

07.02.2025 Дэнза. Алия.

①

Колледж психологических заболеваний.

нейровизуализация.

ОФЭКТ сканирование (односторонняя эмиссионная компьютерная томография). Смотрят на кровообращение мозга и метаболическую активность. Показывает как работает мозг.

Показывает поверхностную активность в среде 45%. Небольшие области края всегда включают как двери.

ОФЭКТ выявляет те внутренние области мозга где наблюдаются сильная базальная активность.

ОФЭКТ метод томографии сканирования в эпидуральной межфазе. ОФЭКТ процедура представляет собой небольшие риски, гемипарезу при МРТ выше. pubmed.com.

Части мозга.

- **Префронтальная кора (ПФК)** отвечает за речь, сосредоточенность, предсматрительность, суждения, сопротивление, контроль симпатиков и обучаемость насилием.
- **Висцеральные доли** - выделение и сокращение обработки, память, обучение, стабильность настроения и глубокие неизвестные реакции.

- **Гипоталамус** - настраивает члены тела. Его ошибочно производит новые гормоны. Его легко повредить. подвергнуто токсическому воздействию или длительный стресс.

- **Мицадальевидное тело** - передает сигналы страха. Это эмоциональные реакции и тревогу.

- **Теменные доли** - субъект направляет его, материал, конструированное.

- **Затылочные доли** - центр воздушной обработки

Мозг же это - биохимическая и когнитивная, координирующая, скорость обработки информации.

Всем находятся полевые неизреченные зоны, хотя на него приходится всего 10%. Одни из наиболее гедоничных зон мозга.

- Передняя постцентральная кора головного мозга - передняя серене временная и обнаруживается сильнее
- Базальная ганглии - удовольствие, получающее, тонкая настройка чувствений
- Губка + манджусская система - сенсорное обогащение обработкой эмоциональной информации

Четыре круга для духовных улов.

- ⑤ Биологический круг. как физиология управляет вашим телом и мозгом (тело)
- ⑦ Психологический круг. проблемы разбросаны в головах вашего мышления (психика)
- ⑨ Социальный круг: социальная поддержка и взаимодействие, а также текущего общества, ситуации (среда)
- ⑧ Духовный круг. ваша связь с Богом, может быть проявлены в будущем поколениях; ваши духи и глубинные глубины души. (дух)

Биологический круг

B (Blood Flow) - кровообращение

R (Retirement/Aging) = старение / старение

I (Immunity /Infection) = иммунитет / инфекция

G (Genetics) - генетика

H (Head Trauma) - травма головы

T (Toxins) - токсины

M (Mind Storms) - временные электрические
активности мозга

I (Inflammation) - воспаление

N (Neurohormone Issues) проблемы с нейрохормонами

D (Diabetes) - диабет

S (Sleep) - сон

Психологический круг

это как находим и разговариваем с собой
несколько часов, анализируем сознание, а тут же
одновременно, образ тела, проанализировавшись
травмы, воспитание и винение собирается в ходе
меньшего разговора.

Если мысли мысли (НАМы) → через череду резких
или критических - негативно автоматических
мысли (НАМы) - это будет негативно склоняться
на нашем восприятии, уровне тревожности и в
конечном счете на нашей биологии

Чтобы оптимизировать психологический круг,
крайне важно тренировать своего психика
чтобы он мог погасить устремление НАМы и успокаивать
людей и подавлять нашего типа боли

(4)

дневник благодарности.

три приветки - макеты

① Всёкий раз погубьвав борусь, злость, нервозность или потерю контрола, запиши в свой дневник и спросите себя: «Что я могу предложить себе, чтобы не вспоминать о том, что произошло?» Попытайтесь это сделать, чтобы избежать ссоры.

② Каждое утро, как только Василий Николаевич просыпается, говорит себе: «Сегодня будет отличный день». Тогда Василий подозревает, что сам подсказывает ему, что это будет так.

Подобный подход помогает ~~его~~ привести вас к успеху. То, что хорошо и правильное, а не то, что плохо и не правильное.

③ Каждый вечер перед сном запишите те, что было хорошего в этот день. Исследователи показывают, что всего через неделю вы погубьваете сон спасибо.

Социальный круг

Вы становитесь погонщиком на тих людях, с кем проводите больше всего времени. Здоровье всех отмеченных имеет решающее значение для здоровья мозга и психики.

Токсический стресс сопровождается такими недугами как ожирение, болезни сердца, рак, СД, ГР не способность к обучению, социофобия, депрессия, злоупотребление алкоголем и наркотиками, ПТСР, а также не здоровой агрессивной тяготенцией мозга к реакции "Сосиска или Беки". Уменьшение ежедневного стресса (в сфере отношений, работы, финансов и здоровья) снижает воспаление и служит для функциональной иммунной системы.

В социальном круге менталитет "Ни у кого не хватает времени", хронический стресс, социальное давление, постоянные вредные привычки, а также заболевания, одиночество и недостаток привычности и привычности могут привести к психическому заболеванию.

Три привычки - малютки

- ① после того как вы поговорили с любимым человеком и возвратили себе ответственность и быстро избегли
- ② когда вы чувствуете подавленным и испытываете стресс, чтобы успокоить и сконцентрироваться

(6)

и сделано под глубоких вдохов и выдохов, при этом выдох делается быть в два раза медленнее.

③ Если у тебя есть дети, и будущемостью посвещают им по красоте не менее 20 минут. В день, на который это не отважаешься, занимайтесь с ними тем, чем они хотят. И не будущий давать никаких указаний, не будущий задавать вопросов. Это время, когда просто пойти вместе.

Духовный круг.

В духовном круге отсутствие единства связей с теми, кто близко к тебе, тем близки, а также не соблюдение морального кодекса может привести к психическому заболеванию.

где любимые православные

- ① утром я спрашиваю себя: почему одесу заслужено или полезно вспомнить о прошлом?
- ② когда я начинаю рассматривать из за чего это это случается в текущем дне, я спрашиваю себя: имеет ли это заслужено с точки зрения будущего?

Ракторы расска для кровообращения

- ① исцелят болезни
- ② более двух чашек кофеинсод. напитков в день. (снижает приток крови к мозгу)
- ③ напитки сердечно сосудистых заболеваний
- ④ высокий уровень холестерина и обильной плотности в крови (ЛПНМ) с высоким содержанием мелких частиц

(7)

предостерегающие стимуляции уровня общего холестерина ниже 160 мг/дл может увеличить риск инфаркта и инсульта

- ⑤ Предиагипертензия или гипертония уменьшают приток крови к мозгу
- ⑥ Эритроциты и десмографии
- ⑦ Малоподвижный образ жизни и недостаточная физическая активность.
- ⑧ Предрасполагает к нарушению кровеносных сосудов становятся хрупкими

Поддержание здорового кровяного давления и естественным способом

- Водный баланс - не менее 5 стаканов воды в день.
- Большое растительное масло.
- Ограничение потребления соли
- Продукты с высоким содержанием клетчатки (авокадо, орехи и семена) и ягоды (инжир, сладкий картофель)
- Продукты снижающие кровяное давление овощи: свекольный сок, брокколи, сельдерей, чеснок, нут, гречка
- Ограничение алкоголя, кофеина, фруктовых соков газированных напитков
- Спать 7-8 ч.

Физические упражнения

- стимулируют нейрогенез - способность мозга генерировать новые нейроны.

(3)

Исследования показывают что у физически активных крох с влобоки доле и выпадание геморроя горе не более недели, которое наступает около 4 недель, а затем отмрают, если их не стимулировать. Если все стимулирующие эти новые нестриготы посредством мышечного или социального взаимодействия, они образуют связь с проблемами нестриготами и интегрируются в мозговую сеть, которая сохраняет своего функциональности напротяжении всей жизни и использует. Вот почему люди, которые идут в баскетбол, или берут уроки плавания после тренировки, учатся тех кто, тренируется, а затем ест обеда!

• написавшая тренировка. включает в себя 30-60 сек. упражнений с малой интенсивностью, затем неск минут нагрузки поньше. прирастает рост. повышает уровень эндорфинов, поднимает настроение и тонус.

• справа тренировка способствует тренировке побуждает энергию и настроению.

• тренировка на координированного танца, никаких частичностей не имеется повышают активность мозжечка. мозжечок содержит 50% нестригот головного мозга, управляет координацией тела и ума.

Было обнаружено, что частичной причиной лучшей социальной поведенческой способности после физкультуры у детей с СДВГ

(9)

Физические упражнения и элементы сознанности
Такие упражнения, как йога, пилатес и тай чи помогают справиться с тревогой и депрессией, повышают концентрацию внимания и укрепляют здоровье мозга

Применяйте добавки, чьё назначение подкрепляется научными доказательствами

• Бинко билоба: улучшает мозговое кровообращение, память и первые психические симптомы.

60-120 мг два раза в день

• Раваноли какао: улучшают кровообращение и улучшают функцию мозга.

• Омега-3: кровообращение, работа мозга, память, настроение, улучшают воспаление, препятствуют сокращению мозга в результате стресса, в омега-3 есть два активных соединения: ЭПК (эйкозапентаеновая кислота) и ДГК (докозагексаеновая кислота)

доза 1400 мг 60/40 ЭПК к ДГК

• Катехин из зелёного чая (ГТС): укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает кровяного давления. Помогают нормализовать уровень холестерина и регулировать уровень сахара. Снижает депрессию, риск художественных когнитивных способностей.

(10)

Персис и старение

уменьшить активность мозга. Активность флюидоводов с 60 до 20

стабильно

0 - 20 — 60 активность синапсов
активный

Советы по снижению факторов риска при выходе на пенсию:

- ① Избегайте всего что ускоряет старение: отсутствие новых знаний, работы не требующей постоянного обучения. Новому, высокому уровню нечелеза, курение, алкоголь, однотипность, отсутствие друзей.
- ② Тренируйте мозг с помощью новых знаний.

тренировка для здоровья мозга по его органам

- ① Прерромантическая кора: излюбленные игры (серфинг, бильярд), кроссворды, головоломки, пазлы, стратегические игры, (шахматы)
- ② Висцеральная доля: игры требующие памяти, запоминания стихов и прозы (увеличивает разрыв гипокампа),
- ③ Темперальная доля: математические игры (сudoku), пасьянсы (затяжеленные дели и пазлы), гольф, чтение карт без устройств GPS
- ④ базальные ганглии: упражнения на балансировку, скрещивание ягодицы ногами, йога, медитации, релаксация

(11)

① Позижект

координационные игры (настольный теннис, танцы, йога, тайчи, баскетбол)

③ Сбалансируйте свой уровень железа.

Пряганины - алкоголь, готовка на чугунных сковородах, вода с высоким содержанием железа.

генетическая предрасположенность

Донорская сдача крови, зеленый чай, розмарин, куркума могут помочь его синтезу

④ Пост/голодание

голодание отключает мозг от токсичных белков

⑤ Приминяйте нутрицевитики

• N-актинацисин. (NAC)

помогает синтезировать воспаление и отсрочить старение мозга

доза 600-2,400 мг - 600 мг 2 раза в день.

• Гиперзин A.

Улучшает когнитивное кардиососудистое.

есть подстаки. применять под язык под язык

доза 50-100 микрограммов 2 раза в день.

• Магнит

искусственный антиоксидант и нестронгектор.

Улучшает память, защищает глиокалин, улучшает кровообращение и артерии холмы, борется с накоплением токсичных белков, которые вызывают деменцию

(12)

доза 30 мг в день

• Изафрек

изофракт изофре усиливает работу мозга, включая потерю памяти и развитие депрессии.

300-600 мг воссущественных листьев.

25-50 мл эфирного масла.

• Фосфортицисерин (ФС)

улучшает память, внимание, обучение, память и вербализацию на языке. Путешествие документально подтверждено средством для улучшения памяти.

может быть изофрактивен в форме со спиртом, поскольку одна обнаружена его восприимчивость, связана с кортизолом. Есть в жгутах, масле и маслах сернокислых.

доза 100-300 мг

Воспаление

воспаление - это естественный способ организма справляться с травмой или чрезмеродением вторжениями, таким как осенние, вирусы или бактериальные инфекции.

депрессия развивается вследствие подавления изофрактиком препаратов, усиливающих воспаление, а прополис воспалительные добавки как куркумин и омега-3 уменьшают депрессию

Факторы риска воспаления

① высокий уровень С-реактивного белка (анализ крови от 0,0 до 1,0 мг/л)

(13)

- ② Высокий уровень гомоцистеина (анализ берется)
связан с воспалением, затвердением и сужением
артерий. В микромаски/кир
- ③ Низкий уровень витамина D
- ④ Токсины из окружающей среды.
- ⑤ Курение
- ⑥ Алкоголь
- ⑦ Хронический стресс
- ⑧ Детская травма.
- ⑨ Гародонтит.
- ⑩ Опирение, особенно абдоминального типа.
- ⑪ преддиабет идиопатич
- ⑫ бессонница
- ⑬ Черезмерные физ нагрузки.
- ⑭ Продукты способствующие воспалению
 - Сахар
 - Продукты с высоким гликемическим индексом
которые быстро превращаются в сахар
хлеб, макароны, картофель, рис
 - Трансгидризы
 - Избыток омега-6 жирных кислот из кукурузы
сочи растительных масел
 - Искусственные подсластители
 - Глютен.
- ⑮ Низкий Омега-3
- ⑯ Синтетич. здорового кишечника

Синтетич. здорового кишечника

Толщина слизистой оболочки кишечника составляет
всего один километровый слой. Все это приводит к

(14)

Краснота и покраснение слизистых органов, пропускающих токсины в ваш организм, это может вызывать воспаление.

В желудочно-кишечном тракте обитает около 100 видов микроорганизмов (бактерий, грибков и других), что превышает в 10 раз общее количество клеток в остальных частях тела. Это сообщество микроорганизмов в совокупности известно как **микробиом**.

Антбиотики останавливают рост новых клеток в гипокампе и ухудшают память. Гипотамил участвует в регуляции когнитивных процессов. Пробиотики и физиологически устранимые проблемы в гипокампе, связанные с воспалением.

① Регулярно проверять С-реактивный белок, гомоцистеин, Омега 3

② Приводить способы борьбы с воспалением

- Употреблять пробиотики (используя волокна, способствующие переварению) такие как - йогурт, фасоль, капуста, пекинская, артишоки, лук репчатый и зеленый, лук-порей, спаржа, кабачки и коричневый

- Употреблять пробиотики содержащие в кефире, салатом греческим, натуральном йогурте, кисломочью, маринованных продуктах и овощах в квашеной капусте

- Снизить уровень гомоцистеина. Витамины группы В - особенность В6, В12 и фолиевая кислота, снижают высокий уровень гомоцистеина.

(15)

способна уменьшить степень усвоения кислого.

- следите за здоровьем десен.

③ Применяйте нутрицевтика, стимулирующая воспаление

- Пробиотики + предбиотики

- Фолиевая кислота

800 мкг в день в виде метилфолата

- Витамин В6

20 мг в день в виде пиридоксина гидрохлорида или пиридоксала-5-фосфата

- Витамин В12

500 мкг в день в виде метилcobаламина, гидрокс cobаламина

- Бетаин (триметилгидроксил)

1000-3000 мг в день

- Куркумин: собирается название трех окисей куркуминоидов. Используйте препараты обесцвеченные. (Longvida)

500-2000 мг

- Омега-3

Генетика

гены вырабатывают белки которых выполняют определенное функции.

- У каждого человека есть 2 копии большинство генов. одна в хромосоме от матери вторая от отца.

- Генотип это совокупность генов одного организма

(16)

Геном - совокупность наследственного материала, закодированного в клетке организма.

- Аллель (аллельные пары) - это различие фрагментов одного и того же гена. Неизолированная форма генома содержит одинаковые пары изобретенных аллельных генов.
- Генетические маркеры - это маркеры генетической присадженности

Токсикология

Десять способов которых токсины отравляют мозг

- ① Ухудшают мозговое кровообращение
- ② Нарушенют работу эндокринной системы
- ③ Ослабляют иммунную систему
- ④ Нарушенют микробиоту кишечника
- ⑤ Увеличивают вероятность развития гиподермы и опухорей
- ⑥ Повреждают ДНК
- ⑦ Ухудшают работу ферментативных систем
- ⑧ Нарушенют кровь мозг.-важ. тракт, пещер., ножкам, мозгу
- ⑨ Нарушенют экспрессию генов
- ⑩ Повреждают клеточные мембрани.

Почки фильтруют весь объем крови около 60 раз в день. С возрастом функция почек снижается на 50%.

(17)

Лабораторные анализы

Рутические тесты

- АЛТ (SGPT) 7-56 ед на мл
- АСТ (SGOT) 5-40 ед/л
- Билирубин 0,2-1,2 мг/л
- УДФК 60-110 мкм/л

при высоких показателях проверте наличие гепатита, неупотребление либо сахара и простых углеводов, алкоголя или лекарств.

Рутинные тесты

- глюкоза в крови (ВЧН) - 7-20 мг/л
- креатинин - 0,5-1,2 мг/л

Кожа

проверте ноги у вас спина, руки и розацеа - они могут быть признаком проблем с витаминами и токсиком

При подозрении на рак

TGF beta-1

При подозрении на тяжелые мутации

проверь волос и ногти

Советы по снижению риска

- следите за частотой воздуха у себя дома
- сократите использование небезопасных средств для здоровья и красоты. www.thinkdirtyapp.com

(13)

E

• детоксикация организма.

- ЖКТ - добавляйте кефирную.
- Печень

организмъ алкоголь, сыворотка браслет (крестообразное ободие виноградных токсинов) -
брюссельская капуста, белокочанная капуста,
брюкколи и горох (капуста)

витамин С - 1000 мг 2 раза в день

экстракт артишока - заслуживает уважения,
выделение жира из легких в теч. 2-3 раза.

500 мг 2 раза в день

• почки

3-4 литра воды в день

глюкозат, чайрат или морят настойка

200 мг 2 раза в день

Грибко Бильбера - увеличивает приток крови
к мозгу спонгиям. Защищает от гипертензии
80-120 мг 2 раза в день

кожа:

- поддержание во время спорта

концентрация болезненства токсинов в поте

в 2-10 раз больше чем в поту

- Сосуды

◦ Витамин D 2000 МЕ в день

◦ Витамин Е 80 мг

◦ Омега-3 1400 мг

(19)

Буря в голове

Ваш мозг - это самая мощная в мире биорадиосигнал. Электрический сигнал. Он используется для передачи и нейромедиаторов, чтобы все ноги думали, чувствовали, двигались.

Основная задача нейрона - генерировать электрический сигнал, называемый потенциалом действия, который возникает при прохождении импульса воздуха изнутри нейрона другим нервам или клеткам.

Потенциалы действия проходят по аксонам со скоростью до 100 км в час.

Аксон может иметь сотни разветвлений, которые концах вновь образуют электрическое сопло контакта с другим нейроном, которое называется синапсом. Синаптическое пространство - это крошечное ^{среди} место между контактирующими нейронами.

На концах контактов из многослойных волнистых аксонов находится гибкодвижной терминал, который содержит молекулы, называемые нейромедиаторами (или нейромедиаторами). Нейромедиаторы могут выбрасывать или успокаивать (ингибировать) другие нейроны. Конец нейрона синтезирует только один тип нейромедиатора, который используется для синаптической передачи. Это может быть глютамат, гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), дофамин, морфином, серотонин, ацетилхолин, гистамин.

(20)

Главный возбудитель нейромедиатора мозга, глутамат, высвобождается из пресинаптических всех нейронов, в головном мозге, а главная тормозная нейромедиатор, ГАМК, высвобождается примерно 20% всех нейронов в мозге. Когда потенциал действия достигает окончания аксона, это стимулирует высвобождение тока нейротрансмиттера в синаптическое пространство. Когда нейромедиаторы его преодолевают, некоторые из них связываются с рецепторами на концах пресинаптических нейронов, следуя за импульсом и действуют.

Проблемы с мозгом могут возникнуть из-за:

- слишкомного количества синапсов в мозге, что часто происходит из-за гиперактивности и недостатка устойчивой или физической активности.
- Слишком мало количества нейронов в мозге, что бывает при болезни Альзаймера.
- Нарушение выработки потенциалов действия, что может случиться, если вы всасываете наркотики нейронов, замедляющие скорость потенциалов действия, что часто встречается при травмах головы или инсультах.
- Через передачи электрической активности, наблюдавшиеся при судорогах рассстройствах. Аномальная электрическая активность может не только изменять активность головного мозга но и вызывать нервные боли, которые становятся причиной всевозможных гнева, гиперактивности, судорог.

(21)

мыслей, приступов паники, рассеянности и замедления

Факторы риска:

- Периодическое ощущение себя, не заслуживающим доверия, как если бы кто-то наблюдал за тобой
- Частые жалобы на то, что вещи выглядят, звучат, имеют вкус, запах или ощущаются „странным“
- Внезапные, периодические приступы страх а также гнева
- Раздражительность, которая имеет тенденцию нарастать, после чего следует взрыв, который проходит часто оставляя чувство усталости или опустошения.
- Периоды безпричинной паники или страха.
- Визуальные симптомы головного мозга, такие как подвздошные темноты или приступы непрерывных звуков.
- Частые периоды дрожавия.
- Астматический пароксизм
- Головные боли и боли в животе неопределенного происхождения.

Советы по снижению риска:

- Кетогенетическая диета
основана на идеи - получать основное количество калорий из белков и жиров и заслуживающие меньшего - из углеводов. Сокращается потребление легкоусвояемых углеводов, таких как сахар, газировка, выпечка и белый хлеб.
- Принимайте нутрицевтики.
• Магний оказывает успокаивающий эффект на функции нейроцитов, участвует более чем в 300 биохимических реакциях в организме

(22)

используемо необходимо для выработки энергии и играет
ключевую роль в регуляции уровня сахара в крови.
Содержится в злаках, листьях, яблоках, груши, а также в
шпинате, капусте и манго. Бобовых, орехах и
семенах 50-400 мг в день

• ГАМК - помогает регулировать возбуждимость мозга
и успокаивает через мерное возбуждение в нем.

ГАМК и его усиленцы, такие как габапентин и
Л-тартар (содержатся в зеленом чае), действуют
посредством мерного возбуждения нейронов,
что приводит к ощущению спокойствия и более легкого
самоконтроля 100 - 1500 мг в день

Иммунитет и иммунореакции.

Иммунитет: естественная система защиты нашего организма

Иммунная система защищает организм от вредных
захватчиков - бактерий, вирусов и паразитов - и помогает
руками в поисках внедрившихся коруссетелей такие
как речевые клетки. Также регулирует уровень гормонов
тиреоид и потенциальность гормона окружной среды
таким как аллергены (пыльца, чеснок, лук, травы, пылевые)
5 категорий расстройства иммунной системы.

① иммунодефицитные состояния. (ВИЧ) (СПИД)

② аллергии

③ онкологические заболевания нервной системы
Лейкемия и химическая связь между раком и иммунной системой.

(23)

④ Аутоиммунные заболевания.

Когда иммунная система ошибочно признает
ваше внутреннее тело за чужеродное и атакует
их.

⑤ хронические инфекции

Аутоиммунные заболевания побоищем несет
раса в здоровье головного мозга и психики

Существует более 100 различных подобных заболеваний:
рассеянный склероз, ревматоидный артрит, системная
красная волчанка, болезнь Крона, псoriasis, тиреоидит
Хашимото и еще 100 типов.

Причины могут быть (Мемори Реджис Кинса)

синдром дисрегуляции кишечника.

аллергии окружающей среды (пыльца, пlesenь.)

неправильные аллергены (многие прог. артритес...)
токсины

осирексия

травма головы

недостаток салицилата, азота при гипертензии

неправильное питание

дефицит питательных веществ.

стресс

избыточное сна

скрытые инфекции

(24)

Инфекционные заболевания
Болезнь Астма, Стреептококк (актином), токсоплазмоз,
сифилис, хеликобактер пилори, ВИЧ/СПИД, герпес
и др. часто являются основной причиной психогенных
и когнитивных проблем, что приводит к несерьезным
и менее распространенным между собой

Советы по снижению факторов риска.

Анализы дающие представление о ее составе.

- клинический анализ крови
- скорость оседания эритроцитов (СО7) позволяет определить воспаление
- Антинуклеарные антитела (АНА) высокое значение, часто бывает при аутоиммунных заболеваниях.
- Витамин D организм преобразует витамин D в витамин, который регулирует работу всех органов. 30 - 100 нг/мл.
- распространенные патологические инфекции
Болезнь Астма.
ВИЧ/СПИД.
сифилис
простой герпес 1-го и 2-го типа
цитомегаловирус
вирус Эпштейна
герпес 6 (HHV6)
Toxoplasma gondii
H. pylori
chlamydia pneumoniae
кандидоз

(25)

Укрепляйте свою иммунную систему для борьбы с инфекциями

- экстракт водорослиного чеснока
- антоцианы - экстракты фруктовых и ягодных экстрактов, голубика, клюква, виноград
- жикаже
- пробиотики
- витамин С
- витамин D
- витамин Е
- курица

Иногда прием витамина D сообщали о значительном уменьшении свойств иммунитета и приема под воздействием такого улучшения не наблюдалось. Вивенчарском исследовании у людей приемавших вит. D в течение мес., значительно снизилась утомляемость.

Нейрогормоны

Семь нейрогормонов влияющих на здоровье мозга и психики

- цитохромка 4 цитохромные гормоны регулируют энергию и метаболизм
- кортизол - помогает справиться со стрессом и тревогой
- ДГЭА - борется со стрессом и депрессией, усиливает воспаление мозга. Допинг розинидростерон.
- эстроген и прогестерон - когда сбалансированы это способствует стабильному состоянию.

(26)

тестостерон - влияет на настроение, мотивацию, сексуальность.

инсулин - регулирует уровень сахара в крови.

Щитовидная железа

маленькая железа в форме бабочки, расположенная в нижней части шеи.

Она вырабатывает три основных гормона из чистой щитовидной железы тиреотропин и гормон ТТГ, Т₃ и Т₄, которые выделяются одновременно из недорогих щитовидных тканей. Эти гормоны регулируют то как наше организме использует энергию.

Щитовидная железа оказывает непосредственное влияние на мозг т.к. контролирует выработку дофамина, серотонина, ГАМК, гипотиреоз - вырабатывается мало гормонов гипертиреоз - вырабатывается много гормонов

гипотиреоз из-за не достаточного активения - снижение мозговой активности.

Кортизол и АДГЗА

В ситуациях острого эмоционального напряжения надпочечники выделяют члены каскада гормонов включая адреналин, АДГЗА и кортизол как гормон реакции "бои или беги".

(27)

когда уровень кортизола долгое время остается на высоком уровне, это вызывает скачки уровня сахара в крови и инсулина, что приводит к патологическим изменениям в мозге. Из-за этого страдает уровень успокаивающего нейротрансмиттера серотонина.

Хроническое воздействие гормонов стресса ведет на мозг и организм в целом и другие способы. Отмирают клетки в центре памяти, гипокамп, особенно при избытке ДГЭА (дегидроэпиандростерон) главный "антистрессовый гормон бородавки".

ДГЭА достигает максимума в 20 лет и затем постепенно снижается. В 40 лет скорость всего будет вырабатываться в два раза медленнее.

Эстроген и прогестерон

выполняют основные функции гормонами, участвующими в менструальном цикле женщины.

Эстроген влияет на мозг.

- на выработку нейротрансмиттеров серотонин, дофамин и ГАМК которые регулируют настроение, а также глутамат который участвует в процессах запоминания и обучения.

- модулирует активность в гипокампе - области мозга, которая играет решающую роль в поддержании хорошего настроения и памяти.

Женский организм вырабатывает три вида эстрогенов (E1), эстродиол (E2) и эстриол (E3).

(28)

Эстрон (E1) основной эстроген, вырабатываемый поджелудочной железой, влияет на развитие рака молочных желез и матки. Члены E2, E3 и прогестерона после поджелудочной резко снижаются, что приводит к ощущению симметричного заложничества на женского организма. Женщины страдающие ожирением подвергаются повышеному риску, поскольку жир превращает здоровей тестостерон и эстрадиол в эстрон.

Другие факторы повышающие эстрон прием противозатяжных таб, гипотиреоз, курение, возг. пестицидов, через чурное потребление сахара и алкоголя.

Эстрадиол (E2) наиболее сильный из эстрогенов поддерживает стабильность настроения и когнитивные функции. Дженки вырабатывают эстрадиол, который усиливает плотность костной ткани, выработку гормона роста, сердечно-сосудистую функцию и снижает вязкость крови, усиливает лимфоциты и кровь. Повышенное количество свободных с разведением горючими веществами видов рака. Однако недостаток может привести к развитию истончания дна сердца, дипелии и других заболеваний связанных со старением.

Эстрон (E3) замедляет ткани молодой железы и влагалища, почек, влагалища, путей и плотность костной ткани помогает уменьшить климактерический период наряду с эстроном.

Исследование показало что увеличение с рассеянным склерозом (РС) приводящее эстрон, суммы

(29)

обратить внимание на следующие побочные действия мозга.

Прогестерон.

- поддерживает ГАМК которая способствует релаксации мозга.
- защищает нервы
- оказывает защитное воздействие на мигающие оболочки, которые "изолируют" и защищают нервные.

Тестостерон. настроение поднимается и многое другое способствует защите нервной системы и предотвращает депрессию когнитивные нарушения и болезнь Альцгеймера.

с 30 лет уровень постепенно снижается

Советы по снижению факторов риска

заботьтесь о своих горючих. регулярно проверяйте их уровень воротнице.

ограничьте все, что вредят вашему организму. избегайте курения, химического кофеина, чистообработанной пшеницы, большого кол-ва сахара, вредных жиров, исчесающихся и переродченых. Ограничьте потребление корични и алкоголя.

Держитесь подальше от "эндокринных разрушителей" токсинов.

повышайте уровень здоровых гормонов.

Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь физическими упражнениями, токсичные действуют вредят, придерживайтесь здоровой диеты.

(30)

разумно применять гороховые добавки и лекарства.

Американцы рекомендуют использовать биодиетические препараты

Применяйте нутрицевтические которые помогают поддерживать эндокринную систему

- L-тирозин поддерживает фенил. аминокислоту 500-1000 мг в день
- Чайник помогает поддерживать здоровый уровень тестостерона 25 мг в день.
- ДГЭА (DHEA) 7-дигидро D, ГЭА 25-50 мг.
- Дииндоциклиметан (DIM) - это фитохимическое вещество, содержащееся в крестоцветных овощах брокколи, цветной капусте. Снижает метаболизм эстрогенов в пользу фитоэстрогенов и не содержит метаболитов. DIM помогает значительно усилить выведение "плохих" эстрогенов с помощью всего за 4 недели 75-300 мг в день
- Прегненолон - один из предшественников синтеза стероидных гормонов. Играет ключевую роль в здоровье пародокса многих гормонов, включая эстрогены, прогестерон, тестостерон и кортизол. Ученые обнаружили что в виде добавки отслабляет депрессивные симптомы, снижает риск депрессии, улучшает память. 10-50 мг в день
- Кальций D-глюконат напоминает сорбент

(31)

способствующий рака чешуекной железы, предстательной железы и толстой кишки. Уменьшает риск сердечно-сосудистого заболевания из атеросклеротического тромба.

Натриевое соединение содержит в фруктах и овощах. $500-1500 \text{ мг в день}$

- Продукты помогают поддерживать здоровый микробиом, и соответственно здоровейший уровень гормонов.

Диапицерин

В организме горючий инсулин участвует в регулировании уровня сахара в крови. Клетки организма нуждаются в сахара (глюкозе) для получения энергии, но они не могут усваивать его непосредственно из кровотока. Вот тут и появляется инсулин. Он выделяется поджелудочной железой, когда мы едим углеводы и подадем сигнал, который ~~открывает~~ открывает клеточные мембранные.

Не все углеводы созданы равными. Сложные углеводы (овощи, крупы, фрукты) помогают поддерживать эндогенную работу инсулина и стабилизировать уровень сахара в крови. Однако простые сахара (песок, конфеты, газ. напитки) а также рафинированные углеводы (желе, макароны, крекеры) требуют чтобы поджелудочная железа вырабатывала повышенное кол-во инсулина, что может привести к резкому повышению уровня сахара в крови.

Если в крови слишком много сахара, инсулин сигнализирует организму, что нужно отреагировать

(32)

его внесение для хранения, что может побудить к развитию пищевой болезни исследований. Другими словами исследование высокого исследования является тем, что организм переключается в расщепление и выведение из пищевых жиров из организма на их хранение, что со временем приводит к проблемам с лишним весом. Одним из основных последствий различия с химическим высоким содержанием сахара а также ожирения, является снижение возможности исследовать регулировать уровень сахара в крови, что приводит к преддиабету и диабету.

Исследования показали что различия с высоким содержанием сахара, а также проблемы с уровнем сахара в крови связанны с такими различиями как:

гипертензия
изохорионика

раздражительности

ГНВ

пристрастие к сахару

проблемы с концентрацией внимания

Использование сахара и других разработанных углеводов из вашего различия помогает отрегулировать уровень гиперфункции исследований, способствуя выделению уровня сахара в крови и помогает процесс расщепления жиров.

(33)

Факторы риска

- Высокий уровень сахара в крови натощак, проходит без или через 1го или 2го типа.
- Избыточный вес или ~~жир~~ ожирение.
- Старение
- Семейная история заболеваний. (генетика)
- Задолготройление алкоголем (токсикоз)
- Воздействие токсиков из окружающей среды.
- Низкоподвижный образ жизни. (кровообращение)

Советы

① следите за весом и уровнем сахара в крови
должны знать свои показатели, включая ИМТ, соответствующие общим таким к росту, уровень сахара в крови натощак, гемоглобин A1C (HbA1c) и уровень инсулина натощак.

② избегайте всего, что увеличивает риск развития диабета:

ограничите продукты, повышающие риск

• высококалорийные продукты:

• продукты с высоким гликемическим индексом
низким содержанием клетчатки (макароны, хлеб,
белый картофель, рис, сахар) которое к тому же
способствует воспалению.

• Ультрабыстро приготовленные пищевые продукты;

• искусственные красители, подсластители и
пищевые добавки,

• потенциально аллергенные продукты.

(34)

- Худейте медленно
- Пейте больше воды.
- Ешите белок на завтрак, чтобы сбалансировать уровень сахара в крови.
- Добавляйте больше клетчатки, чтобы снизить риск развития диабета 2 типа и замедлить губство сытости (брокколи, брюссельская капуста) ягоды, семена чиа и кинза.
- Зеленый чай улучшает обмен веществ и снижает риск развития диабета. Он богат антиоксидантами.
- Избегайте высоких калорий
- Погасяйте сахар, употребляйте продукты, выводящие токсины. Жир накапливает токсины, очень важно проводить детоксикацию когда все худеешь.
- Взвешивайтесь каждые 3 дня.
- Будьте физически активны.

Приговаривайте к нутрицевтикам для нормализации сахара

"Омега-3 поддерживает надпочечники перед началом искусственных сигарет в головной мозг, противодействуя неактивности эндровой дистрофии гипоталима и снижает риск метаболического синдрома." 1400 мг

• Хром в виде никелината хрома помогает регулировать уровень искусственного, который ускоряет метаболизм глюкозы и инсулина.

(35)

Пиколинат хрома также помогает уменьшить току к почеводам и предотвратить, тем самым блеск над уровнем сахара в крови, так что ВСС
 $200-1000 \text{ мкг Всеск}$

Борица - снижает уровень глюкозы натощак и на 4% и улучшает чувствительность к инсулину. снижает уровень холестерина и улучшает работу печени у пожилых, страдающих преддиабетом, одновременно улучшая приток крови к предстательной железе и почкам. Кроме того, было показано, что она уменьшает уровень холестерина тау-белка, что, как считается, является одной из основных причин болезни Альцгеймера. $1-6 \text{ г в день}$

Сон

Музыка для сна mybrainfitlife.com
 Наденьте носки. Исследование показывает, что если вылечите руку и ноги вене, это помогает быстрее заснуть.

Нутрицевитики которые помогают уснуть

Мелатонин - нейрогормон который помогает регулировать цикл сна. Текущая структура содержит мелатонин

$0,3-6 \text{ мг в день}$

(36)

5-гидрокситретофил (5-HTP) побуждает выработку серотонина и помогает усилить активность в передней части извилин мозга.

50 - 200 мг в день

Гибучинат, или цитрат магния - минерал, который играет жизненно важную роль в более чем 300 биохимических процессых в организме человека. Важное он помогает активировать ГАМК-рецепторы которые успокаивают мозг и уменьшают тревожные мысли перед сном.

50 - 400 мг в день

ГАМК - аминокислота, которая оказывает успокаивающее действие на нейроны борбигиальных, с тревогой или стрессом связанных мышц.

250 - 1000 мг в день

Психотропные лекарства против нутритивных

кукурузы Longvida curcumina

Не отдавайте детей в секцию спортивного ранца (услых маленьких детей в ~~все~~ классе болевые шансы подстерегают диагноз СДВГ) избавиться от негативных образовательных мыслей (НАМоб)

www.brainmedhealth.com

Калькулятор ЧМТ

(37)

38

Есть высококалорийные белки содержание которых:

- риса
- баранины
- индейки
- курицы
- говядины
- свинины
- салатов и других бобовых
- сырых орехов
- яиц с включением белка брокколи и синеголовки.

Есть полезные жиры и масла:

- авокадо
- масло какао
- кокосовый орех
- говядина, баранина
- орехах
- оливкам
- птицы
- морепродукты (анчоусы, арктический олений, солёная сельдь, камбала, сёмга, кета, скумбрия, сардинки, морской окунь, лосось, конина, треска, тунец, макрели, килька, устрица и гребешок)
- семенах

Полезные масла

- масло авокадо
- кокосовое масло
- льняное масло
- масло ореха пеканового
- оливковое масло

искусственное масло
масло грецкого ореха

(38)

Вредные масла и жиры.

- рапсовое масло
- кукурузное масло
- расщепляемые масла.
- животные жиры и масло гидролизированные производство
- масла из пальмовых масел
- сахарорастительное масло
- соевое масло
- тритицина.

Женщинам должны употреблять 200-250 г
25-30 г клетчатки ежедневно, мужчинам 30-35 г

Продукты с высоким содержанием клетчатки

- брокколи
- яблоки
- орехи
- злаковая фасоль
- цветная капуста
- ✓ салат
- сладкий картофель.