-30 нг/мл**  
**Целевые уровни витамина D: 30-60 нг/мл**  
**Адекватные уровни витамина D: 30-100 нг/мл.**  
**Уровни с возможным проявлением токсично**

**Витамин D - ассоциированная токсичность (п  
нефрокальциноз, нефролитиаз, эктопическая  
25(ОН)D**



- Раздражительность
- слабость
- бессонница
- судороги
- плохое пищеварение
- остеоартроз суставов кистей
- дискомфорт в суставах
- мастопатия
- тиреоидит

Общий белок	<b>74.7</b>	
Гомоцистеин	<b>14.39</b>	<b>+</b>
Ферритин	<b>34.8</b>	



Наименование исследования	Результат
---------------------------	-----------

**БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ**

25-ОН витамин D, ИХЛА, суммарный	16.7
----------------------------------	------

(кальциферол)

•  
**Исследование выполнено методом иммунохемилюминесцентного анализа**  
**Интерпретация концентраций 25(ОН)D, при участии**  
**эндокринологов, 2021 г.:**

- Выраженный дефицит витамина D: <10 нг/мл**
- Дефицит витамина D: <20 нг/мл**
- Недостаточность витамина D: 20-30 нг/мл**
- Целевые уровни витамина D: 30-60 нг/мл**
- Адекватные уровни витамина D: 30-100 нг/мл**
- Уровни с возможным проявлением токсичности: >100 нг/мл**

**Витамин D - ассоциированная токсичность (гиперкальциемия, нефрокальциноз, нефролитиаз, эктопическая 25(ОН)D)**

Общий белок	74.7	
-------------	------	--

Гомоцистеин	14.39	+
-------------	-------	---

Ферритин	34.8	
----------	------	--



- потеря работы



- потеря семьи



## 2 день

### РАЗБЕРЕМ:

- Дефицит В 12
- Железо
- Магний
- гипотиреоз





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Диагностика по ногтям и волосам**

**Fo**



**Fo**



**Fe+B1**

**2**



**Fe+V12+Белок**



**Fe+V12+Белло**

**К**

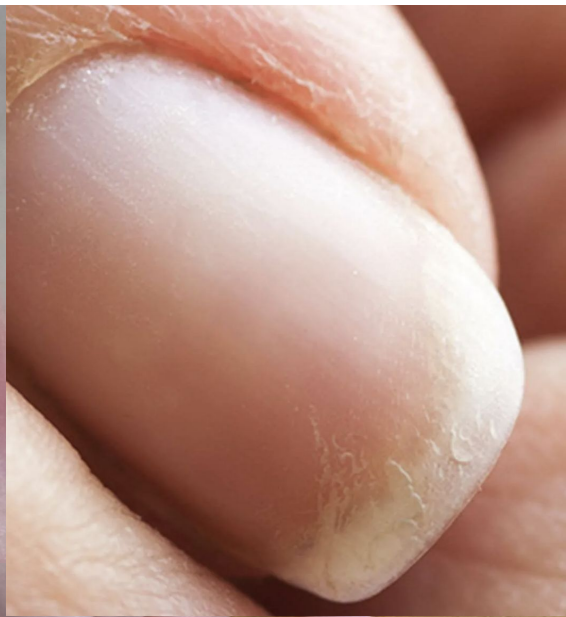


**Бело**

**к**



# ВИТАМИН D





**ОПТИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

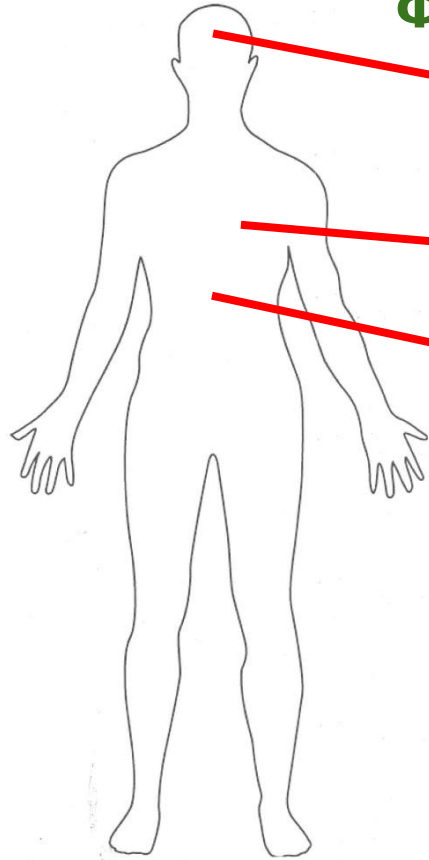
**ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ**



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Магний**

## Функции магния (оптимально 0.9-1.1 ммоль/л)



**НС:** успокаивающее действие (снижает уровень кортизола), **передача импульса**

**Сердце и сосуды:** снимает спазм в сосудах

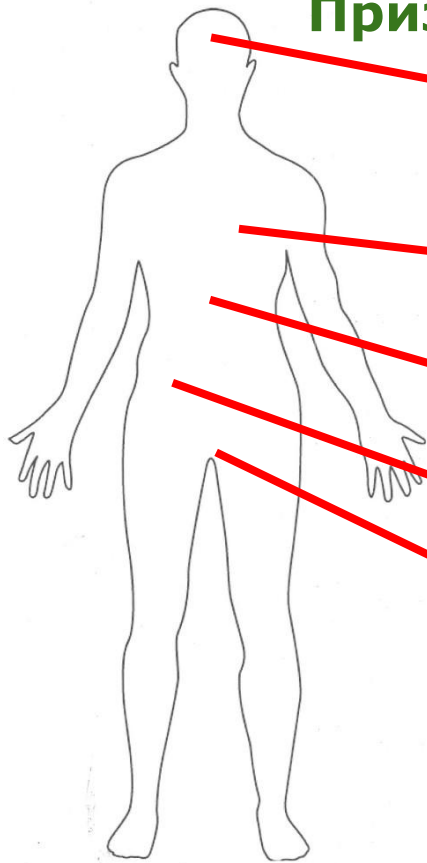
**ЖКТ:** убирает гипертонус в желчного пузыря и желчных путей, способствует перистальтике (сульфат магния=английская соль), улучшает усвоение белка

**Кожа:** стимулирует синтез коллагена и гиалуроновой кислоты

**Общее:**

- протекание энергетических процессов

## Признаки дефицита МАГНИЯ (оптимально 0.9-1.1 ммоль/л)



**НС: нехватка сил,** нет чув-ва отдыха после сна, раздражительность, страх, депрессия, бессонница, мигрень, **снижение памяти**, внимания, развитие ВСД (головокружение), судорожная активность, онемение

**Сердце и сосуды:** аритмия (тахикардия), повышение давления, атеросклероз, стенокардия

**ЖКТ:** желчекаменная болезнь, развитие резистентности к инсулину, снижение аппетита

**Почки:** мочекаменная болезнь

**Половая:** бесплодие, нарушение развития плода, повышение тонуса матки (альгодисменорея, выкидыш)

**Кожа:** акне, розацея (спазм сосудов и гиперкератоз)

**Общее:**

- снижение иммунитета
- плохое заживление ран, плохой рост
- снижение мышечной массы
- боли и покалывание в мышцах
- аутоиммунные и ревматические заболевания

# Причины потери Магния

1. Интенсивное потение (баня, жаркий климат, силовые тренировки)
2. Приготовление пищи на алюминиевой посуде
3. Частые стрессовые состояния
4. Использование диуретиков

Исследование	Результат	Единицы	Референсные значения
Кальций	<b>2.50</b>	ммоль/л	2.1 - 2.55
Магний	<b>0.70</b>	ммоль/л	0.66 - 1.07

## На сегодня (точка А)

Сниженная память, необоснованная слабость часто даже с утра

Раздражительность, беспокойность, редко обидчивость, иногда проблемы с речью (хотелось бы более быстрого формирования мыслей, более четкое изложение)



# Продукты богаты магнием:

пшеница (крупа, цельнозерновая мука)

орехи

гречневая крупа

гречишный мед

овсянка

соя

фасоль

молоко

курага

изюм

чернослив

финики

зелень

семечки подсолнуха и тыквы

# Рекомендации

- планировать отдых
- блюда богатые магнием (смузи - финики+зелень; изюм+зелень)
- цельные крупы
- минеральная вода или цельная со скважины/родника
- посуда: нержавейка и/или керамическая



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Железо**

Дата печати результата: 20.05.2024

Исследование	Результат	Единицы	Референсные значения
--------------	-----------	---------	----------------------

### Клинический анализ крови

Гематокрит	<b>40.4</b>	%	35 - 45
Гемоглобин	<b>14.4</b>	г/дл	11.7 - 15.5

Железо	<b>10.1</b>	мкмоль/л	9 - 30.4
--------	-------------	----------	----------

Трансферрин	<b>3.23</b>	г/л	2.5 - 3.8
-------------	-------------	-----	-----------

Дата печати результата: 20.05.2024

Исследование	Результат	Единицы	Референсные значения
--------------	-----------	---------	----------------------

### Клинический анализ крови

Гематокрит	<b>40.4</b>	%	35 - 45
Гемоглобин	<b>14.4</b>	г/дл	11.7 - 15.5

Эритроциты	<b>5.23*</b>	млн/мкл	3.8 - 5.1	АНИЗОЦИТОЗ (МИКРО) - НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ
MCV (ср. объем эритроц.)	<b>77.2*</b>	фл	81 - 100	

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

исследование	результат	предыдущий результат/дата	единицы	референсные значения
Ферритин	<b>14*</b>		мкг/л	15 - 204

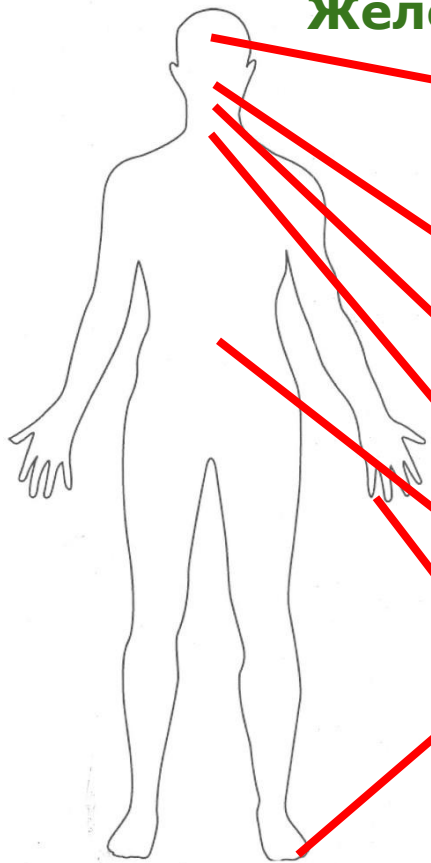
Сниженная память, необоснованная слабость часто даже с утра

---

Раздражительность, беспокойность, редко обидчивость, иногда проблемы с речью (хотелось бы более быстрое формирование мыслей, более четкое изложение)

---

## 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.

# ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. недостаток поступления
2. повышенная потребность
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

# ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ

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

# Повышают кислотность

## Травы:

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

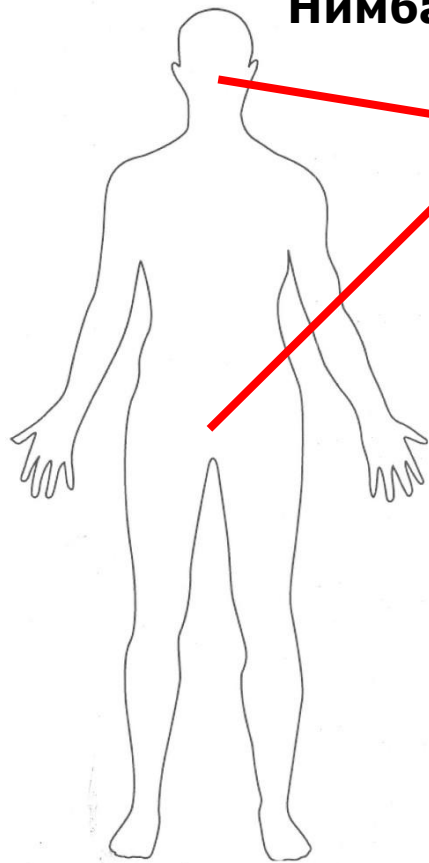
# ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. недостаток поступления
2. повышенная потребность
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

## Нимбамритади Панчатиктакам кватхам, 100 таб, AVS



- ОРВИ, кашель, насморк, синусит

- противоглистное

### Общее:

- тяжелые болезни кожи (угри, раны, фурункулы, абсцессы, свищи, герпес, долго не заживающие раны, зуд, витилиго, псориаз, атопический дерматит). Можно даже при беременности и лактации.

- укрепляет суставы

- противоопухолевое

- лечит анемию

- жаропонижающее

- стабилизирует Питта и Капха дошу

- снижает глюкозу в крови

Противопоказание: тремор

Прием: по 2 таб (+мед) 2 раза в день до еды.

## Кримигнаватика 100 таб, AVS

- противоглистное (лямблии, аскариды, описторхоз, острицы).

Возможные признаки глистной инвазии: раздражительность, упадок сил, аллергичность,

### Противопоказание:

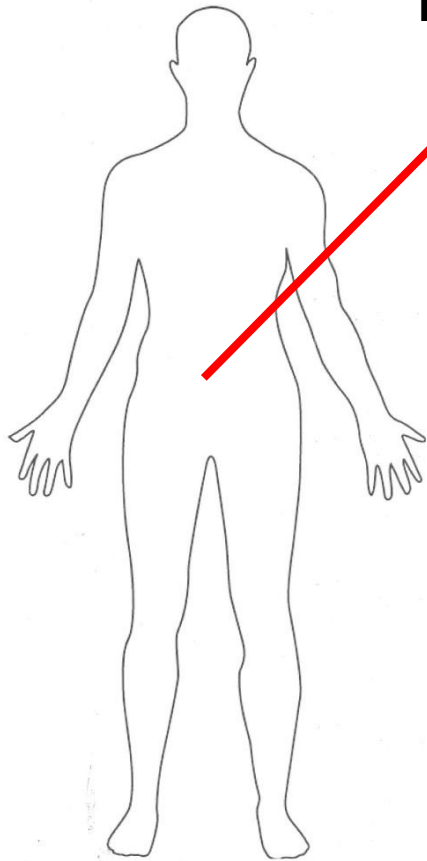
- лактация

### Прием:

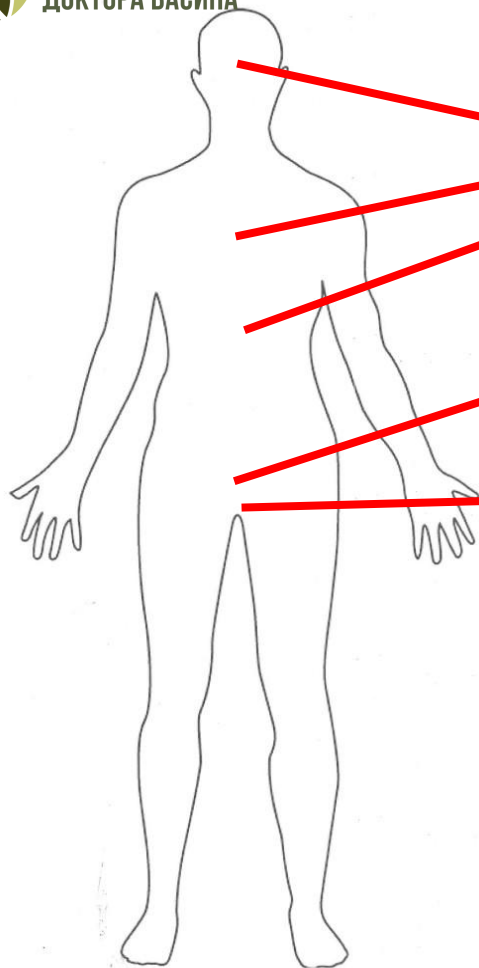
1. взрослые - 2 таб перед или после сна
2. дети 5-12 лет – 1 таблетка
3. дети до 5 лет – ½ или ¼ таблетки.

Прием 1-2 недели.

При необходимости принять касторовое масло или другое слабительное в конце курса.



# Золототысячник



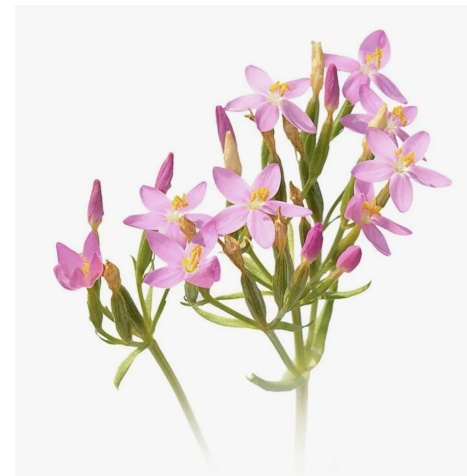
- общеукрепляющее, тоник
- ОРВИ
- гастрит, метеоризм, болезни печени и желчного пузыря, повышает аппетит, слабительное, увеличивает секрецию ЖКТ
- любые воспаления органов малого таза, дисменорея, простатит, повышает тонус матки
- глистогонное (даже власоглав)

## Общее:

- экзема, любые воспаления, диатез
- кровоостанавливающее

Противопоказание: **беременность, язва желудка**

Прием: 1 ч л - 200 мл, 70 мл 3 р/д



# ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. недостаток поступления
2. повышенная потребность
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

# Подходы:

## 1. Поведение:

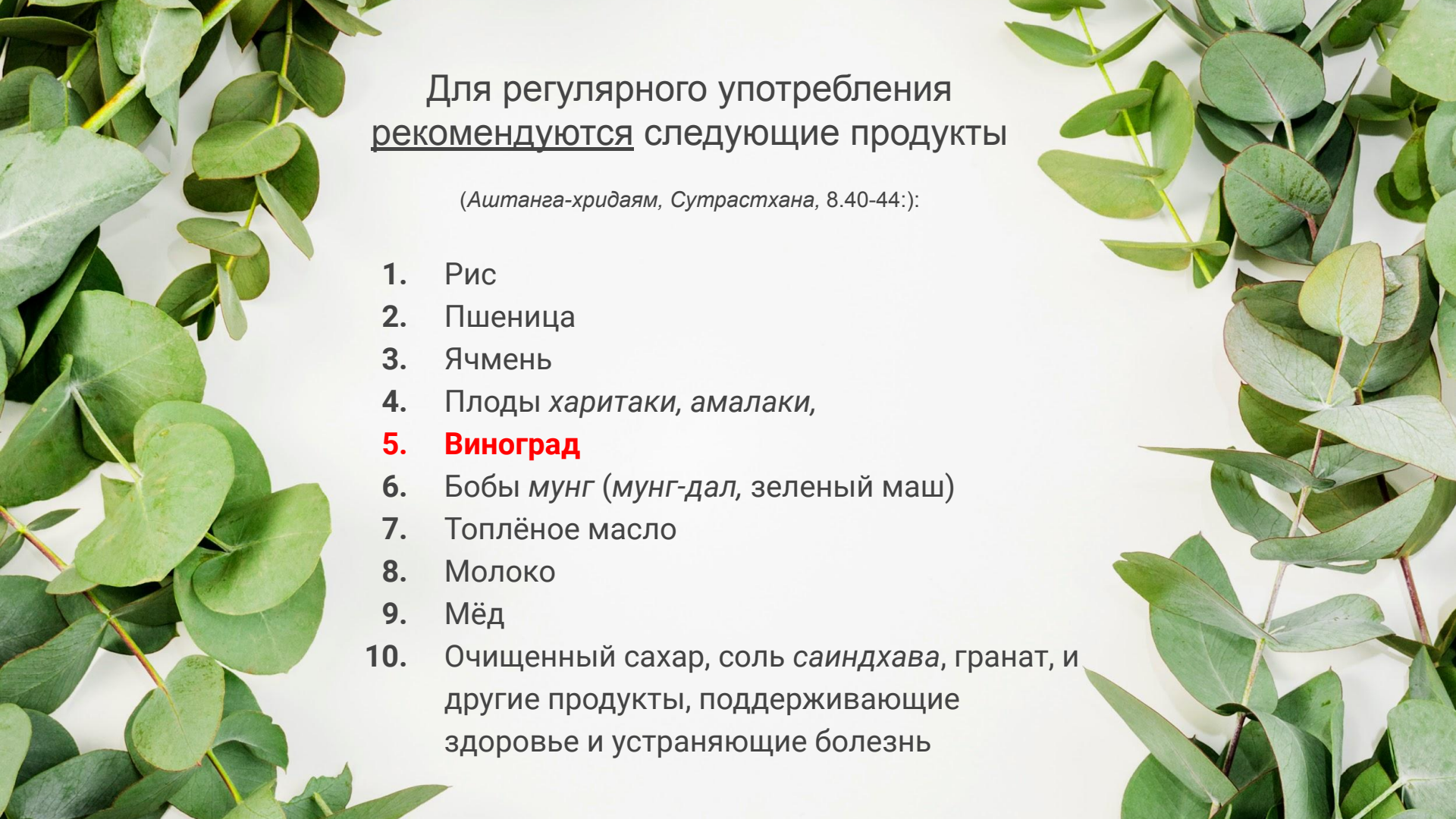
- каждодневные физические нагрузки
- уменьшение факторов для нахождения в хроническом стрессе
- профилактика и лечение глистной инвазии

## 1. Питание:

- контроль приема препаратов с цинком (т.к антагонисты)
- отруби (в ферментированном хлебе)
- уменьшение фитатов - замачивание\обжаривание бобовых, орехов, семян, злаковых + использование богатых витамином С и А продуктов (ягоды, фрукты), хлеб на ферментированной закваске
- регулярное использование продуктов богатых железом

## **Продукты богатые железом**

- **изюм**
- **финики**
- **перга**
- **амалаки**
- **гранат**
- **пшено, гречка**
- **спирулина**
- **семечки тыквы и кунжута**
- **куркума**



Для регулярного употребления  
рекомендуются 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



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Витамин В12**

Витамин В12

236.0

пмоль/л

148.0-664.0

Гомоцистеин

13.3

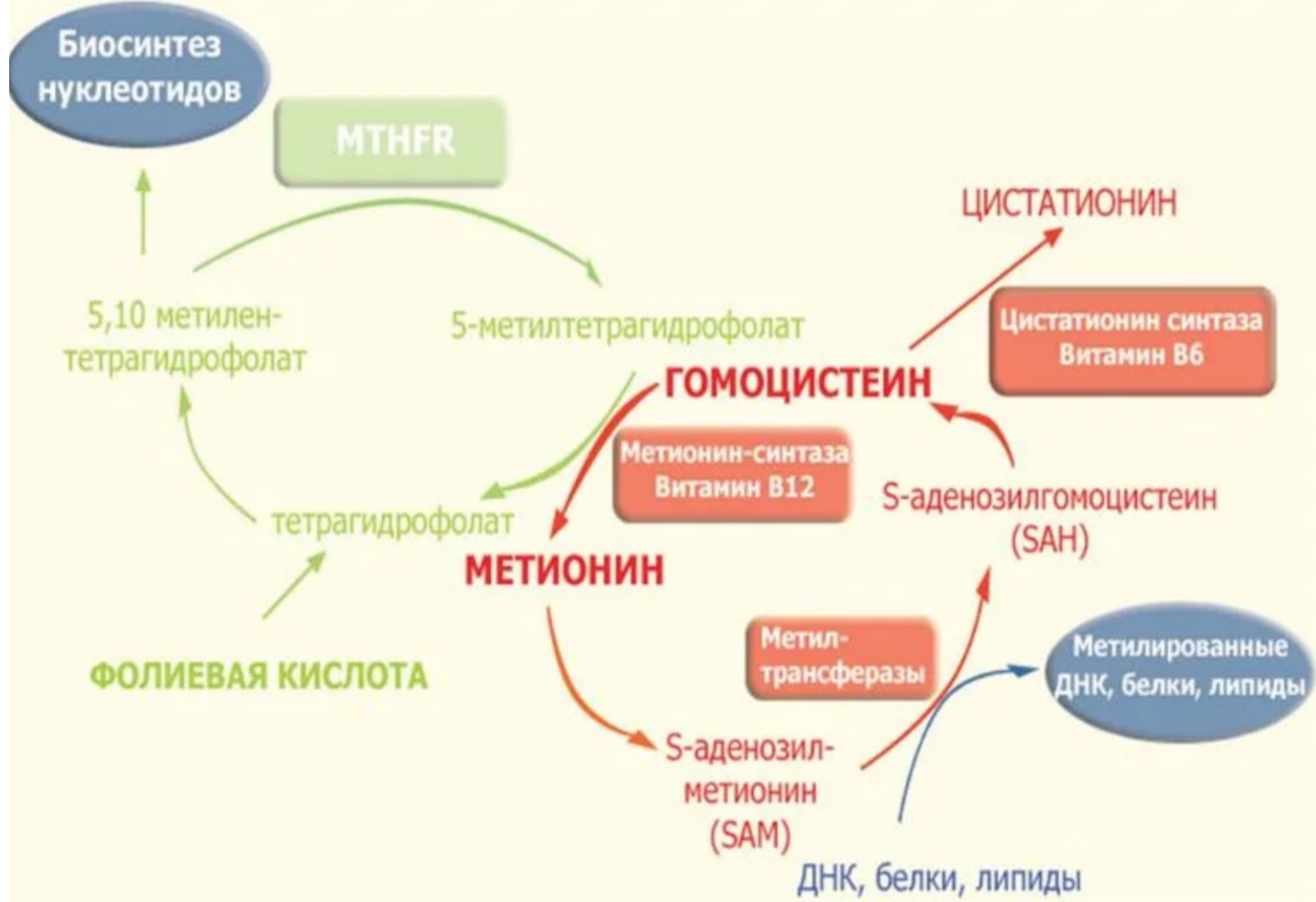
мкмоль/л

4.4-13.6

## ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Εξέταση	Αποτέλεσμα - Μονάδες	Φυσιολογικές Τιμές
Ομοκυστεΐνη <i>Ομοοαστ</i>	<b>15.5</b> 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.

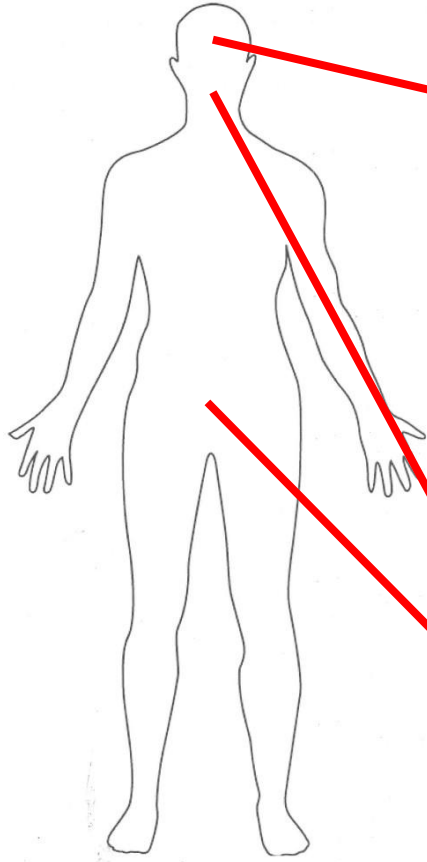


Бывают нежелезистости в виде упадка сил. Болит позвоночник из-за постоянного ношения ребёнка на руках. Бываю нервной и раздражительной.

А в остальном чувствую себя нормально.

Благодарю за внимание, доктор

## 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

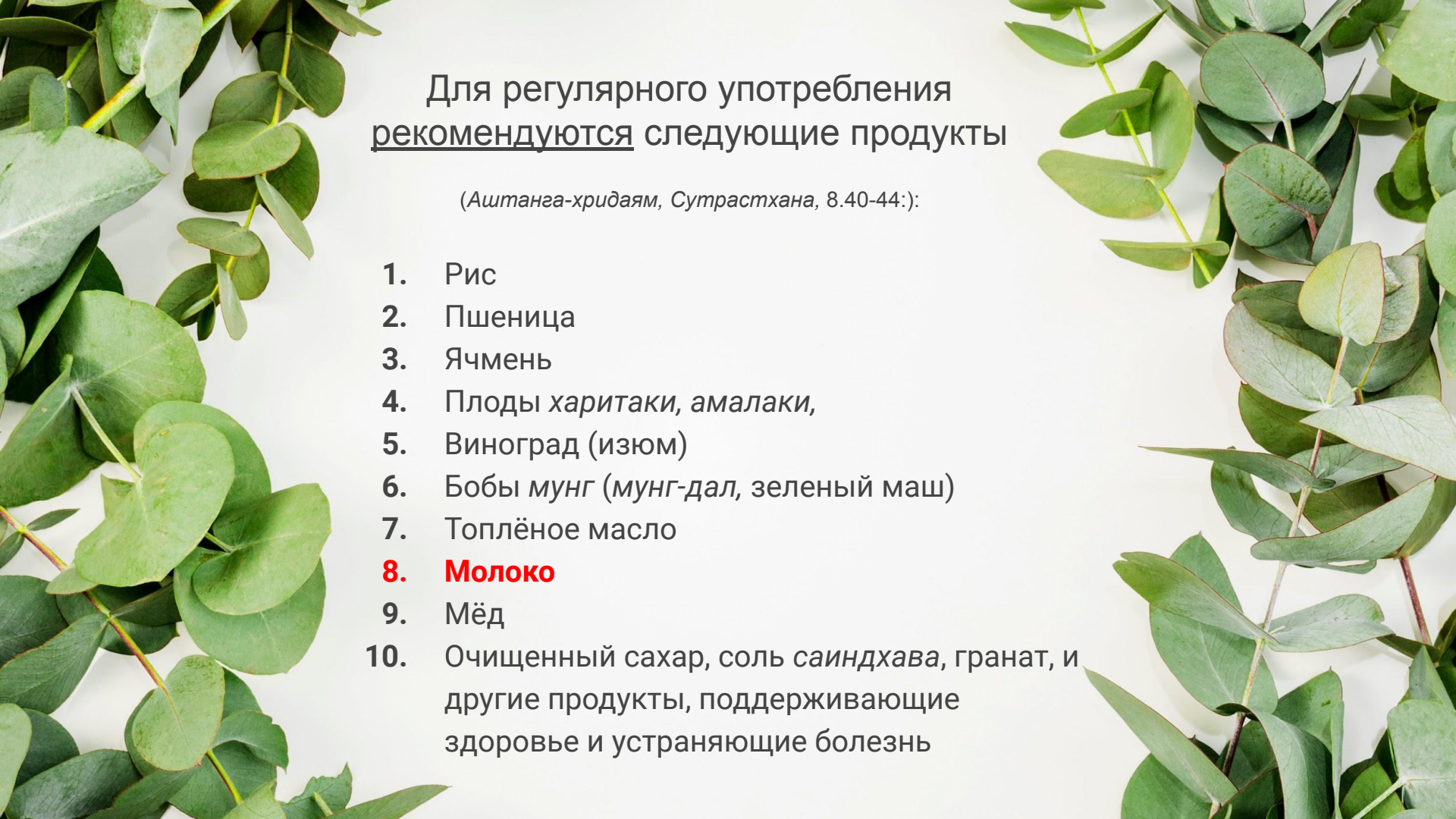
- **мышечная слабость**

# ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. заболевания желудка (отсутствие внутреннего фактора Кастла)
2. низкая кислотность
3. дефицит в пище
4. нарушение всасывания (воспалительные процессы в ЖКТ)
5. дисбактериоз
6. Глистная инвазия



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

# 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

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).

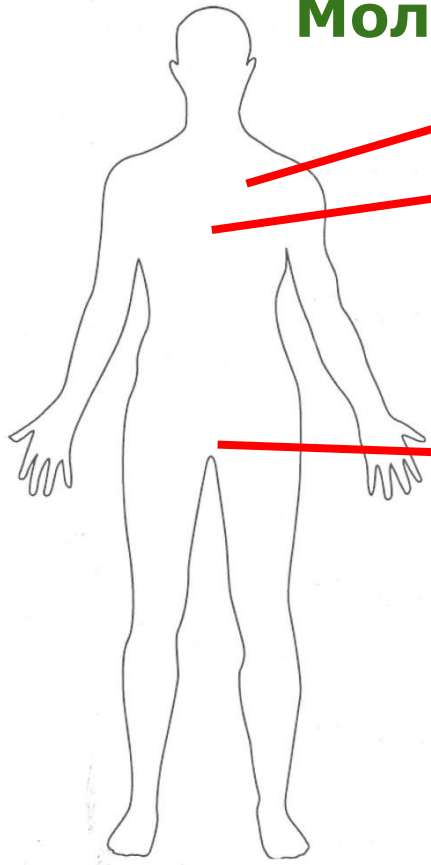


Винса Ломбарди, тренер «Грин-Бэй Пэкерс»,

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”**

## МОЛОКО Аштанга Хридая 1.6.21Б-22



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

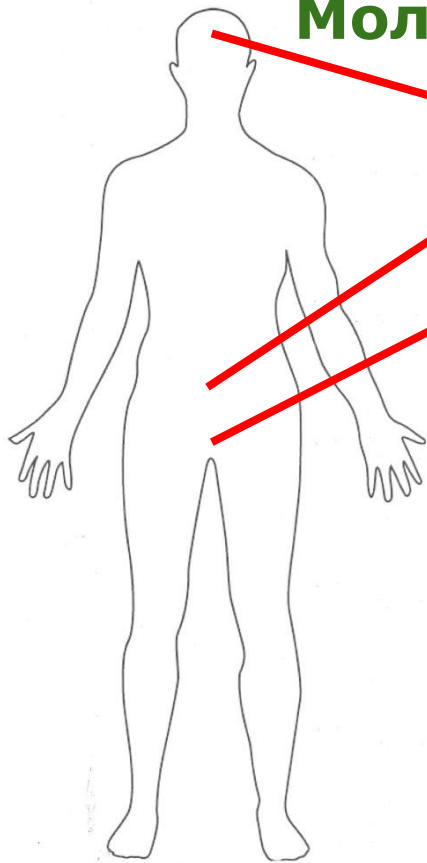
### Общее:

- 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)

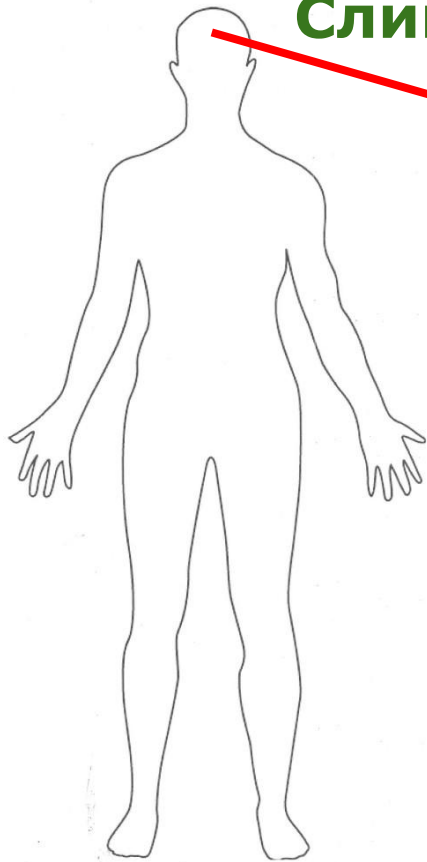
- помогает сращиванию переломов

- 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.

## СЛИВКИ Аштанга Хридая 1.5.41



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



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

ЧЕКЛИСТ

ПРОВЕРЬ СВОЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ И  
КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ

## Где взять витамин В12:

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



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Гипотиреоз**

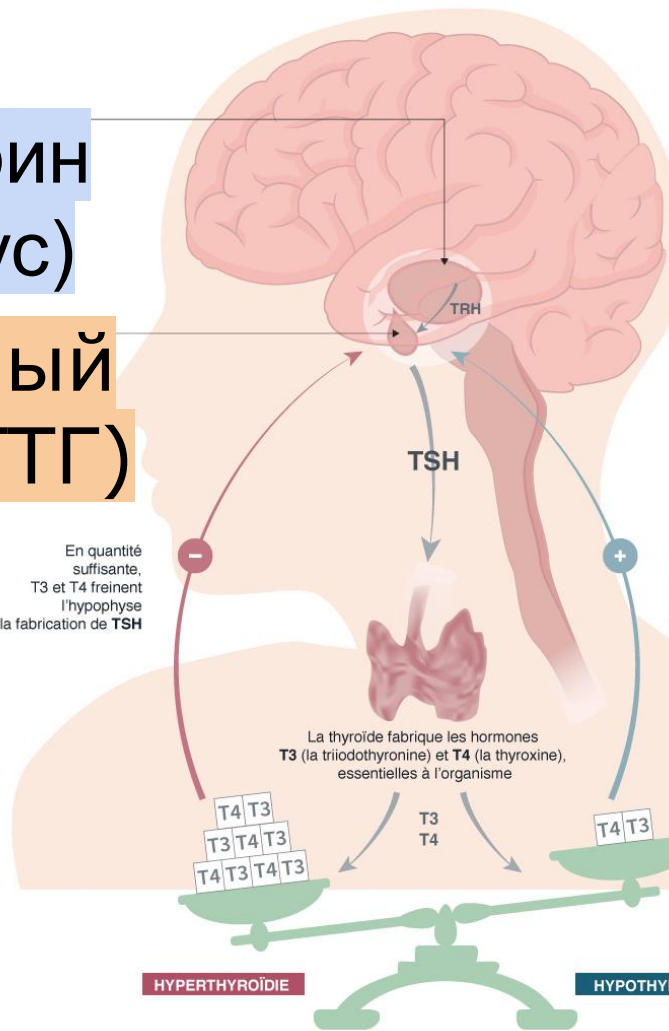
Тиреолиберин  
(гипоталамус)

Тиреотропный  
гормон (ТТГ)

En quantité  
suffisante,  
T3 et T4 freinent  
l'hypophyse  
et la fabrication de TSH

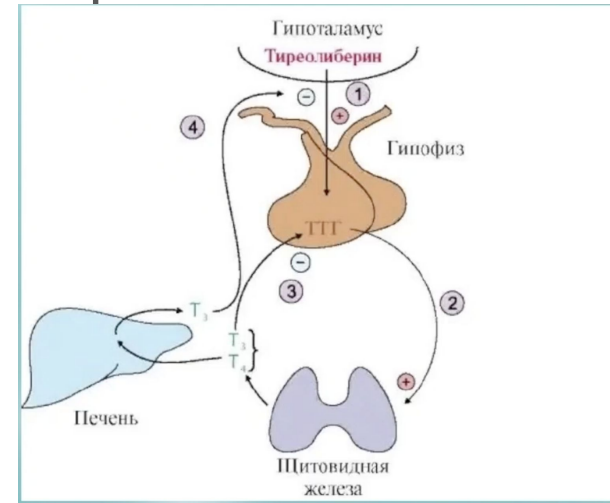
La thyroïde fabrique les hormones  
T3 (la triiodothyronine) et T4 (la thyroxine),  
essentielles à l'organisme

T3, T4

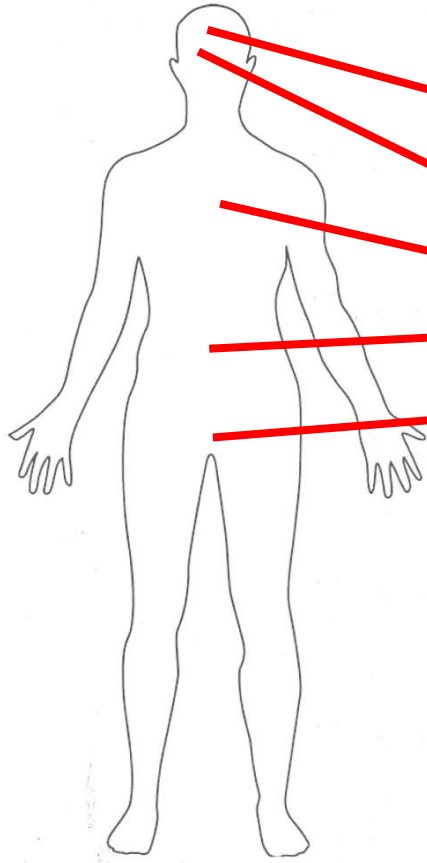


# Виды гипотиреоза

1. Центральный (гипофизарный - мало ТТГ)
2. Первичный (гормональный - мало Т3 и Т4)
3. Периферический (тканевой (мало Т3) - нет адекватного превращения в печени, почках и бурой жировой клетчатке
4. Сочетание



## 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
- замедление частоты сердцебиения
- **ЖКТ:** запоры, снижение аппетита
- **органы малого таза:** цикл - короткий и скудный, бесплодие, снижение либидо, недостаточное развитие эндометрия, ановуляции.
- 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

# Диагностика

- **ТТГ** (Thyroid Stimulating Hormone, TSH)
- **Т4** (Тироксин свободный, Free Thyroxine, FT4)
- **Т3** (Трийодтиронин свободный, Free Triiodthyronine, FT3)

# Диагностика

- **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)

# Диагностика

**ТТГ** (Thyroid Stimulating Hormone, TSH)

Оптимально: от 0,4 до 2,5  
(в зимнее время до 3,0)

# Причины снижение функции щитовидной железы

1. Дефицит белка, железа, йода, цинка и селена
2. Аутоиммунный тиреоидит (АИТ)
3. Недостаточный сон (поздний, беспокойный)



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

# 5 НАТУРАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

*БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ  
ДЕТОКСИКАЦИИ*

# Йод

(нехватка:

- гипотиреоз
- зоб
- аденома
- рак

# Железо

(нехватка:

- гипотиреоз  
центральный и  
первичный

## Синтез Т3 и Т4

активизация Т4

# Селен

(нехватка:

- тиреоидит
- тканевой гипотиреоз

# Тироцит

Защита мембран

Чув-ть организма к Т3

# Цинк

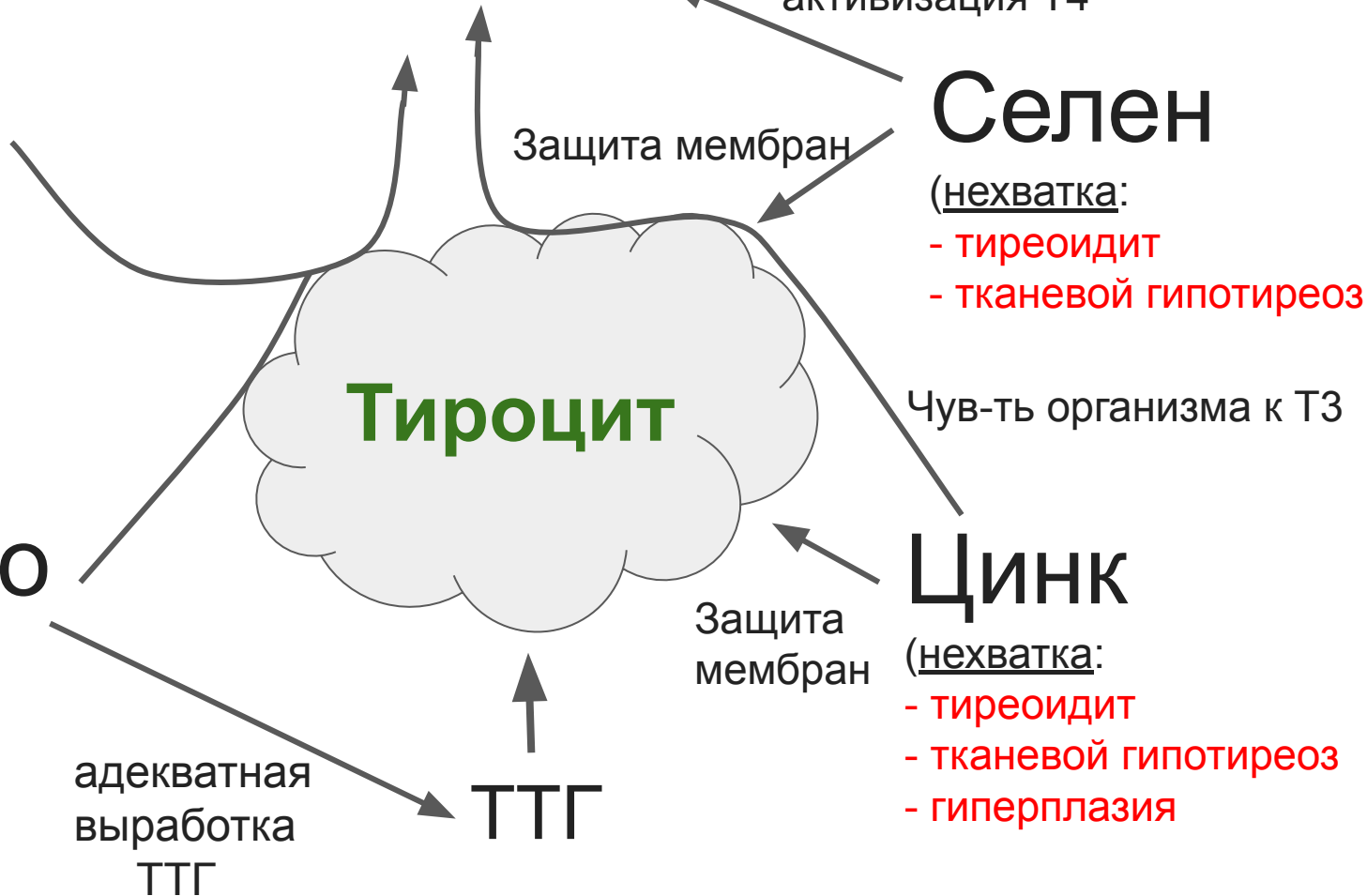
(нехватка:

- тиреоидит
- тканевой гипотиреоз
- гиперплазия

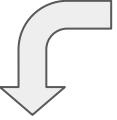
Защита мембран

адекватная  
выработка  
ТТГ


# ТТГ



## Снижение мелатонина

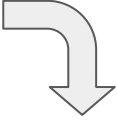


снижение защитного действия против окислительного стресса (Гитто 2013 г.)




- разрушение тироцитов
- развитие аутоиммунного процесса

(гипотиреоз, гипертиреоз)



регуляция функции щитовидной железы (Карбовник 2003 г.)

способствует энергетическому обмену в щитовидной железе



адекватная выработка гормонов Т3 и Т4

# Первичный гипотиреоз

У каждого 4-5 курсанта!!!

Формула(п/моль):  $(T3+T4):TTG$

**Интегральный тиреоидный индекс** (норма от 7.04 - 27.21)

Если меньше 7, то показатель того, что щитовидка недостаточно вырабатывает гормоны



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 В12 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



4 ПОТОК

# Дефицит:

Железа - **62%**

Вит Д - **65%**

Вит В 12 - **41%**

Белка - **34%**

Гипотиреоз - **24%**

Повыш. инсулин - **17%**



2024 Год здоровья с доктором Васиным

63 участника, 5 в сети

### Закреплённое сообщение

Друзья, если вдруг кто-то потерялся в модулях (бывает, что исследованиям

Опрос 

38% Железо в минусе, на выходных пойду собирать металлолом



26% Белок желает лучшего



34% Витамин В12 и им подобные ждут пополнения



46% Солнце меня не видит, а я его - прощай мой Вит Д



19% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



19% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



7% Повышенный инсулин говорит, что я переедаю



# 5 ПОТОК



# 19%



4

Чат для вопросов и обсуж

601 сообщение



и еще и воду там трое для чай

13:57

### Общая динамика по лабораторным исследованиям

Опрос

46% Железо в минусе, на выходных пойду собирать металлолом



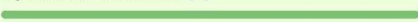
40% Белок желает лучшего



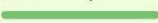
33% Витамин В12 и им подобные ждут пополнения



53% Солнце меня не видит, а я его - прощай мой Вит Д



20% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



26% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



13% Организм вдруг решил, что щитовидка мне не нужна, антитела бьют рекорды



0% Повышенный инсулин говорит, что я передаю



0% Анализы показали, что у меня все хорошо

4



# 7 ПОТОК



# 26%

№ п/п	Наименование гормона	Результат	Ед. измерения	Нормальные значения
1	ТТГ	3.39	мкМЕ/мл	0.25-5.0
2	Т4 св.	12.33	пмоль/л	10.6-19.4
3	Т3 св.	4.08	пмоль/л	4-8.3

№ п/п	Наименование гормона	Результат	Ед. измерения	Нормальные значения
1	ТТГ	3.39	мкМЕ/мл	0.25-5.0
2	Т4 св.	12.33	пмоль/л	10.6-19.4
3	Т3 св.	4.08	пмоль/л	4-8.3

ТТГ (оптимально 0.4-2.5 мЕД\л)	<b>3,39</b>
Т3 (Трийодтиронин свободный) - оптимально 4-6 пмоль/л	<b>4,08</b>
Т4 (Тироксин свободный) - оптимально 15-20 пмоль/л	<b>12,33</b>
Антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО) - не больше 5,6 МЕ/мл.	
Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ) - не больше 4,11 МЕ/мл.	
<b>Показатели адекватной работы щитовидной железы (считается:</b>	
Интегральный тиреоидный индекс (норма от 7.04 - 27.21)	<b>4,840707965</b>

№ п/п	Наименование гормона	Результат	Ед. измерения	Нормальные значения
1	ТТГ	3.39	мкМЕ/мл	0.25-5.0
2	Т4 св.	12.33	пмоль/л	10.6-19.4
3	Т3 св.	4.08	пмоль/л	4-8.3
4	АТ к ТПО	67.0	МЕ/мл	0 - 8

№ п/п	Название теста	Результат	Нормальные значения
1	Vitamin D TOTAL	8.9 нг/мл	дефицит <20 недостаточность 20-29 достаточно 30-100

# Тканевой гипотиреоз

У каждого 9 курсанта!!!

Формула(п/моль): T3:T4

**Индекс периферической конверсии**, норма от 0.32-0.33  
Если ниже 0.32 - то показатель того, что в тканях не происходит превращение T4 в T3 (развитие тканевого гипотиреоза)

# Причины тканевого гипотиреоза

- гиперинсулинемия
- синдром истощенных надпочечников
- нарушение функций печени и почек

Компонент		Нәтиже Результат
1	ТТГ	1,78 мкМЕ/мл

Компонент		Нәтиже Результат	Реф. аралық Реф. интервал
1	Свободный Т3	2,67 пг/мл	2,00 - 4,40
2	Свободный Т4	1,34 нг/дл	1,00 - 1,60

ТТГ (оптимально 0.4-2.5 мЕД\л) **1,78**

Т3 (Трийодтиронин свободный) - оптимально 4-6 пмоль/л **4,1**

Т4 (Тироксин свободный) - оптимально 15-20 пмоль/л **17,24**

Антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО) - не больше 5,6 МЕ/мл.

Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ) - не больше 4,11 МЕ/мл.

**Показатели адекватной работы щитовидной железы (считается)**

Интегральный тиреоидный индекс (норма от 7.04 - 27.21) **11,98876404**

Индекс периферической конверсии (норма от 0.32-0.33) **0,2378190255**

	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4
<b>На сегодня (точка А)</b>	Динамика			
Плохой сон, снижение памяти, шум в ушах, иногда сложно сконцентрировать на чем то				
				у

# Погружение в работу функций щитовидной железы

## **Школьник:**

- ТТГ, Т3, Т4

## **ВУЗ:**

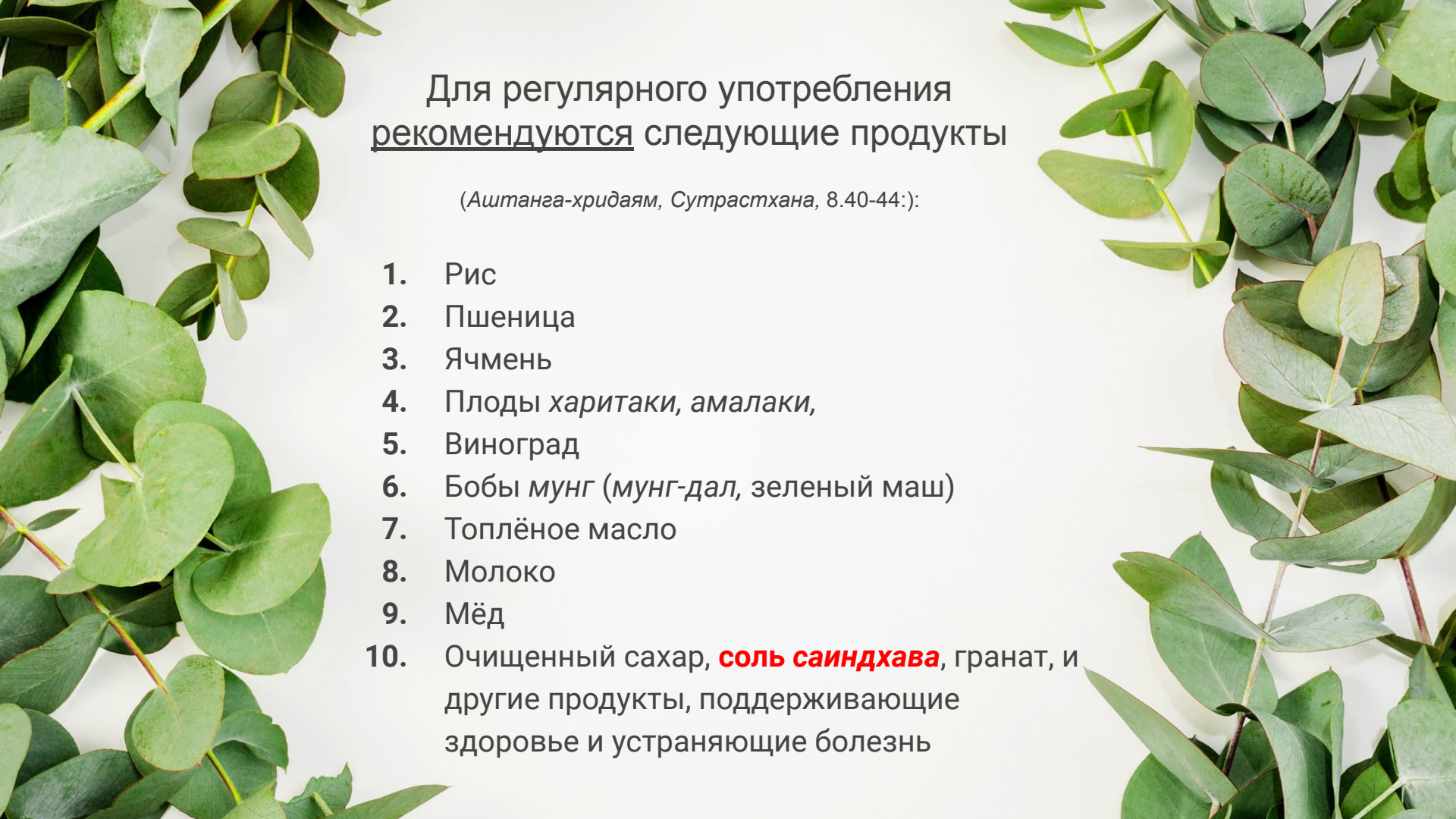
- ТТГ, Т3, Т4, Ат ТПО, Ат-ТГ

## **Аспирант:**

- Интегральный тиреоидный индекс
- Индекс периферической конверсии

# Рекомендации

- сон - до 22,00
- планировать отдых
- не переедать
- использовать продукты в богатым минеральным составом (перга, розовая соль)
- семечки тыквы и подсолнечника
- водоросли (нори, вакаме)



Для регулярного употребления  
рекомендуются 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

# Общий вывод:

1. поддержание **адекватного** пищеварения
2. включение в рацион **продуктов** богатых микроэлементами и витаминами
3. использование **противоглистных** препаратов на регулярной основе
4. планирование **отдыха**:
  - сон до 22.00
  - на протяжении дня паузы

# 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 (25ОН 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)