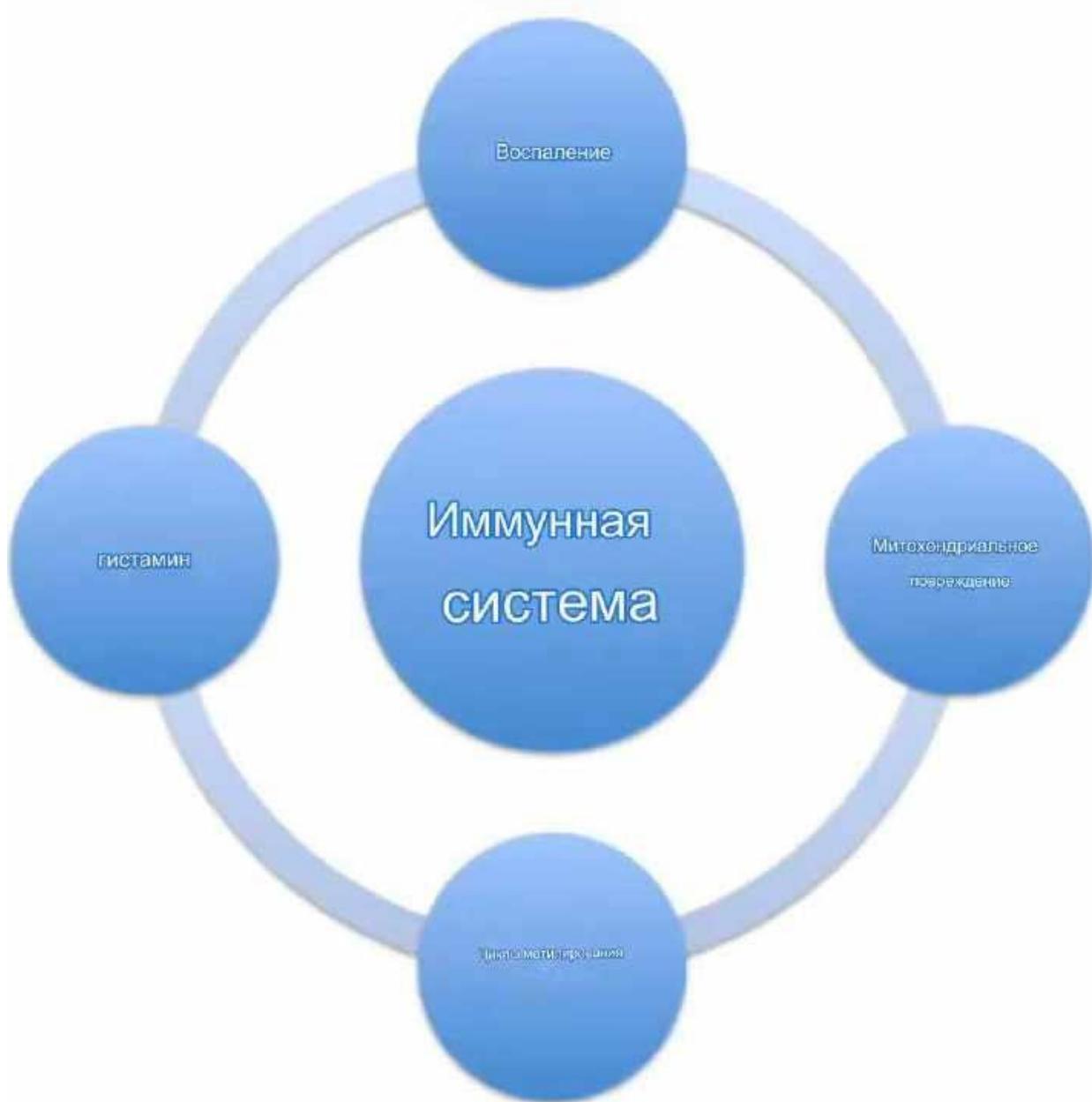


Начало

Перевод видео:

https://youtu.be/U9pby7LxKuY?list=TLGGcegRf_WbRHkyMDA2MjAyMw

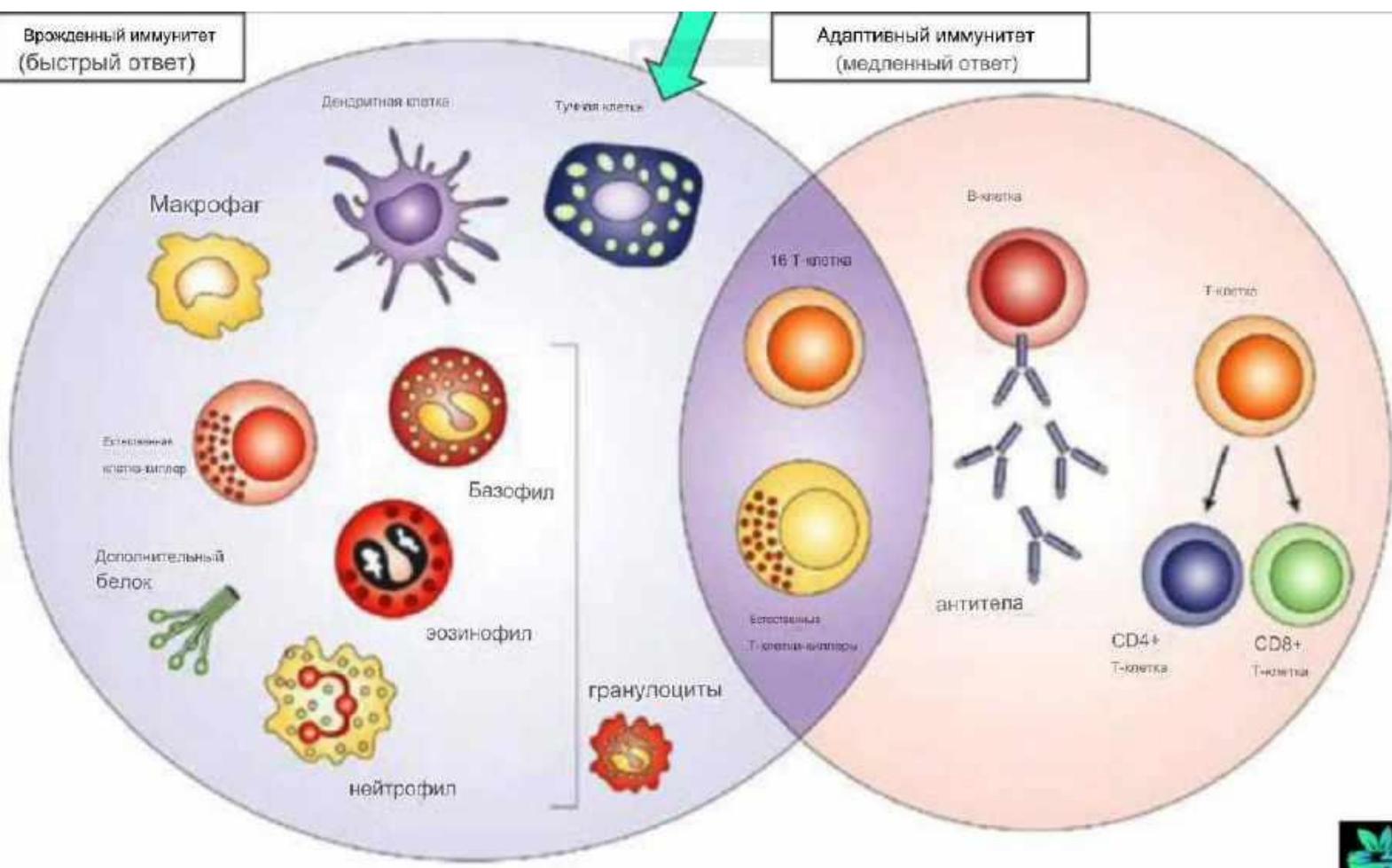
Цикл болезни



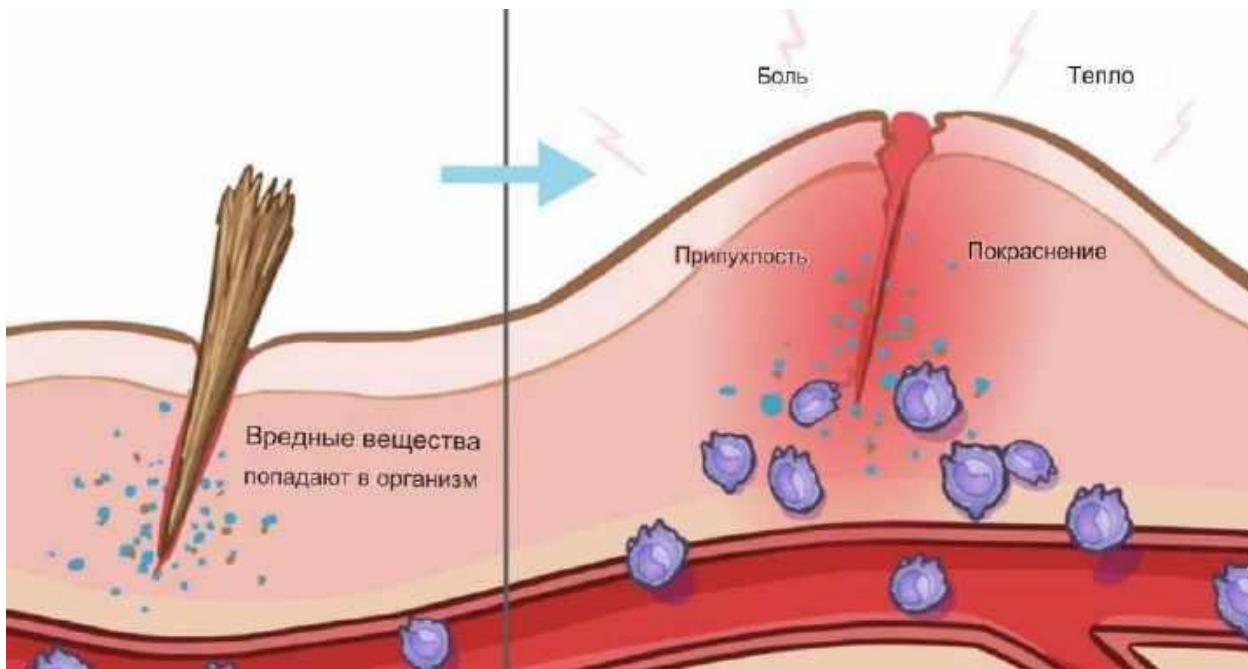
Воспаление — это способ тела защитить себя от инфекций, болезней, травм и токсинов. Этот ответ включает **высвобождение**

антител, белков и гистамина вместе с другими провоспалительными химическими веществами, а также увеличение притока крови к поврежденной области.





Воспаление представляет собой важный механизм выживания, который помогает организму бороться с враждебными микробами и восстанавливать поврежденные ткани. Но есть такая вещь, как слишком много хорошего. Именно тогда воспаление может начать быть вредным, а не полезным для здоровья.



Согласно Гарвардской школе медицины, в гораздо меньших масштабах воспаление является великой объединяющей теорией болезней.

И хотя воспаление является очень важным фактором и лежит в основе многих заболеваний, оно также является частью цикла и только одной частью общего рецепта, который необходимо устраниить, чтобы вылечиться и полностью выздороветь.

Острое и хроническое воспаление



Существует две формы острого воспаления:

- **Острое**, но кратковременное воспаление, которое начинает действовать, чтобы уничтожить вторгшиеся микробы, унести смертельные клетки и восстановить поврежденные. Этот цикл возвращает пораженный участок в состояние равновесия, и воспаление проходит в течение нескольких часов или дней.

Классические признаки острого кратковременного воспаления включают покраснение, боль, жар и отек.

- **Хроническое** воспаление происходит, когда эта реакция сохраняется в течение длительного периода времени, оставляя ваше тело в состоянии боевой готовности, борьбы или бегства. Когда клетки находятся в бедственном положении, они выделяют химические вещества, чтобы предупредить иммунную систему.

Клетки иммунной системы посылают свои первые реагирующие воспалительные клетки, чтобы поймать вредное вещество и излечить ткань. По мере того, как разворачивается эта сложная цепь событий, кровеносные сосуды пропускают жидкость, называемую сосудистой проницаемостью, в место повреждения, вызывая отек, покраснение и боль.

Хотя они необходимы для процесса заживления, когда воспаление не проходит, расширенные кровеносные сосуды и раздутая иммунная система становятся новой нормой организма. Тело все время находится в состоянии повышенной готовности.

ВИДЫ ВОСПАЛЕНИЯ

ОСТРЫЙ

- Быстрое начало
- длится всего несколько часов или дней
- сосудистая проницаемость
- уничтожает вторгшиеся микробы
- тележки от мертвых клеток
- восстанавливает поврежденные клетки



СИМПТОМЫ:

- Покраснение
- Боль
- Жар и отек

Хронический

- Быстрое или постепенное начало
- Превращается в затяжное состояние, которое может длиться недели или годы
- сосудистая проницаемость
- уничтожает вторгшиеся микробы
- тележки от мертвых клеток
- восстанавливает поврежденные клетки
- Иммунная система может запутаться и стать гиперсенсибилизированной
- тело остается в состоянии «бей или беги»
- атакует здоровые клетки, ткани и органы, а также митохондриальную и генетическую ДНК
- вносит метаболические изменения

СИМПТОМЫ:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Покраснение- Боль- Жар и отек- Гибель тканей- Внутренние рубцы- Лицедея | <ul style="list-style-type: none">- Язвы во рту- Сыпь- Боль в животе- Боль в груди- Хроническая усталость |
|--|---|

Хроническое воспаление также начинается с тех же клеточных реакций, что и острое воспаление, но оно **переходит в**

Затяжное состояние, которое сохраняется в течение месяцев или лет, когда иммунная система не может устранить эту проблему.

А иногда воспаление может продолжать оставаться активным даже после устранения первоначальной угрозы. Из-за высокой чувствительности иммунной системы, она сбивается с толку и не может отличить чужеродных захватчиков от собственных тканей.

В других случаях активируется низкоуровневое воспаление, даже если нет видимой травмы или болезни. Бесконтрольная иммунная система побуждает лейкоциты атаковать близлежащие здоровые ткани и органы, запуская хронический воспалительный процесс, который играет центральную роль в некоторых из самых сложных заболеваний нашего времени, повреждая здоровые клетки, ткани и органы.

Со временем это может привести к повреждению ДНК, митохондриальной и генетической ДНК, отмиранию тканей и внутреннему рубцеванию. **Эти нагрузки на организм заставляют его начать метаболические изменения**, чтобы исцелить и сохранить себя.



8 способов хронического воспаления

Может повредить ваше тело

- Потеря памяти и снижение когнитивных функций
- Повышенный сердечно-сосудистый риск
- Аномальный рост здоровых клеток
- Нарушенная пищеварительная функция
- Потеря мышечного тонуса
- Прибавка в весе
- Ускоренное старение кожи
- Боль в суставах и потеря подвижности

Это традиционные методы лечения хронического воспаления: есть НПВП, кортикоиды, добавки и специи. Однако многие из них мы не можем терпеть, и это может еще больше усугубить состояние и усилить воспаление.

ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ВОСПАЛЕНИЯ

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)

- Тайленол
- Мотрин
- Адвил
- Алеве
- Аспирин

Снижает DAO
Изменяет иммунную систему

Кортикоиды

- Преднизолон
- Преднизолон (метилированная версия)

Бесконтрольные прописи
с налогообложением и щигающей
желчью изменят начальную формулу

Дополнения

- Рыбий жир
- Липоевая кислота
- Куркумин

специи

- Имбирь
- Куркума
- Чеснок
- Кайенна

Триггеры и
изменение обмена

Гистаминовые воспалительные триггеры



Маркеры

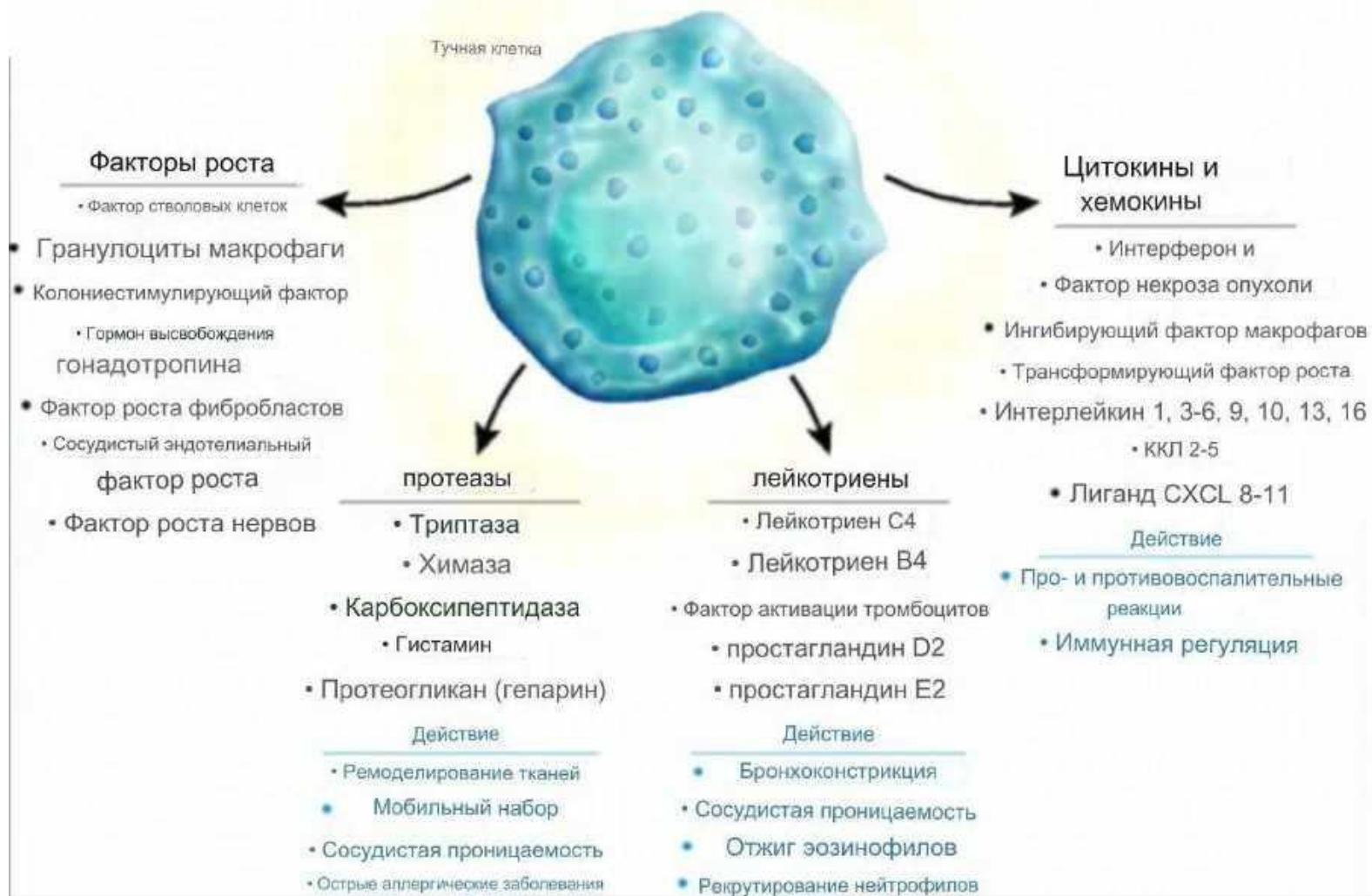
Когда врачи ищут воспаление, они проверяют несколько маркеров в вашей крови, таких как С-реактивный белок, гомоцистеин, фактор некроза опухоли альфа и интерлейкин 6.

Уменьшить воспаление

Сначала нужно определить триггеры.

Во-первых, **тучные клетки** играют важную роль в защите вашего тела. Они являются членами врожденной иммунной системы и часто считаются иммунными ответчиками первой линии. Эти маленькие ребята являются главным переключателем всей иммунной системы. При активации они выделяют химические вещества, такие как **гистамин, фактор некроза опухоли-альфа, триптазу, амины, лейкотриены, простагландины, цитокины, химиопрепараты и другие факторы роста.**

ВЫБРОС МЕДИАТОРА И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ДЕГРАНУЛЯЦИИ ТУЧНЫХ КЛЕТОК



И весь этот набор химических веществ является провоспалительным. Чтобы вылечиться, мы должны решить любые проблемы с тучными клетками и стабилизировать их.

Активаторы тучных клеток

Агонисты, связывающие рецепторы

IgE + антиген или только IgE

Легкая цепь Ig

Комплемент

нейропептиды

Микробные продукты

Цитокины

Хемокины

Физические активаторы

Температура

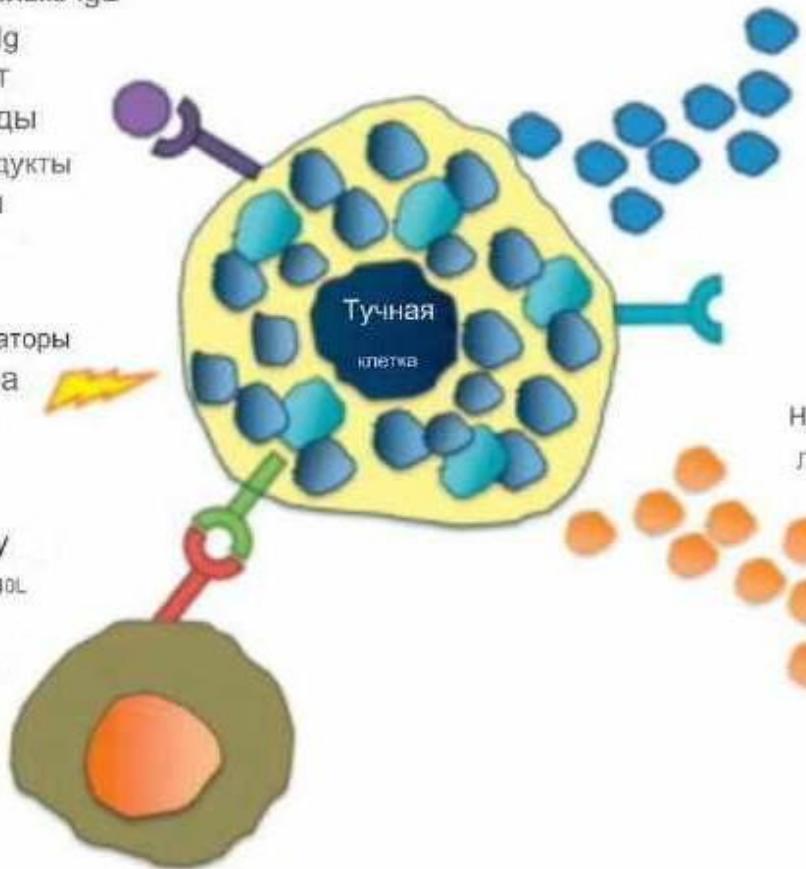
Давление

Контакт между

клетками OX40/OX40L

CD40/CD40L

TCR/MHCII



Молекулы тучных клеток

Готовые медиаторы

гистамин

протеазы

серотонин

гепарин

ИЛ-4, ФНО, ГМ-КСФ

T- и B-клеточные

лиганды PD-L1, OX40L, CD30L,

CD40L, CCL19, 4-1BB

Недавно синтезированные медиаторы

Липидные производные, простагландины

Лейкотриены

ПАФ

Цитокины

Факторы роста

хемокины

Свободные радикалы

Прочее: вещество P

ТЕНДЕНЦИИ в нейронауках

Речь идет о повреждении митохондрий.

Митохондриальное повреждение

Роль митохондрий помогает поддерживать реакцию ДНК на стресс, производство энергии для клетки, называемой АТФ, гибель клеток и метаболизм. Они производят 90% химической энергии, необходимой клеткам для жизни.

Здоровый

70-100 мВт



Уменьшенная

60 мВт



Хронические заболевания

40 мВт



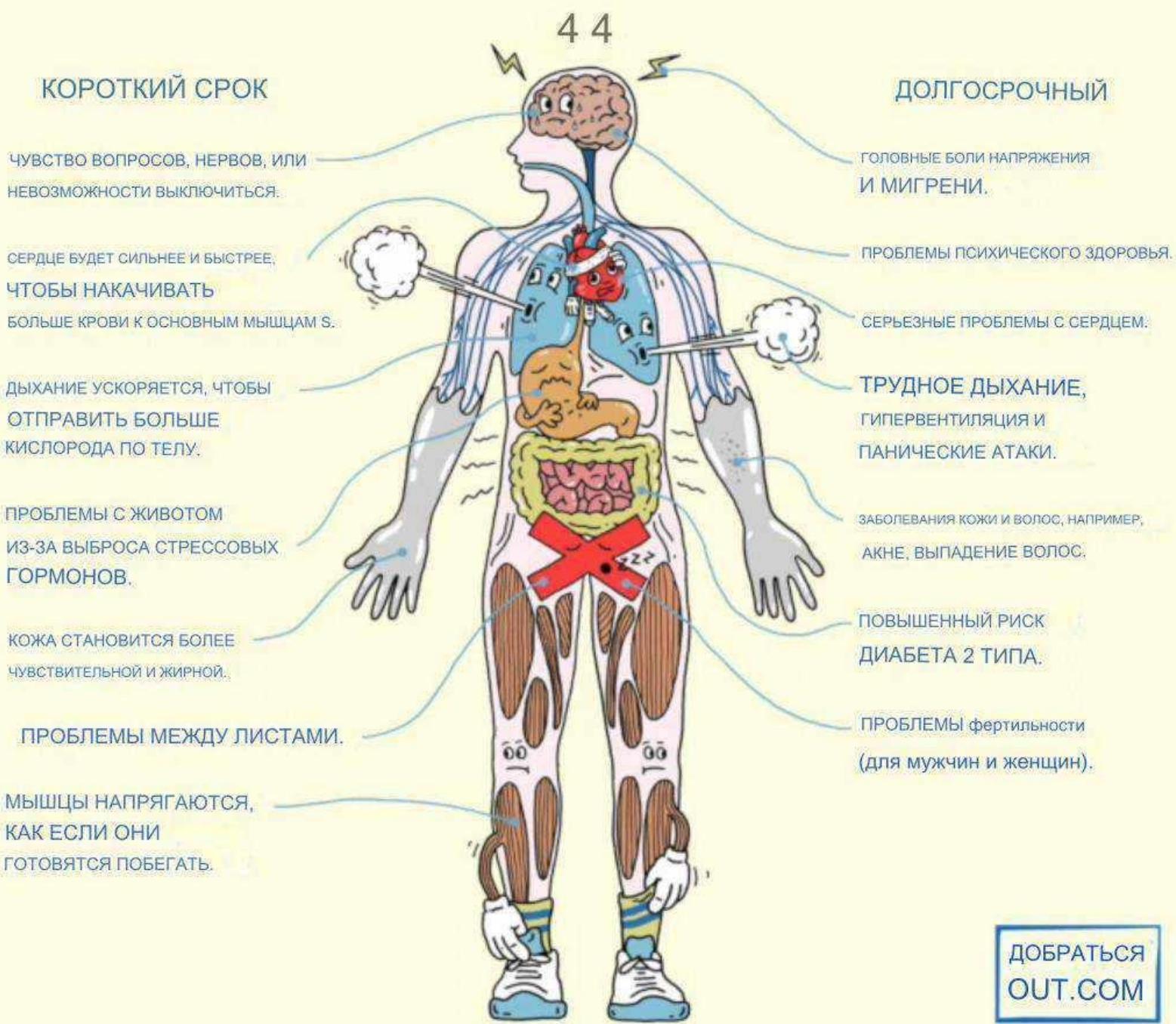
раковый

20 мВт



Прерывание или нарушение этих процессов может вызвать системные эффекты, которые включают, среди прочего, иммунную функцию, развитие и рост клеток.

ЧТО СТРЕСС ДЕЛАЕТ С ТЕЛОМ



Однако последние научные данные показывают, что митохондрии также играют центральную роль в провоспалительной передаче сигналов врожденной иммунной системы. Они вызывают воспалительную реакцию. Однако устранение митохондриальной дисфункции и восстановление нормального состояния может

представлять собой как профилактическое, так и терапевтическое средство при различных состояниях, связанных с хроническим или тяжелым воспалением.



Что влияет на митохондрии

Что влияет на митохондрии:

- лекарства, в том числе фармацевтические,
- загрязняющие вещества,
- аллергены,
- определенные генетические различия,
- прививки от мертвых вирусов, такие как прививка от гриппа,
- диета,
- физические упражнения,
- возраст и химическая перегрузка, а также
- нехимические стрессоры, такие как эмоции.

Что влияет на митохондрии

НАРКОТИКИ (включая фармацевтические препараты)

Загрязнители

Аллергены

Некоторые генетические различия

Прививки от мертвых вирусов

Плохое питание

Недостаток упражнений

Возраст

Химическая перегрузка

Нехимические стрессоры

Окислительный стресс

Тяжелые металлы и пломбы из амальгамы

Экологические токсины

Углы насыщенных

пестициды

Химикаты

Пластмассы (включая синтетическую одежду)

Сигаретный дым

глифосат

Фторированная/нефильтрованная вода

Фтор в зубной пасте

Вирус (мертвый или живой)

Бактерии, Грибы, Паразиты

стоматологические контакты

**Микотоксины (чувствительные к плесени)

Лайм и сопутствующие инфекции

СИБР и дисбиоз (липолипосахариды)

Лекарства по рецепту

Нижешептанные стимуляции уровня сахара в крови

Переедание/недоедание

Пищевая непереносимость и чувствительность

Синий свет, ЭМП и грозное электричество

Неразрешенный психологический стресс и травма

Прививки из-за содержащихся в них тяжелых металлов

** Лица, чувствительные к плесени (или мутации гена MTHFR), имеют пониженную способность выводить микотоксины, что приводит к постоянной активации тучных клеток.

Окислительный стресс может повлиять на митохондрии, и токсичность этих стрессоров может вызвать повреждение митохондрий.

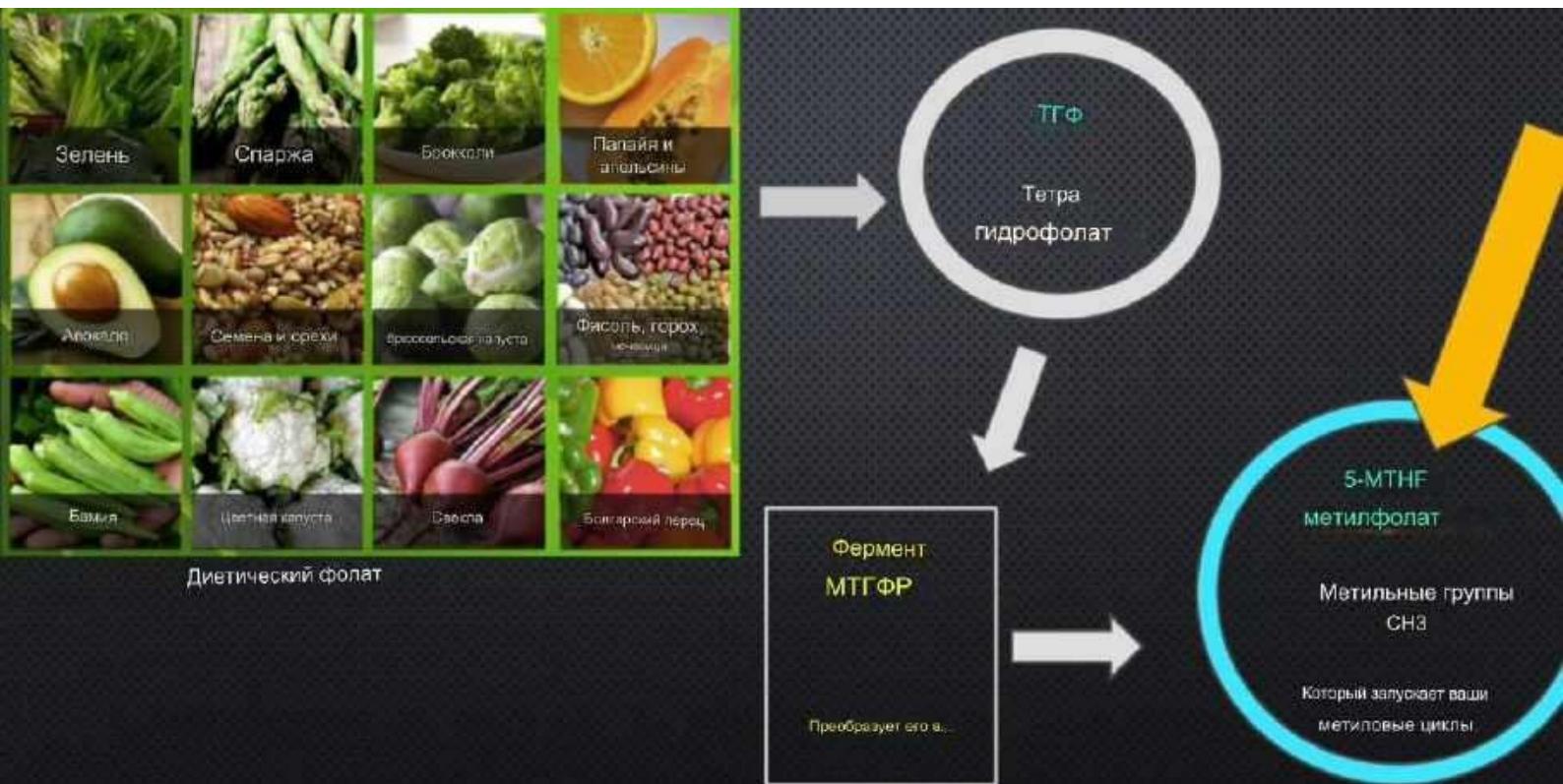
Чтобы справиться с митохондриальными проблемами, необходимо будет заняться всеми элементами цикла болезни.

Есть три общих правила, которые помогут исправить повреждение митохондрий.

1. **Уменьшить токсины и увеличить детоксикацию.** И ничего особенного делать не надо. Ваше тело уже знает, как это сделать. За исключением тех, у кого мутация гена

MTHFR, вам может потребоваться небольшая дополнительная помощь.

2. **Тренировки.** Двигайтесь. Даже медленные, легкие упражнения, такие как общая йога, тайцзи, цигун и ходьба, достаточны, чтобы стимулировать рост новых митохондрий. Это также помогает организму очищаться.
3. **Правильное питание.** Нужно стабилизировать потребление сахара, увеличить количество хороших жиров, исключить токсичные жиры, увеличить растительную пищу, богатую фитонутриентами, клетчаткой и пробиотиками. Если это терпимо, это может потребовать попробовать новые продукты, которые вы никогда бы не подумали есть раньше.



Метилирование

Думайте о метилировании или его противоположности D-метилировании как о механизме, который позволяет вращать шестерни и включает, и выключает биологические переключатели для множества систем в организме.

В науке метилирование означает добавление метильной группы или атома, или просто полную замену атома.

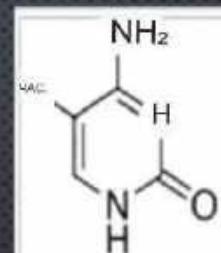
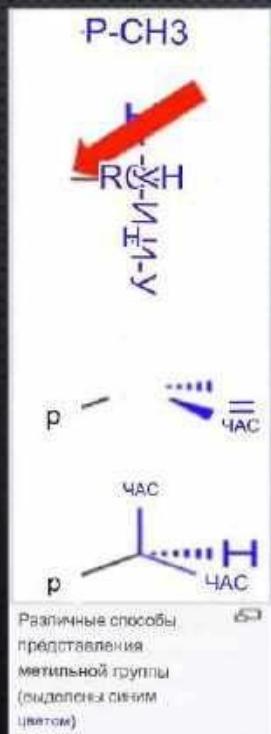
МЕТИЛИРОВАНИЕ

На рисунке представлена одна метильная группа в различных молекулярных образованиях, состоящая из:

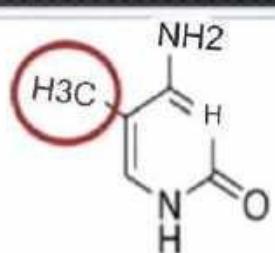
Один атом углерода (C).

Затем три атома водорода (H).

(R) – это реакция.



Цитозин



метилированный цитозин

На картинке представлена одна молекула цитозина, а затем добавление метильной группы (CH₃) с образованием метилированной молекулы цитозина.

Тем самым меняя реакцию молекулы и правильно крутя шестеренки в вашем теле и биохимии.

Многим субстратам нужна метильная группа, чтобы выполнять свою работу.

На этой картинке представлена одна метильная группа в различных молекулярных образованиях, состоящих из одного атома углерода, а затем из трех атомов водорода. R представляет реакцию, которая имеет место.

Если вы посмотрите на изображение справа, оно представляет собой одну молекулу цитозина, добавление метильной группы, которая представляет собой три CH, для образования метилированной системы молекулы цитозина, таким образом изменяя реакцию молекулы и правильно вращая шестерни в вашем теле и химии.

Создание слишком большого или недостаточного количества метильных групп ухудшает биохимию или приводит в замешательство механизмы. Это наносит ущерб телу в любой системе организма, настроению и поведению.

Когда метилирование отключается

Ряд важных молекул не может быть произведен, в том числе:

Глутатион	норадреналин
Коэнзим Q10	Эпинефрин
Мелатонин	L-карнитин
серотонин	Цистеин
Оксид азота	Таурин

Слово мудрому: если у вас есть генетическая мутация MTHFR, прием метилированного фолата «может» ухудшить ситуацию, но вы все равно можете использовать витамин D, метил B12 или, возможно, SAMe, если вы не вырабатываете достаточно.

Когда метилирование выключено, ряд важных молекул не может эффективно производиться, в том числе **глутатион**, который является основной молекулой детоксикации тела.

Метилирование абсолютно необходимо для счастья, здоровья и благополучия.

Есть семь конкретных питательных веществ, которые могут помочь циклу метилирования достичь оптимальной производительности.

Даже если у вас есть генетические мутации, которые замедляют циклы метилирования:

7 питательных веществ для лечения метилирования

1. 5-MTHF (активный фолат)
2. Метил В12 (метилкобаламин)
3. Витамин В6 (пиридоксаль-5'-фосфат)
4. Витамин В2 (рибофлавин 5'-фосфат)
5. Магний
6. Бетаин (также известный как триметилглицин)
7. Витамин Д

Помните, что получать его из пищи — ЛУЧШЕЕ лекарство.

Конкретные действия, которые вы можете предпринять. а также, чтобы помочь с вашими циклами метилирования.

- Переключитесь на полностью здоровую **органическую диету.**
- Занимайтесь регулярными **физическими** упражнениями,
- Избегайте **курения,**
- Избегайте кофеина или чрезмерного потребления кофе.

- Постоянный график сна с двумя-тремя часами сна до полуночи. Циклы метилирования следуют циркадному ритму.

Если у вас есть проблемы с метилированием, у вас может быть **повышенный уровень гомоцистеина**, небелковой аминокислоты, **повышенный уровень цитокинов, гистаминов, эстрогенов, токсинов, протеаз фактора роста и лейкотриенов**, потому что организм не может их метаболизировать. Это определенно повлияет на уровень воспаления и сделает хуже того, избыток гомоцистеина.

Избыток гомоцистеина

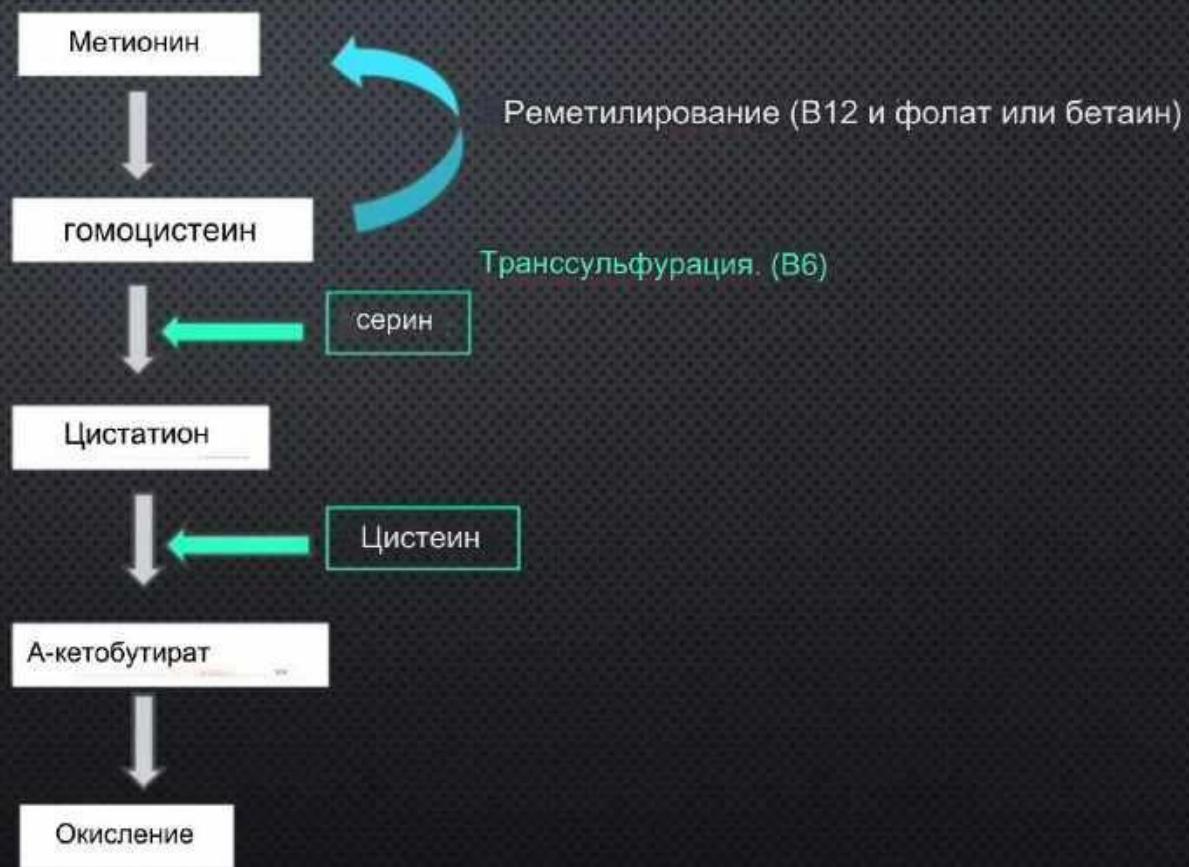
Гомоцистеин представляет собой **серосодержащую** аминокислоту, которая является важным строительным блоком белка, вырабатываемого в организме. Это побочный продукт белкового метаболизма, который вырабатывается другой аминокислотой, называемой **метионином**. Высокие источники метионина включают мясо, яичные белки, некоторые орехи и морепродукты.



Гомоцистеин обнаруживаются в очень небольших количествах в организме. Это потому, что тело эффективно преобразует его в другие продукты с помощью витаминов группы В. Он превращается в менее токсичные и более полезные аминокислоты двумя биохимическими путями,

1. Реметилированием (В12) и
2. Транссульфированием (В6),

Реметилированием метильной группы из 5 MTHFR является В12, который является продуктом распада пищевых фолатов. Или организм может использовать бетаин. Он добавляется к гомоцистеину, чтобы преобразовать его обратно в метионин. В этом процессе необходим витамин В12, как и ферменты метионинсинтаза MTHFR, но на этот раз это фермент, а не ген.



Метаболическая судьба метионина через реакции реметилирования и транссульферации

Гомоцистеин также превращается в Цистатион с помощью Цистатион -синтазы. Для этого преобразования необходим витамин В6.

Затем Цистатин (Cystatin) может быть преобразован в цистеин, а затем в глутатион, который является действительно мощным антиоксидантом, помогающим организму в детоксикации.

Когда гомоцистеин не может быть преобразован в другие соединения, он накапливается в организме, и хроническое накопление может в конечном итоге привести к повреждению.

Таким образом, вы можете видеть, **насколько важны витамины группы В**. Этот процесс очень важен для здоровья.

Бетаин безводный или ТМГ (триметилглицин), как известно, облегчает процессы метилирования. Он естественным образом вырабатывается в организме и улучшает настроение.

SAMe (бутандисульфонат) вырабатывает гомоцистеин, который может оказывать токсическое действие.

Бетаин является донором метила вещества, который заставляет двигаться те механизмы в теле, о которых мы говорили ранее, необходимых для переработки гомоцистеина.

К сожалению, Бетаин все еще уязвим для унаследованных ошибок генов. Но многие люди, которые не могут достичь здорового уровня гомоцистеина, принимая фолиевую кислоту и В 12 добились успеха.

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ УРОВЕНЬ ГОМОЦИСТЕИНА

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ УРОВЕНЬ ГОМОЦИСТЕИНА

1. Диета с высоким содержанием белка

8. Болезнь почек

2. Дефицит витаминов В12, В6 и фолиевой кислоты (В9)

9. Гипотиреоз

3. Проблемы метилирования

10. Здоровье зубов

4. Курение

11. Генетика

5. Алкоголь

12. Низкий уровень глутатиона

6. Стress

13. Дефицит холина

7. Лекарства



(Что также связано с проблемами желчного пузыря)

1. Пища с высоким содержанием белка
2. Дефицит витаминов В12, В6 и фолиевой кислоты (В9)
3. Проблемы метилирования
4. Курение
5. Алкоголь
6. Стресс
7. Лекарства
8. Болезнь почек
9. Гипотиреоз
10. Здоровье зубов
11. Генетика
12. Низкий уровень глутатиона
13. Дефицит холина (что также связано с проблемами желчного пузыря)

Если вы едите **слишком много белка**, это может вызвать проблемы с гомоцистеином.

Несколько исследований показали, что люди, которые придерживаются **вегетарианской или веганской диеты**, имеют значительно более высокий уровень гомоцистеина, скорее всего, из-за более низкого уровня В12.

Соя также является сильным антагонистом.

Проблемы с метилированием, которые также поднимут уровень гомоцистеина.

Исследования показали, что даже **пассивное курение** может повысить уровень гомоцистеина.

Потребление алкоголя может повысить уровень гомоцистеина, скорее всего, за счет снижения витаминов группы В и фолиевой кислоты.

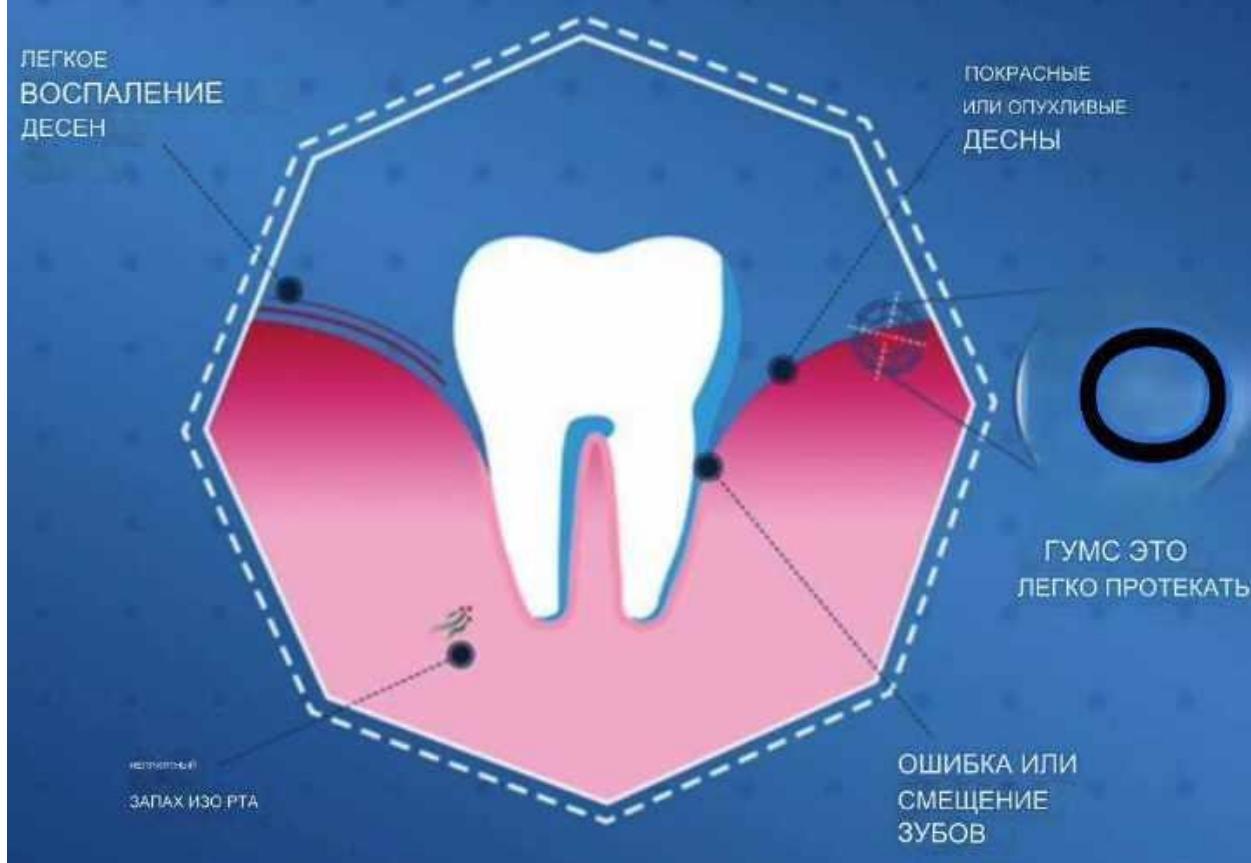
Дополнительные соединения серы и алкоголь фактически выводят из строя клеточные стенки.

Лекарства, которые вызывают стресс у тучных клеток. Известно, что несколько препаратов повышают уровень гомоцистеина. Метотрексат, который является иммунодепрессантом. Метформин, используемый при диабете, холестирамин, используемый при снижении уровня холестерина.

Заболевания почек. Почки помогают превращать гомоцистеин в другие аминокислоты. Таким образом, снижение функции почек может вызвать накопление гомоцистеина.

Гипотиреоз. Несколько исследований показали, что высокий уровень гомоцистеина при гипотиреозе, хроническом **периодонтиите, воспалении зубов и десен** был связан с повышенным уровнем гомоцистеина. Повышенные уровни вернутся к норме после лечения периодонтального заболевания.

СИМПТОМЫ ПАРОДОНТИТА



Генетика. Повышение уровня гомоцистеина при редком наследственном заболевании, называемом гомоцистинурией. Если обнаружен сильно повышенный уровень гомоцистеина, ваш врач обычно проводит дополнительные анализы, чтобы исключить или подтвердить диагноз.

Низкий уровень глутатиона. Глутатион — главный детоксикант тела. Низкий уровень глутатиона означает, что он не способен детоксифицировать тело от избыточного гомоцистеина.

Дефицит холина также будет способствовать повышению уровня гомоцистеина. Но, как побочное примечание, **холин также связан с генетической мутацией MTHFR и проблемами с желчным пузырем.**

4. КОНТРОЛЬ ТУЧНЫХ КЛЕТОК



Многие проблемы с тучными клетками вызваны:

Дефицит питательных веществ: селений, витамин А, цинк.

Известно, что дефицит питательных веществ и витаминов увеличивает нагрузку на тучные клетки.

Воспалительные расстройства/заболевания

Лечите свои инфекции

Уменьшите свой СТРЕСС!!

Высыпайтесь

Слайды из видео о гистамине Устранение

любой токсичности тяжелых металлов

Небольшое повышение уровня гомоцистеина может быть вызвано общей генной мутацией с геном MTHFR. Наиболее распространенными мутациями MTHFR, обнаруженными у людей, являются C677T. Эта мутация связана со сниженной активностью фермента, повышенным уровнем гомоцистеина и измененным распределением фолиевой кислоты.

Другая мутация — A1298C. Эта мутация также влияет на активность MTHFR и уровень гомоцистеина, но в гораздо меньшей степени, чем C677T. Другими генами, которые могут влиять на уровень гомоцистеина, являются гены, кодирующие метионинсингтазу. Это MTR; rs1805087.

Опять же, время отхода ко сну может стать вашим волшебным ингредиентом, помогающим снизить уровень гомоцистеина до нормального уровня.

Бетаин поможет, если у вас есть какая-либо из этих мутаций, и вы изо всех сил пытаетесь снизить уровень гомоцистеина.

Повышенные уровни гомоцистеина встречаются при апноэ во сне, аутизме, желудочно-кишечных расстройствах, сердечно-сосудистых заболеваниях, резистентности к инсулину, депрессии, нарушениях когнитивных функций, таких как болезнь Альцгеймера, аутоиммунных заболеваниях, остеопорозе и мигренях.



Как снизить уровень гомоцистеина

Во-первых, вам нужно начать со **здоровой органической пищи**, наполненной большим количеством зеленых листовых продуктов. Но убедитесь, что ваша диета состоит из фруктов и овощей с высоким содержанием фолиевой кислоты В9, В12 и витамина В6.

КАК СНИЖАТЬ УРОВЕНЬ ГОМОЦИСТЕИНА

1. Здоровая органическая диета

2. Регулярные упражнения

3. Управляйте стрессом

4. Бросить курить

5. Бросить алкоголь

6. Добавки

- Омега 3
- N-ацетилцистеин (глутатион)
- Пробиотики (L. Plantarum - при переносимости)
- Бета-каротин
- Бетаин



Важно отметить, что простой прием добавок с этими витаминами для снижения уровня гомоцистеина не предотвратит заболевания и расстройства, связанные с высоким уровнем гомоцистеина. На самом деле, эти добавки, если вы принимаете их слишком много, могут нанести вам вред.

Другими словами, гомоцистеин, скорее всего, является маркером здорового питания и образа жизни. Вы должны обратиться ко всем пунктам в цикле болезни, чтобы улучшить свое здоровье и достичь счастливого здорового тела.

Регулярные упражнения. Хотя упражнения повышают уровень гомоцистеина в краткосрочной перспективе, в

долгосрочной перспективе они фактически снижают его в целом до здорового уровня.

Справляйся со стрессом, брось курить, откажись от алкоголя.

Алкоголь полон фосфатов и других химических веществ, повышающих уровень гомоцистеина. Один только фосфат токсичен для организма. И чем дешевле алкоголь, тем больше его, особенно в вине. С нарушениями метилирования, этот эффект намного хуже и влияет на настроение и поведение. Например, люди становятся агрессивными или неадекватными.

Было обнаружено, что некоторые добавки, такие как **омега-3 и ацетилцистеин**, помогают снизить уровень гомоцистеина. Это глутатион, который является основным детоксикантом.

Пробиотики L Plantarum. Но только если вы можете переносить это, бета-каротин и Бетаин.

Кишечник, микробиом, барьер

Повреждение и травмы кишечника могут вызвать множество проблем со здоровьем. От 70 до 80% вашей иммунной системы находится в пищеварительном тракте. Небольшие массы лимфатических тканей в тонкой кишке, известные как «пейеровы бляшки» (групповые лимфатические фолликулы) защищают слизистые оболочки, высвобождая лейкоциты.

Эти бляшки контролируют бактериальную популяцию в кишечнике, предотвращают чрезмерный рост вредной кишечной флоры.

Большое количество токсичных биомов кишечника может вызвать воспаление, поставить под угрозу иммунную систему и связано с хроническими заболеваниями, аутоиммунными расстройствами, мышечно-скелетной болью и проблемами психического здоровья, и все это может начаться в кишечнике.

Поврежденный кишечник также будет производить меньше Дао, который борется с накоплением гистамина в организме, вызывая воспаление и иммунные реакции.

Кроме того, когда кишечник сильно поврежден, он не продвигает пищу по кишечнику так, как должен, в результате чего пища остается в кишечнике и начинает ферментироваться, что также резко увеличивает нагрузку гистамина, вызывает дальнейшее повреждение и вызывает инфекции или избыточный бактериальный рост.

Многие аспекты здоровья зависят от молекул, вырабатываемых микробиомом кишечника. Здоровье кишечного микробиома отражается на многих процессах в организме, включая хроническое воспаление и связанный с ним риск заболевания.

Кишечный микробиом представляет собой деликатную экосистему бактерий, которые живут в толстой кишке. Это важно не только для физического здоровья, но и для психического.

Стресс вызывает изменения в микробиоме кишечника, вызывая **дисбактериоз** — термин, используемый для микробного дисбаланса или плохой адаптации. Было показано, что дисбиоз значительно повышает уровень тревоги. Они также показали, что

хронический стресс может снизить уровень важных пробиотических бактерий, называемых **Lactobacillus**.

Исследования на людях показали, что эти пробиотические бактерии могут помочь облегчить депрессию, повышенный стресс, повысить устойчивость и уменьшить беспокойство.

Исследования также показывают, что кишечные бактерии общаются напрямую с мозгом и влияют на химические вещества, такие как серотонин и гамма-аминомасляная кислота или ГАМК.

Тучные клетки также являются фундаментальными элементами кишечного барьера, поскольку они регулируют функцию и целостность эпителия, модулируют как врожденный, так и адаптивный иммунитет слизистой оболочки и поддерживают нейроиммунные реакции, которые являются ключевыми для функционирования кишечника.

Есть определенные молекулы, которые вырабатывает кишечник и которые помогают здоровью. И, к сожалению, человеческий организм не может их производить, а бактерии могут.

Бутират

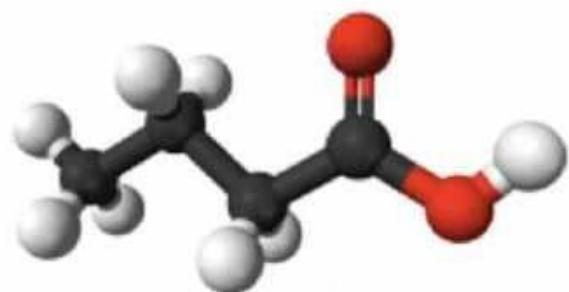
Бутират представляет собой короткоцепочечную жирную кислоту, вырабатываемую микробами из пищевых волокон, которые человеческий организм не может переваривать.

Плюсы бутират:

1. Подпитка клеток кишечника
2. Используйте антиоксидантные свойства
3. Помогает предотвратить воспаление кишечника
4. Помогает предотвратить рак толстой кишки
5. Помогает закрыть дырявый кишечник
6. Борется с ожирением и диабетом
7. Помогает защитить мозг.

Вырабатываемый бактериями в толстой кишке, он связан с нейропротекторным действием, которое приносит пользу мозгу и нервной системе. Он нацелен на многие пути, связанные с прогрессированием таких заболеваний, как Паркинсон, Альцгеймер, инсульт и аутизм. Таким образом, диета является простым способом улучшить исходы болезни.

БУТИРАТ



Может производиться только кишечным микробиосмом

Бутират является одной из наиболее изученных молекул, полученных из микробиома, из-за его широких преимуществ для здоровья.

Прежде всего, он помогает поддерживать целостность пищеварительного тракта и поставляет большую часть топлива для клеток в слизистой оболочке кишечника.



Таким образом, он укрепляет этот барьер и помогает предотвратить проникновение метаболитов, частиц пищи и нежелательных бактерий в организм из кишечника.

Низкое производство бутиратов и ниже среднего уровень бактерий, продуцирующих бутират, обнаруживаются при многих воспалительных и метаболических заболеваниях, включая болезнь Крона и язвенный колит.

Бутират также помогает модулировать иммунную систему, уменьшая выработку фактора некроза опухоли альфа и интерлейкина шесть, и они являются часто встречающимися воспалительными маркерами у людей с воспалением или аутоиммунными расстройствами.

Продукты, богатые бутиратом



Цельные зерна: ячмень, овес, рожь, отруби



Ферментированные продукты



Масло / гхи



Лук, чеснок



Семена / Орехи



Грибы



Яблоки/цитрусовые/ягоды



Полезные въёдки в питании

Бутират также способствует противовоспалительной передаче сигналов. Таким образом, это химическое вещество способствует здоровой и сбалансированной микробиоте и даже эффективно защищает от рака толстой кишки.

Бутират также может быть полезен для лечения кишечника. Повышение содержания бутирата с помощью диеты — это просто и недорого и с низким риском для большинства из нас.

Диета с высоким содержанием клетчатки может повысить выработку бутирата, потому что он способствует процветанию бактерий, производящих бутират, в толстой кишке.

Таким образом, для тех из нас, кто лечит кишечник и снижает маркеры воспаления, хороший пробиотик является нужным средством.

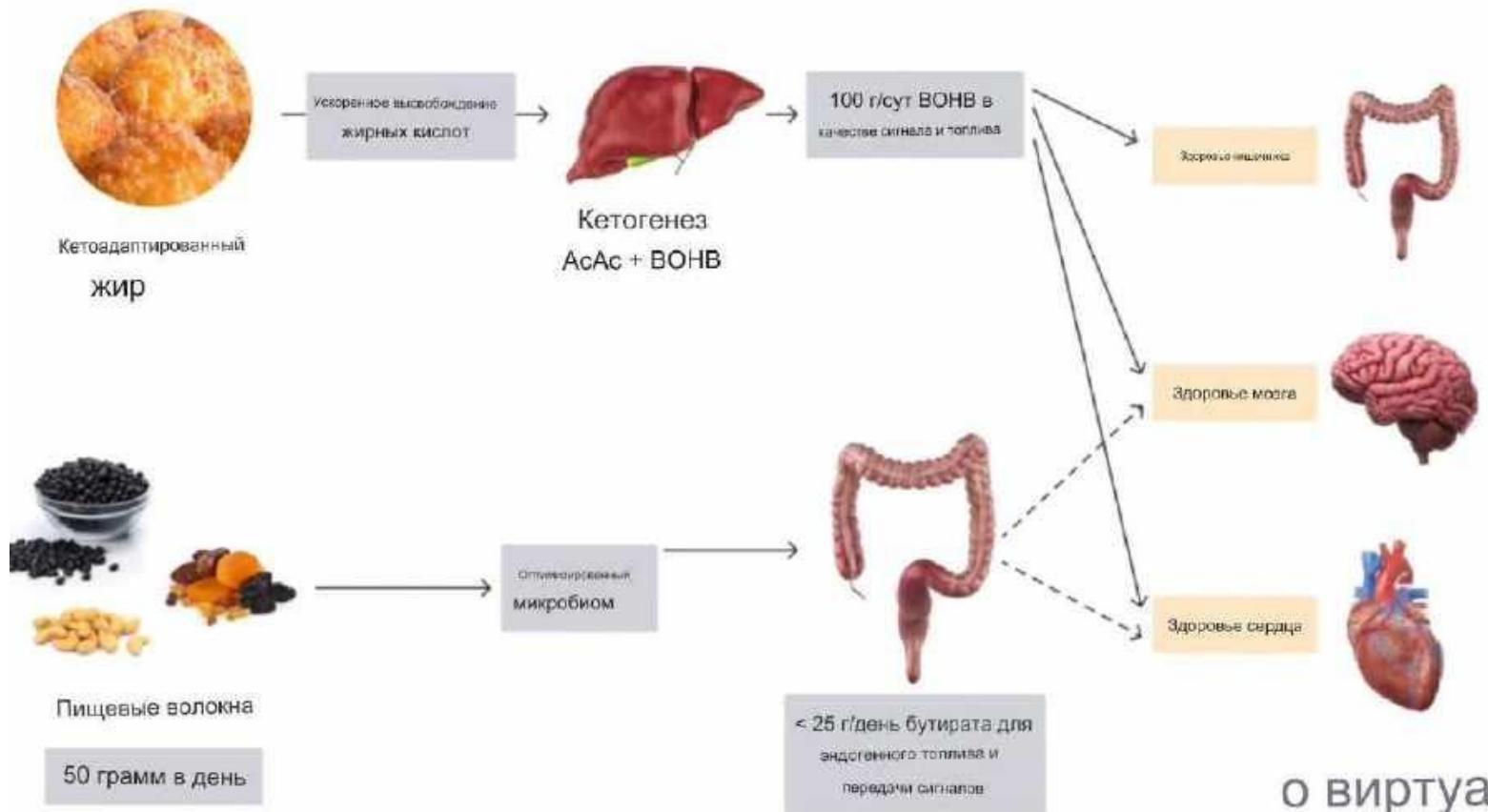
Если у нас **серьезные проблемы с кишечником, и он поврежден, высокое содержание клетчатки только усугубит симптомы**. Но мы можем бороться с хроническим воспалением с помощью образа жизни, диеты и микробиома кишечника.

Хроническое воспаление зависит от того, что мы едим. Диета оказывает сильное влияние на микробиом и предотвратимые риски заболеваний. Пищевые волокна позволяют полезным бактериям вырабатывать бутират, который важен для поддержания здоровья кишечника.

Но это не единственный способ, которым ваш выбор продуктов питания влияет на хроническое воспаление.

Два пути к топливу для толстой кишки и здоровью

Высокое содержание клетчатки или пищевой кетоз



о виртуа

Исследователи разработали диетический воспалительный индекс, чтобы указать, насколько противовоспалительной или провоспалительной является диета.

Средиземноморская и западная диета

СИМБИОЗ

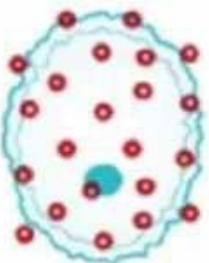
Весь

Естественный

Еда



Согласно исследованиям, стандартная американская диета имеет особенно высокий воспалительный индекс, также называемая западной диетой. Этот режим питания характеризуется большим количеством красного и обработанного мяса, жареной пищи, молочных продуктов с высоким содержанием жира, картофеля и подслащенных напитков. Некоторые ученые также добавляют к этому списку расфасованные блюда.



Гиперлипидемия

Повышенный окислительный

стресс



Воспаление

Ожирение



Снижение функции
почек



Диета с высоким воспалительным потенциалом

Некоторые последствия провоспалительной диеты могут показаться неожиданным. Например, молодые люди, соблюдающие западную диету, более склонны к развитию симптомов депрессии. При сочетании с низкой физической активностью. Стандартная американская диета связана с более высоким риском возрастного ослабления костей, остеопороза.

Две диеты, обычно предлагаемые врачами для диет с низким уровнем воспаления, — это **средиземноморская диета и кетогенная диета**.

Средиземноморская диета

Кето диета



Поскольку привычки в еде оказывают такое влияние на уровень хронического воспаления, тело будет благодарить вас за сбалансированную и разнообразную диету с разнообразными **цельными** растительными продуктами, фруктами и овощами.



Противовоспалительная диета может предотвратить хроническое воспаление

Я не могу не подчеркнуть, насколько важен здоровый кишечник на начальном этапе, если у вас действительно тяжелые времена с сильным воспалением.



Эти лекарства влияют на ваш биом. Лекарства:

Антибиотики, пожалуй, самые известные для разрушения здоровых кишечных бактерий, но они не единственны, которые могут вызвать хаос.

1. Антибиотики

2. Нейролептики

3. Блокаторы кальциевых каналов

4. Ингибиторы белковой помпы

5. НПВП

Соблюдение водной диеты натощак в течение нескольких дней поможет успокоить воспаление, поможет телу немного очиститься от токсинов и поможет уменьшить боль, чтобы вы могли начать процесс выздоровления.

Проходившаяся кишка или другое воспаление могут привести к тому, что кишечник вырабатывает еще меньше жидкости, чем ткани, выстилающие кишечник, которые производящее во время пищеварения.

Если те клетки, которые выстилают кишечник повреждены, они не могут производить Дао, что увеличивает нагрузку гистамином.

Кроме того, дырявый кишечник позволяет частицам пищи попадать в кровоток, вызывая аутоиммунные реакции, дополнительный гистамин и дополнительное воспаление.

Пробиотики обычно хороши только для краткосрочного использования.

ПРОБИОТИКИ

Пробиотики, снижающие гистамин:	Пробиотики, повышающие гистамин:
БИФИДОБАКТЕРИИ МЛАДЕНЦА:	ЛАКТОБАКТЕРИЯ БОГАРДИ:
ДЛИННЫЕ БИФИДОБАКТЕРИИ:	ЛАКТОБАКТЕРИЯ ЧИПСАЙН:
LACTOBACILLUS GASSERI	С ТЕРМОФИЛУС
LACTOBACILLUS RHAMNOUS	LACTOBACILLUS DELBRUECKII
LACTOBACILLUS ПЛАНТАРУМ	БЛХЕНФОРМИС
LACTOBACILLUS SALIVARIUS	
BIFIDOBACTERIUM BREVE	
БИФИДОБАКТЕРИИ LACT	

Было отмечено, что *Bifidobacterium Infantis* и *Bifidobacterium Longum* снижают уровень гистамина, а также НЕ повышают уровень D-молочной кислоты. *Lactobacillus Rhamnosus* продуцирует небольшое количество D-молочной кислоты, но ее: Почти ничтожная сумма,

Потому что все люди разные. Если вы обнаружите, что это чрезвычайно полезно, продолжайте принимать их, особенно если вы придерживаетесь стандартной американской диеты. Пробиотик будет продолжать поддерживать регулярный баланс флоры в кишечнике, уменьшать разрушительное воспаление и вздутие живота, а также поможет снизить уровень гистамина. Но обязательно приобретите пробиотик, снижающий гистамин, хорошего качества.

Тем не менее, некоторые пробиотики или их длительное использование могут фактически нарушить баланс хороших бактерий в кишечнике и помешать иммунному ответу.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ



Таким образом, **фрукты и овощи являются лучшими источниками питательных веществ для здоровой микробиоты.** Они богаты клетчаткой, которая не может быть переварена

вашим организмом. Тем не менее, клетчатка может быть переварена некоторыми здоровыми бактериями в кишечнике, что также будет стимулировать их рост.

СИБР

СИБР представляет собой аномальное количество бактерий в тонкой кишке, которые выходят из толстой кишки. Это может привести к вздутию живота и повышенному газовыделению, диарее или запорам, болям в животе, тошноте, утомляемости, а в более крайних случаях мешает усваивать питательные вещества.

SIBO

Бактериальный рост в тонком кишечнике

СИБР с преобладанием водорода

Обычно лечат рифаксимином.

СИБР с преобладанием метана

Обычно лечат рифаксимином плюс неомицин.

1. Соблюдайте диету с низким содержанием FODMAP

2. Антимикробные травы могут помочь избавиться от чрезмерного роста

3. Соблюдение водной диеты уничтожает бактерии

4. Активированный уголь и/или кокосовый уголь



Если вы подозреваете, что у вас СИБР, обратитесь к врачу.



В этих ситуациях вы также можете столкнуться с потерей веса и анемией или дефицитом железа.

IJJOK
FIPH3NAKH IJ CHMFITOMbl

+cnEsA

Bbi

,Е]О£WHы 3НАТb!



Усталость и
усталость



ПРИЗНАКИ
И СИМПТОМЫ

ДЕФИЦИТА

Одышка



СиНqро.M

беспокойный ной



7КЕЛ?7А

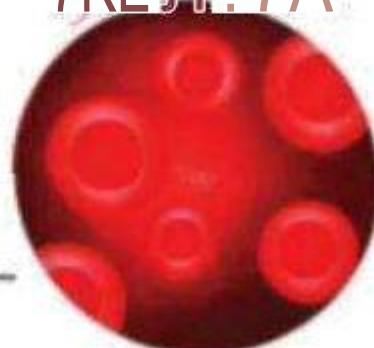
головные боли



gonpeccrttn



к холоду



Выпадение волос



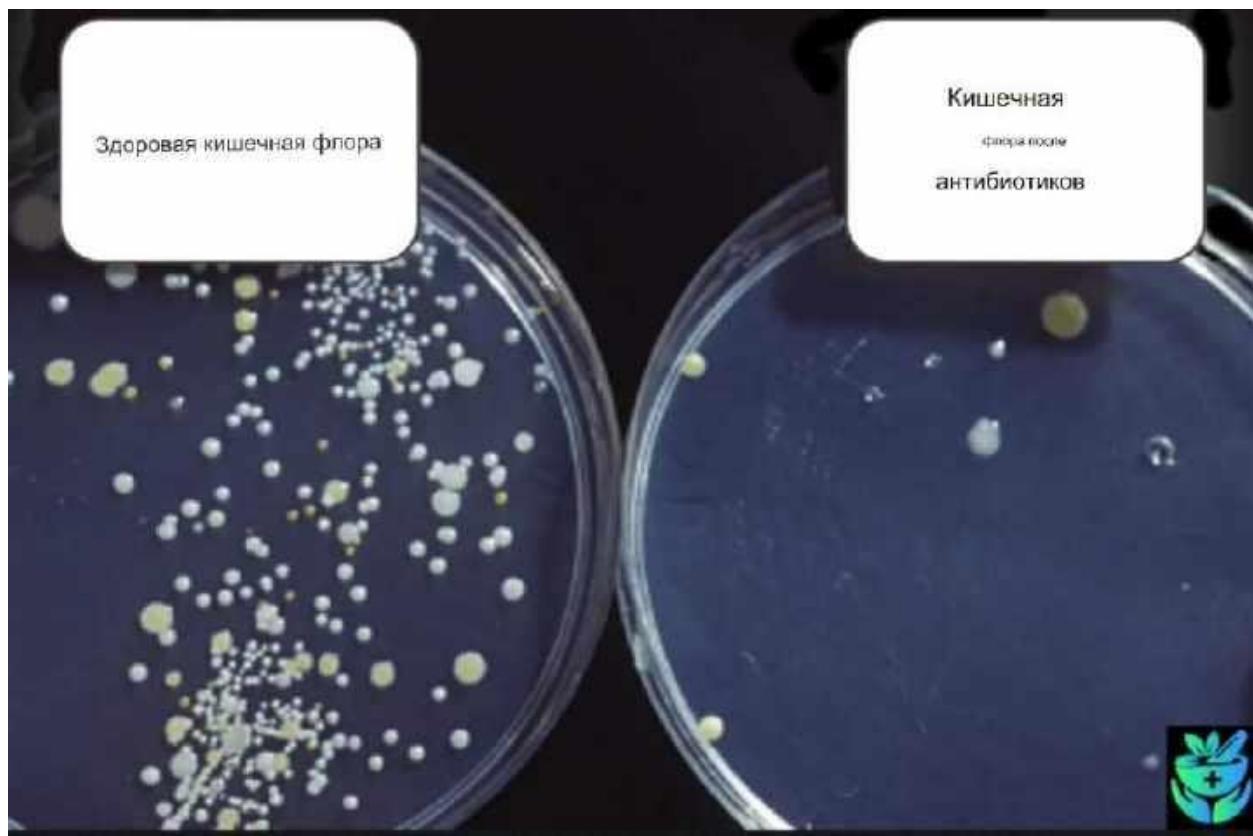
Специалисты понимают, что существуют разные уровни и типы СИБР. Эти различия имеют значение при определении наиболее подходящего лечения:

- есть СИБР с преобладанием водорода,
- а есть СИБР с преобладанием метана
- Бывают так же смешанные типы.

Использование определенных лекарств может быть связано с СИБР. К ним относятся наркотические препараты, **антиспазматические препараты** при синдроме раздраженного кишечника, длительное использование **ИПП**, которые **снижают кислотность в желудке** для контроля изжоги, частое использование **антибиотиков**, которые могут изменить бактерии в кишечнике.

Конечно, есть и другие элементы, которые также могут способствовать развитию SIBO. К примеру, постинфекции, вызванные некоторыми аутоиммунными заболеваниями. Как правило, это связано с восприимчивостью и использованием лекарств, необходимых для его лечения.

Диабетическая энтеропатия является менее известным проявлением диабета в желудочно-кишечном тракте, поражающим толстую кишку. Это приводит к диарее, запорам и недержанию мочи, что обычно происходит чаще ночью.



Желудочное шунтирование может привести к SIBO из-за рубцевания, спаек и других осложнений, псевдонепроходимости, это обычно касается мышц, нервов, гормонов и т. д. И что происходит, так это то, что это не позволяет пище проходить через вашу систему так же эффективно, как она должна.

Абдоминальные операции также могут вызвать SIBO из-за рубцевания и спаек, набора большего количества тучных клеток для заживления области после операций, таких как удаление аппендицита, кесарева сечения желчного пузыря или других органов. Наряду с эндометриозом, все это влияет на ваш кишечник и возможность развития SIBO. И опять же, это повреждение в этой области, и оно рекрутирует больше тучных клеток.



Мы уже обсуждали некоторые лекарства, которые могут это сделать.

Стресс также влияет на количество соляной кислоты, которую производит ваш желудок, что затем влияет на перистальтику кишечника и употребление слишком большого количества нездоровой пищи.

Итак, вы знаете о снижении пищеварительных ферментов, дефиците питательных веществ и дисбалансе гормонов. Прием лекарств и противозачаточных средств, гастроэнтерит и диета с высоким содержанием углеводов и сахаров - все это приведет к воспалению.

Таким образом, чтобы попытаться свести к минимуму риск заражения SIBO, вы должны попытаться минимизировать количество операций, что, как я знаю, может быть трудным, и вести активный образ жизни и правильно питаться. Вы можете помочь излечить СИБР, соблюдая диету с низким содержанием FODMAP.

Вы также можете использовать противомикробные травы, которые обладают естественным антимикробным свойством антибиотика, и они могут помочь убить и очистить бактериальный рост. Их можно использовать для лечения СИБР и рецидивирующего СИБР. Это альтернатива начальному лечению.

Вы также можете соблюдать строгую водную диету не более семи дней, чтобы морить бактерии голодом и убить их.

Вы также можете использовать кокосовый уголь для тех, кто может его переносить, потому что он содержит полезные ферменты, помогающие процессу заживления. Если вам не подходит кокосовый уголь, то обычный активированный уголь также может быть полезен. Это также поможет связать химические вещества, образующиеся при разрастании бактерий, и предотвратить их попадание в кровоток.

Есть лекарства, которые может назначить врач. Тем не менее, они имеют много побочных эффектов.

Лекарство

Общие

Менее распространенные

побочные эффекты

побочные эффекты

Рифаксимин

Вздутие живота, Газы, Боль в животе, Тошнота, Запор, Головная боль, Головокружение, Чувство усталости, Проблемы со сном

Мышечные спазмы, Обморок, Язвы во рту, Боль в груди

Неомицин

Раздражение во рту или ректальной области, тошнота и рвота

Головокружение, Низкий слух, Звон в ушах, Кожная сыпь

Метронидазол

Чувство возбуждения, боль в спине, спутанность сознания, рвота. Слабость и неустойчивость, депрессия

Кровь в стуле, Боли и боли в теле, Сильная боль в желудке, Заложенность носа, Прикосновения к животу, Кровоточивость десен



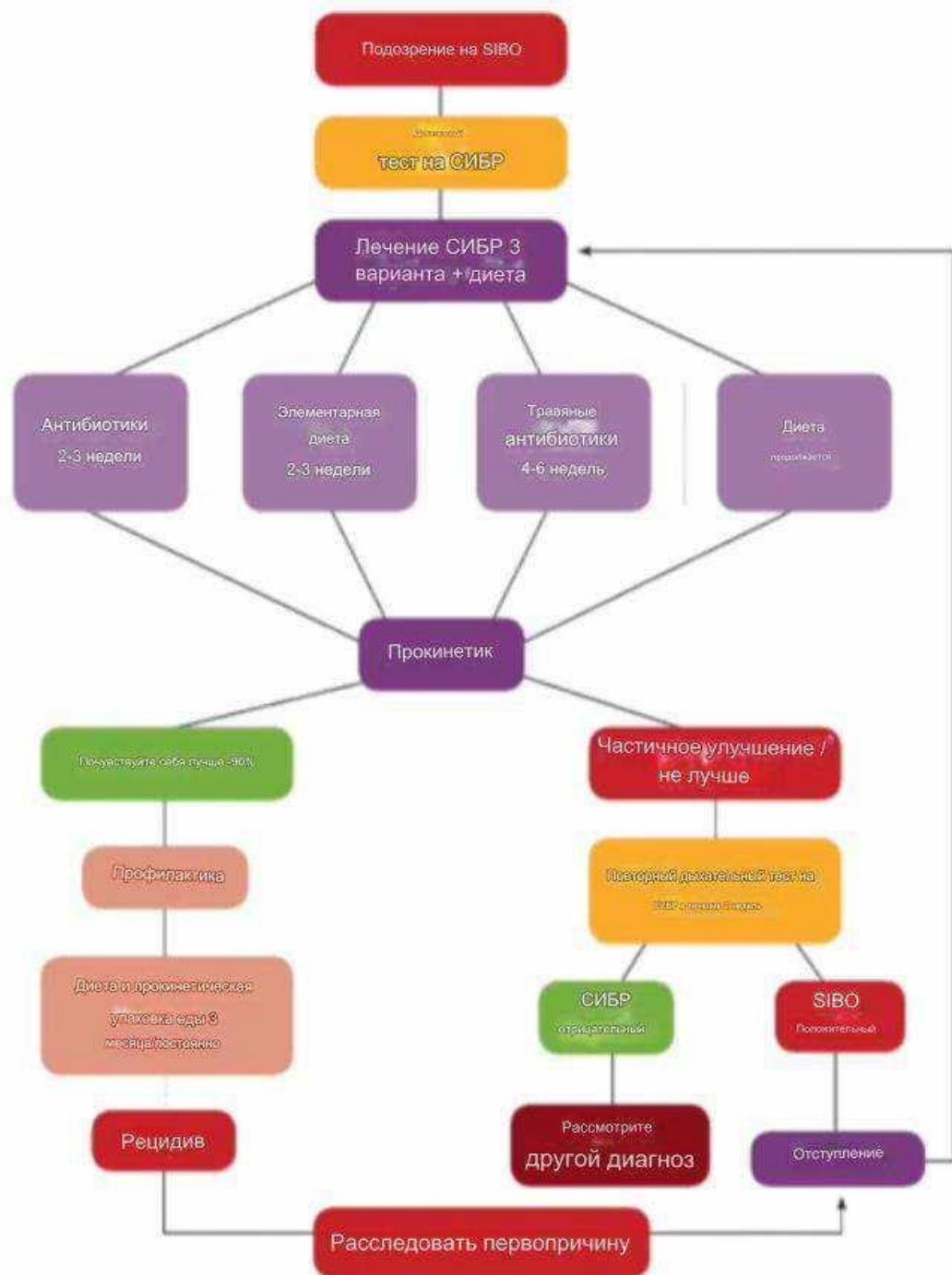
Нерешенный или повторяющийся SIBO заставит специалистов проверить следующие пункты, чтобы помочь диагностировать причину. Но опять же, я не могу сказать достаточно, насколько правильная диета и физические упражнения могут помочь предотвратить эти проблемы.

Протокол лечения СИБР

Терапия третьей линии

Вариант протокола Cedars-Sinai (Pimentel 2006)¹

Drs. Зибекер (siboinfo.com) и Сандберг-Льюис (2010) 2



1. Пиментел М. Новое решение СРК: бактерии — чудотворящая звезда в лечении синдрома раздраженного кишечника. 1-е изд. Шерман-Оукс: Health Point Press; 2006. стр. 90.
2. Зибекер А, Сандберг-Льюис С. Избыточный бактериальный рост в тонкой кишке: часто игнорируемая причина синдрома раздраженного кишечника. Townsend Lett. 2013.0 февраль/март; стр. 85-91. <http://www.townsendletter.com/FebMarch2013/s0213.html>.

Candida — это грибок, представляющий собой форму дрожжей, которые процветают во рту и в кишечнике. Но не

волнуйтесь, на самом деле он должен быть там в небольших количествах. Это может быть очень полезно. Он помогает переваривать пищу и усваивать необходимые питательные вещества. Эти грибы встречаются практически везде в окружающей среде. Некоторые могут безвредно жить вместе с многочисленными местными видами бактерий, которые обычно колонизируют ваш рот, желудочно-кишечный тракт и влагалище.

Контрольный список общих причин SIBO



Обычно *Candida* находится под контролем местных бактерий и иммунной защиты организма.

Кандида

Основные признаки Синдрома Кандиды

- проблемы с пищеварением
- эзофагит
- проблемы с кожей
- вагинальный дискомфорт
- Усталость/усталость
- капризность
- тяга к сахарау
- Другое заболевание, если оно тяжелое и достигает крови

Обычно их лечат противогрибковыми препаратами в зависимости от места разрастания кандиды.



Использование известанным путем:

КАНДИФЕНС

Каприловая кислота

Пробиотики, снижающие гистамин



Если вы подозреваете, что у вас Candida, обратитесь к врачу.

Если смесь нативных бактерий изменяется антибиотиками или влагой тела, которая окружает нативные бактерии, она претерпевает изменения в своей кислотности или химическом составе.

Кандида

На самом деле является частью микробиома в небольших количествах и выполняет нормальную полезную функцию.

В кишечнике, желудке и во рту.

Иммунная система, здоровый кишечник, желчный пузырь и правильное питание работают вместе, чтобы держать его под контролем.

Это когда он растет бесконтрольно и создает грибковый дисбаланс, когда возникают проблемы со здоровьем.

Важность микробиома в цифрах



10-100 трлн

10X

22000

99,9%

99,9%

99,9%

99,9%

99,9%

99,9%

99,9%

99,9%

99,9%

99,9%

Это может позволить нам процветать, и это может вызвать
много симптомов.



Кандида может поражать многие части тела, вызывая локальные инфекции или более серьезные заболевания, в зависимости от человека или его общего состояния здоровья.



Обычно дрожжевые инфекции ограничиваются ротовой полостью, половыми органами или кожей. Однако люди с ослабленной иммунной системой из-за болезней или лекарств, таких как стероиды или противораковые препараты, не только более восприимчивы к местным инфекциям, но и более склонны к более серьезным внутренним инфекциям.

Проблемы возникают, когда Candida начинает чрезмерно производиться, она может разрушить стенки кишечника и проникнуть в кровоток, что часто приводит к повышенной кишечной проницаемости и кандидозной инфекции. И, к сожалению, этот разрастание может быть вызвано простыми факторами образа жизни, такими как неправильное питание, стресс, чрезмерное употребление алкоголя и даже чрезмерное употребление антибиотиков.



Как правило, они лечатся противогрибковыми препаратами и могут быть решены за короткий промежуток времени. Однако предотвращение повторения и состояния кишечника зависит от заживления кишечника, восстановления и балансировки его обратно в надлежащий микробиом.

СРЕДСТВА



ЙОГУРТ И ПРОБИОТИКИ

Употребляйте йогурт



ЧЕСНОК

Многочисленные исследования
противогрибковыми свойствами



ЭФИРНОЕ МАСЛО ЭУРЕФАНО

Масло органо-нейтральной мощности



МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

чайного дерева эффективны
против различных Candida ви-



КОКОСОВОЕ МАСЛО

кокосовый жир содержит
жирые кислоты со средней
длиной цепи,



УКРОПНОЕ МАСЛО

антибактериальными свойствами



ИСКЛЮЧИТЕ САХАР И ЗАПЛЕСНЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Сокращение потребления сахара и
рефинированных углеводов может



КАПРИЛОВАЯ КИСЛОТА

естественным образом
уничтожит рост дрожжей
в желудочно-кишечном тракте,
чтобы полезные бактерии могли



БОРНАЯ КИСЛОТА

что капсулы суппозитории с
борной кислотой могут помочь
против дрожжевых
инфекций, особенно вызванных

Исцеление Candida естественным путем также возможно с помощью натуральных добавок, которые могут защищать смесь растительных ферментов, переваривающих клетчатку, которые помогают препятствовать развитию дрожжей. Он помогает поддерживать здоровое пищеварение, способствуя сбалансированному микробиому кишечника, и не вредит хорошей здоровой кишечной флоре.

Каприловая кислота обладает противогрибковыми свойствами, которые, как считается, убивают и уменьшают количество дрожжей. Исследование 2011 года показало, что каприловая кислота эффективна при лечении некоторых инфекций Candida.

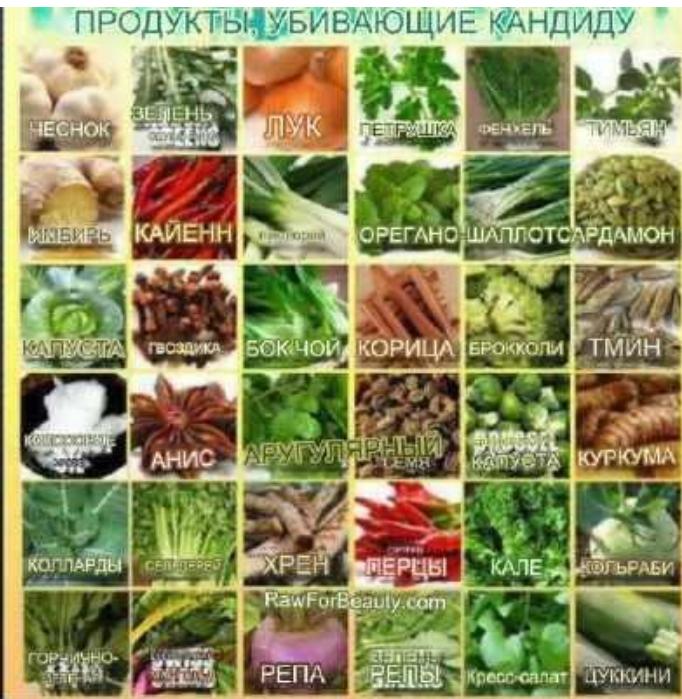
Некоторые ученые считают, что каприловая кислота настолько эффективна, потому что она может разрушать мембранны самих клеток Candida. Слово предупреждения, однако, будьте осторожны при использовании, если есть чувствительность к кокосу, если вы получаете его из источника, не полученного из кокоса.

Другие натуральные травы, убивающие Candida

Чеснок
Гвоздика
Тимьян
орегано
Имбирь
мята перечная
Каприловая кислота
Берберин гидрохлорид
Экстракт виноградной косточки
Экстракт грейпфрута

Если терпимо, вы можете раздавить эти травы и превратить их в чай, приготовив свой собственный противомикробный/противогрибковый напиток.

Перечная мятта и сок алоэ, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, успокаивают кишечник после чая.



Хороший пробиотик — это живые бактерии и дрожжи, которые полезны для вас, особенно для пищеварительной системы, улучшают здоровье кишечника и балансируют микробиом.

Если вы хотите добавить активированный уголь для связывания побочных продуктов производства дрожжей, вы можете просто принимать его через несколько часов между приемами добавок. Вы не хотите выводить и связывать ингредиенты, которые пытаются вам помочь.

Эти конкретные предметы чрезвычайно полезны и могут помочь вам исцелиться.

Целиакия

Целиакия — это хроническое аутоиммунное заболевание. Лечение целиакии заключается в пожизненном соблюдении безглютеновой диеты.

Целиакия

Пациенты с целиакией
обычно испытывают:
дифицит:

- Белокна
- железа
- Кальций
- Магний
- Цинк
- Фолат
- Ниацин
- Рибофлавин
- В12
- Витамин Д

Не содержит глютен

Исцеление естественным путем

ПОЖИЗНЕННОЕ ПРИВЕРЖЕНИЕ СТРОГОЙ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ ДИЕТЕ

- Витамин В12
- Фолат
- Мультивитамины без глютена
- Витамин Д
- Кальций (при необходимости)

Следуйте протоколу дыхательного кишечника, чтобы улучшить общее состояние кишечника.

Безглютеновая диета излечивает атрофию ворсинок тонкой кишки, вызывая исчезновение симптомов.

Соблюдение безглютеновой диеты также помогает предотвратить будущие осложнения, включая злокачественные новообразования.

Болезнь Крона и колит

Болезнь Крона и колит — два основных типа раздраженного кишечника. Болезнь Крона представляет собой сложное хроническое заболевание, вызывающее воспаление и язвы в кишечнике.

Болезнь Рона и язвенный колит (ЯК)

Симптомы:

- Спазмы
- Боль в животе
- Диарея
- Лихорадка
- Потеря веса
- Кровавый стул

http://www.breakingthecycle.info/legallisting/

Способы исцеления:

- Элиминационная диета (т. е. избегание триггеров)
 - Искусственные подсластители
 - Сахар, искусственные красители
 - Насыщенные жирные сaturated жиры
 - Кофеин
 - Молочные продукты
 - Алкоголь
- Куркумин (куркума)

Примечание: тем, у кого легко образуются камни в почках из оксалата кальция, следует избегать.
- Пробиотики (сбалансируйте ваш микробиом)
- Снижение стресса
- Капсулы попыни
- Костный бульон
- Бросай курить
- Постоянный режим сна (8-9 часов в сутки)

Наиболее распространенными симптомами являются спазмы, боль в животе, диарея, лихорадка и потеря веса. У некоторых людей наблюдаются сильные вспышки с острой болью.

Болезнь Крона

Симптомы:

- Боль в животе
- Диарея
- Гнойные выделения
- Раствор
- Потеря веса

Может поражать весь кишечник одновременно на всем протяжении кишечника.

Начинается в прямой кишке и непосредственно распространяется через толстую кишку.

Язвенный колит

Симптомы:

- Боль в животе
- Рвота
- Кровавый понос

Начинается в прямой кишке и непосредственно распространяется через толстую кишку.

Почему важно знать отличия

У каждого есть разные лекарства, которые эффективны.

Каждый из них имеет различные варианты кибернетического лечения.

В настоящее время разрабатываются новые варианты лечения обоих заболеваний.

Варианты лечения могут включать антибиотики, стероиды или другие лекарства. Но иногда может понадобиться операция по удалению пораженных участков кишечника.

ОБЩАЯ ЛЕЧЕНИЕ КРОНА

ЛЕКАРСТВА
Есть несколько вариантов лечения в зависимости от тяжести вашего заболевания. Некоторые могут вызвать ремиссию, а другие помогают ее поддерживать.

ДИЕТА
Хотя вы, вероятно, будете принимать лекарства, чтобы справиться с болезнью и замедлить ее прогрессирование, вы можете помочь предотвратить вспышки, делая разумный выбор здоровой пищи.

ОПЕРАЦИЯ
До 70% пациентов с болезнью Крона в какой-то момент перенесут операцию, но есть надежда, что благодаря биологическим препаратам это число в конечном итоге сократится.

МЕДИЦИНА РАЗУМА И ТЕЛА
Вспышки вызывают стресс, который вызывает вспышки! Вы можете помочь остановить цикл, сосредоточившись на связи между своим физическим и эмоциональным благополучием.

Болезнь Крона изучена недостаточно, потому что неизвестно, что заставляет иммунную систему ошибочно атаковать кишечник. Реакция иммунной системы может вызвать воспаление, приводящее к симптомам болезни Крона.

ПЯТЬ ТИПОВ БОЛЕЗНИ КРОНА

- 1. Илеоколит Крона**
Это наиболее распространенный тип болезни Крона, в первую очередь поражающий толстую и начальную часть тонкой кишки.
- 2. Илеит**
При этой форме воспалается только подвздошная кишка, являющаяся последним отделом тонкой кишки.
- 3. Гастродуоденальная болезнь Крона**
Люди с этим типом могут испытывать тошноту или рвоту, так как это влияет на желудок и начало тонкой кишки.
- 4. Еюноилеит**
Чаще у детей сюноилеит вызывает воспаление в верхней половине тонкой кишки.
- 5. Колит Крона**
Этот тип влияет только на толстую кишку. Он также известен как гранулематозный колит.

Существует множество методов лечения, от травяных средств до практик осознанности.

Язвенный колит

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА



Для лечения болезни Крона и язвенного колита, врачи-натуропаты обращаются ко всему человеку, включая разум, тело, эмоции, генетику, воздействие окружающей среды и социально-экономические факторы.

Язвенный колит

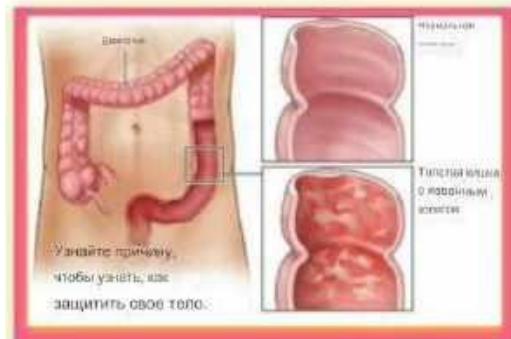
Лекарственное средство из растений

Симптомы

- Боль в животе и спазмы
 - Диарея с кровотечением
 - Потеря аппетита
- Боли в животе
- Потеря веса
 - Усиливает брюшной звук
 - Недоедание
 - Слизь в стуле
 - Острая ректальная боль



Домашние средства



Травяной чай



Яблоко



Гранатовый сок



Спелый банан

После того, как у пациента будет диагностирована болезнь Крона, язвенный колит или другие ВЗК, врач создаст индивидуальный план лечения, основанный на индивидуальных симптомах каждого пациента в контексте общего состояния здоровья и образа жизни пациента.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ ЯЗВЕННОМ КОЛИТЕ



Ромашка



Солодка



Алоэ вера



Масло примулы Зефир Куркума

Хотя пока нет хорошо задокументированных способов лечения, цель состоит в том, чтобы помочь предотвратить вспышки, достичь и поддерживать ремиссию, а также излечить как можно больше основного воспаления.

Есть способы помочь исцелить это. Сначала вы можете начать с элиминационной диеты, избегая триггеров, искусственных подсластителей, продуктов с высоким содержанием жиров, продуктов с высоким содержанием клетчатки, кофеина, молочных продуктов и алкоголя.

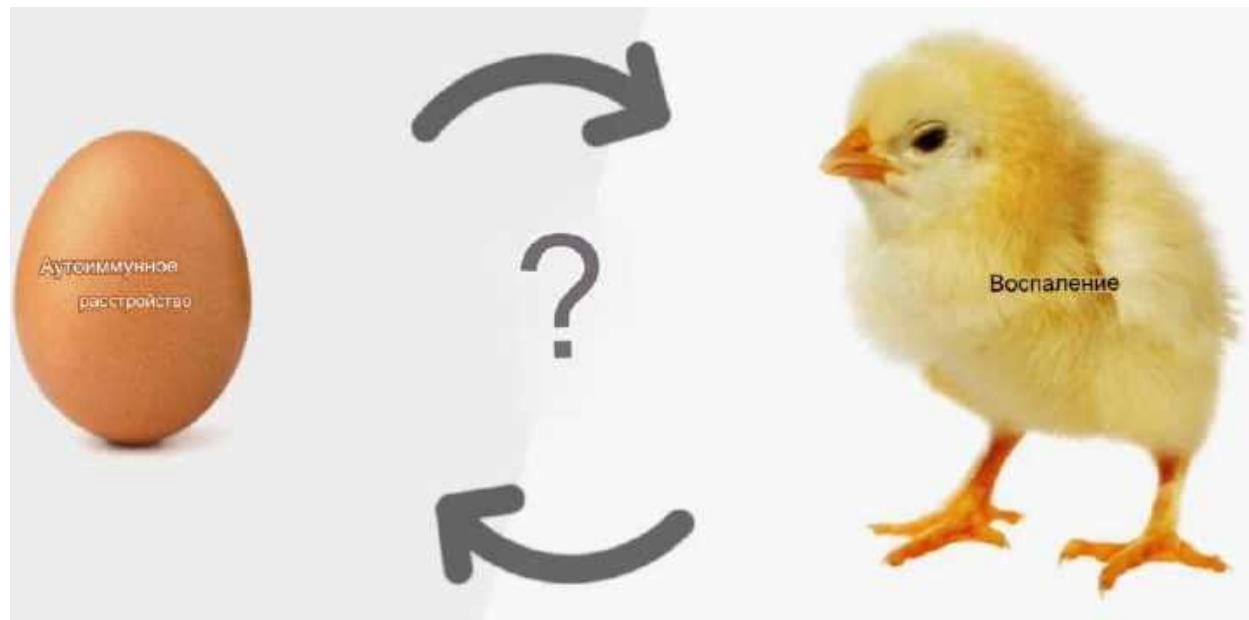
Тем не менее, есть противоречия с его использованием, например, куркумы следует избегать тем, у кого легко образуются камни в почках из оксалата кальция.

Используйте пробиотики для модуляции иммунной системы и идеального предотвращения вспышек.

Снижайте стресс с помощью упражнений, таких как йога. Это лучшее, тай-чи, цигун и медитация.

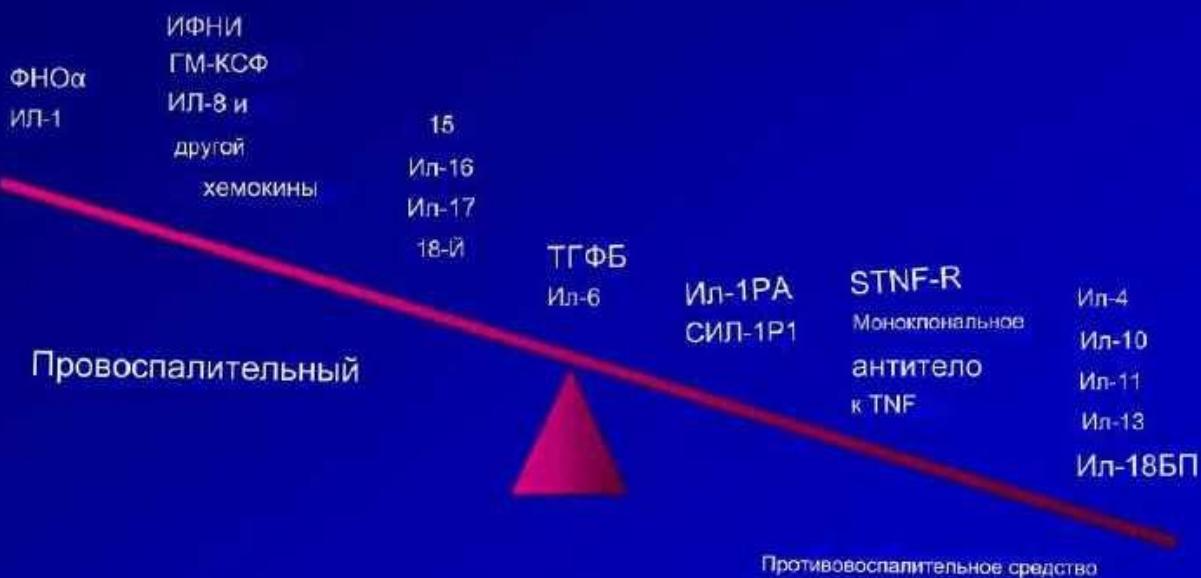
Капсулы с полынью, костный бульон, отказ от курения, потому что курение повышает уровень гомоцистеина, что вызывает усиление воспалений и постоянный режим сна от восьми до девяти часов в сутки в одно и то же время, желательно начинать за два-три часа до полуночи, чтобы оптимизировать циклы метилирования и помочь иммунной системе. Сон очень и очень полезен для иммунной системы.

Это может быть непросто. Многие спорят, что возникло раньше: воспаление или аутоиммунное заболевание, вызывающее большее воспаление.



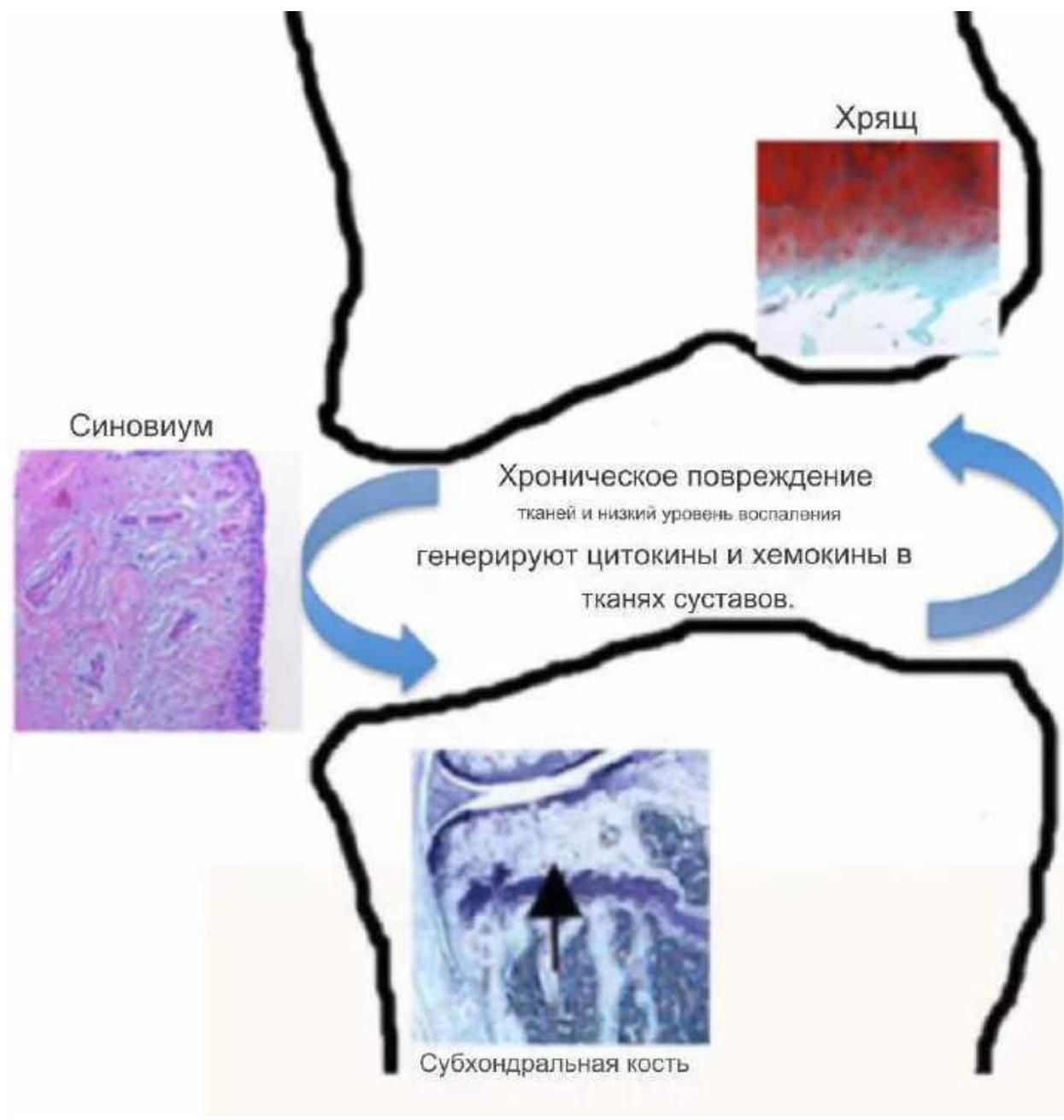
Аутоиммунные заболевания возникают, когда иммунная система ошибочно принимает собственные ткани за чужеродные и материнские и неадекватно атакует организм. Раздуженное воспаление является обычным явлением в этих условиях.

Роль цитокинов и ингибиторов цитокинов в хроническом воспалении



При аутоиммунных заболеваниях гиперпродукция цитокинов и хемокинов приводит к воспалению тканей организма. Например, слишком много цитокинов в суставах может привести к ревматоидному артриту. Это состояние ухудшается, когда химиопрепараты вызывают в суставе все больше и больше разрушительных компонентов иммунной системы, усиливая воспалительную реакцию.

Патогены, такие как микробы, бактерии, вирусы или грибки, печально известны тем, что вызывают иммунный ответ. Организм активирует иммунные клетки, такие как тучные клетки, сигнализируя о высвобождении провоспалительных химических веществ, включая гистамин.



Когда возбудители нейтрализуются, организм обычно возвращается к гомеостазу. Однако иногда, особенно у тех, у кого есть проблемы с метилированием, даже после того, как иммунная система справилась с патогеном, организм может оставаться высокочувствительным или хранить вирус, как это происходит при ветряной оспе, опоясывающем лишае и т.д через блуждающий нерв, и организм по-прежнему вырабатывает иммунный ответ, что, возможно, приводит к хроническому воспалению низкого уровня.

Типы гиперчувствительности

Тип гиперчувствительности	Патогенетические механизмы	Механизмы повреждения и заболевания тканей
Инфекционно-аллергическая (тип I)	IgE-антитела активируют тучные клетки, mastоциты, базофилы, нейтрофилы, макрофаги, дендритические клетки.	Медиаторы гуммой клеток (иммунотактные ванни, гистамин, инозитол-1,4,5-трифосфат), цитокины (активирующие воспаление (цитокинами-нейтропоэтины))
Болезни, характеризующиеся аутоиммунностью (тип II)	IgM, IgG-антитела против антигенных компонентов антигена-антителного комплекса.	Оксидативное окисление и разрушение Б-лимфоцитов и лимфоцитов плазматических (цитофиброз), ангиофагия, опосредованная и фагоцитарная клетками. Активация цитокинами-нейтропоэтины, цитокинами-нейтропоэтины, цитокинами-нейтропоэтины
Задержка иммунных клеток на антигенах (тип III)	Реакция иммунных цитокинами-нейтропоэтины и антигена, IgM или IgG, доказанные в виде антигена-антителного комплекса.	Разрушение и поглощение антигена-антителными рецепторами макрофагов и Тс.
Сезонные аллергии (тип IV)	1. СФН-Тклетки (иммунные клетки в эпителиях СФН-ДТ) (лимфоциты-специфические дendirты). 2. Макрофаги.	1. Активация макрофагов, цитофиброз, цитофиброз. 2. Роль макрофагов в иммунной цитофиброз, цитофиброз

Даже несмотря на то, что возбудитель сейчас инертен.

Желчный пузырь

Желчный пузырь – это орган пищеварения, имеющий грушевидную форму. Расположен на правой стороне живота, чуть ниже ребер. Его роль заключается в хранении и высвобождении желчи для переваривания жиров. Он хранит желчь, которая вырабатывается в печени, а затем выпускает желчь через протоки в тонкую кишку.



22 симптома болезни желчного пузыря

- Тошнота и рвота
- Жирный/сальный стул
- Боль между лопатками
 - Боль в животе
- Хронический газ и вздутие живота
- Зудящая кожа
- Пожелтение кожи
- Головные боли и
- мигрени, запоры и диарея.
- Светлые стулья
- Сексуальная дисфункция
- Горький привкус во рту
- Фибромиалгия
- Гипотиреоз
- Потеря чувства голода
- Сухая кожа и волосы
- Химическая чувствительность
- История рецепта,
- Безрецептурное или незаконное употребление наркотиков
- Сопротивление потере веса
- Кожная сыпь
- Постоянный насморк
- Боль в ИТ-группе

Затем желчь поможет расщепить любую пищу, которую вы едите. Жирная пища требует больше желчи для расщепления. Для большинства людей желчный пузырь не будет вызывать особого беспокойства или каких-либо проблем в течение всей жизни.

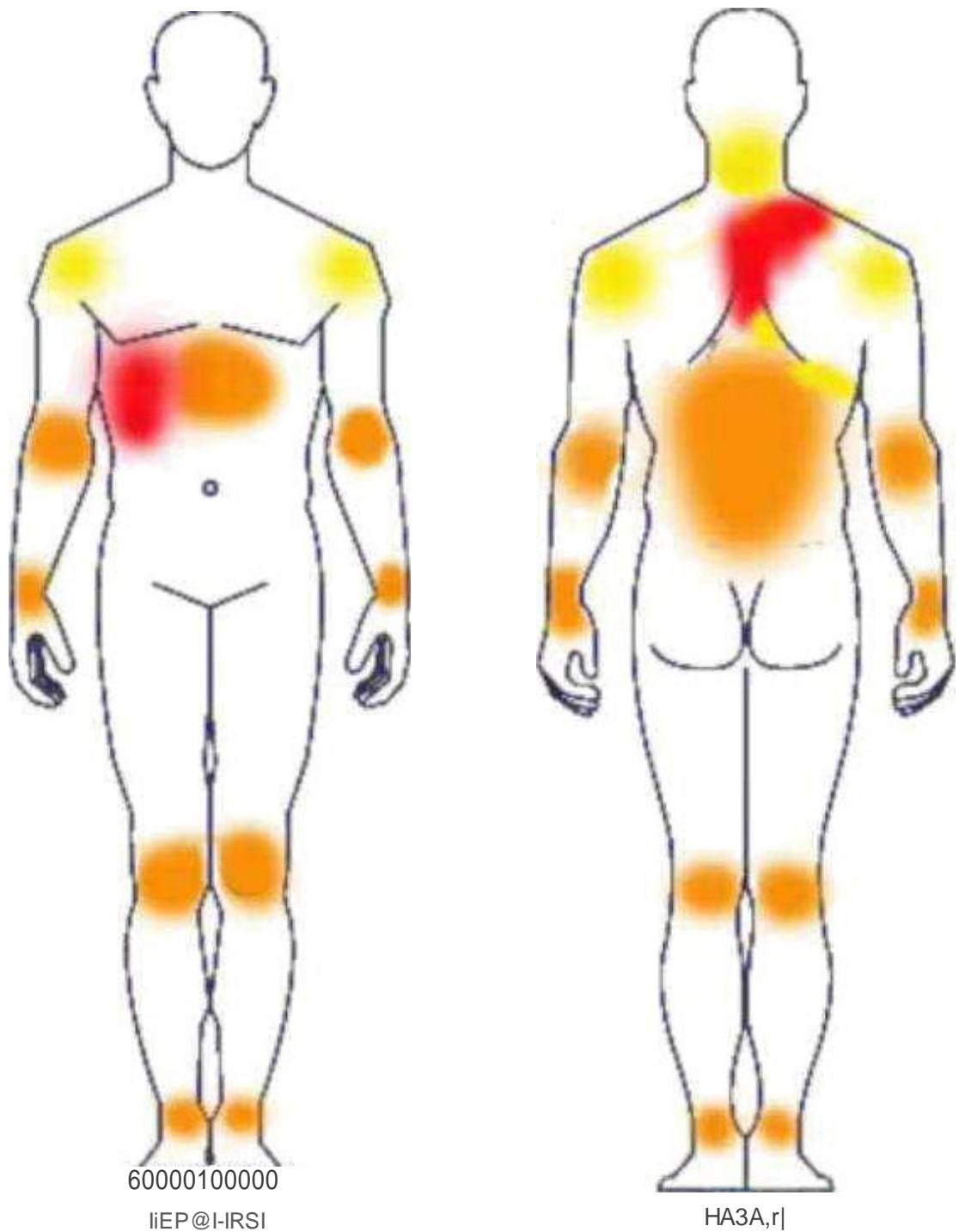
Однако при воспалении он может вызвать боль в животе, тошноту, рвоту и, возможно, даже лихорадку.

Если камень блокирует этот проток, желчь возвращается, вызывая воспаление желчного пузыря. Это известно как острый холецистит.

MuiruenHuie H cycTaBHuiie 6onH,

CBRaa Hbie c aacToñHbIMIñ

nBne nnMn B venvHou nyaaipe

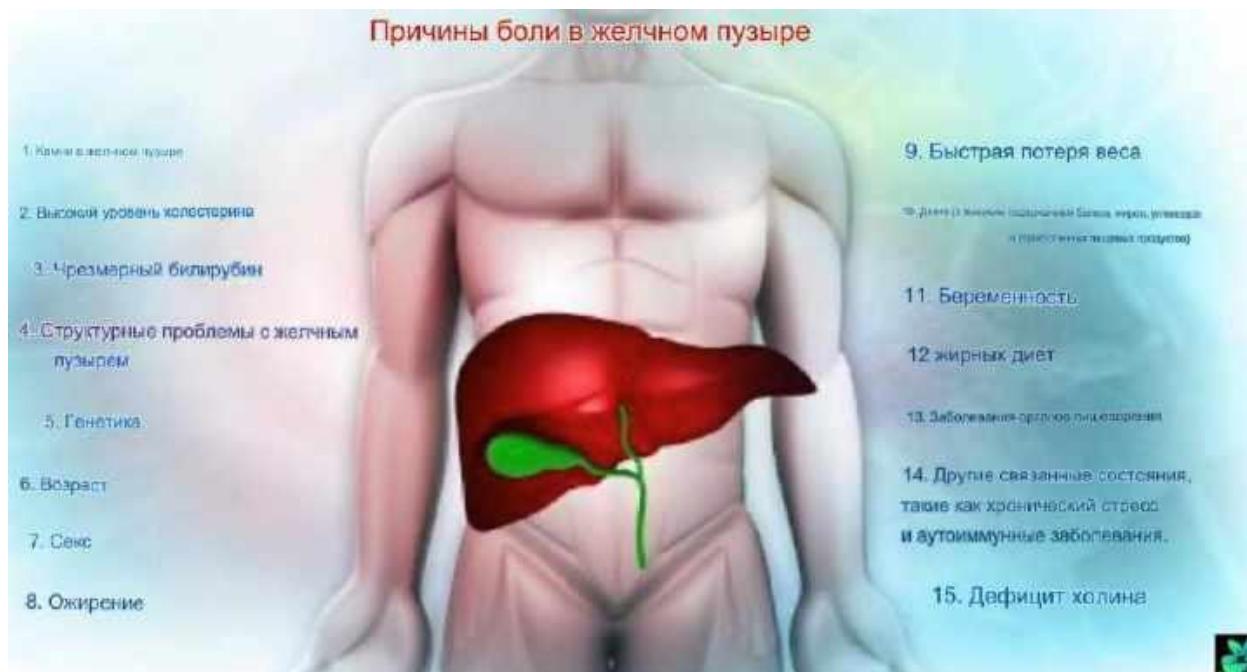


- Han6onee pacnpocTpa euHbie 6onu - one b vaczuie

- yMepeHrto pacnpocTpa e bie 6onn - NacTbie

- Me ee pacnpocTpaHeH bie bows - Peoxo

Вот 15 наиболее распространенных причин боли в желчном пузыре, некоторые из них вы можете контролировать, а некоторые нет.



Тем не менее, соблюдение здоровой диеты с широким спектром питательных веществ, содержащихся в листовой зелени, овощах и фруктах, в сочетании с физическими упражнениями поможет поддерживать правильную функцию желчного пузыря.

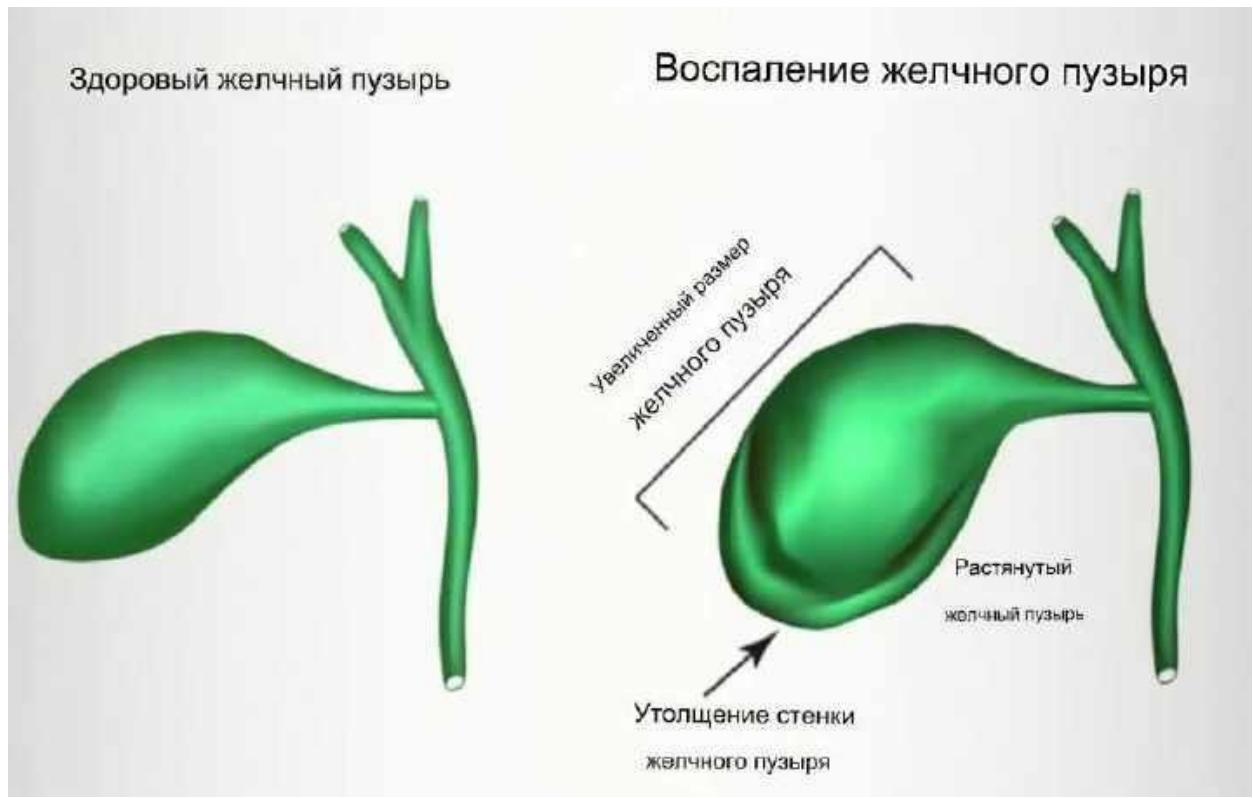
Теперь мы поговорили о том, что делает желчный пузырь, и о наиболее распространенных причинах, вызывающих боль в желчном пузыре.

В состоянии **стресса** наш организм может вырабатывать **слишком много желчи**. Мы собираемся более подробно рассмотреть это, потому что это важно, и многим из нас, возможно, придется столкнуться с этим в тот или иной момент.

Есть желчь?



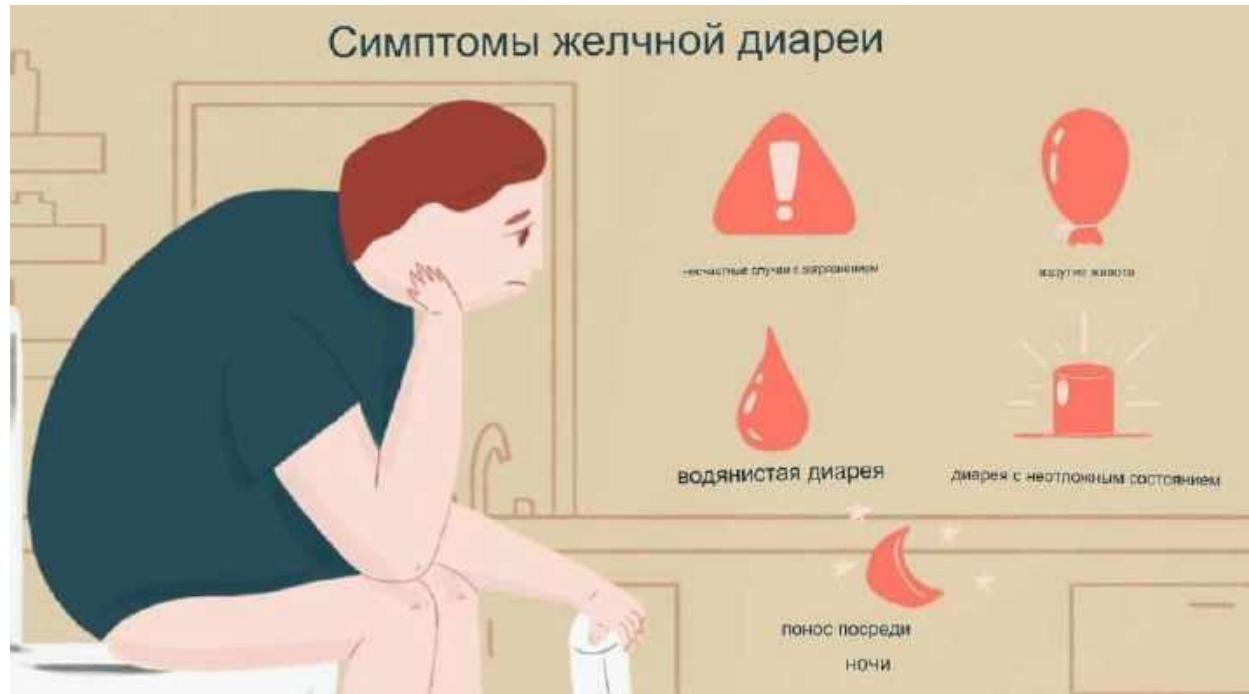
Метилирование и проблемы с желчным пузырем также идут рука об руку. Если они не поддерживаются должным образом, может возникнуть цепная реакция. Когда ваше тело испытывает стресс, особенно хронический **стресс** или постоянные **автоиммунные** реакции, это приводит к повышению уровня **кортизола**. Теперь вы знаете, что проблемы с метилированием затрагивают печень, но это касается не только печени, но и желчного пузыря и поджелудочной железы.



Этот стресс заставляет тело выделять **больше желчи**, что может привести к **кислотному** расстройству желудка, **воспалению, изжоге**, воспалению пищевода, а также усугубить и воспалить вашу поджелудочную железу, **мочевой** пузырь, **почки**, кишечный тракт, что также может вызвать кислую диарею наряду с множеством других симптомов, например, тахикардия и т. д.



Это часто может ощущаться как огонь, выходящий из вашего тела, или бритвенные лезвия, когда вы опорожняете свой кишечник или мочевой пузырь.



Теперь, в условиях стресса, желчный пузырь выделяет дополнительную желчь, потому что организм находится в

состоянии борьбы или бегства, что также означает, что ваша печень также **сбрасывает лишний холестерин в ваш желчный пузырь**.

На самом деле это может быть важным фактором в проблемах с холестерином и некоторых проблемах с кожей, таких как папилломы. Метки на коже обычно вызваны холестерином.

Теперь некоторые врачи могут решить назначить вам лекарства от холестерина, чтобы помочь вам с болью в желчном пузыре, но вы хотите попытаться вылечиться как можно более естественным путем. Поскольку от статинов трудно отказаться после их приема, а некоторые имеют тенденцию вызывать большее митохондриальное повреждение.

Поджелудочная железа

Она высвобождает пищеварительные ферменты, которые помогают расщеплять жиры, углеводы и белки. Если этот орган несовершенен, он не высвобождает необходимое количество пищеварительных ферментов и, следовательно, не может эффективно переваривать пищу должным образом.

Недостаточность поджелудочной железы часто неправильно диагностируется, поскольку недостаточность поджелудочной железы при СРК со временем приводит к резистентности к инсулину, накоплению токсинов, чрезмерному росту бактериальных инфекций, дисбактериозу кишечника, простейшим и другим паразитарным инфекциям.



Это основная причина несварения желудка и других проблем со здоровьем, подобных тем, о которых мы говорили. Таким образом, здесь важно уйти от мысли, что все проблемы с пищеварением означают недостаточность поджелудочной железы.

И, к сожалению, **анализы** крови, которые оценивают наличие основных ферментов в нашем кровотоке, **не являются точным представлением** нашей функции поджелудочной железы.



И когда так много внимания уделяется желчному пузырю или печени, функции поджелудочной железы часто остаются в тени или забываются.

Таким образом, для поддержки желчного пузыря необходимо потреблять **550 миллиграммов холина в день**, и вам действительно нужно получать его из пищи.

Помощь поджелудочной железе с добавками

• Альфа-гиповолатикотид (АГК) – мощный антиоксидант, который, как известно, в первую очередь защищает поджелудочную железу, повышает уровень гутаптиона (ГГ), повышает чувствительность инсулину, улучшает панкреатический контроль и уменьшает антиоксидантную избыточность фермента.

Применение: Начните с 40 мг в день только по утрам, так как это может вызвать бессонницу, и постепенно в течение 2 недель увеличивайте дозу до 100-300 мг в день в несколько приемов. Требуется никаких дополнительных (В1) 100 мг каждые 2-3 дня, таким образом может выявлять первоначальные побочные эффекты при приеме АГК. При тяжелой токсичности АГК необходимо принимать каждые 3 часа в дозах 25-50 мг, в том числе и на ночь, чтобы избежать приступов токсичности. Это частично связано с тем, что АГК усиливает токсичные соединения из пищи, где витаминный дефицит АГК может вызвать повторное отложение якобианских токсиков. Диетические источники АГК – дрожжи, печень, почки, шпинат, брокколи и картофель.

• Водорастворимые витамины

◦ Стабилизированный, синтезированный витамин С (250-500 мг)

◦ Витамины группы В лучше всего принимать в виде комплекса В9. Ниже приведены те, которые наиболее полезны для функции поджелудочной железы, хотя для правильного использования может потребоваться полный комплекс:

• В1 20 мг, В2 20 мг, В5 150 мг, В12 20 мкг

• 55-25-50 мг с кислотой паприки – необходим для активации ферментов поджелудочной железы, вызывает высвобождение панкреатина, что приводит к стимуляции желудка и защищает клетки поджелудочной железы, вырабатывая инсулин, от воспаления, вызываемого трипептидами и аминами фермента панкреата. Витамины В3 (рибофлавин) и В6 (пиридоксин) также важны для превращения трипептидов в амины. Примечание: НЕ используйте никотин, кроме предписанного врачом, так как было отмечено, что он вызывает подавление печени. Используйте стандартный никотин в количестве от 1 до 2 раз в неделю, чтобы стимулировать функцию поджелудочной железы.

• Жирорастворимые витамины

◦ А 2500 МЕ, Д 400 МЕ, Е400 МЕ, К2 100 мг

• Минералы

◦ Микроэлементы (минеральные капли)

◦ Хром ГТФ 100 мкг

◦ Селен 200 мкг

◦ Марганец 10 мг

◦ Цинк 5-10 мг

◦ Медь 2-4 мг (рефрижераторная медяя определяет на здоровье поджелудочной железы)

◦ Магний (серебряный) 400-800 мг для устранения возможной гиперкальциемии.

• Травы

◦ Корень горчичного (настойка) – одно из самых сильнодействующих растений для стимуляции выработки ферментов и при этом не вызывает потенциального.

Применение: до 10 капель под язык или с небольшим количеством воды за 20-30 минут до еды.

◦ Корень одуванчика (настойка) – укрепляет и улучшает функции поджелудочной железы и аппетита.

Следует применять: до 10 капель под язык или с небольшим количеством воды за 20-30 минут до еды.

◦ Стручки тунберга (Б. зубчатка) – увеличивает внутриклеточный кальций, стимулирует поджелудочную железу и синтез инсулина, а также стимулирует регенерацию клеток поджелудочной железы [8].

◦ Куркума (кукумба, семейство имбиря) – улучшает воспаление путем дегидратации скатающихся ферментов и нейтрализует пероксидное окисление липидов. Также самое относится и к корне имбиря, однако куркумин оказывается более мощным. Применение: 150-300 мг перед сном, через 2 часа последовательно. Не превышайте дозу и делайте перерывы в 1-3 дня.

◦ Сосоцветиях листьев алоэ вера (сандалового дерева) под воздействием стимуляции выработки поджелудочной сока и активности поджелудочной железы.

Корица. По оценкам Министерства сельского хозяйства США, одна чайная ложка корицы в день может помочь человеку с диабетом 2 типа и уровням глюкозы в крови 150 мг/дл снизить уровень глюкозы до 107 мг/дл.

◦ Другие травы – кедровые ягоды, календула, ахилла, спирея лист.

• Физионы

◦ Экстракт валерьяны (ББР) – значительно уменьшает хроническое воспаление от холестинового спредса, позволяя регенерировать клетки поджелудочной железы [1]. Применение: 100 мг 2 раза в день. Кombiniruyushiy surrogat vsekh gradov istochnikov может использоваться в форме длительного времени с отличными результатами.

Холин создает такой защитный барьер или силовое поле, можно сказать, внутри желчного пузыря, и это защищает орган от кислой токсичной желчи.

Метил b12, В 6, D, цинк и магний помогут поддержать печень.

Панкреатин, скорее всего, понадобится для улучшения пищеварения, однако это будет зависеть от того, насколько у вас его дефицит.

Витамин В3 (он же Витамин РР, НЭ) абсолютно необходим для активации ферментов поджелудочной железы внутри поджелудочной железы.

Другими необходимыми витаминами, являются медь, магний, селен, марганец, цинк, D, K и альфа-липоевая кислота или ALA.

Вот хороший список витаминов, минералов и добавок, которые помогут вашей поджелудочной железе.

Помощь поджелудочной железе с помощью пищевых добавок

- **Альфа-липоевая кислота (ALA)** - мощный антиоксидант, который, как известно, защищает поджелудочную железу, повышает уровень глутатиона, повышает чувствительность к инсулину и улучшает гликемический контроль, а также уменьшает аллергическое воспаление из-за дефицита ферментов.

Применение: Начните с 40 мг в день только по утрам, так как это может вызвать бессонницу, и постепенно в течение 2 недель увеличивайте дозу до 100-300 мг в день разделенными дозами.

Требуется низкая доза тиамина (B1) - 100 мг каждые 2-3 дня, поскольку дефицит может вызвать серьезные побочные эффекты при приеме ALA.

При тяжелой токсичности ALA следует принимать каждые 3 часа в дозах 25-50 мг, включая ночное время, чтобы избежать

приостановки процесса детоксикации, которая может привести к появлению симптомов токсичности. Частично это объясняется тем, чтоALA выводит токсичные соединения из тканей, где внезапный дефицит ALA может привести к повторному отложению нарушенных токсинов.

Пищевыми источниками ALA являются дрожжи, печень, почки, шпинат, брокколи и картофель.

Водорастворимые витамины

C (буферизованный, замедленного высвобождения) 250-500 мг.

Витамины группы В лучше всего добавлять в виде комплекса 50. Ниже приведены те, которые наиболее полезны для функции поджелудочной железы, хотя для правильного использования может потребоваться полный комплекс.

B1 20 мг, B2 20 мг, B5 150 мг, B12 20 мкг

B3 в дозе 25-50 мг с каждым приемом пищи - необходим для активации ферментов поджелудочной железы, это вызывает высвобождение гистамина, следовательно, повышает кислотность желудочного сока и защищает клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, от воспаления лейкоцитами и активными формами кислорода.

Витамины B2 (рибофлавин) и B6 (пиридоксин) также важны для превращения триптофана в ниацин.

Применение: Не используйте ниацин с замедленным высвобождением, поскольку было отмечено, что он вызывает повреждение печени. Используйте стандартную ниациновую кислоту в умеренных количествах, от 1 до 3 раз в неделю, чтобы стимулировать функцию поджелудочной железы.

• **Жирорастворимые витамины**

A 2500 МЕ, D 400 МЕ, E 400 МЕ, K2 100 мкг

• **Минералы**

- Микроэлементы (минеральные капли)
- Хром GTF 100 мкг
- Селен 200 мкг
- Марганец 10 мг
- Цинк 5-10 мг
- Медь 2-4 мг (дефицит меди влияет на здоровье поджелудочной железы)
- Магний (хелатный) 400-800 мг для устранения возможной гиперкальциемии
- Зелень

Корень горечавки (настойка) - одна из самых мощных трав для стимуляции выработки ферментов и при хроническом истощении.

Способ применения: до 10 капель под язык или в небольшом количестве воды за 20-30 минут до еды.

Корень одуванчика (настойка) - укрепляет и улучшает функции поджелудочной железы и селезенки.

Способ применения: до 10 капель под язык или в небольшом количестве воды за 20-30 минут до еды.

Gymnema sylvestre (G. sylvestre) - увеличивает содержание внутриклеточного кальция, стимулирует секрецию поджелудочной железы и инсулина посредством регенерации клеток поджелудочной железы [sns]

Куркума (куркумин, семейство имбирных) - уменьшает воспаление, дезактивируя соответствующие ферменты и обращая вспять перекисное окисление липидов. То же однако применительно к корню имбиря куркумин, по-видимому, более эффективен.

Способ применения: 150-500 мг перед сном, через 2 часа после еды. Не превышайте дозу и делайте перерывы на 1-3 дня.

Сок алоэ вера из цельных листьев (концентрированный) перед едой для стимуляции выработки желудочной кислоты и активности поджелудочной железы.

Корица - По оценкам Министерства сельского хозяйства Соединенных Штатов, одна чайная ложка корицы в день может помочь человеку с диабетом первого типа с показателем глюкозы в крови 150 мг/дл снизить уровень глюкозы до 107 мг/дл

Другие травы - кедровые ягоды, золототысячник, эхинацея, лист оливы.

- **Флавоноиды**

Экстракт виноградных косточек (GSE) - значительно уменьшает хроническое воспаление, вызванное окислительным стрессом, позволяя клеткам поджелудочной железы регенерировать

Способ применения: по 100 мг 2 раза в день. Комбинацию куркумы и экстракта виноградных косточек можно использовать длительное время с отличными результатами.

Флавоноиды - это виноградных косточек. Он также помогает при холестерине. Помните, когда ваше тело находится в состоянии сильного стресса, уровень кортизола повышается, а это также говорит о том, что организм начинает вырабатывать гораздо больше желчи.

Когда есть избыток желчи, она может начать говорить телу, чтобы начать делать больше метаболических изменений. Ваш стресс, ваши проблемы с желчным пузырем, ваши проблемы с метилированием, ваш кишечный микробиом и поджелудочная железа, которые влияют на пищеварение, могут помочь в процессе создания метаболических изменений для самосохранения. Когда это происходит, организм начинает накапливать каждый **токсин** и/или токсин перегружает все, где он не может немедленно метаболизироваться или выйти из организма.

Токсины

Спрятав токсины в таких вещах, как мышцы, жир и клетки, это может повредить ваши мышцы и клетки.



Когда это происходит, вы можете заметить лишний вес, боль, жжение, вялость мышц, усталость и, чаще всего, образование жира на животе, называемого жировой тканью.

В той или иной степени они есть у всех, но при перегрузке токсинами организм накапливает их в жировой ткани, и тогда ваш живот начинает расти.

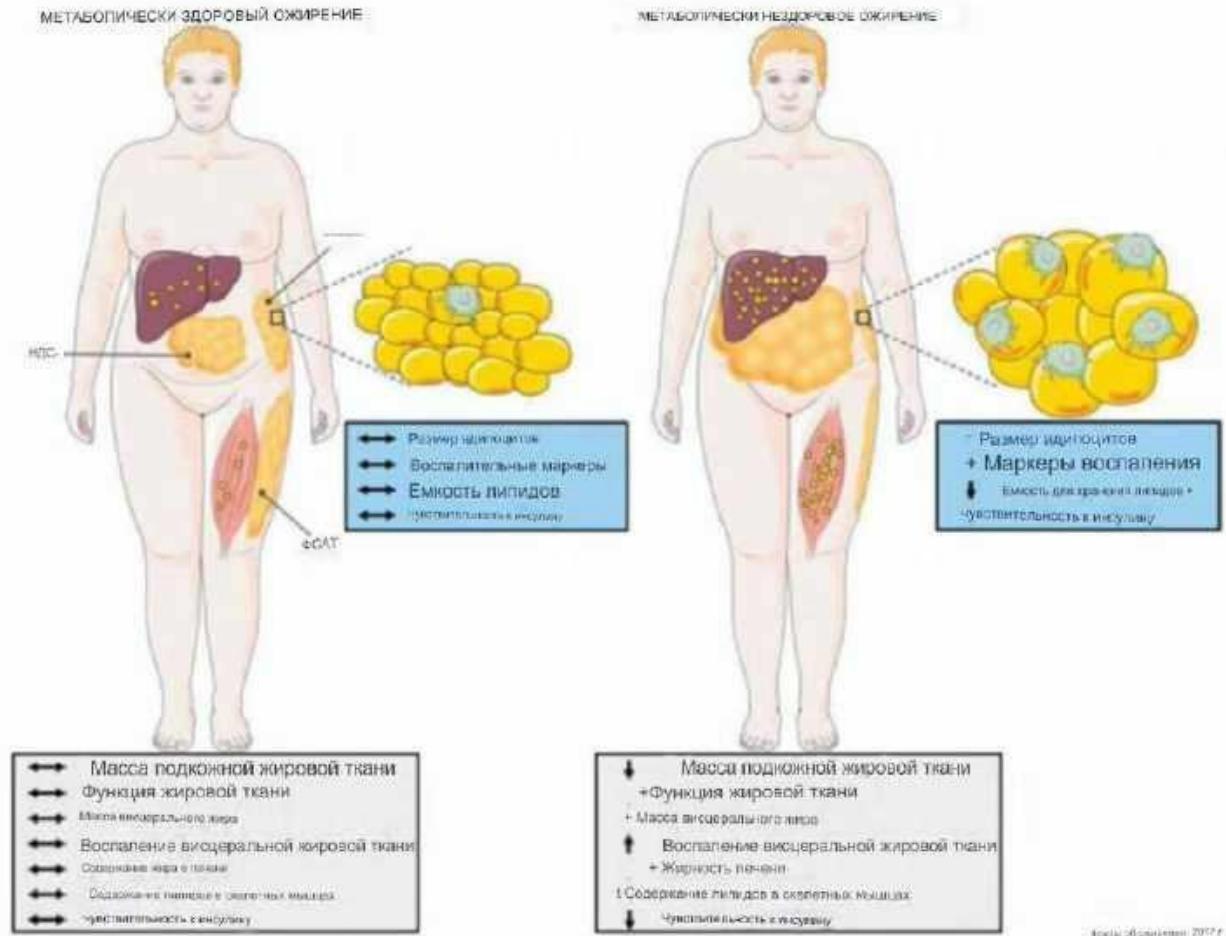
ПРИЗНАКИ НАКОПЛЕНИЕ ТОКСИНОВ



При наличии достаточного количества **жира** на животе или жировой ткани он начинает действовать как **эндокринный** орган, вырабатывая больше гормонов и высвобождая белок, который заставляет организм вызывать большее воспаление.

Это может запустить действительно порочный круг, и это может ухудшить все ваши симптомы и ваше состояние, еще больше ослабив вас, только уменьшая стресс, устранивая то, что вызывает ваш иммунный ответ.

Потеря веса, поддержка циклов метилирования, поддержка желчного пузыря и поджелудочной железы помогут в процессе заживления.



Все это также поможет поддерживать правильный микробиом кишечника, в котором содержится от 80 до 90% вашей иммунной системы. И это поможет вам вылечить ваше общее состояние здоровья.

Кишечная флора влияет на ваше здоровье

Микробы, живущие в вашем кишечнике, благотворно и вредно влияют на ваше здоровье.

Иммунитет

Обеспечивая физический барьер для нежелательных микробов, наша кишечная флора повышает функциональность иммунной системы.

витамины

Бактерии в кишечнике играют непосредственную роль в синтезе витаминов В и K, а также в усвоении кальция и железа.

Метаболизм

Метаболическая активность кишечной флоры, преимущественно прокариотического происхождения, способна в противном случае не перевариваться.



Плохое кишечное микробиом



Повышенное воспаление



Низкое качество жизни

Ожирение

В 2009 году доктор Крайманик-Браун обнаружил, что кишечные бактерии пациентов с ожирением значительно отличаются от здоровых людей.

Воспаление

Кишечная флора, вероятно, играет важную роль в развитии различных воспалительных заболеваний, включая ВЗК и колит.

аутизм

Новое исследование Доктор Крайманик-Браун предполагает связь между гуттацией и изменениями бактериального разнообразия кишечника.

Инсулин

Резистентность к инсулину, когда у вас есть это состояние, у вас будет более сильное воспаление, вы будете скованы, у вас будут боли в теле и в суставах. И, конечно же, все это происходит из-за сахара.

Сколько сахара скрывается в вашей еде?



Таким образом, сахар вызывает сильное воспаление. И, конечно же, мы говорим не только о сахаре, мы говорим о скрытых сахараах, таких как сок, хлеб, макаронные изделия, хлопья, подсластители, сушеные продукты и т. д. Все эти скрытые сахара также могут вызывать сильное воспаление.

Сахар - наиболее распространенная причина воспаления, но не единственная у хронических больных. Хотя, как только они меняют свой рацион, воспаление всегда прекращается.

Резистентность к инсулину

- Защита организма от сахара (избытка)
- Инсулин удерживает уровень сахара в крови выше 100 мг/дл



Сахар токсичен

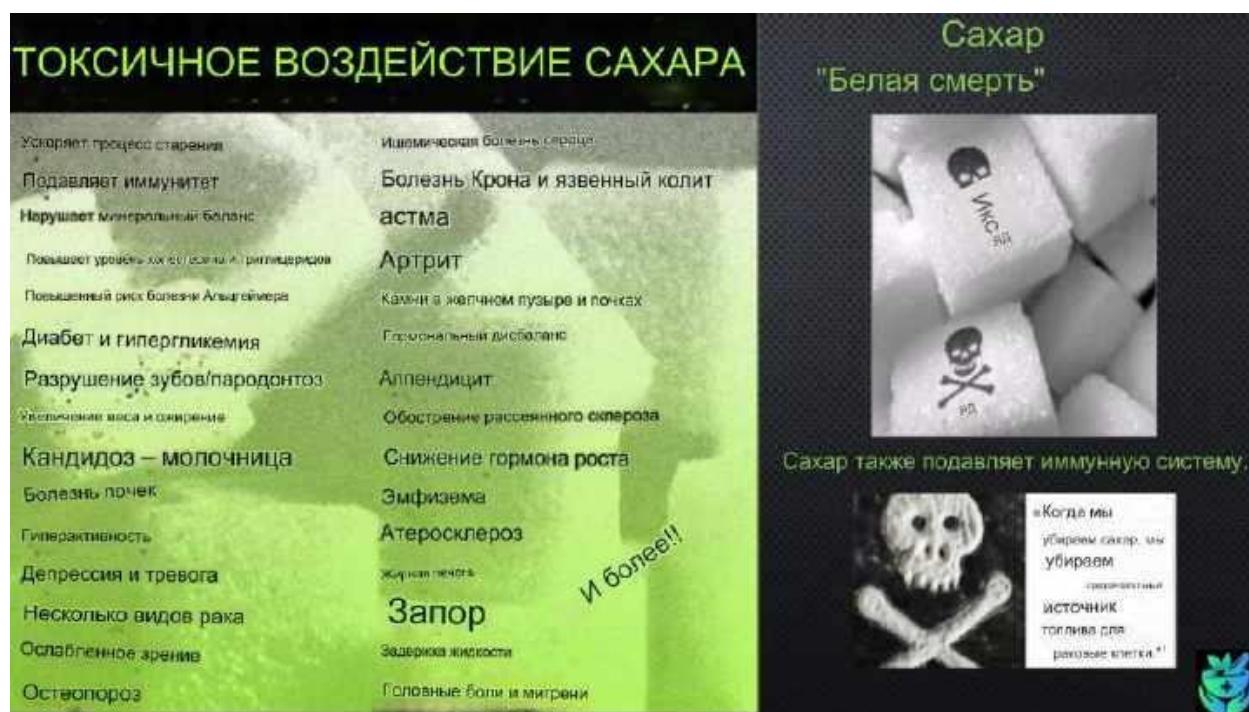
Даже ½ чайной ложки больше может вызвать повреждения:

- невропатия
- Сердечные заболевания
- Гладить
- ВОСПАЛЕНИЕ
 - Диабет
 - Висцеральный жир (округлощёчник)
 - Зрение (поражение зрительного нерва)
 - Сахар питает рак

Инсулин – это защита организма от избытка сахара.



Инсулин удерживает уровень сахара в крови выше 100 миллилитров на децилитр. Что это значит? Представьте себе два галлонных кувшина, один полностью заполненный, а другой только наполовину. Это представляет собой весь объем вашей крови в вашем теле. Во всем этом объеме крови должно быть не более половины чайной ложки сахара, то есть от ваших галлонных кувшинов. Все, что сверх этого, становится токсичным для вашего тела.



Потому что сахар токсичен. Все, что превышает половину чайной ложки, начнет вызывать повреждения в виде невропатии. Вот и болят руки и ноги. Сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, воспаление, которое мы пытаемся уменьшить, диабет, висцеральный жир, жир вокруг живота, изменения зрения, влияющие на рак зрительного нерва, потому что сахар питает рак.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ



авокадо



лосось



греческие орехи

45

оливковое масло

жирное мясо



сыр



мороженое



Жареная пища

ПЛОХИЕ ЖИРЫ

Тело использует три вида топлива, чтобы поддерживать работу: углеводы, белки и жиры.

Углеводы — это глюкоза, которая является другим видом сахара. Это **наименее** предпочтительный метод топлива, потому что глюкоза вызывает повреждения.

Белки, которые могут усилить воспаление,

Жиры, по-видимому, является наиболее предпочтительным источником топлива.



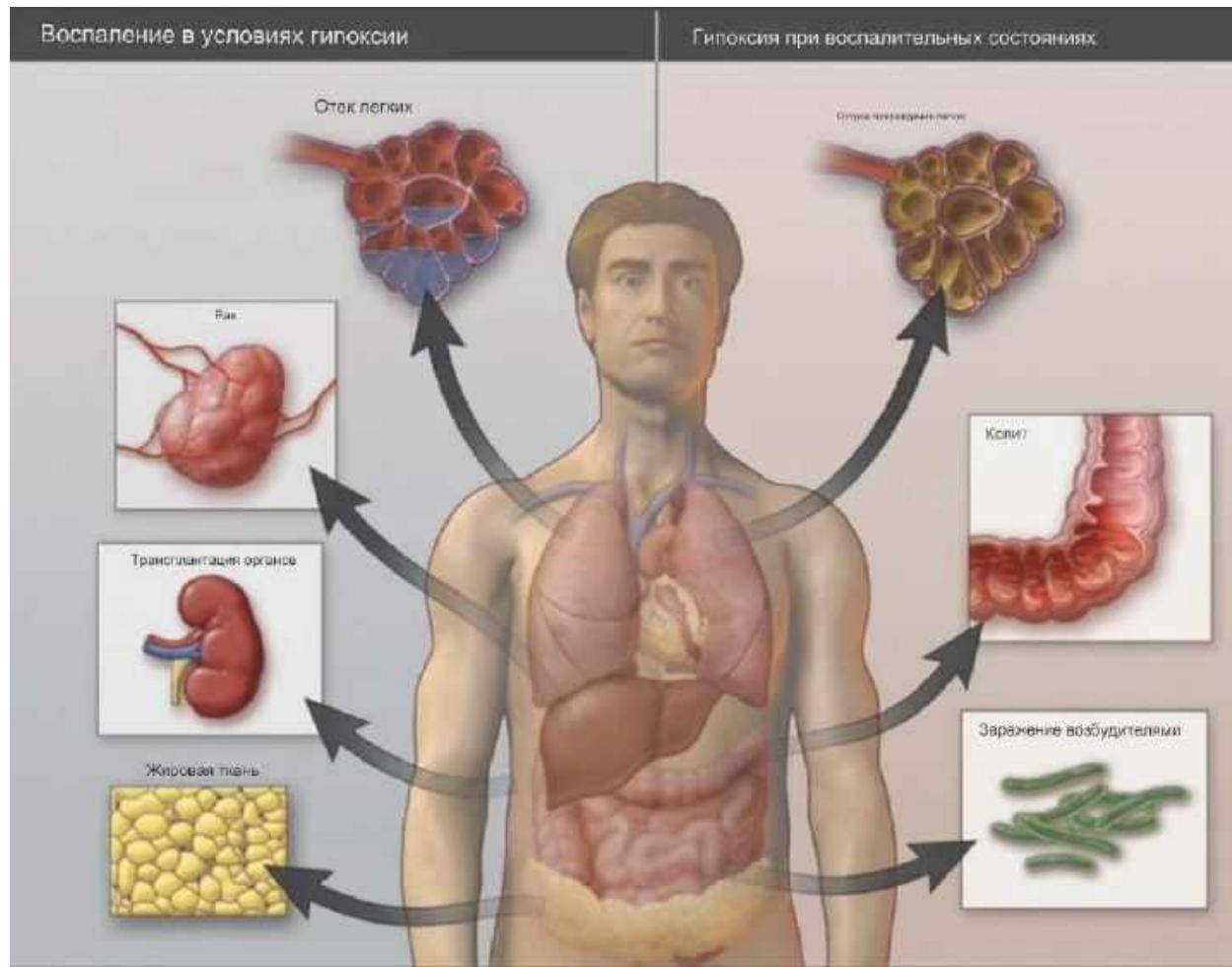
Таким образом, глюкоза — наименее предпочтительный метод топлива, потому что это быстрое решение.

Обычно спортсмены используют, например, апельсины в перерыве между таймами футбольного матча, чтобы подзарядить игроков. Если есть выбор, тело всегда выберет глюкозу или сахар.

Потому что тот факт, что он токсичен, ставит организм в экстремальную ситуацию, и он хочет избавиться от него как можно быстрее, прежде чем он причинит вред.

Если сахара слишком много, он застрянет в клетках, в жире, во всем. Организм попытается сделать все, чтобы избавиться от этого, так что это не причинит вам вреда.

Жир является более чистым топливом, и он использует меньше кислорода, что снижает риск **гипоксии**, то есть истощения кислорода в тканях или гипоксического истощения кислорода в крови.



Итак, инсулин — это гормон детоксикации, который предназначен для детоксикации избытка сахара. Это включает в себя скрытые сахара, а также кортизол.

Кортизол

Кортизол – это гормон надпочечников. Он вырабатывается внешней частью надпочечников. Обычно это **противовоспалительный** гормон.

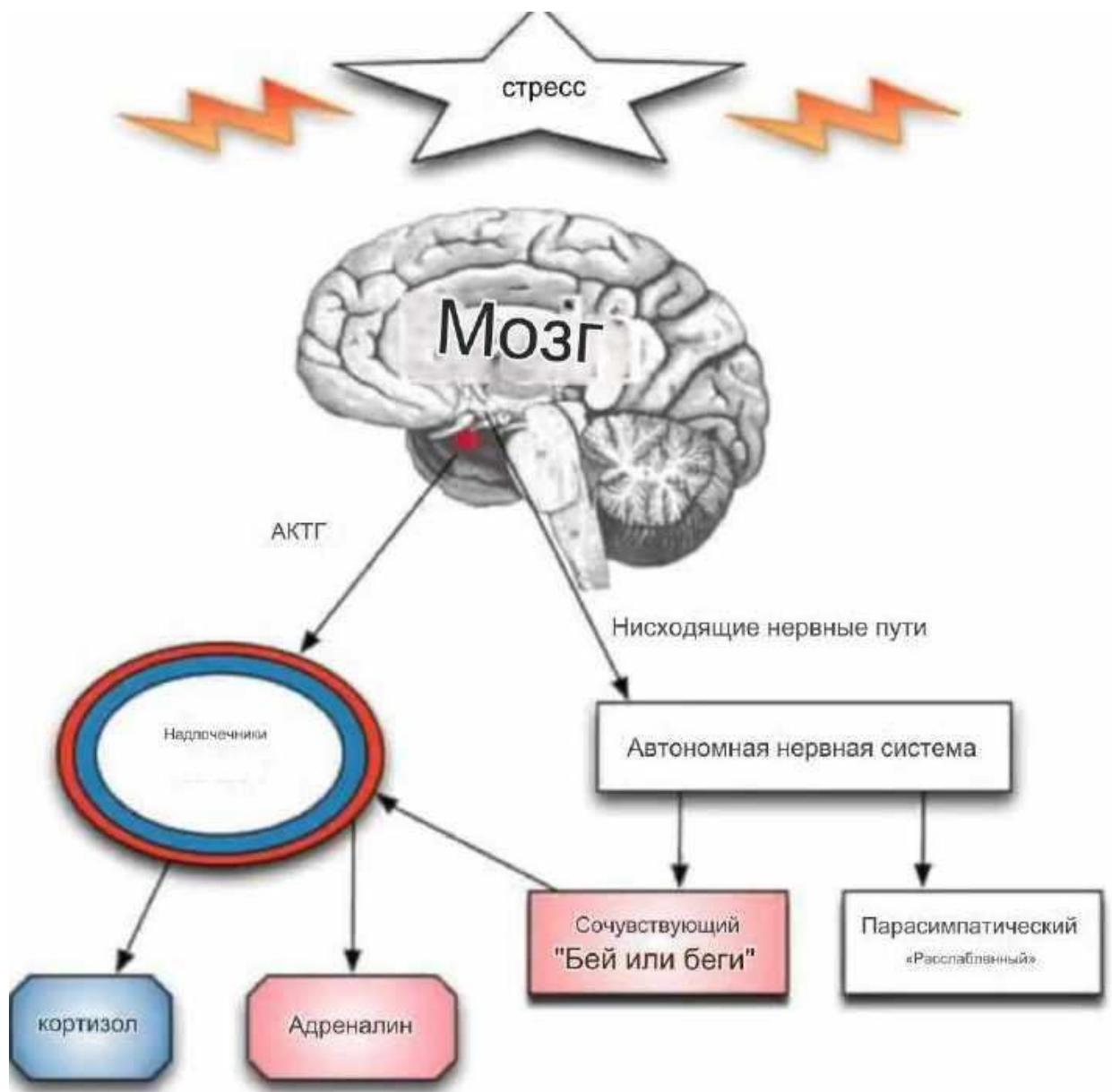


Теоретически предполагается, что он избавит от воспаления, а также поможет в других функциях организма, таких как углеводный обмен, детоксикация, неврологические преимущества, эндокринная регуляция, метаболизм.

Существует реакция «бей или беги», (в стрессовых ситуациях), чтобы помочь вам справиться с угрозой.



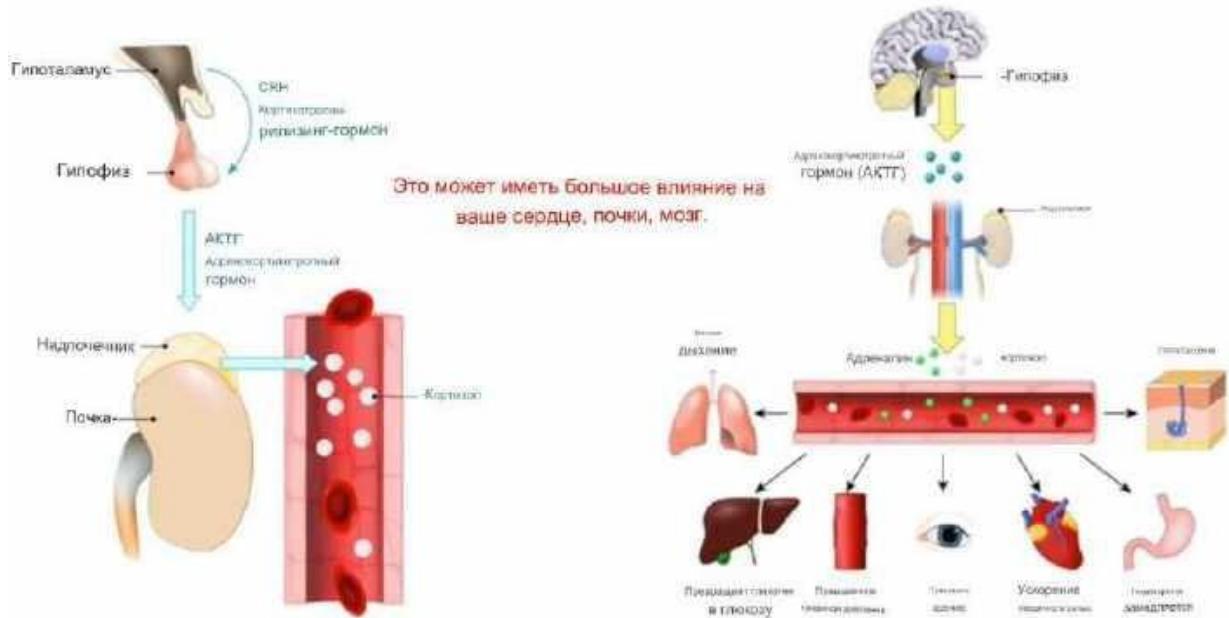
Помните, что это отвлекает кровоток и отключает иммунную функцию, чтобы вы могли бежать или драться. Но, как мы выяснили, слишком много или слишком мало чего-то имеет далеко идущие осложнения, **если не поддерживать постоянный баланс.**



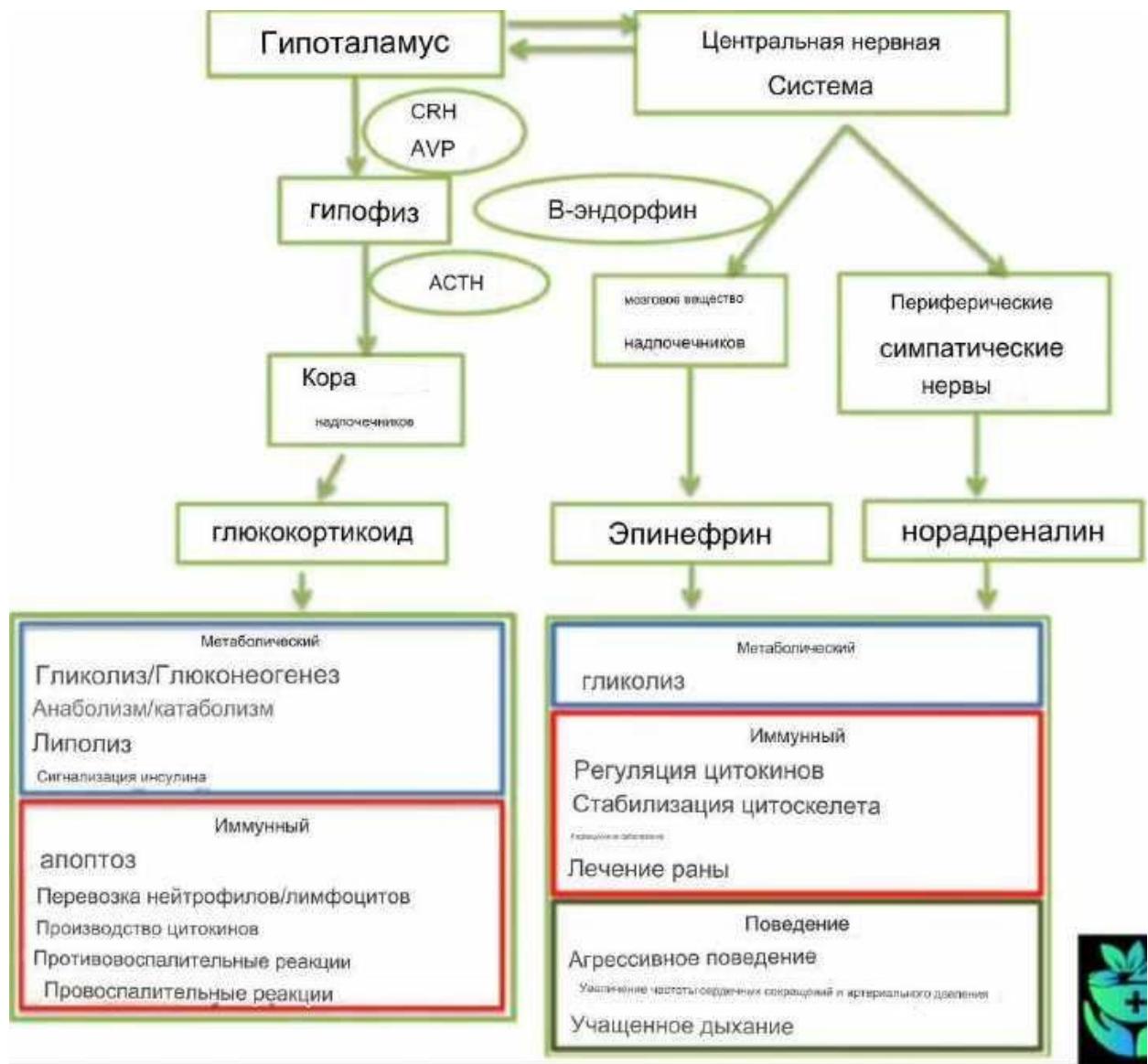
Мне нравится называть это зоной Златовласки. Если ваше тело находится в состоянии стресса, будь то физического или эмоционального, ваше тело повысит уровень кортизола, чтобы справиться с этим стрессом. И это когда тело идет в бой или бегство.

Как вы можете видеть на этой диаграмме, высокий уровень кортизола также влияет на многие органы.

Система реагирования на стресс



При стрессе мозг использует **гипоталамо-гипофизарные пути**, а также использует центральную нервную систему для связи с надпочечниками.

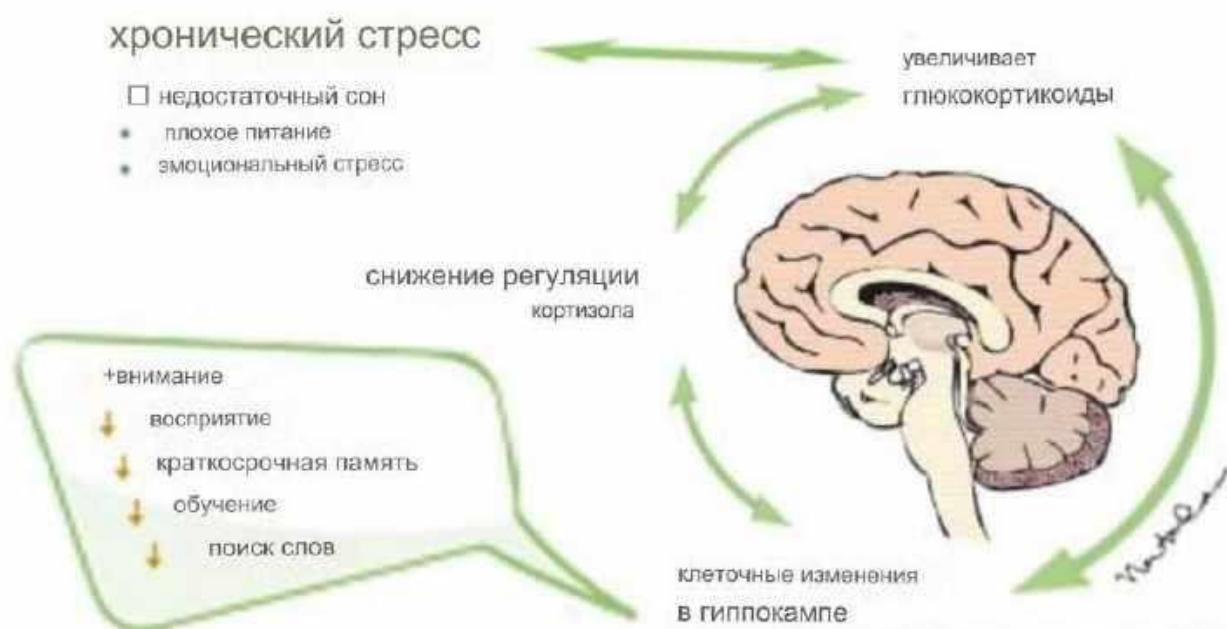


Это повышает уровень **адреналина и кортизола**, это влияет на клетки, и такие вещи, как фактор некроза опухоли, начинают снижаться, а низкий фактор некроза опухоли связан с аутоиммунитетом. Поэтому мы хотим избегать наших стрессоров, чтобы этого не произошло.



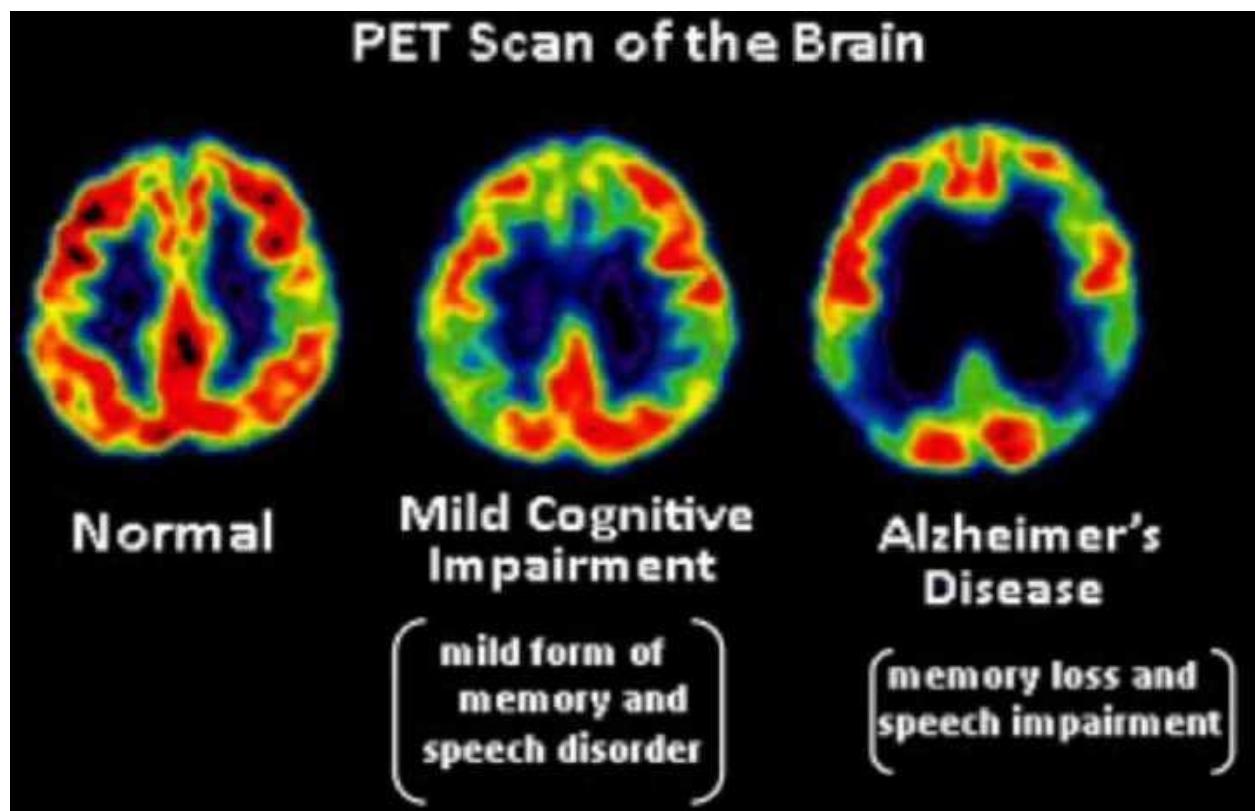
Однако что-то еще происходит в мозгу. Высокий уровень стресса и выброс кортизола серьезно влияют на вашу память.

Петля стресс-мозг



Слишком много кортизола может резко затруднить запоминание, припоминание, обучение и иметь возможность влиять на будущее обучение и то, как вы учитесь, пока они еще высоки.

Когда они придут в норму, процессы улучшатся. Чем дольше вы держите свои уровни на низком уровне, предотвращая реакцию «бей или беги», тем лучше начинает работать ваша память. Если вам под 40 лет и если уровень кортизола остается слишком высоким, это может даже вызвать небольшое уменьшение размера мозга.



Но вы можете это исправить, вылечить и обратить вспять атрофию мозга.

Первое, что вам нужно сделать, это **снизить уровень кортизола. Избавьтесь от всех этих триггеров и уровня стресса.**



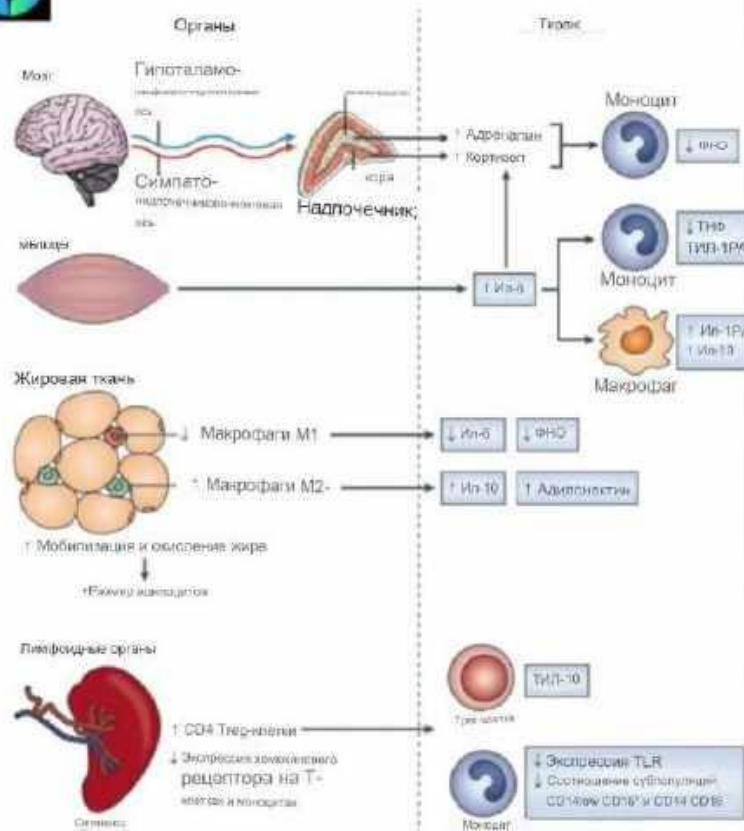
Следующее, что вам нужно сделать, это **начать тренироваться**. Это помогает мозгу исцелить поврежденные нервы, восстановить нейроны и их передачу, мозг вернется к нормальным размерам, и вы восстановите свои когнитивные функции.



В мышечной ткани высвобождается интерлейкин шесть, который фактически заставляет организм вырабатывать больше кортизола и адреналина. Это также снизит эти факторы некроза опухоли и усилит регуляцию интерлейкина-1 в плазме в ваших иммунных клетках, которыми являются макрофаги и моноциты. И они говорят организму усилить воспаление. Спорт также повышает уровень интерлейкина 10, который на самом деле является **противовоспалительным цитокином, который помогает регулировать иммунные реакции, чтобы они не выходили за рамки**.



Вовлечение органов и эффекты высокого кортизола



INES (фактор некроза опухоли) – гормон, уровень TNF, связанный с аутоиммунитетом

ИЛ-6 (интерлейкин 6)

- Действует как провоспалительный цитокин, так и противовоспалительный макрофаг.

- У человека он кодируется геном IL6.

- Кроме того, остеобlastы (клетки, сокращающие матрикс для формирования кости) синтезируют IL-6 для стимуляции образования остеокластов.

- Выражена в интенсивных фазах жизни организма.

Также усиливает:

- спиральный IL-1RA (антирецептор IL-1), антиген, обладающий противовоспалительным действием
- ИЛ-10 – противовоспалительный цитокин, подавляющий регуляторные реакции иммунной системы.

↑ Уровни кортизола

TLR (Тол-подобный рецептор)

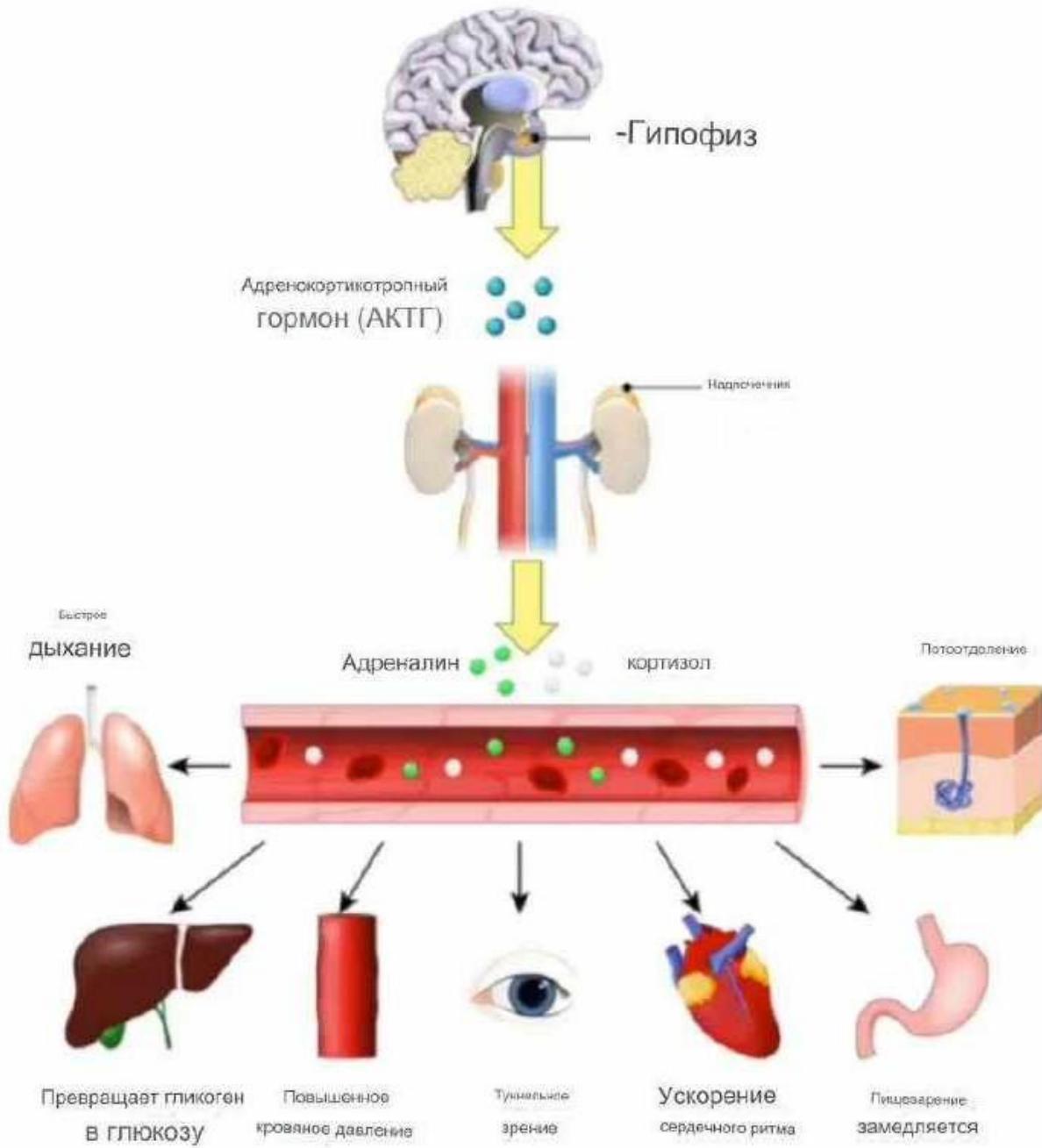
- Экспрессируется в клетках врожденного иммунитета, таких как макрофаги, дендритные клетки и фиброблы.
- Играет важную роль в патогенах / микробах.
- Паттерны молекул, ассоциированных с патогенами PAMPs
- DAMPs, связанный с повреждением
- Молекулярные узоры.



Жировая ткань с высоким уровнем кортизола начнет накапливать больше жира на животе, который представляет собой нездоровую белую жировую ткань, опасный вид жира, о котором мы говорили. Он также начинает действовать как эндокринный орган, в то же время снижая факторы некроза опухоли, а также приказывает организму создать больше воспаления.

В селезенке он повышает CD регуляторных Т-клеток. Это большие силы в вашей иммунной системе, которая заботится о ваших патогенах и микробы. Они также заботятся о клетках, молекулах, которые инфицированы или сильно повреждены, это также внесет некоторые метаболические изменения в подмножества CD 14 и CD 16. Это может иметь большое значение для вашего аутоиммунитета и общего самочувствия.

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС



Таким образом, вы могли видеть, насколько важно справиться со своими триггерами психического стресса. А также триггеры вашего тела, повышающие уровень кортизола.

Если у вас есть ген метилирования **СОМТ**, то этот ген контролирует то, как ваше тело реагирует на стресс, у вас, скорее всего, будет высокий уровень кортизола или адреналина. Это может привести к тому, что нервы в ваших руках и ногах будут болеть так же, как диабетический тип, нервная боль, а также сильное потоотделение и многие другие симптомы.

Но у всего этого есть обратная сторона: у вас может быть **недостаточно кортизола**, и вы можете вызвать его из-за слишком высокого уровня кортизола в течение слишком долгого времени, вызывая петлю отрицательной обратной связи, которая полностью прекращает выработку кортизола.

Петля

отрицательной обратной связи

кортизола

Негативная обратная связь может полностью отключить выработку кортизола

Приводит к большему воспалению

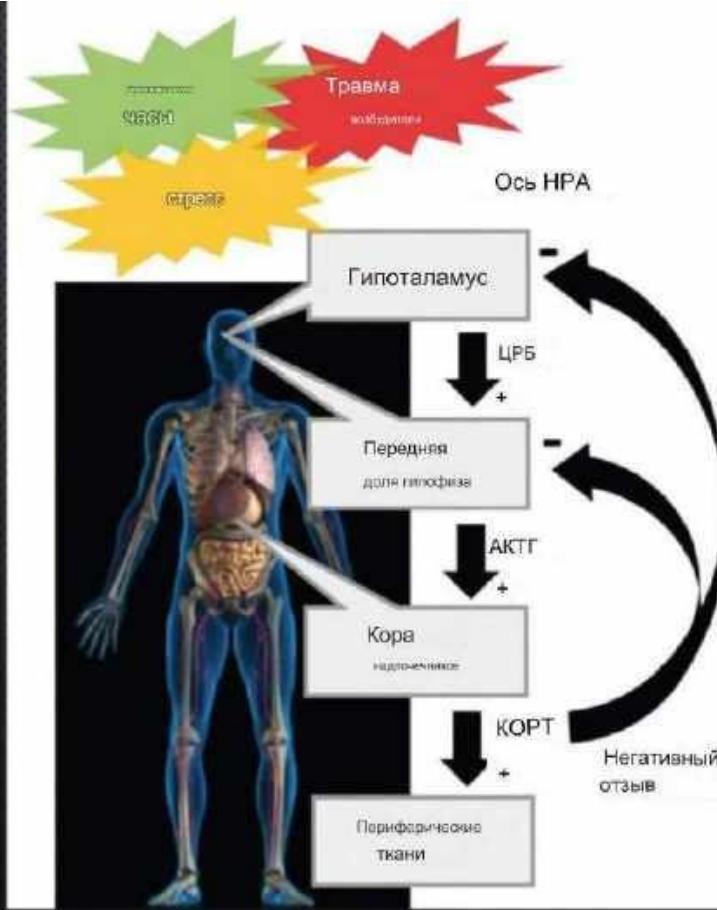
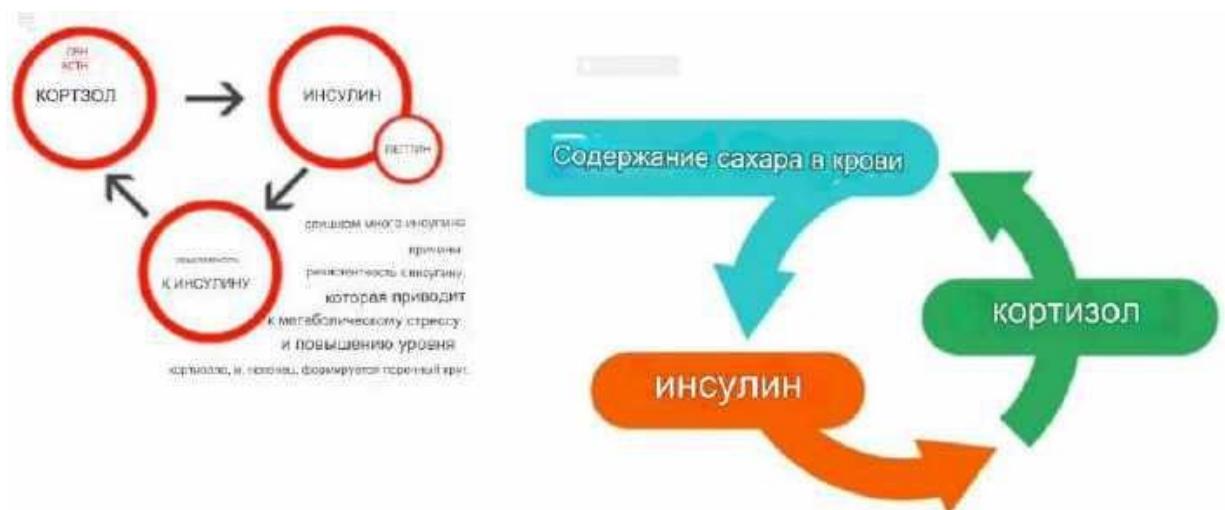


Рисунок 1. Производство глюокортикоидов контролируется системой НРА. Активация гипоталамуса (в ответ на биологические чарсы, стресс, инфекцию или травму) инициирует высвобождение КРГ, который, в свою очередь, сигнализирует передней доле гипофиза о высвобождении АКТГ, который затем сигнализирует корковому слою надпочечников о высвобождении кортизола (КОРТ), которые могут воздействовать на периферические ткани. Со временем повышенный уровень циркулирующего кортизола возвращается в гипоталамус и гипофиз, чтобы блокировать секрецию КРГ и АКТГ соответственно, что ингибирует дальнейшее высвобождение кортизола.

Поэтому, когда у вас низкий уровень кортизола, например резистентность к кортизолу, возникает ситуация, когда он низкий в одних частях тела, но высокий в других, или у вас заканчивается кортизол из-за усталости надпочечников, и тогда у вас может развиться воспаление.



КОРТИЗОЛ И ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Усталость надпочечников

Есть состояние, называемое болезнью Аддисона, которое представляет собой очень слабое выгорание надпочечников, когда у человека воспаление повсюду в теле. Одним из популярных людей, у которого было это, был Джон Ф. Кеннеди. Если вам приходится принимать стероиды вроде преднизона или метилпреднизона, то это, по сути, синтетическая версия кортизола.



Усталость надпочечников



Таким образом, любое состояние, связанное с приемом крема с кортизолом, инъекциями кортизола, преднизолоном, на самом деле является слабостью надпочечников.

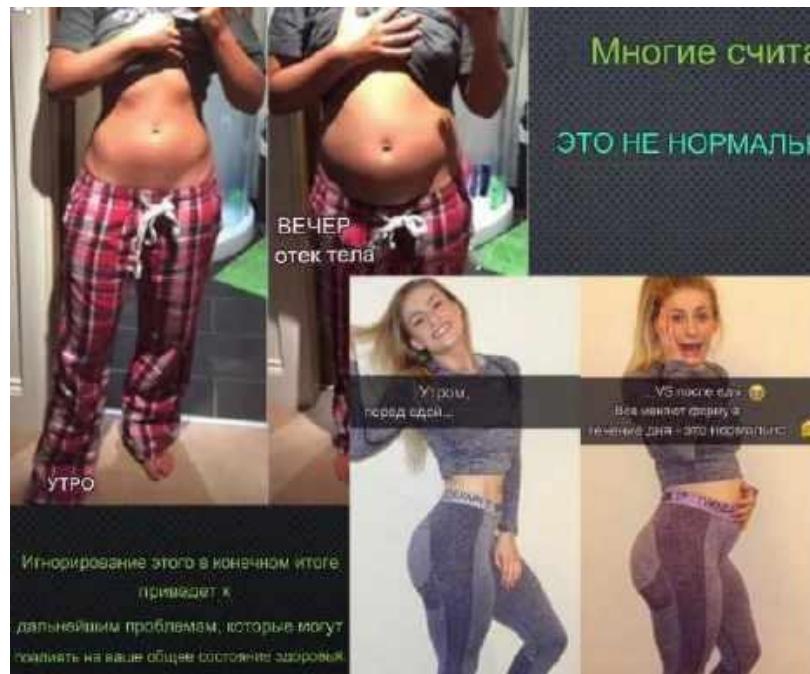
Существует так много воспалительных состояний, от иммунных заболеваний до проблем с кожей и артрита.



Что влияет на надпочечники



В основном это связано с низким уровнем кортизола, одним из контрольных признаков является нормальный размер живота утром и значительное вздутие вечером.



Обычно это означает, что у вас кончились силы. Если у вас есть это состояние или симптомы, вы хотите укрепить надпочечники.

Черная солодка является очень хорошей заменой кортизола, но не леденцовой солодкой, а экстрактом солодки.

Китайская версия намного мягче воздействует на организм и может действительно помочь с уровнем сахара в крови, а также помочь разорвать этот порочный круг, что также поможет снизить уровень воспаления.

Западная версия черной солодки довольно крепкая, и многие из нас могут ее не переносить.



Таким образом, вы можете видеть, насколько важно поддерживать надпочечники и здоровый уровень кортизола для нашего здоровья и общего воспаления.

Инфекции

Удивительно, как всего одна инфекция может полностью изменить здоровье на долгое время. Я слышал о людях, заболевших одной инфекцией в течение жизни, которая надолго лишила их сил.

Когда вы получаете инфекцию, у вас будет воспаление, потому что это часть иммунной системы, тело начинает атаковать чужеродных захватчиков. У многих людей есть дрожжи, кандидоз или вирусы, бактериальные инфекции, которые представляют собой разрастание недружественных бактерий в определенных частях их тела.

Что-то даже такое простое, как поврежденный зуб или нездоровые десны, может вызвать воспаление, потому что бактерии возвращаются обратно в кровоток, который попадает прямо в сердце.

Все эти различные инфекции могут возникать в организме, что может привести к развитию всевозможных воспалительных состояний в разных частях тела.

Есть даже очень маленький микроб, называемый нанобактерией, который, кажется, использует кальциевую оболочку, которая защищает себя, обычно находится в кишечнике. Так что убить этого микробы очень сложно, потому что он очень защищен и очень скрытен.

У вас также есть эти очень маленькие нанобактерии, которые могут вызвать инфекцию в организме. И это также создает больше

воспалений и проблем в таких органах, как почки, сердце и зубной камень.

Одним из средств для растворения оболочки нанобактерий является то, что называется EDTA. Итак, этот хелатор (ключ) позже снимает оболочку с нанобактерий, и тогда вы хотите принять природный антибиотик.

Что такое хелатирование???

- ▶ Хелирование (KEE-LAY-SHUN) происходит от греческого слова «chele», что означает коготь.
- ▶ «использование хелатирующего агента для связывания с металлом в организме с образованием хелата, при котором металл теряет свое токсическое действие или физиологическую активность»



Иногда, когда у кого-то есть эта конкретная связь с воспалением, вы хотите травяные антибиотики для устранения инфекции.



АНТИБИОТИКИ матушки-природы



Что является хелатором? Его работа заключается в том, чтобы связывать и удерживать минералы и металлы, такие как хром, железо, свинец, ртуть, медь, алюминий, никель, кальций, кобальт, марганец и магний. Когда они связаны, они не могут оказывать никакого негативного воздействия на организм и удаляются из организма.

HEAVY METALS



Хелаторы также помогают избавить ваше тело от токсичности тяжелых металлов. Их можно вводить внутривенно или внутримышечно. Он также используется в таких вещах, как фармацевтика для улучшения стабильности, моющих средствах, мыло, шампуни, сельскохозяйственные химические спреи, средства для очистки контактных линз, косметика, и даже используется для сохранения продуктов питания и улучшения текстуры, цвета и вкуса.

Хелатная терапия с ЭДТА



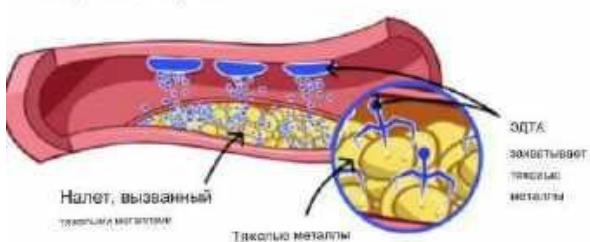
Внутривенное лечение используется для:

- Применение, одобренное FDA:
 - Удаление тяжелых металлов (свинца) - CaEDTA
 - Лечение гиперкальциемии - NaEDTA
 - Контроль желудочковых аритмий, вторичных по отношению к токсичности наперстянки - NaEDTA
- Использование, не одобренное FDA:
 - Лечение хронического накопления тяжелых металлов
 - Лечение почечной недостаточности
 - Лечение атеросклероза



Хелатор также можно использовать при сборе крови, чтобы использовать его в лаборатории в кабинетах врачей, гвоздика, орегано, тимьян и даже чеснок могут помочь избавиться от старых инфекций.

Как работает ЭДТА:

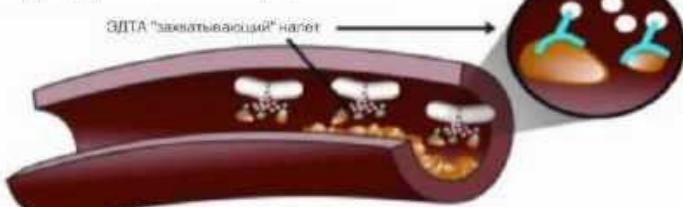


Результатом, который многих (но не нас) удивил, стало крупнейшее испытание хелатирующей терапии с ЭДТА, проведенное Национальным институтом здравоохранения.

В исследовании приняли участие 1708 пациентов с ишемической болезнью. Было обнаружено, что основным преимуществом является существенное снижение потребности в хирургическом вмешательстве для устранения заблокированных артерий. В еще большей степени это было верно для пациентов, у которых также был диабет.

<https://www.goodlifelabs.com>

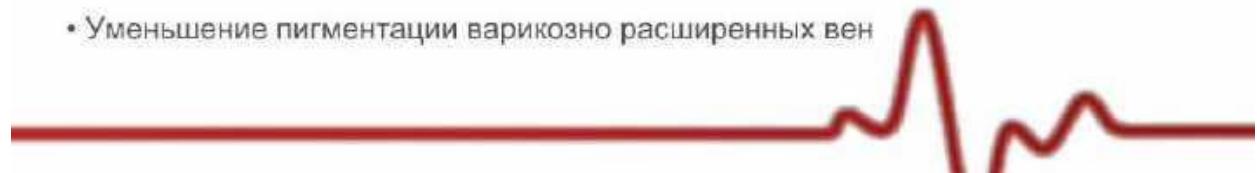
ЭДТА удаляет налет из артерии



И, конечно же, вы хотите избежать сахара, который питает инфекцию. Таким образом, этот тип инфекции чрезвычайно распространен. И это тип инфекции низкого уровня, который не проявляется, потому что скрывается. Большую вещь, которую вы заметите - серьезная усталость.

Преимущества хелатной терапии

- Снижение уровня холестерина, доставляемого печенью.
- Уменьшение спазмов или судорог мышц ног.
- Снижение потребности в инсулине у людей, страдающих диабетом
 - Стандартный вес
 - Снижение уровня холестерина в крови
- Улучшенный сенсорный ввод, такой как лучшая сила вкуса, слуха и вздоха
- Снижение гипертонии (высокое кровяное давление)
- Меньше беспричинных сердечных сокращений
 - Стандартизация сердечной аритмии
 - Уменьшение пигментации варикозно расширенных вен



Попытка вылечить инфекцию естественным образом снижает нагрузку на кишечник и флору в нем, поскольку антибиотики могут убивать здоровые бактерии, еще больше повреждая кишечник, усугубляя воспаление и аллергию.

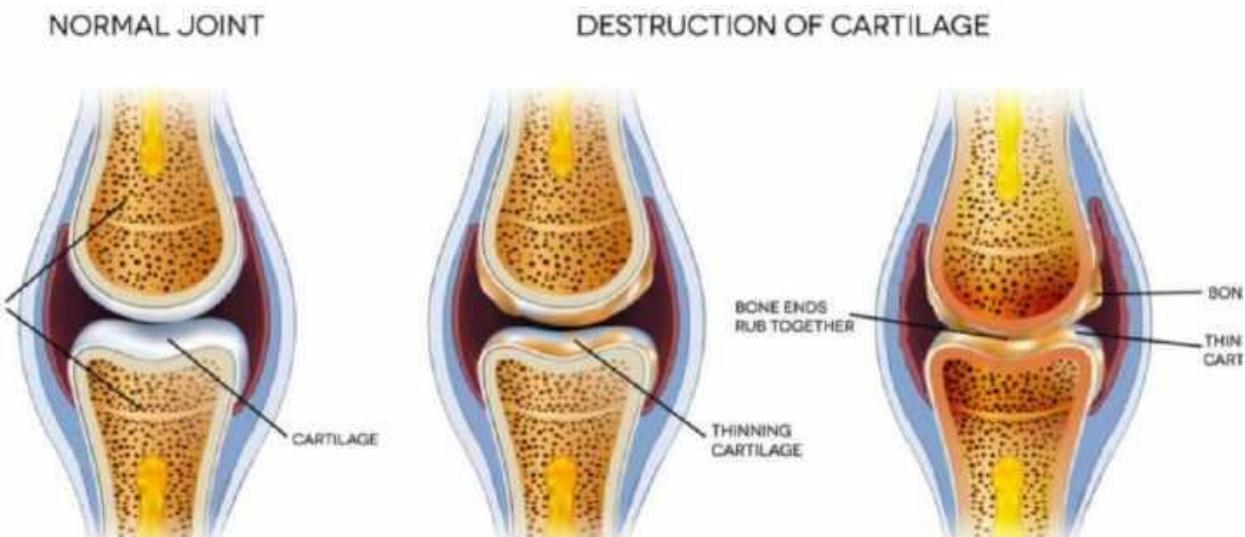
Во многих исследованиях они обнаружили, что правильная комбинация трав может быть столь же действенной, как антибиотик, отпускаемый по рецепту, а в некоторых случаях даже лучше.

Старые травмы

Может оказаться сюрпризом узнать, что травма десятилетней давности или инфекции, если уж на то пошло, могут спровоцировать новый виток медицинских проблем. Перелом или растяжение могут вызвать незначительные изменения в функционировании сустава, даже после того, как он зажил.

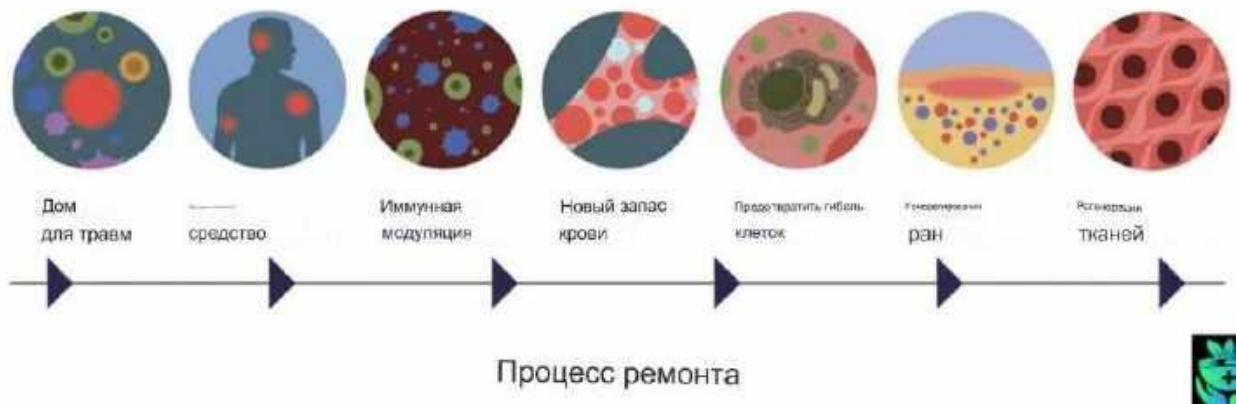


Скованность и воспаление низкой степени, как правило, связаны с недостатком кровообращения в этом месте. Это если это напрямую не вызвано другой проблемой, такой как пищевая аллергия.



Если хрящ, защищающий сустав, поврежден, кости могут тереться друг о друга, вызывая дальнейшее повреждение сустава и привлекая внимание иммунной системы организма. Затем иммунные клетки снова пытаются восстановить сустав, развивается воспаление, приводящее к отеку и боли.

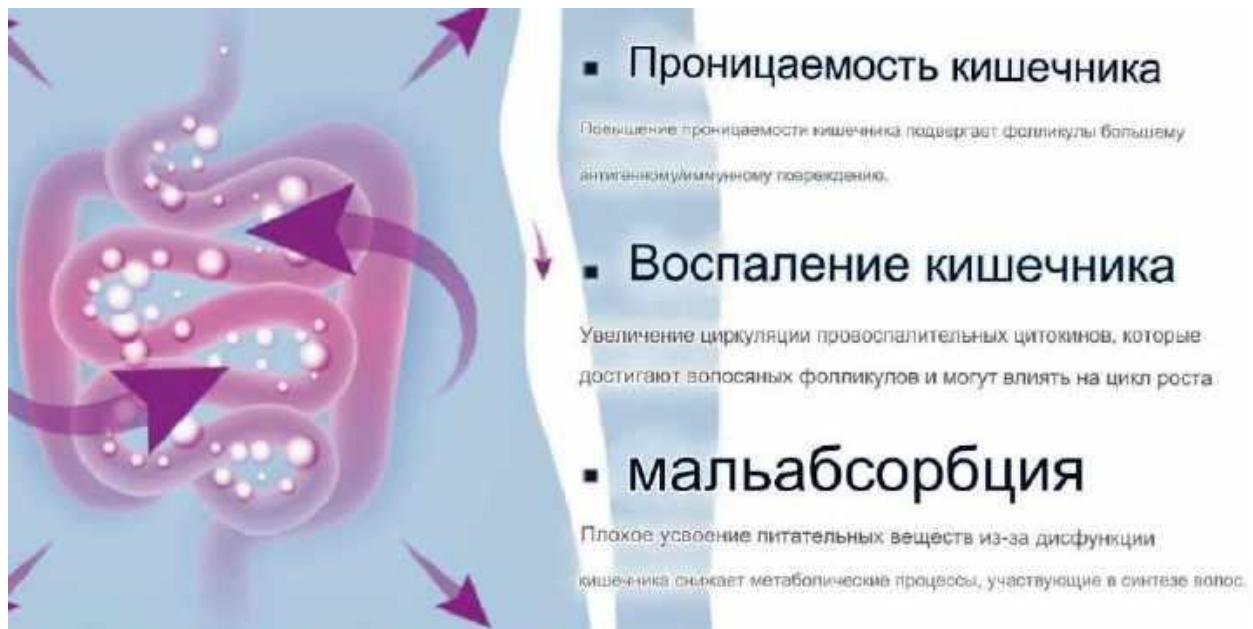
Несколько ячеек — несколько механизмов



Легкие ежедневные упражнения, такие как йога Тай Чи Цигун, могут значительно уменьшить воспаление даже после старых травм.

Аллергия

Когда вы едите что-то, на что у вас аллергия, у вас воспаляется кишечник, как толстый, так и тонкий.

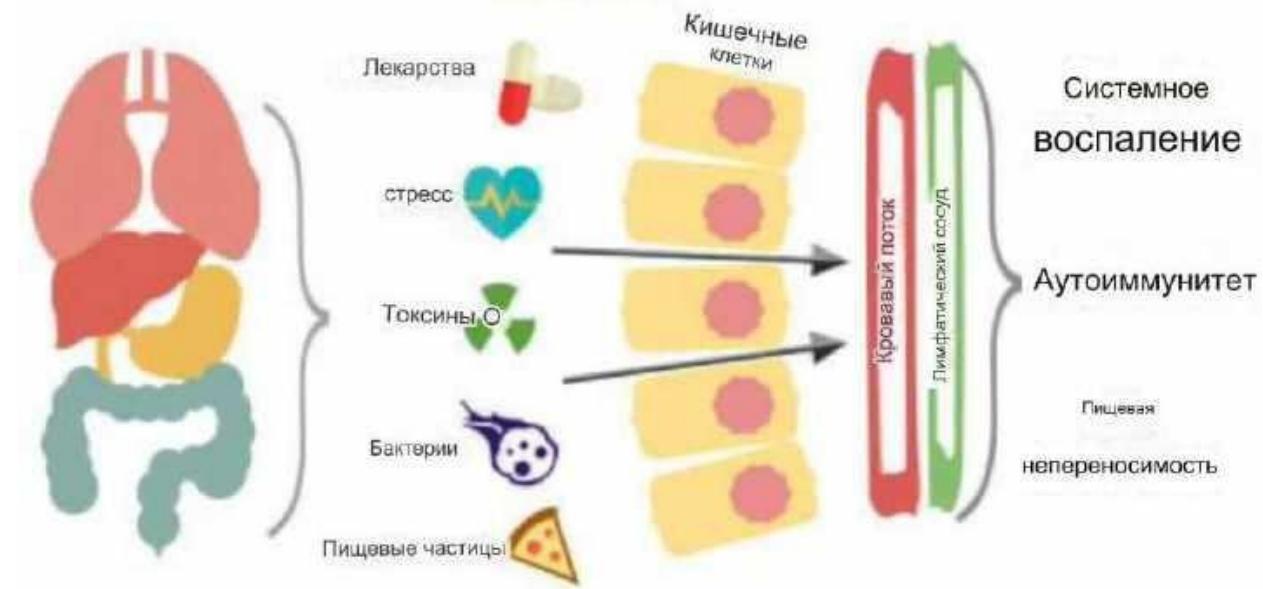


Если у вас есть что-то вроде **повышенной кишечной проницаемости**, это также может позволить частицам пищи попасть в кровоток и спровоцировать иммунный ответ или аллергическую реакцию.

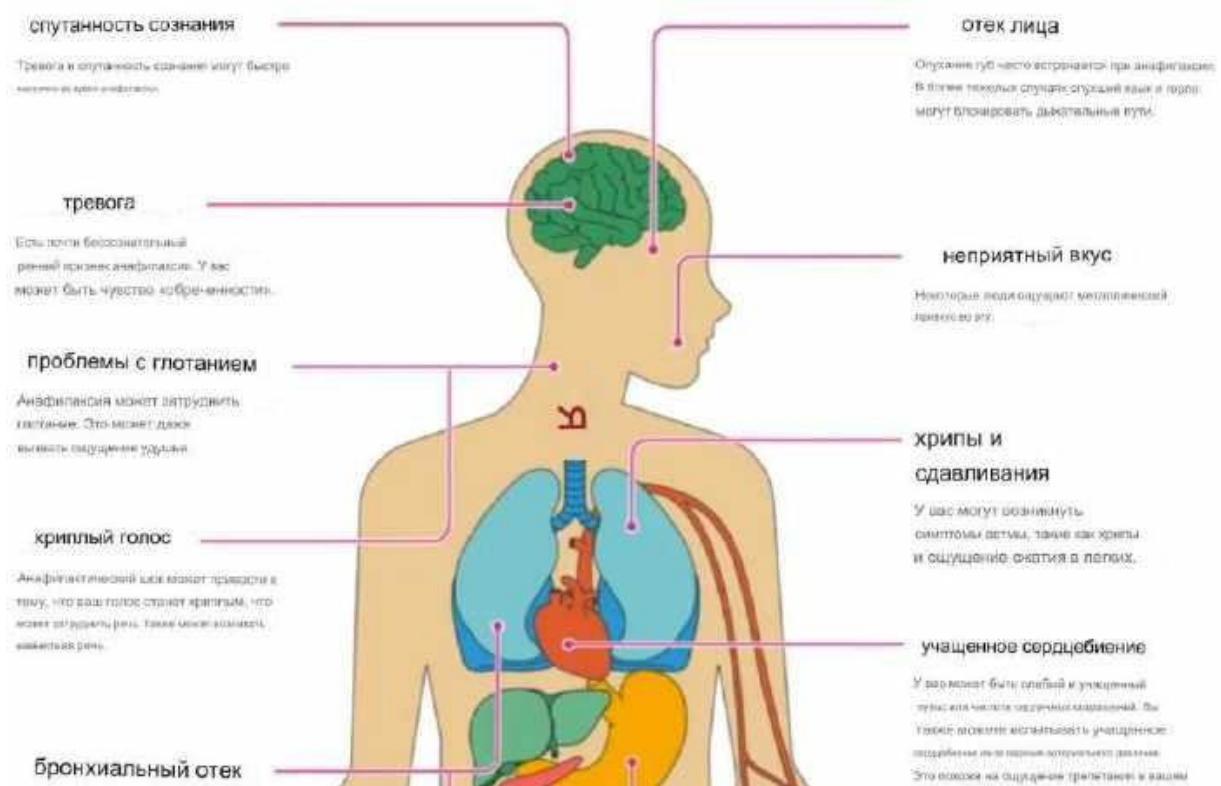
Повреждающее воздействие повышенной кишечной

проницаемости Синдром

Simplemedicine.co



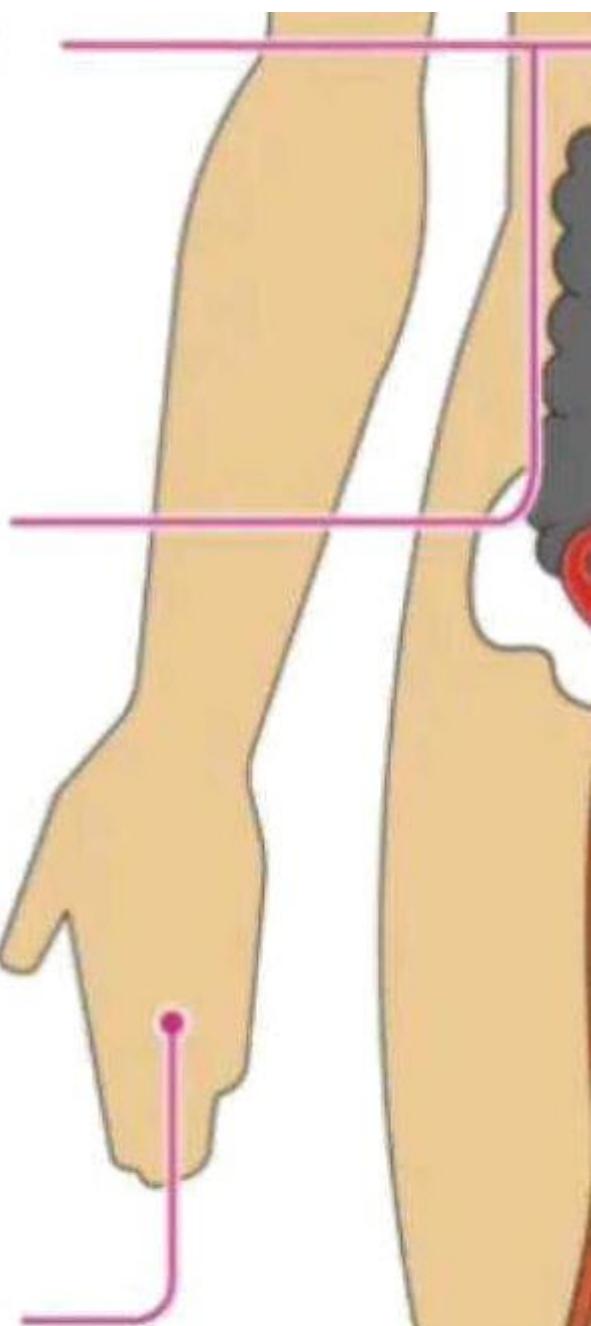
Однако кое-что интересное, что нужно знать, это то, что **определенные части вашего тела могут иметь аллергию на определенные вещи, но не на другие части тела.**



Это объясняет, почему у нас иногда бывают локальные реакции по сравнению с широкими системными реакциями.

dpoHxnanuHbln oTex

OTeK dpo xuanbHOn Teaun
aatpypHReT gaixaHue.



mnpxoCTb B nerxnx

Haxon eHne »knghocTu B rerxnx
Bbl3biaaeT cTec e ne .B rpyru

n3MeneH e qBeTa down

beep an, xpacnao fora MoneT conpOBOW,QBTb
крапивницу во время анафилаксии. Синяя кожа означает,
что вы теряете кислород.

npodneMbi c +enygKou

AHactvHraxcHn MoseT BbiaaaTb y
BBC Toi iHoTy. Bbi Momeze ncnbiT iBaTs

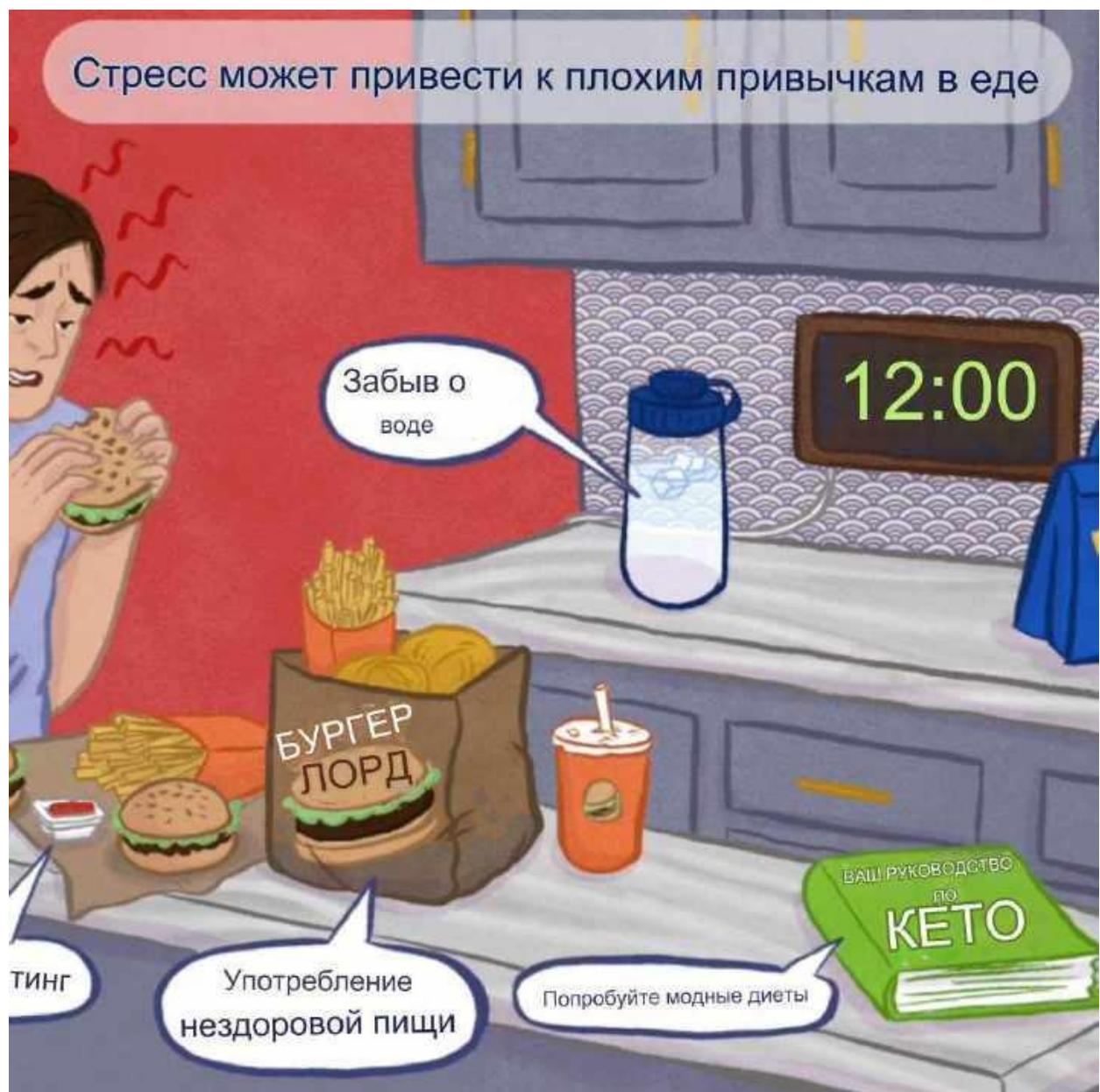
Аллергии печально известны тем, что **вызывают воспалительные состояния.**

Иногда причиной могут быть вещи, которые мы делаем каждый день, например, наши привычки, и мы просто не осознаем, что у нас на это аллергия. Например, ваш кофе, ваш ежедневный кофеин, может быть что-то в наших витаминах или что-то столь же простое, как слишком строгие упражнения.

Таким образом, классическими нарушителями являются, как правило, **молочные продукты, орехи, глютен, ГМО, паслен, пыльца, плесень, биотоксины** и т. д.



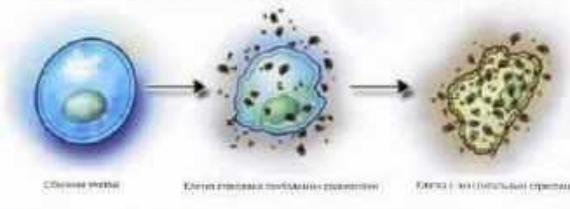
Они просто вызывают слишком сильное воспаление, повышают уровень гомоцистеина и увеличивают нагрузку на гистамин.



Алкоголь и нездоровая пища. Теперь это довольно понятно, но оно наполнено химическими токсинами, сахарами, ГМО, гаптенами, фосфатами и другими химическими веществами, которые являются **окислителями для организма**.

Свободные радикалы и окислительный стресс

Главный враг нашего здоровья – свободные радикалы



Влияние хронического окислительного стресса на здоровье



недоразвитый	
ДЦП	Лимфоидные
Болезнь Эйзенштейна	Раковая опухоль
Тревога и депрессия	
Болезнь Паркинсона	Радикальный синдром
Синдром Астера-Бетти	
Онкологические	
Гипертония	
Алzheimer	
мультиатибные эффекты	
Диабет	Синдром хронической усталости
Ишия	Невропатическая боль
Болезнь Альцгеймера	
Деменция	
Болезнь Паркинсона	
Болезнь Альцгеймера	
респираторный	
ХОБЛ	астма
Желудочно-кишечные расстройства	
Болезнь Крона	Целиакия
ГЭРБ	Болезнь Кривоцветки
язвы желудка	
Системные	
Гидроцефалия	Раковая опухоль
Болезнь Бехтерева	Задержка гемоглобина

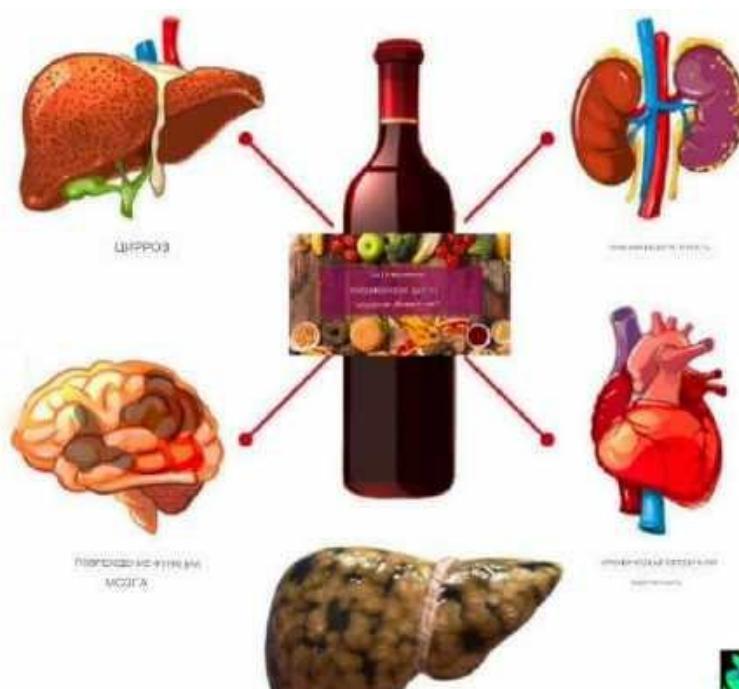
Все это усиливает воспаление, ухудшает моторные и когнитивные функции и может значительно ухудшить состояние.

Часто это может быть последней каплей, которая ломает хребет верблюду, или, в данном случае, вашей иммунной системе.

5

Скрытые опасности

Алкоголь и
нездоровья пища

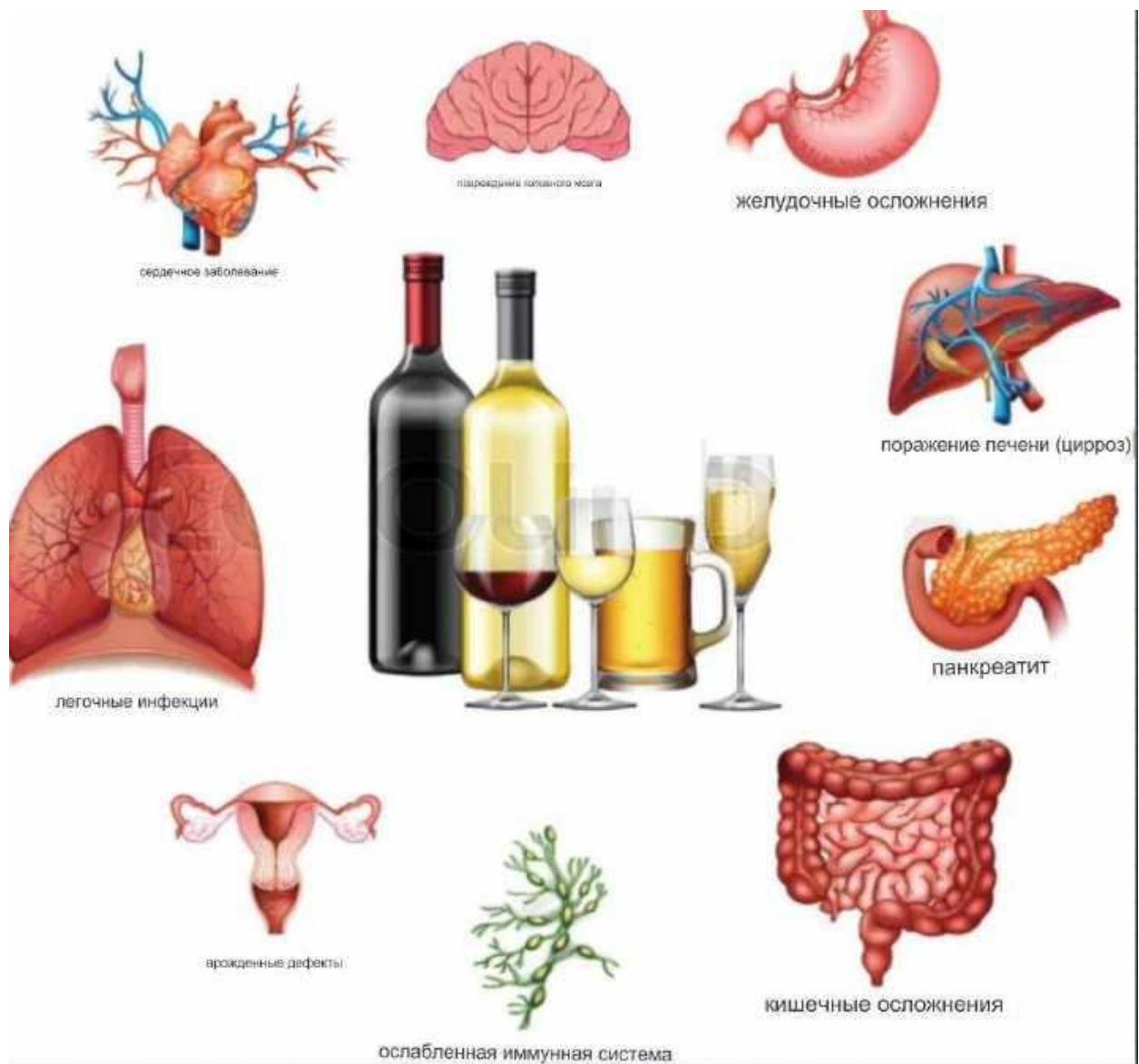


Таким образом, **алкоголь и нездоровая пища** могут нанести больше вреда организму и спровоцировать воспаление. И большая часть американской стандартной диеты — это нездоровая пища.



Так что для многих это является основным источником воспаления, и отказ от этих продуктов может изменить жизнь.

Если или когда печень будет повреждена нездоровой пищей и алкоголем, у вас будет еще большее воспаление.



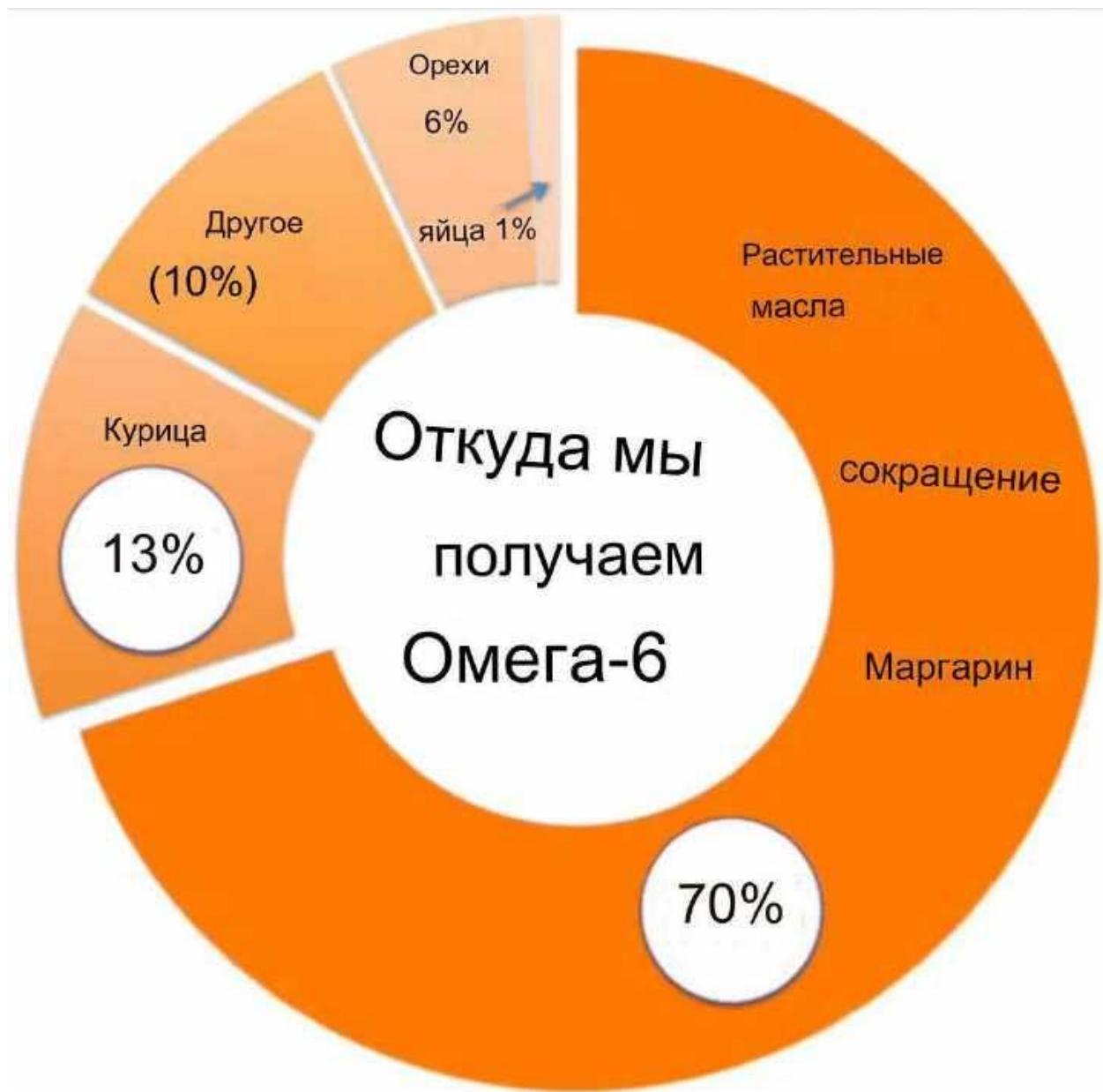
Кроме того, известно, что **алкоголь дестабилизирует тучные клетки**, которые затем начинают реагировать, повышая уровень гистамина и других провоспалительных химических веществ.

Если вы пьете вино, просто помните, что чем дешевле вино, тем выше в нем содержание химических веществ, таких как фосфаты, которые еще больше увеличат вашу нагрузку гистамина и вызовут у вас более сильное похмелье, чем если бы вы купили

дорогое вино. Но для наших целей лучше вообще избегать всего этого, особенно при нарушениях метилирования.

Омега-6 жирные кислоты

Омега-6 представляют собой тип полиненасыщенных жиров, содержащихся в **растительных маслах**, орехах и семенах, при умеренном употреблении, а также вместо насыщенных жиров, содержащихся в мясе и молочных продуктах.



Омега-6 могут быть полезны для вашего сердца. Но вы можете заметить, что многие Омега 6 продукты являются триггером. И это потому, что они богаты Омега-6, а не только гистамином, который может быть провоспалительным.

ОМЕГА ОМЕГА

3

ПРОТИВ.

6

ФУНКЦИИ



ФУНКЦИИ

- способствует расширению кровеносных сосудов
- имеют противовоспалительное действие
- антикоагулянтное действие
- уменьшить боль
- увеличить расширение дыхательных путей

ИМЕЮТ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ
ДЕЙСТВИЕ, ПОТОМУ ВАЖНО
ИМЕТЬ ПУРПУРНОЕ СООТНОШЕНИЕ

- способствует констрикции кровеносных сосудов
- помочь при воспалении
- помочь со свертыванием крови
- поддерживать сигнализация боли
- помочь в конструкции дыхательных путей

ТАЮЩЕ

- подавляют катехоламиноген
- передача нейрохимических веществ
- повышает чувствительность к инсулину
- улучшает функцию сердечно-сосудистой системы
- улучшает функцию нервной системы
- укрепляет иммунную систему



ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ



РЫБА



РЫБИЙ ЖИР



БАКУРЖЕНКОВОЕ



САФЛОРОВОЕ МАСЛО



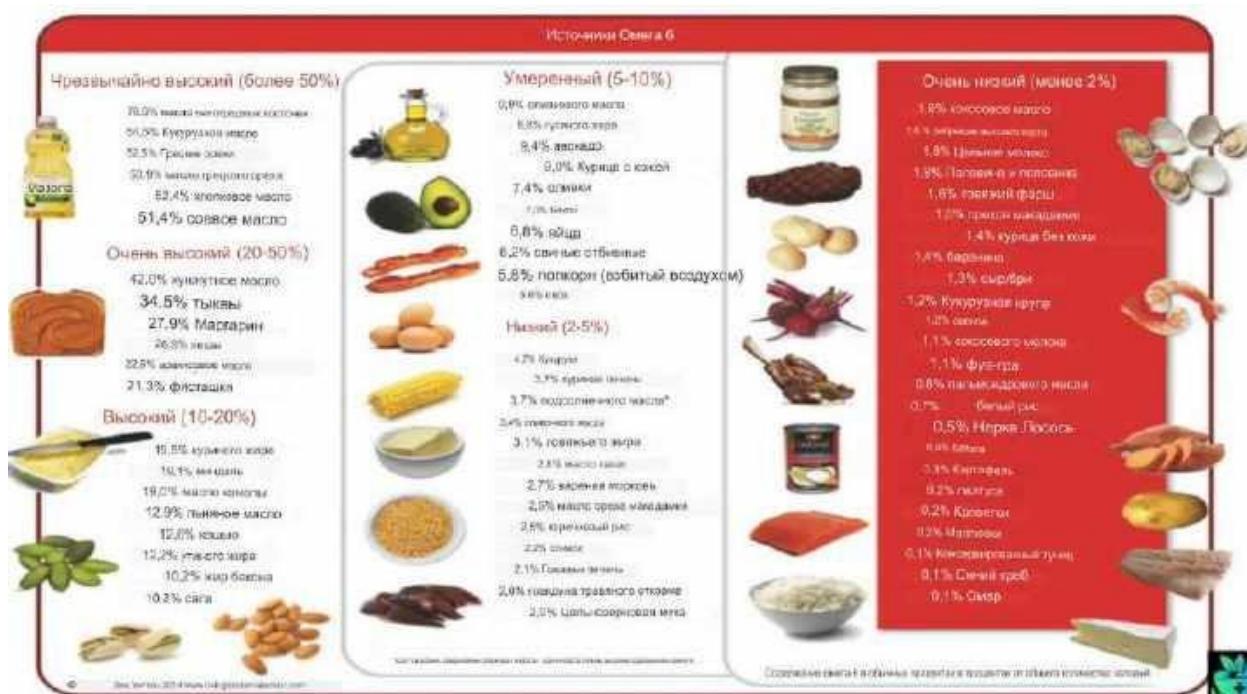
КОЛОНИНА

ВАЖНЫЙ

БЛАГОДАРЯ НИЗКОЙ СТОИМОСТИ КУКУРУЗЫ, СРЕДНЯЯ
СЕВЕРОАМЕРИКАНСКАЯ ДИЕТА ИМЕЕТ
СООТНОШЕНИЕ ОМЕГА 6: ОМЕГА 3 ПРИБЛИЖЕНИЮ 16:1.
СООТНОШЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ БЛИЖЕ К 2:1 ИЛИ 1:1 ДЛЯ
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ МНОЖЕСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ
(ОСОБЕННО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ)

Несмотря на то, что здоровые источники омега-6 не особенно вредны для вас, вы определенно не хотите, чтобы они доминировали в вашем рационе. И, к сожалению, в стандартной американской диете мы едим слишком много омега-6, которые

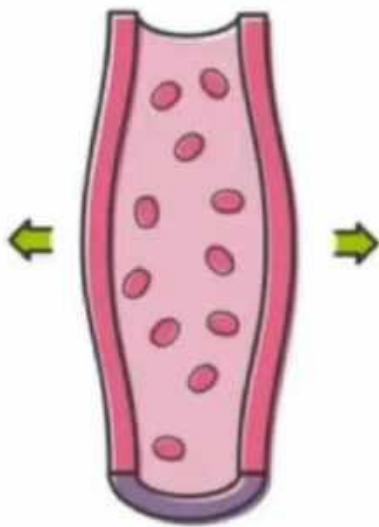
содержатся в кукурузе и растительных маслах, избыточное потребление омега-6 может спровоцировать выработку организмом провоспалительных химических веществ.



Слишком большое количество Омега-6 может повысить кровяное давление, привести к образованию тромбов, сердечному приступу и инсульту, а также вызвать задержку воды в организме.

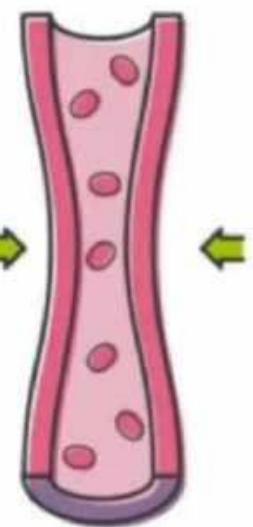
Омега 3 и Омега 6: Влияние на кровеносные сосуды

Омега 3



расширяет сосуды и
разжижает кровь

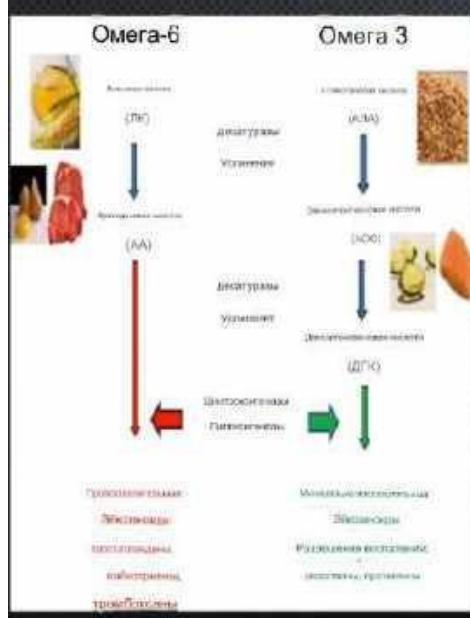
Омега 6



сужает сосуды и
способствует свертыванию

Соевое и кукурузное масло вызывают сильное воспаление, прежде всего потому, что почти все они содержат ГМО.

ГМО и Омега 6



Продукты с ГМО, которые следует избегать		
Кукуруза	Томаты	
Соя	Рапс	
Хлопок	Молочные продукты	
Папайя	Картофель	
Рис	Торрекия	
Сахарная свекла	Желтый сквош	
Аспарагус	Цуккини	
Яблоня	Лимон	

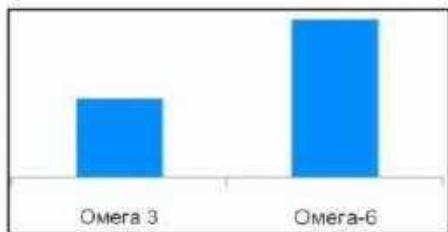
И часто, поскольку они являются ГМО, в них есть дополнительные белки, которых не было до того, как они были модифицированы.



6

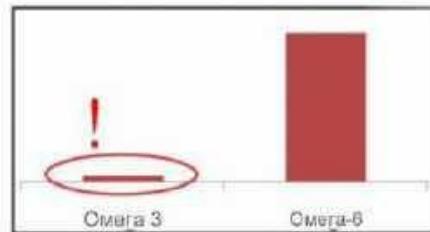
Вырезать Омега-

и повысьте уровень омега-3



Что мы должны есть

(соотношение 1:2)



Что мы на самом деле едим

(соотношение 1:20)



Сардина



Лосось



Омега 3 яйца



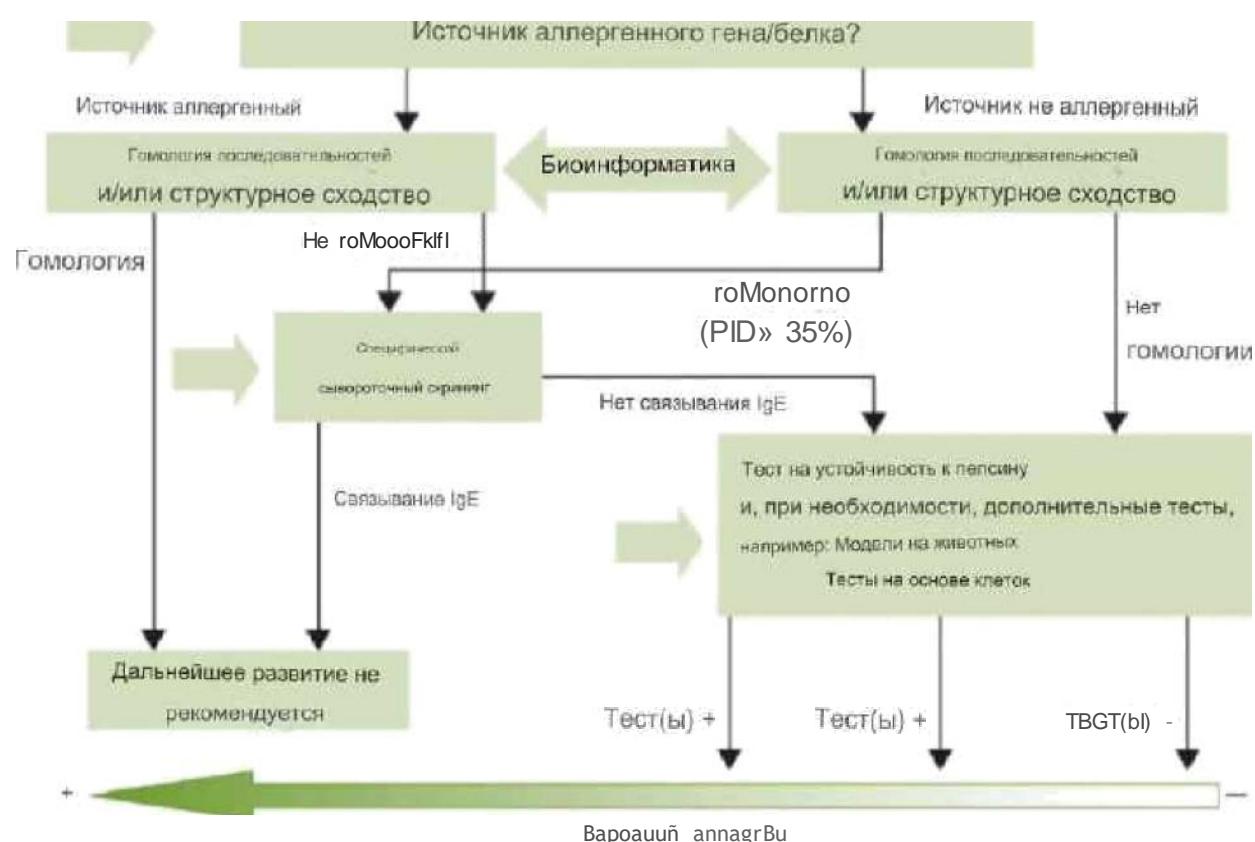
Масло льняного семени



Грецкие орехи



Таким образом, тело воспринимает их как чужеродных захватчиков для тела. **ГМО-продукты** печально известны тем, что вызывают воспаление, которое может разрушить теломеры вашей ДНК или даже разрушить вашу ДНК.



А здесь у нас есть куча «еды», приготовленной из злаков, от которой у насекомых взрываются желудки. Хотя для тебя это безопасно.

карта пользователя
somecards

Если вам нужно надеть защитное снаряжение, чтобы войти в сад, вы действительно думаете, что должны его есть??



Слишком много омега-6

Западная диета обычно богата омега-6 и бедна омега-3. И, возможно, именно поэтому Омега-6 никогда не упоминается в новостях!

- Слишком много омега-6 подавляет иммунную систему, делая организм более восприимчивым к болезням.
- Способствует образованию тромбов.
- Способствует увеличению клеточного роста, что приводит к раку
- Это также приводит к артриту, расстройствам настроения, остеопорозу и ожирению.

Уже одно это открывает перед вами новые проблемы и болезни.

Вред ГМО

ЖЕЛУДОК В41
Диета без ГМО

ЖЕЛУДОК В 15
Мягкая ГМО-диета

УЗЗ ЖЕЛУДКА
Умеренная диета ГМО

ЖЕЛУДОК С34
Вся диета с ГМО

Pause

Маркировка и запреты

Но
США и Канада не требуют маркировки ГМО-продуктов.

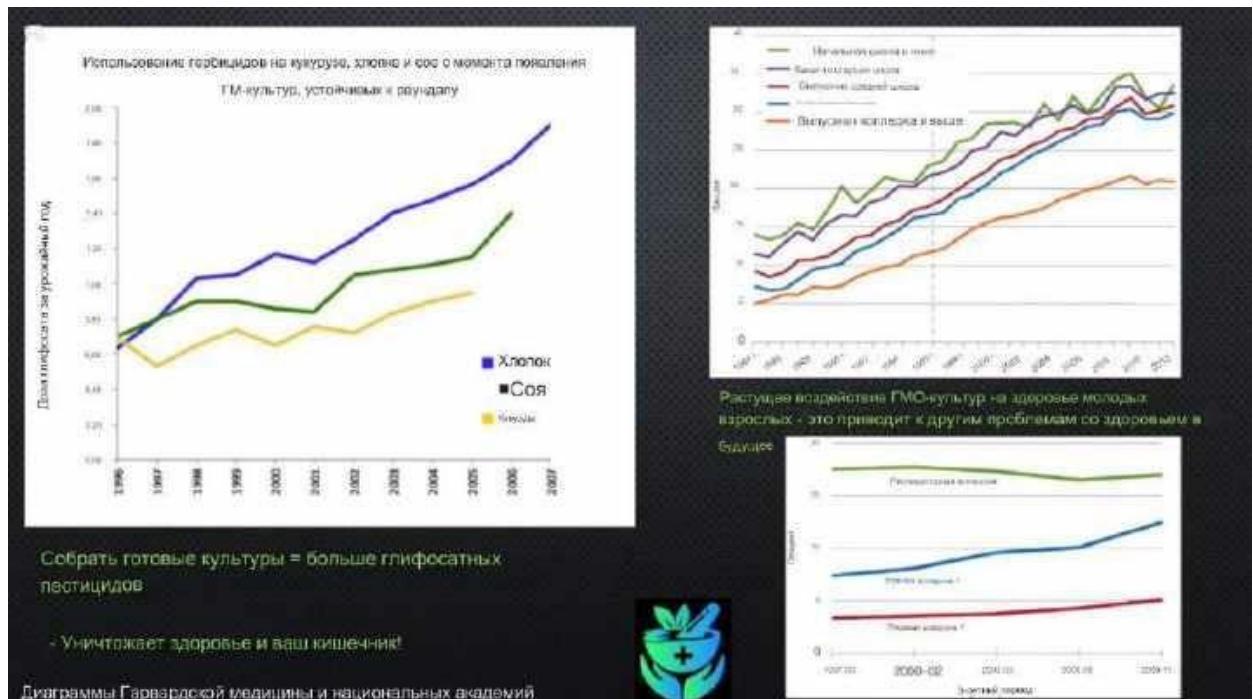
Да
Более 60 стран имеют маркировку. Швеция и ЕС запретили ГМО-продукты.

Что они знают, чего не знаем мы?

Спросите себя: если это запрещено или требует маркировки во всем мире, то почему здесь это законно, зная о его опасностях?

Вызывают поражение внутренних органов! Приводят к краинсу здоровья организма в целом - в первую очередь к таковым аллергиям и хроническим заболеваниям.

Вы просто не хотите потреблять эти продукты и масла, сырые семена и орехи.



Сырые орехи и семечки

Помимо того, что они богаты **омега-6**, они содержат ингибиторы ферментов и, как правило, создают проблемы с пищеварительной системой, особенно с **желчным пузырем**.

МИНИСЫ:

- Богат Омега 6
- Каждый человек имеет
- Ингибиторы ферментов (ФИТИНОВАЯ КИСЛОТА) содержат антиоксиданты, которые защищают от камней в почках и почках.

- Фитиновая кислота также связывается с железом, цинком и кальцием и ослабляет их действия, а также препятствует работе поджелудочных ферментов пептина, необходимого для переваривания белков:

- амилаза, расщепляющая крахмал и трипсин (для белка).
- Замедляет пищеварение
- Трудно перезаривается и вызывает проблемы с пищеварением, особенно в жаркую погоду.

Если вы решите есть орехи и семена, они должны быть:

- Проросший
- ИЛИ
- Замочить на ночь, прополоскать и снова высушить.

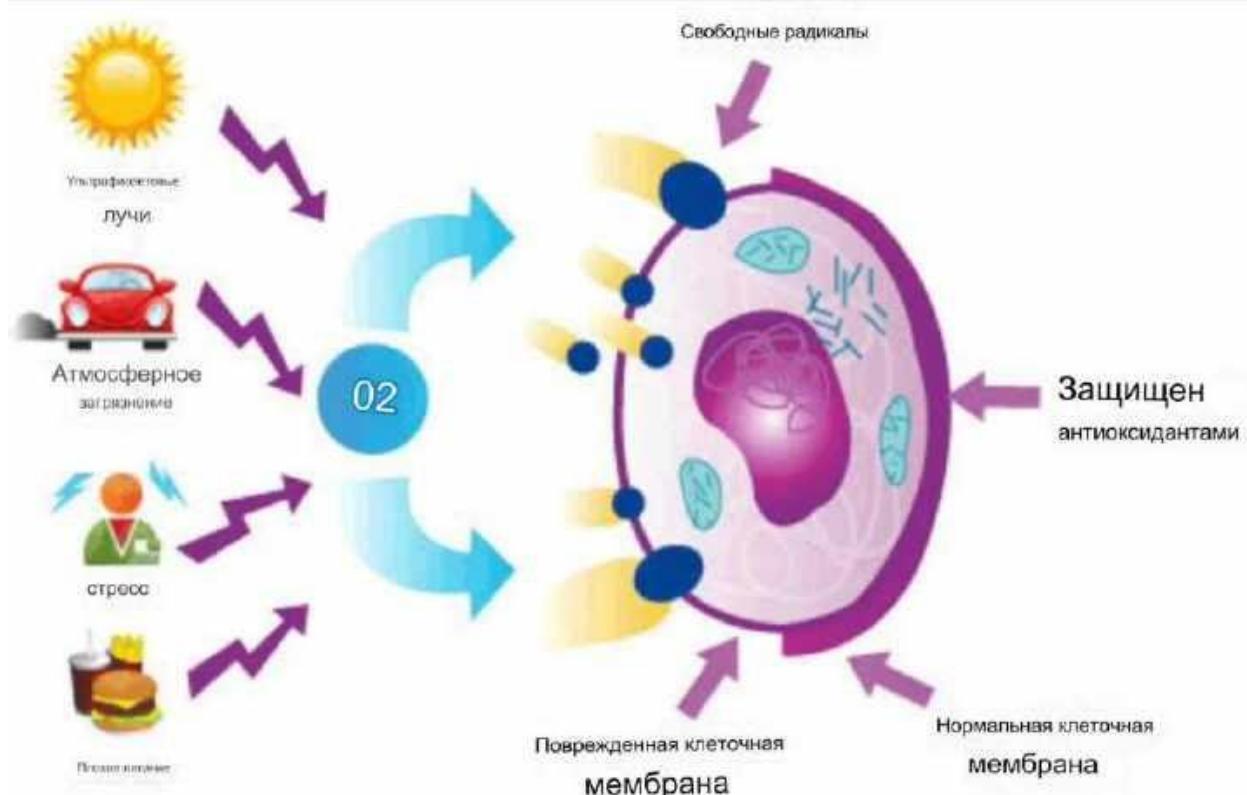
Многим из нас, возможно, придется избегать всего этого в течение длительного времени.

Поэтому, когда вы употребляете слишком много орехов, особенно если они не проращиваются и не замачиваются в воде на ночь, а затем очищаются и повторно высушиваются, у некоторых людей в организме будет больше раздражения и воспаления.

Орехи также содержат больше гистамина. Так что, если у вас уже есть проблемы с воспалением, лучше вообще их избегать.

Оксиданты

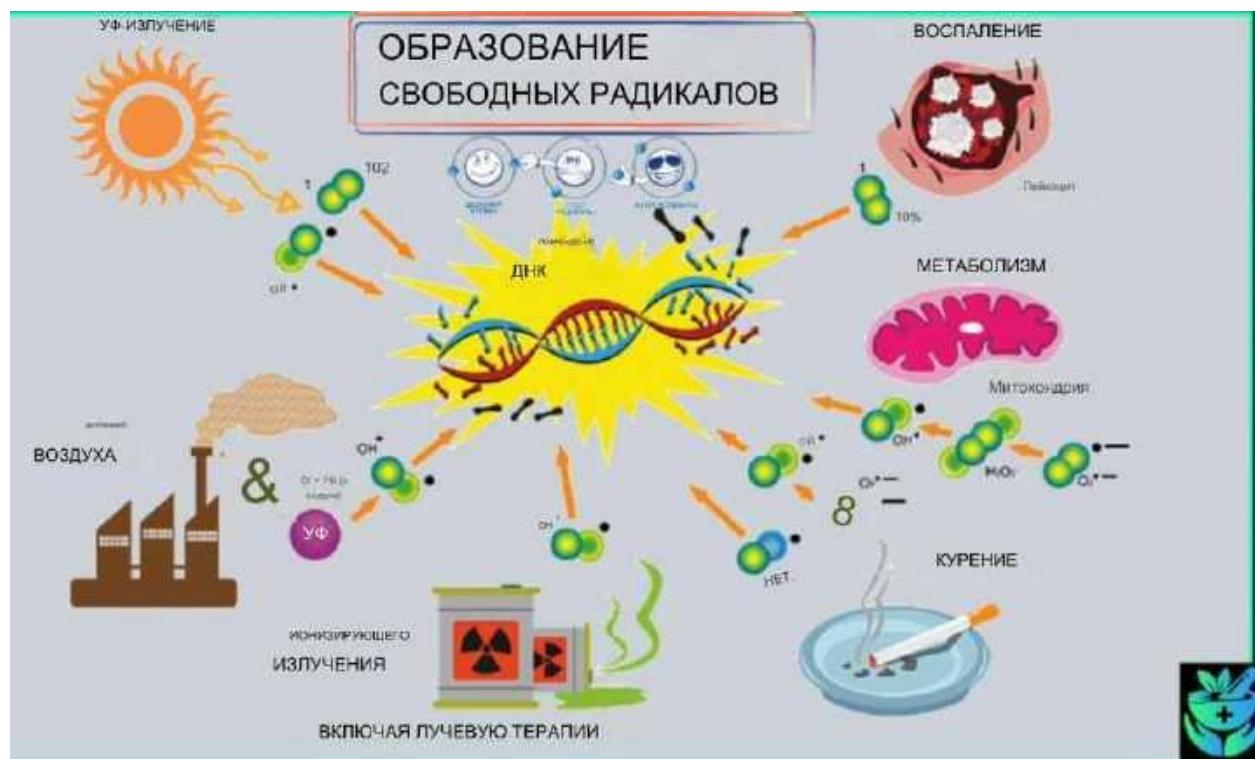
Это может происходить из-за многих вещей, таких как сахар, нездоровая пища, алкоголь, загрязнение окружающей среды, стресс, бактерии, наркотики, аллергия, недостаток сна, ультрафиолетовое излучение, плесень и многие другие.



Оксиданты очень агрессивны, очень окислительны и разрушают вещи в вашем теле.



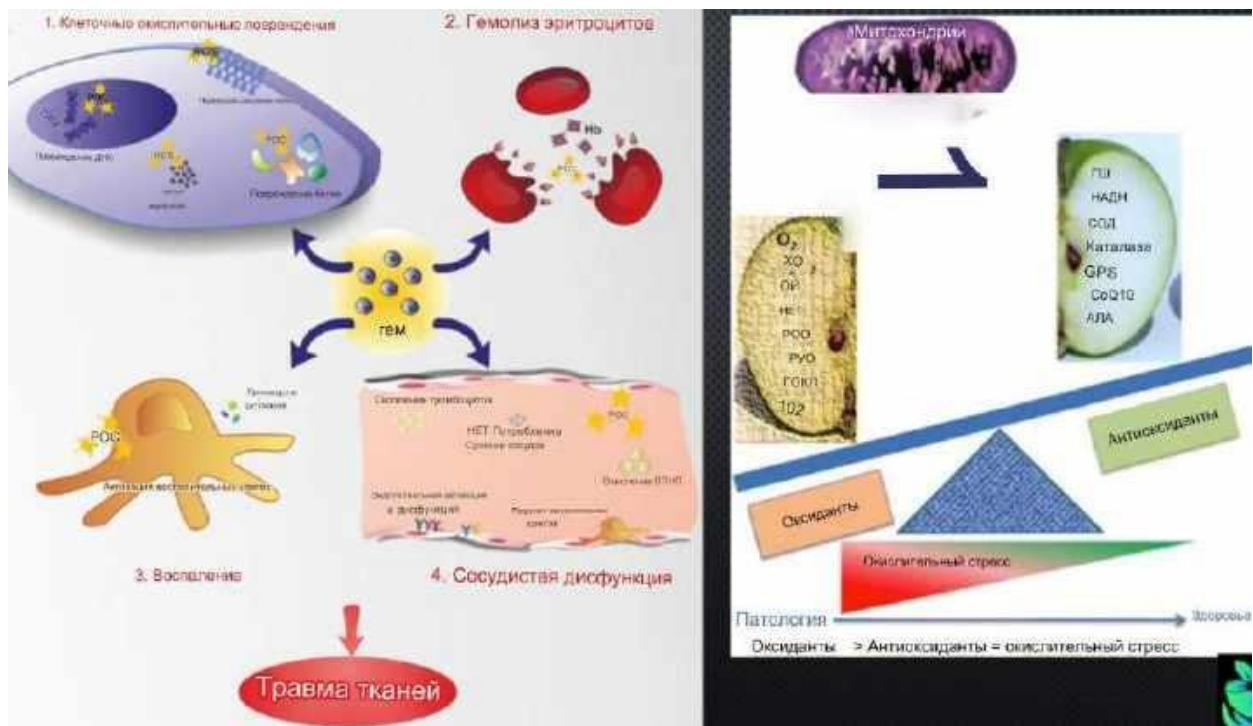
Вы помните, как мы говорили о том, что на каждое действие есть равное, но противоположное противодействие? Ну а в этом случае переизбыток оксидантов вызывает цепную реакцию и эти реакции вредны для здоровья.



В организме каждого человека есть оксиданты и антиоксиданты.



И это часть общих процессов, направленных на сохранение здоровья. Но когда они выходят из равновесия, то возникают проблемы.



Свободное железо

Одним из основных окислителей является **свободное железо**. И один из способов получить свободное накопление железа в организме — это **витамины и добавки, обогащенные продукты, такие как хлеб, и нездоровая пища**.



Существует так много некачественных низкокачественных добавок и витаминов, нездоровой пищи и обогащенных продуктов, в которых есть железо.

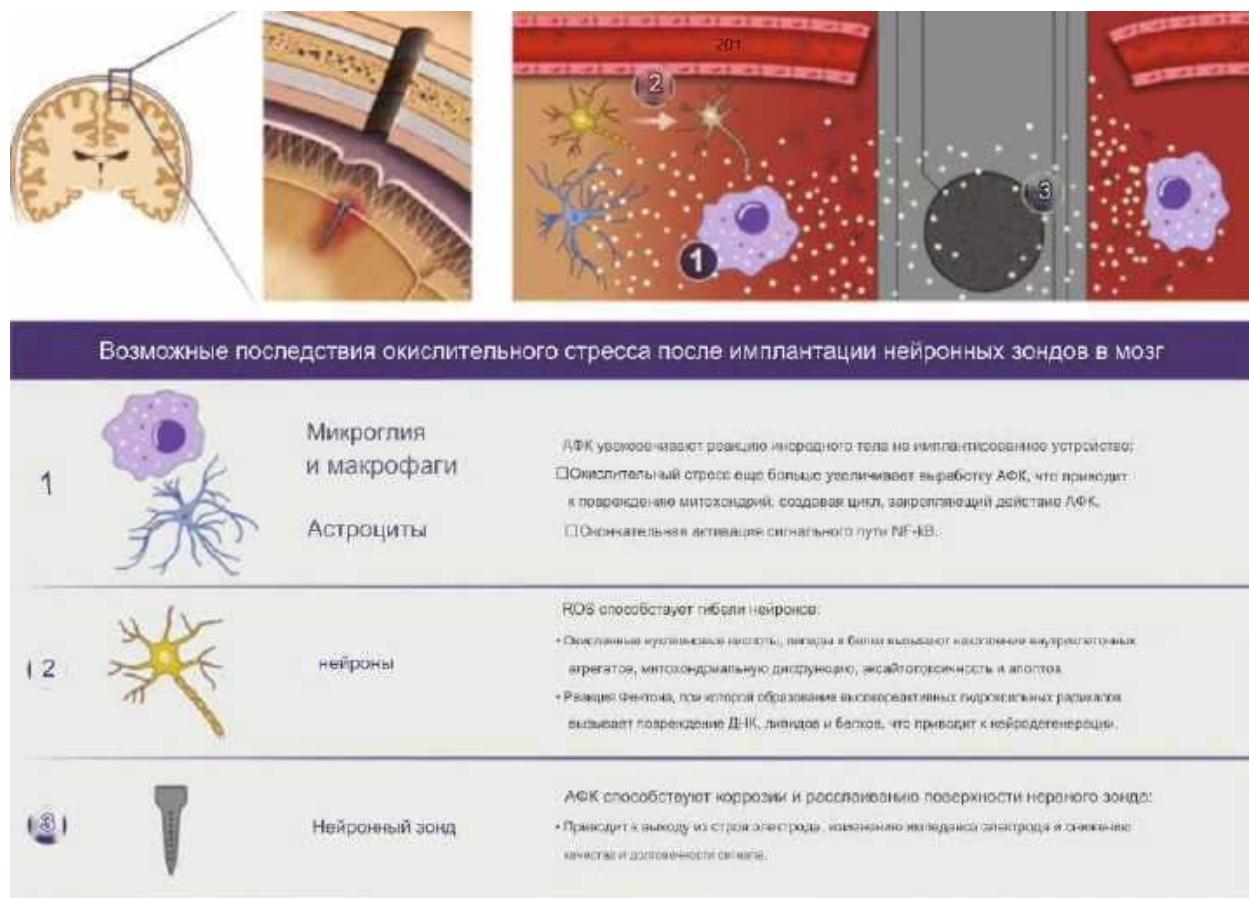
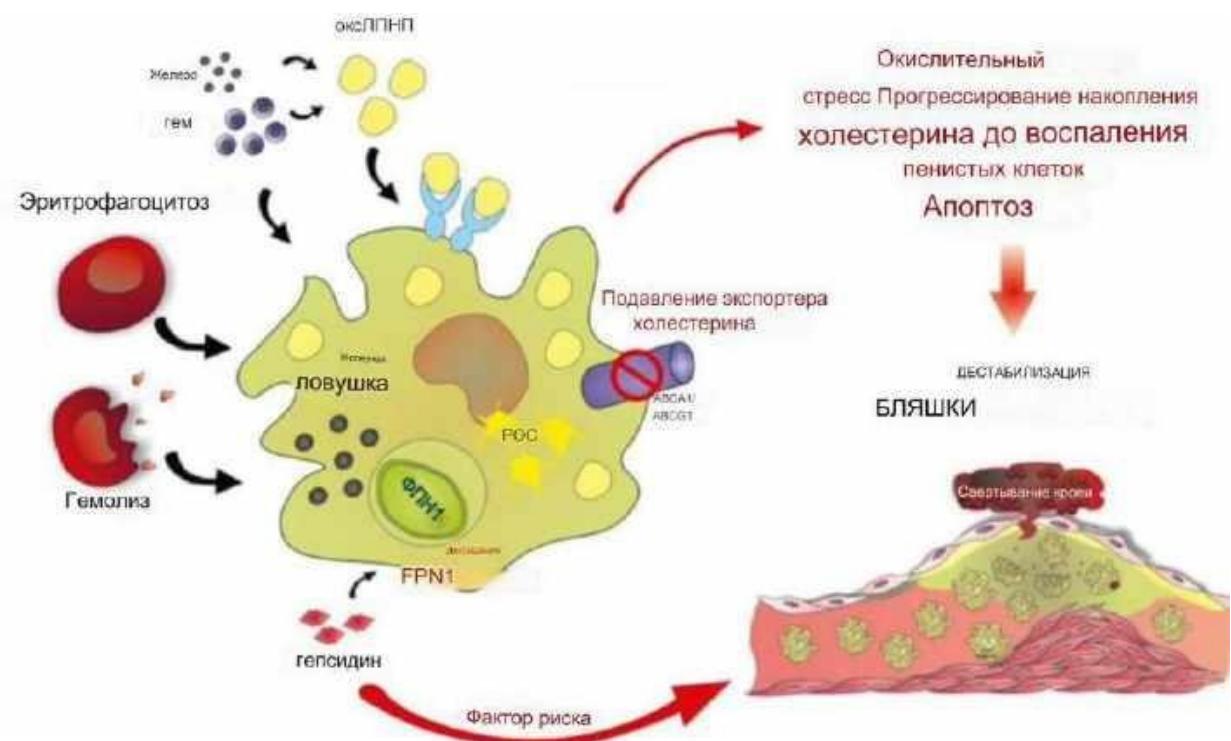


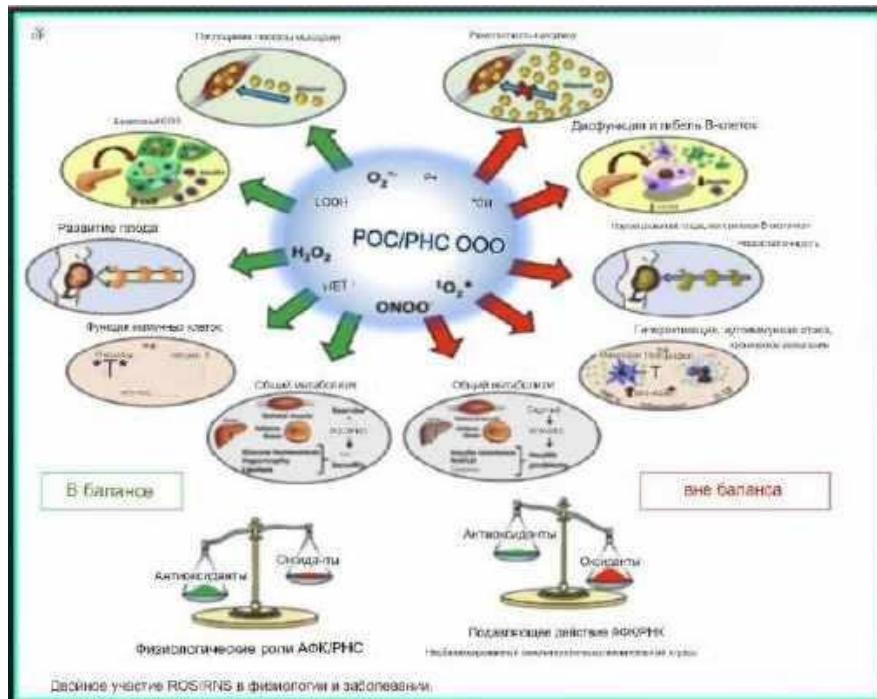
Иллюстрация представлена Клиническим центром РЕС.

И они всегда в неправильной форме для вашего тела.

Свободное железо вместе с другими окислителями попадает прямо в мозг и разрушает или окисляет мозг. Это может повлиять на сердечные артерии и в основном создает эффект ржавчины в организме.



Тело приходит, чтобы восстановить его с кальцием и холестерином. И все мы знаем, что это зубной налет.



Эффекты окисления в
балансе и вне баланса

АоК = реактивный кислород

RNS-реактивный азот

Помните, на каждое действие есть
равное и противоположное
противодействие.

ROS/RNS могут быть отрицательной
реакцией, если они выходят из
равновесия, создавая синергетический
стресс и повреждая
клетки, системы и органы



Это происходит в головном мозге, сердце, артериях и т. д.

Окислители, такие как свободное железо, могут вызвать воспаление, потому что происходит иммунная реакция.

В организме тоже есть **микрофаги, как хорошие, так и плохие, которые питаются железом**. Поэтому, когда у вас начинает развиваться воспаление, организм начинает вытягивать и прятать железо для себя. Чтобы микрофаги, бактерии и болезнетворные микроорганизмы не ели его, я слышал, что это огромный источник топлива для них. Поэтому, если у вас развивается больше инфекций, чем обычно, у вас, как правило, слишком много свободного железа, и вы кормите микрофаги и т. д.

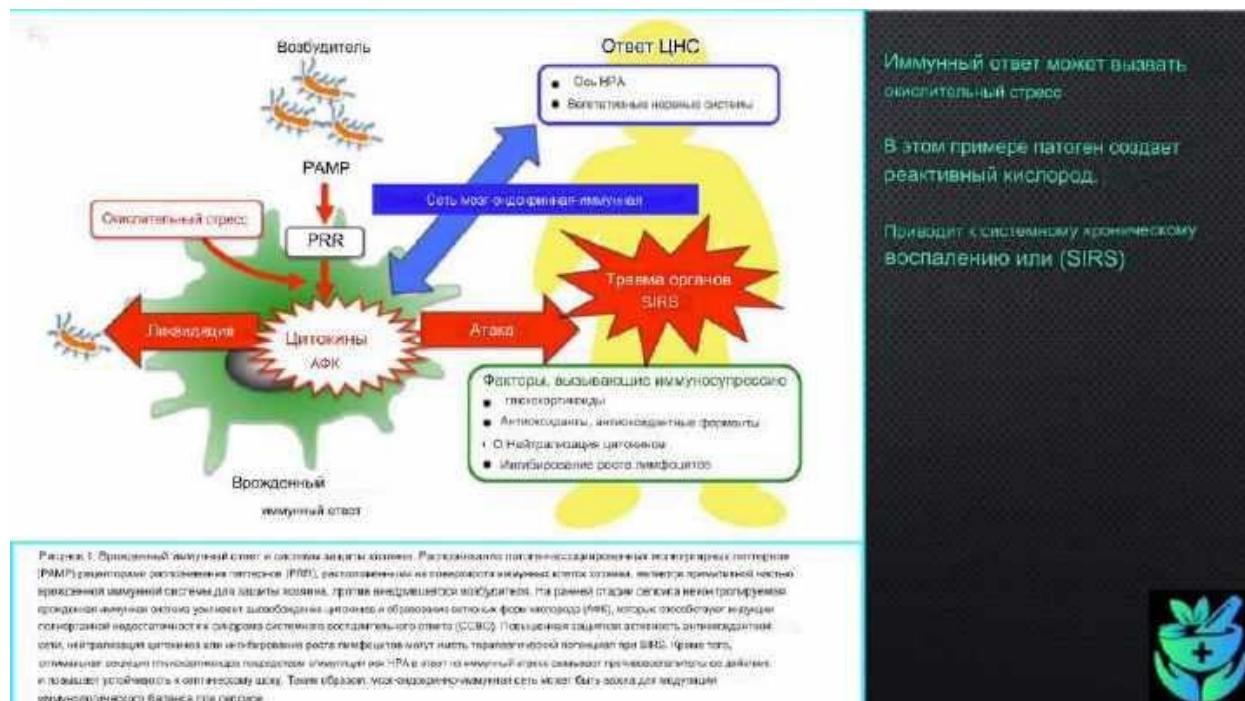


Рисунок 1. Бидирекционный иммунный ответ и системы защиты организма. Распространение потенциально опасных антигенов (ПАМП) рецепторами распознавания патогенов (РР), активированием на поверхности клеток системы иммунной защиты, выделением иммунной системы для защиты хозяина, привлечением иммунных макрофагов, гибелью стадии селекции некрозом (программированное гибелью) иммунной системы уничтожает зараженные антигены и образование антигенных фрагментов (АФК), которые способствуют излечению инфекционной недостаточности и сформированию системного воспалительного ответа (СВО). Пораженная ткань имеет способность антиоксидантами, интеграторами антиоксидантами и антиоксидантами подавлять иммунитет при НРА. Причем тоже, ограничивая селекцию патогенами, подавляя иммунитет при НРА в ответ на иммунный ответ замедляет приводящие к смерти и повышает устойчивость к антибиотику. Таким образом, когда-либо иммунная сеть может быть залогом для поддержки иммунологического баланса при симптомах.

Когда это происходит, у вас может быть внезапное падение уровня железа, которое может вызвать анемию.

Запрещенный хлеб: почему в США разрешены добавки, которые Европа считает небезопасными?

Китай, Бразилия и члены ЕС взвешивают потенциальные риски и запрещенные химические вещества, содержащиеся в хлебе США.

□ Выбор редактора: лучшее за 2019 год. Мы возвращаемся к некоторым из наших любимых историй прошлого года. Поддержите журналистику *Guardian* в 2020 году!



▲ В Европе эту пиццу хотят в России забанить из-за опасности промышленного назначения. Фотография: Getty Images.
Хлеб промышленного назначения??!! Нет, спасибо!

Подарите нам в этот день наши ежедневные эспандеры FOAM!!

Ваша буханка хлеба может содержать:

- Бисульфиты элементарной азотной

Добавки

которые также появляются в коричках для ягод, пестицидах, выпечке для волос, взрывчатых веществах и нефтепродуктах

(мука очень взрывоопасна)

- Мощный окислитель бромата калия связан с проблемами почек и щитовидной железы или раком

- Азодикарбонамид (ACA) химический, который образует пузыри в пенопласте, пластике, виниле и отбелителях, что связано с раком.

Запрещены в других странах — FDA не считает их безопасными, несмотря на многочисленные разногласия между экспертами и учеными.



В продуктах из пшеницы много свободного железа.

Производители обогащают им продукты из пшеницы. И это свободное элементарное железо будет чувствовать себя очень хорошо, съев ваш кишечник, когда вы его съедите.

В Европе хлеб не обогащают из-за его негативного воздействия на здоровье. Так делает только Америка.

Итак, урок здесь в том, что железо очень агрессивно в человеческом теле, свободное элементарное вещество, и оно может создать много проблем, если оно накапливается в вашем теле. Если вам нужно железо, **здравое железо связано с белком**.



Таким образом, урок из всего этого заключается в том, что **алкоголь, нездоровая пища, стресс, загрязнение окружающей среды, свободное железо и т. д. окисляются в организме и могут вызвать воспаление и повреждение тела**. Для многих из нас это может быть основным источником воспаления, и отказ от вредных продуктов может изменить жизнь.



Если печень будет повреждена окислительными процессами, у вас будет сильное воспаление. Но у печени есть удивительная способность к быстрому самовосстановлению. Удаление этих продуктов является абсолютной необходимостью, чтобы это произошло.

Водородная вода

Теперь есть еще одна вещь, которую вы можете сделать, чтобы помочь себе, наряду с отказом от вредных продуктов. Это особенно полезно для тех, кто не переносит продукты с высоким содержанием антиоксидантов. Называется водородная вода.



> J рез. липидов 2013 июль; 54 (7): 1884-93. doi: 10.1194/jlr.M036640. Epub 2013 22 апр.

Обогащенная водородом вода снижает уровень холестерина ЛПНП в сыворотке крови и улучшает функцию ЛПВП у пациентов с потенциальным метаболическим синдромом.

Гохуа Сун¹, Минь Ли, Хуэй Сан, Линн Чжан, Сюхун Ли, Шутонг Яо, Ян Юй, Чуаньлун Цзун, Ячжую Сюэ, Шукунь Цинь



ЛПВП «хороший» холестерин



ЛПНП «плохой» холестерин

Обычная вода так же полезна, и ею нельзя пренебрегать. Однако водородная вода — это обычная вода с добавлением газообразного водорода.

Добавление газообразного водорода в воду повышает ее противовоспалительные и антиоксидантные свойства. Его рекламируют за его способность увеличивать энергию и улучшать восстановление мышц.

Некоторые исследования показали, что у людей с метаболическим синдромом, которые выпивали от 30 до 34 унций обогащенной водородом воды в день, наблюдалось значительное снижение уровня плохого холестерина ЛПНП, увеличение хорошего холестерина ЛПВП, у них была более высокая антиоксидантная активность и сниженный уровень маркеров воспаления, таких как опухоль, фактор некроза альфа через 10 недель.

Так как же должно помочь добавление водорода в воду? Свободные радикалы или окислители — это нестабильные молекулы, которые способствуют окислительному стрессу. Они являются основной причиной заболеваний и воспалений.

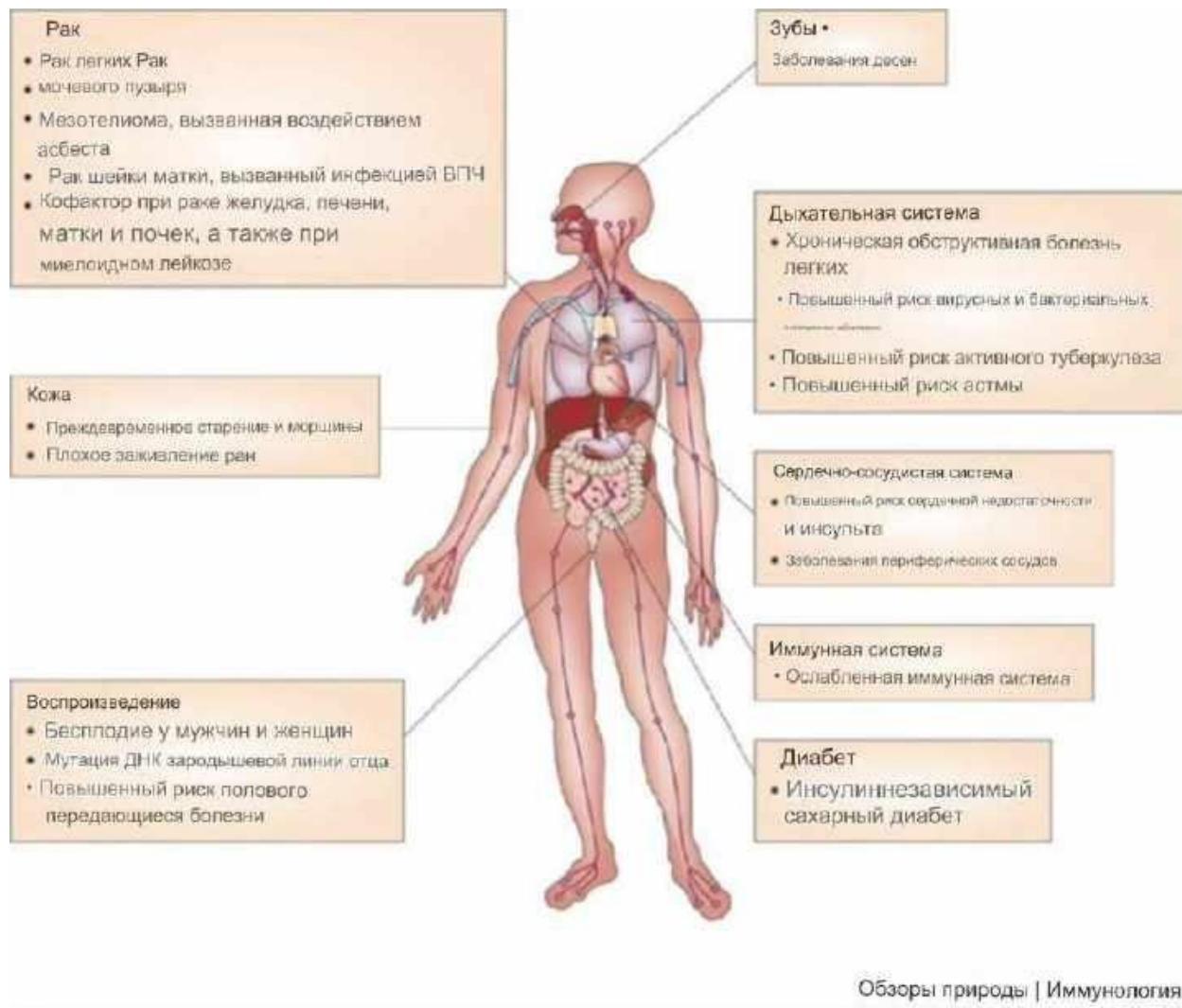
Таким образом, водород борется со свободными радикалами в вашем организме и защищает его от последствий окислительного стресса.

Добавленный водород не связан с молекулой воды, особенно с атомом кислорода в воде. И он отдает свои электроны, что технически окисляет водород, но это не вредит вам, фиксируя эти нестабильные молекулы и создавая молекулы антиоксиданта.

Считается, что он не связан с водой, легче усваивается организмом и более удобен в использовании. Как видите, окислители могут быть чрезвычайно опасны для здоровья, вызывая повреждение клеток, повреждение органов и сильное воспаление. Поэтому важно бороться с этим с помощью образа жизни, диеты и физических упражнений.

Курение

Мы все слышали о последствиях курения на протяжении всей нашей жизни. Курение является канцерогеном, который, как мы все знаем, вызывает рак. Однако курение вызывает иммуномодулирующие изменения, такие как иммуносупрессия, инфильтрация иммунных клеток, резистентность к инсулину, метаболические нарушения и широкий спектр воспалений, от легочных до системных.



Обзоры природы | Иммунология

Тем не менее, есть еще один вид курения, который был узаконен во многих штатах, - курение марихуаны.

Да, это естественно, но у него точно такие же побочные эффекты. Курение может быть еще одним из тех дымящихся пистолетов, которые разрушат вашу иммунную систему.

Каннабис и такие вещи, как масло CBD, **резко повышают уровень гомоцистеина** в организме, что также значительно увеличивает уровень воспаления.



Настойки и масла и т. д. все заполнены добавками и консервантами для их изготовления, и они используют другие токсичные ингредиенты для их обработки.



Некоторые даже добавляют некоторые ингредиенты, чтобы улучшить вкус. Все это на самом деле вредно для здоровья.

Несмотря на то, что эффекты каннабиса или КБД могут показаться полезными поначалу, особенно когда они активны в вашем организме, но в конечном итоге они застанут вас врасплох.

Это особенно верно, только если у вас есть какие-либо проблемы с метилированием, вы в конечном итоге поймете, что это на самом деле способствовало ухудшению общей боли, повышению уровня гомоцистеина и значительному увеличению воспаления, когда они были выключены.

В то время как наука все еще технически не в отношении эффективности или безопасности марихуаны, я настоятельно рекомендую избегать ее любой ценой.

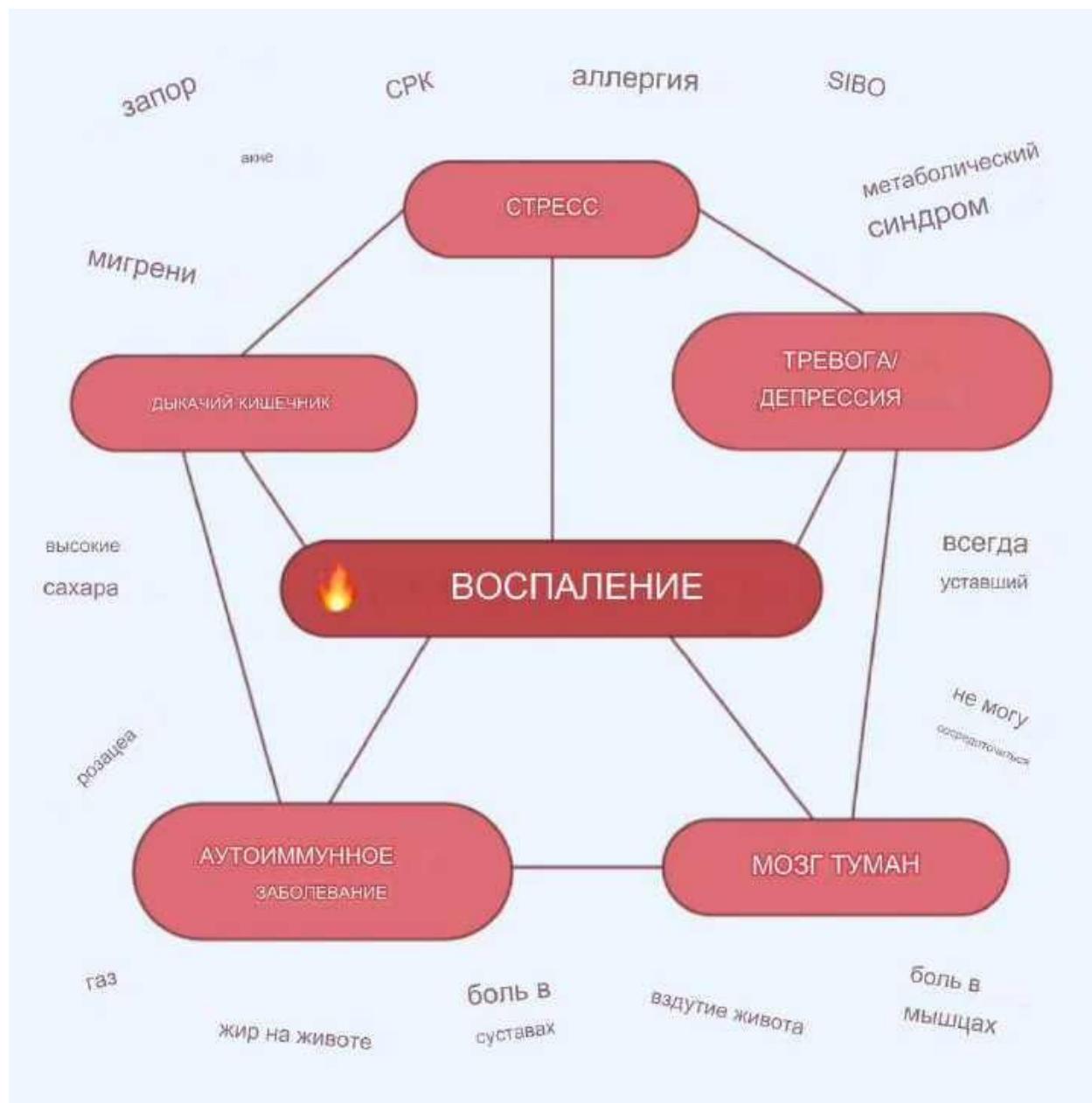
В конце концов, это по-прежнему канцероген, имеет те же негативные последствия для здоровья, что и курение обычных сигарет, и в конечном итоге может усугубить проблемы в долгосрочной перспективе.

Единственная разница в том, что кайф, который вы чувствуете, помогает маскировать симптомы до тех пор, пока вы не станете к нему полностью нетерпимы.

В долгосрочной перспективе это не принесет вам абсолютно никакой пользы, и вы не хотите делать ничего другого, что еще больше приведет к вашей гибели.

Ожирение

Ожирение, избыточный вес, вызывают вялотекущее воспаление. Эта взаимосвязь означает, что нездоровы образ жизни может изменить физиологические реакции людей.



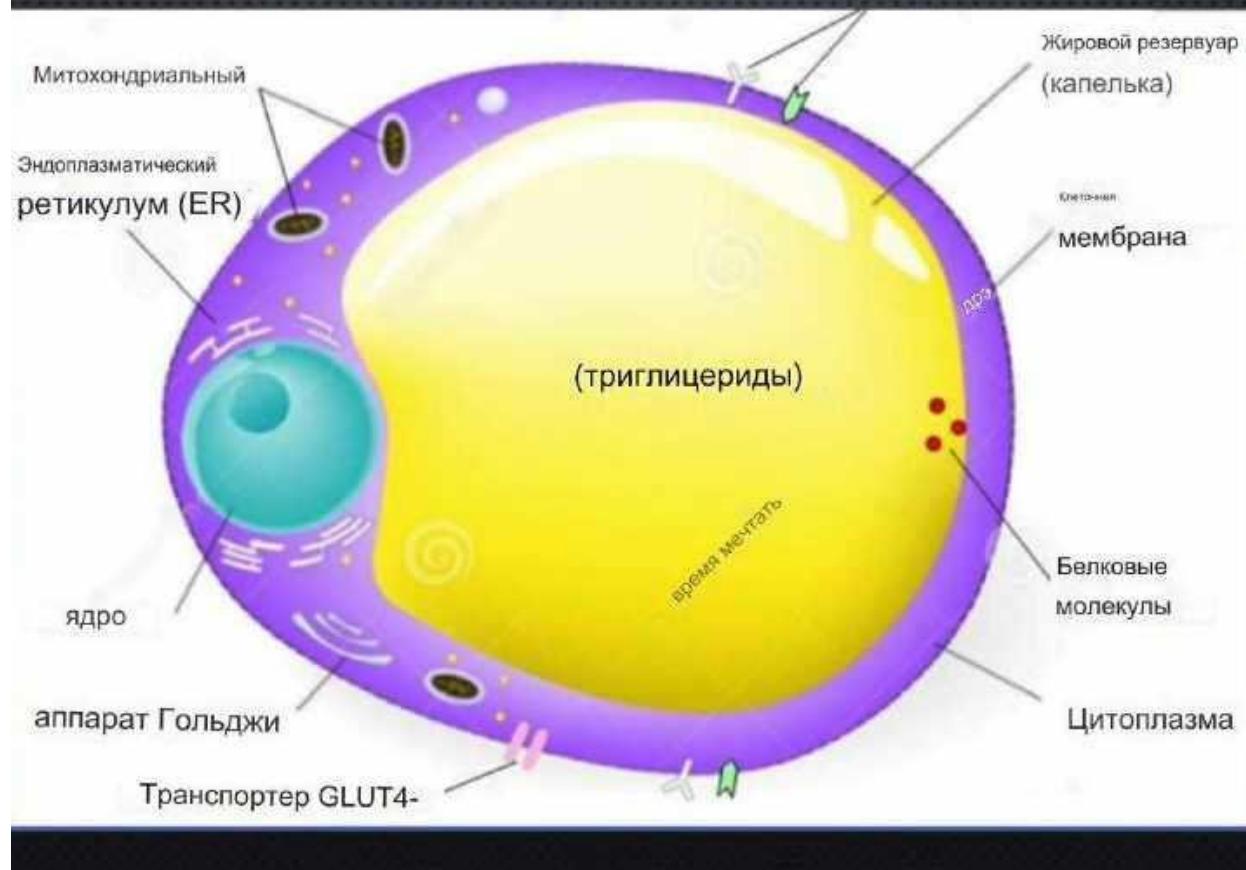
Существует особый тип ткани, называемый жировой тканью. Под кожей находится подкожная жировая ткань. А еще есть висцеральная жировая ткань, которая живет под брюшной мышцей напротив кишечника.



Это опасный вид жира, который оказывает наибольшее влияние на общее состояние здоровья.

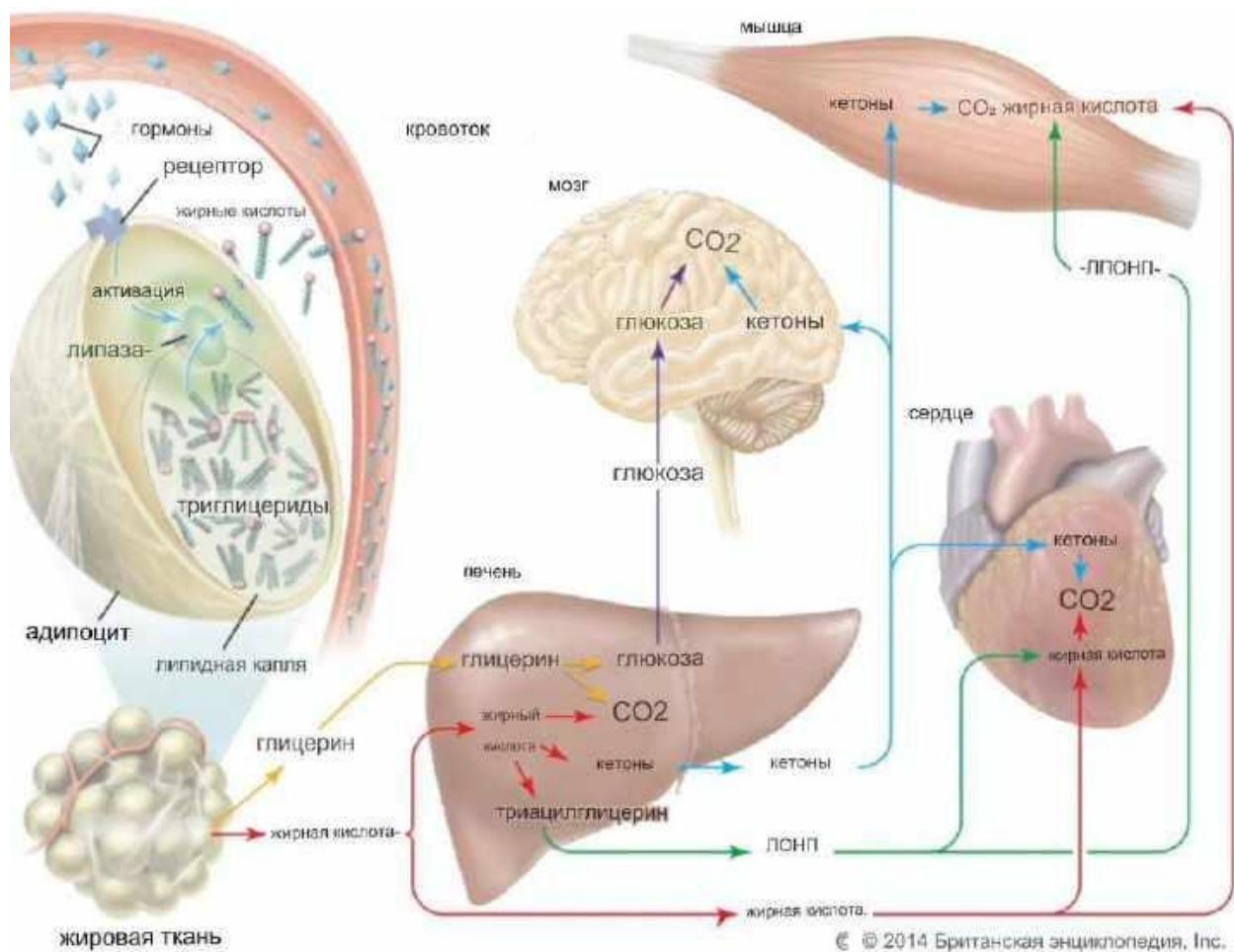
Жировая клетка

Может влиять на резистентность к инсулину



Этот тип жира обычно называют висцеральным жиром, который у мужчин может создавать эффект пивного живота. А для женщин выглядит как топ-маффин.

Целью жировой ткани является хранение запасов энергии в виде триглицеридов. Триглицериды или липиды являются основным типом жира в организме человека и используются для высвобождения энергии. Не путайте это с митохондриями и тем, что они являются электростанцией клетки. Итак, митохондрии — это электростанция клетки. Триглицериды — это сила для организма.

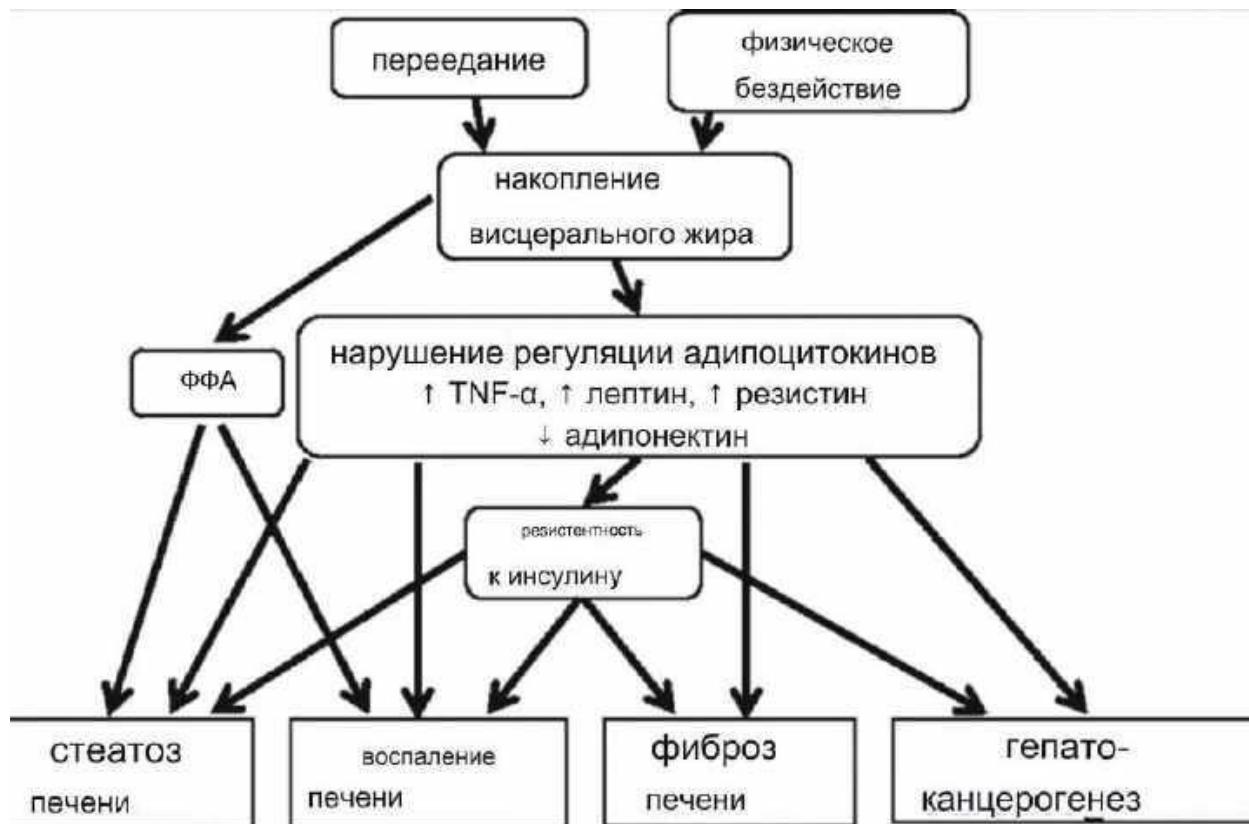


Когда вы едите, ваше тело преобразует любые дополнительные калории, которые ему не нужны сразу, для хранения в жировых клетках, и это в форме триглицеридов. между приемами пищи гормоны высвобождают триглицериды, которые помогают поддерживать высокий уровень энергии. Это предпочтительный метод энергии топлива тела.

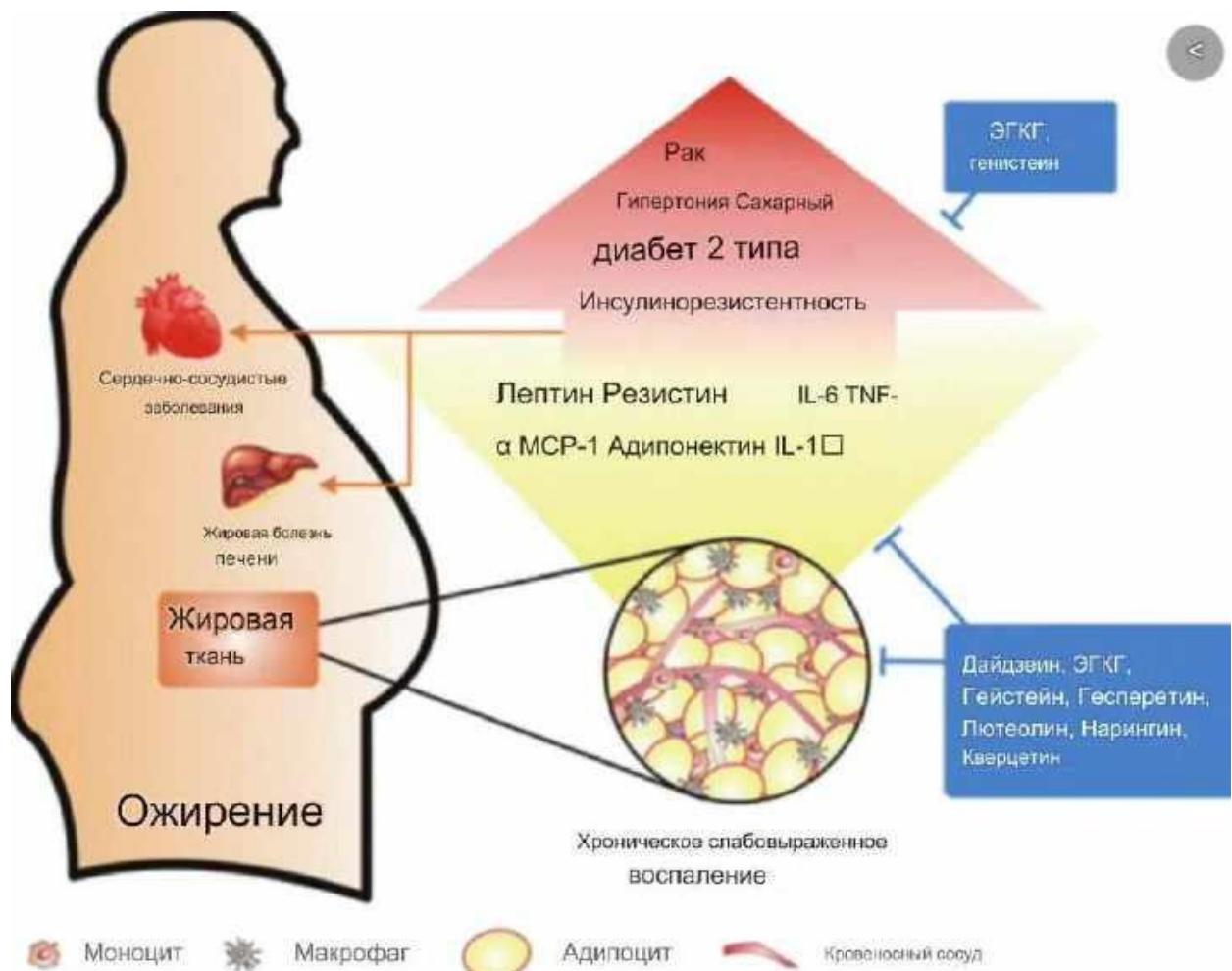
Жировая ткань как эндокринный орган



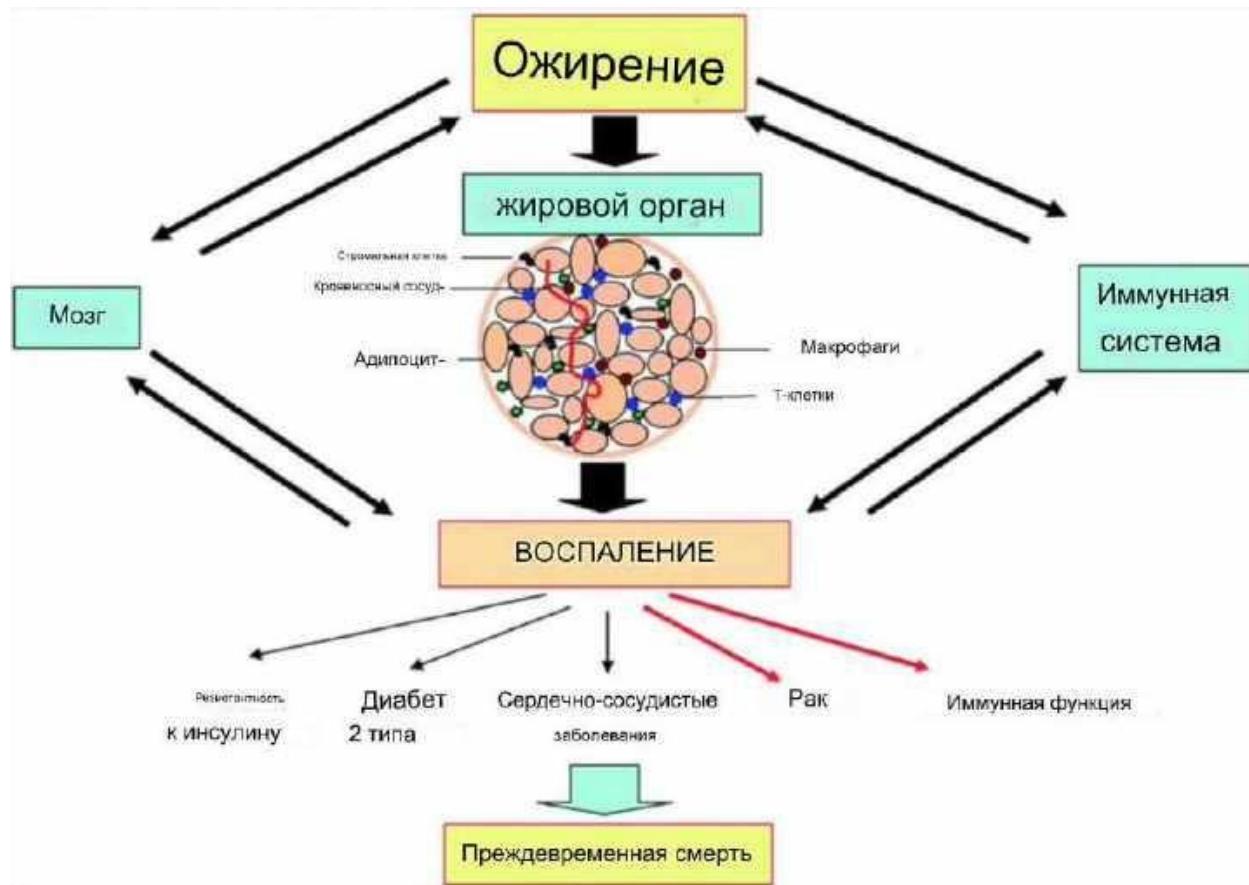
Из-за резистентности к инсулину и кортизолу любимый вид топлива для вашего тела — жир, а не сахар. Жировая ткань, в дополнение к своей функции хранения запасов энергии в форме этих триглицеридов, также выполняет важную функцию эндокринного органа, производя различные молекулы, называемые жировыми цитокинами, такие как интерлейкин-1, интерлейкин-6, интерлейкин-8, интерфероны, которые представляет собой тип белка, который связывается с рецепторами некроза опухоли, альфа, лептина и резистентности.



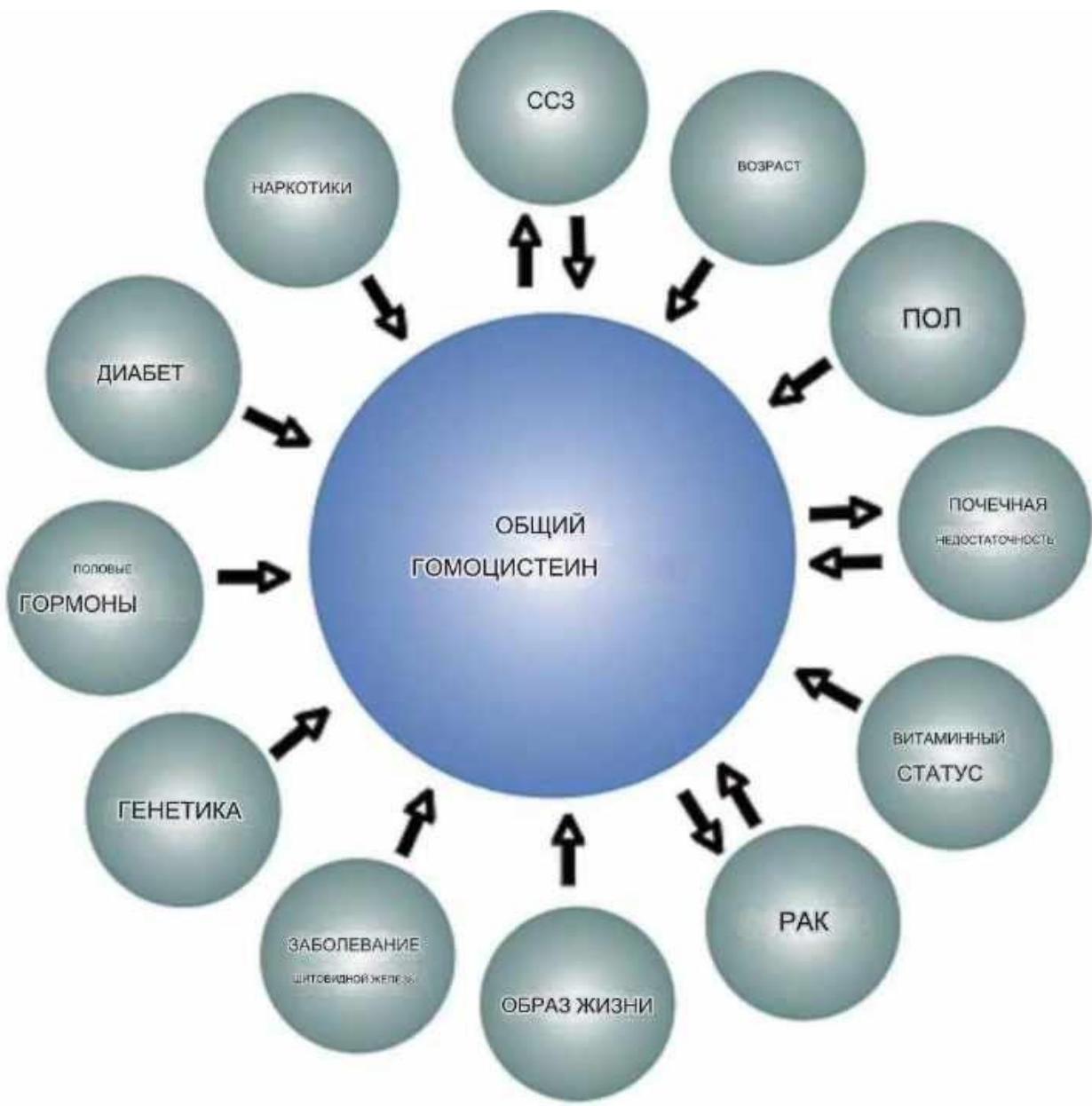
Производство этих молекул адипоцитами в сочетании с разрушением клеток вызывает хроническое воспаление и влияет на другие системы, изменяя их функции, что приводит к различным заболеваниям.



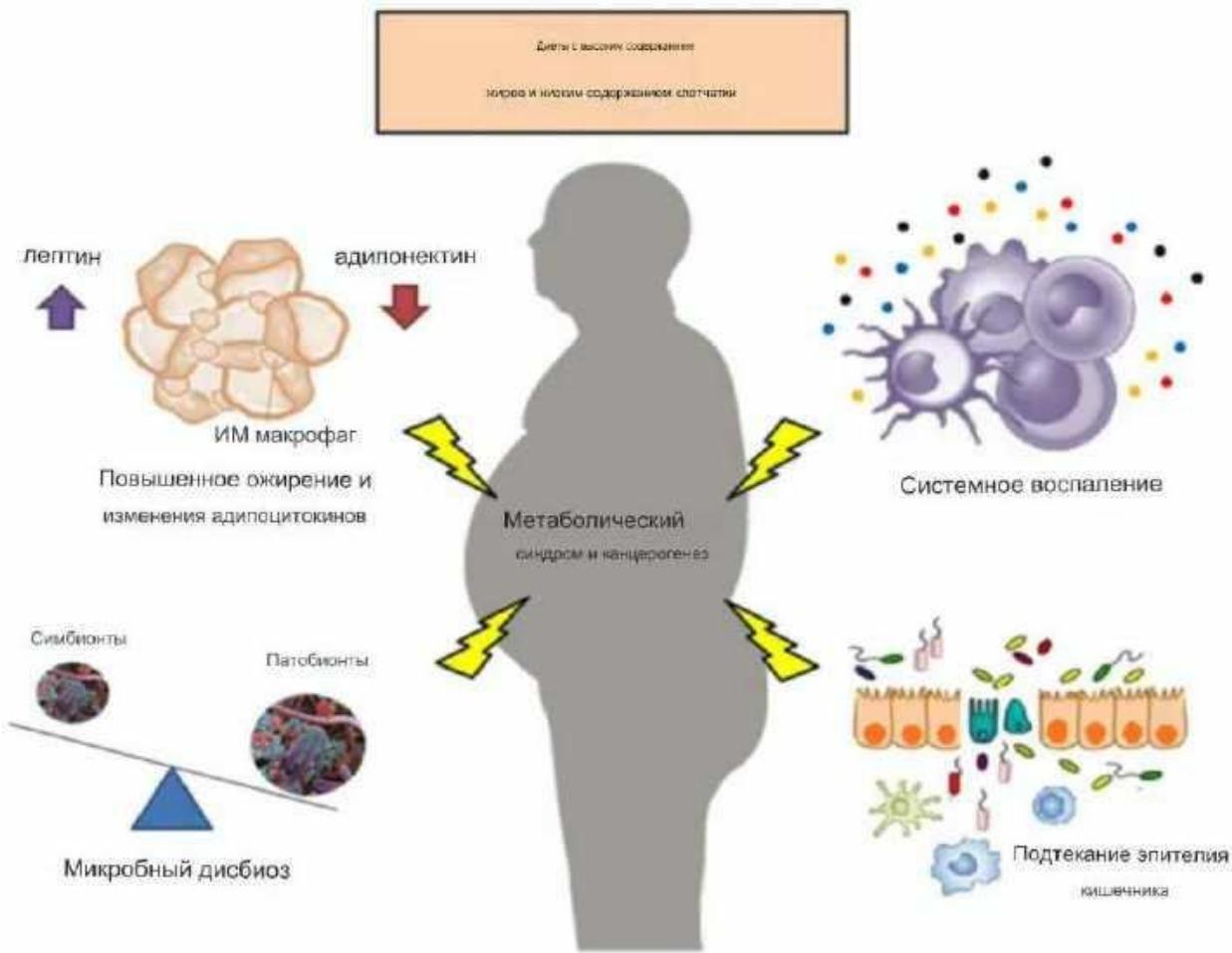
Итак, что это значит? По сути, это означает, что висцеральный жир, который является внутренним жиром на животе, посыпает сигналы для усиления воспаления. Он делает это, высвобождая эти жировые цитокины, и все мы знаем, что цитокины являются провоспалительными факторами, которые тесно связаны с хроническими дегенеративными заболеваниями.



Этот процесс также значительно повысит уровень гомоцистеина, наряду с другими провоспалительными химическими веществами и иммунными реакциями.

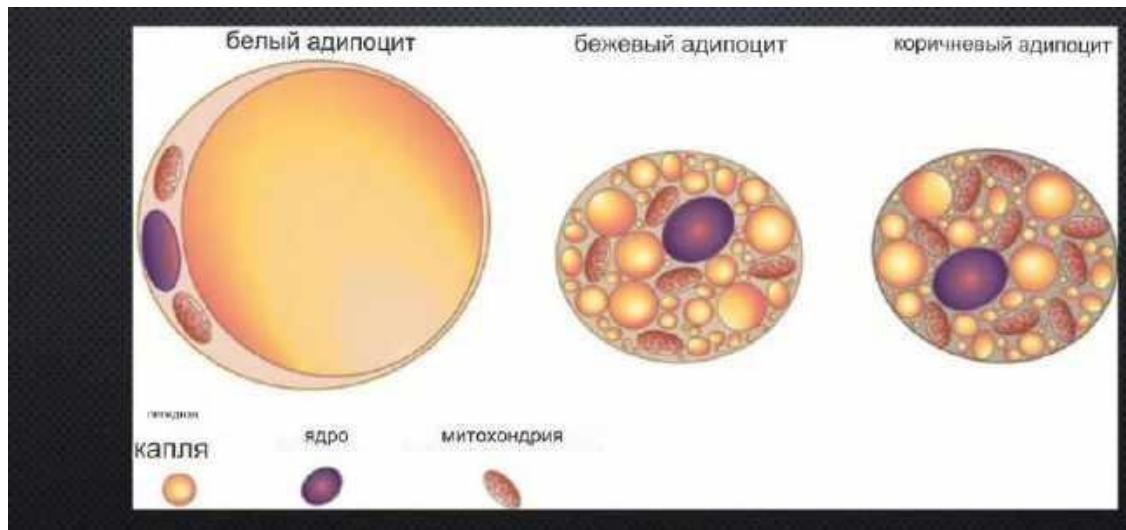


Этот процесс будет продолжаться до тех пор, пока вы не снизите вес и жировые запасы в своем теле.



Таким образом, **ожирение** — это состояние, при котором происходит избыточное накопление подкожной и брюшной жировой ткани. Эта жировая ткань больше не считается инертной и в основном предназначена для хранения энергии. Вместо этого она становится активной тканью в регуляции физиологических и патологических процессов, включая иммунитет и воспаление.

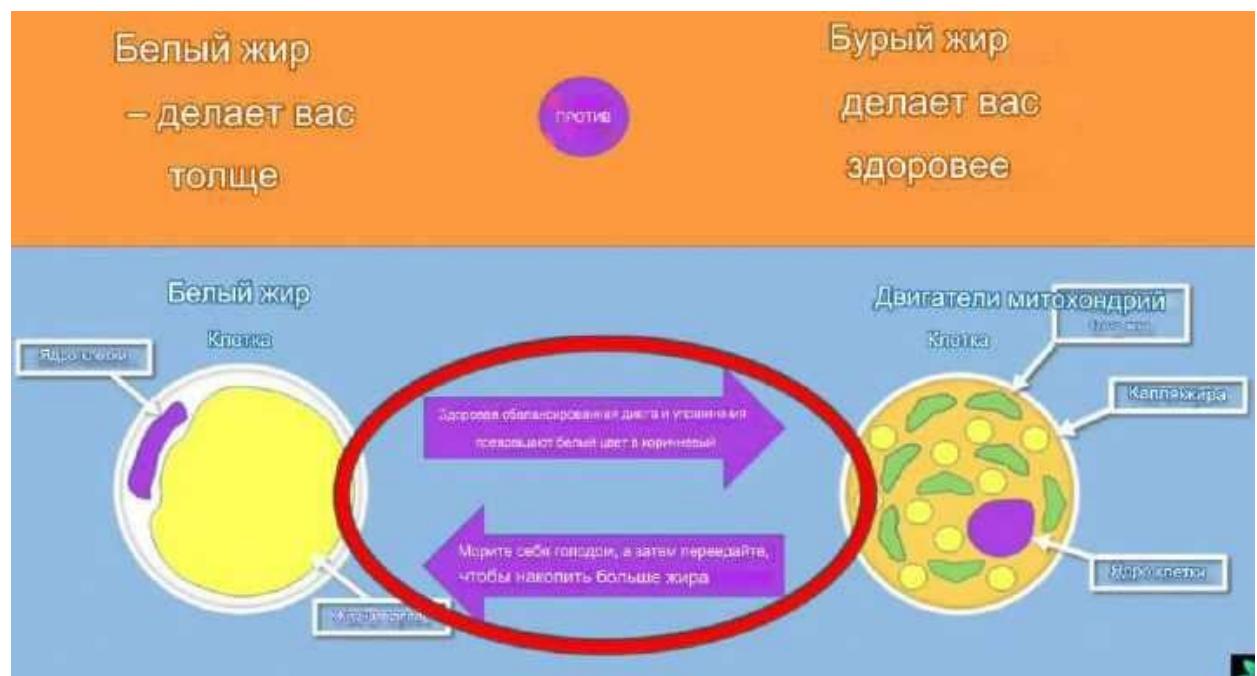
Существует три типа жировой ткани: белая жировая ткань, бежевая и коричневая жировая ткань.



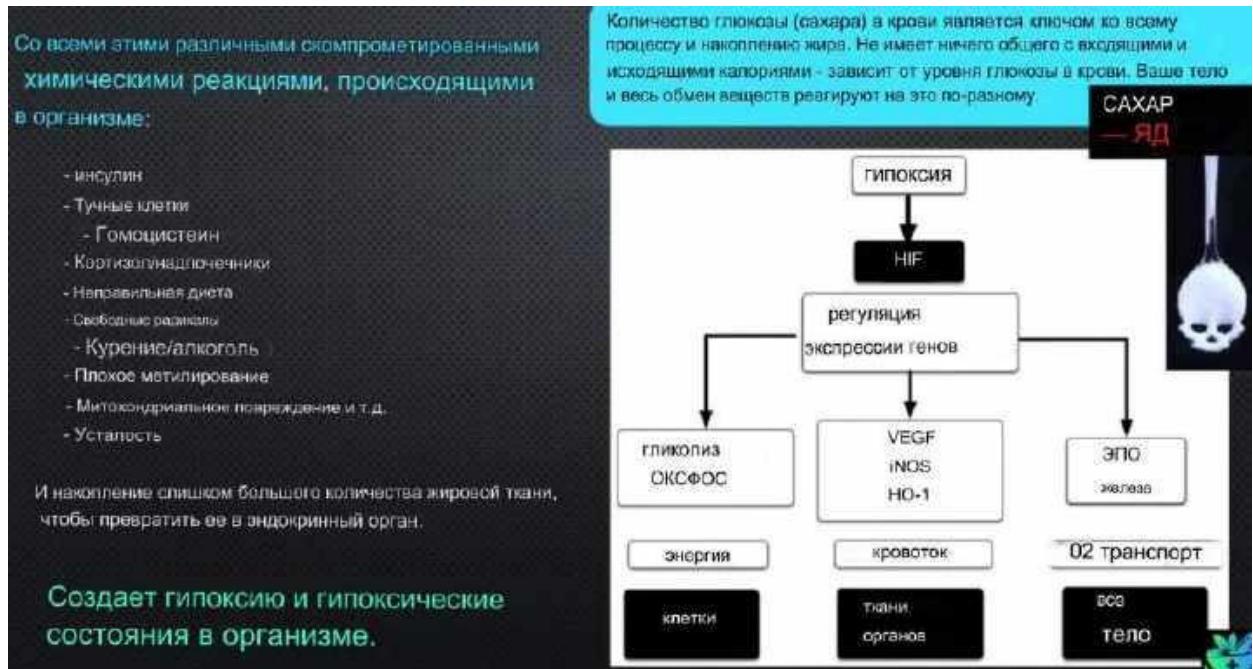
Обратите внимание, что в бурой жировой ткани больше всего митохондрий.
А это значит, что вы здоровее, энергичнее!!!

И каждый из них выполняет свою функцию, при этом **белая** жировая ткань представляет наибольший риск для здоровья из всех.

И при всех этих химических реакциях, происходящих внутри организма, возникает дефицит кислорода в виде гипоксии или гипоксии мышц.

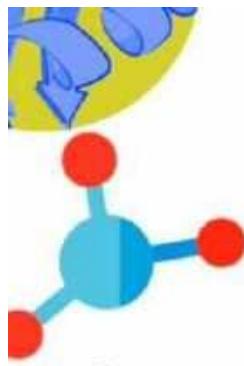


И это в основном похоже на прогулку по зыбучим пескам, или вы только что пробежали большой марафон или очень усердно тренировались, даже если вы этого не сделали.



Гаптены

Гаптены – это гигантский источник воспаления для некоторых людей, и все же вы почти не видите никакой информации о них. Гаптены представляют собой **мельчайшие молекулы**, которые вызывают иммунный ответ только при присоединении к крупному носителю, такому как белок. Носитель может быть таким, который также не вызывает иммунного ответа сам по себе



Гаптен



Гаптены представляют собой мельчайшие молекулы, которые вызывают иммунный ответ только при присоединении к крупному носителю, такому как белок, носителем может быть тот, который сам по себе также не вызывает иммунного ответа.

Мы знаем, как избегать токсичных химикатов, но мы очень мало знаем о гаптинах, что они из себя представляют и в чем они состоят.

Гаптены есть везде.

ВИДЫ ГАПТЕНОВ

Существуют десятки тысяч различных типов гаптеноев, поэтому невозможно перечислить их все. Но я попытался составить список тех, с которыми, по моему мнению, мы сталкиваемся чаще всего и которые оказывают наибольшее влияние на нашу повседневную жизнь и здоровье.

Витаминогидробные блоки, флуоресценты, дигоксигенин и динитрофенол

АРОМАТ - духи, дезодоранты, свечи и эфирные масла. Эти предметы могут навсегда изменить ваши гормоны и вашу чувствительность.

Лекарства

Токсины

Пестициды, инсектициды, фунгициды и органофосфаты (производство спирта) Химические вещества (например, формальдегид, бензол, этилен, фталаты и т. д.)

Добавки - лимонная кислота, бензодиэт, дигулифиды, сульфаты, диоксид азота, сульфиты, аспартам, искусственные красители, пуринат натрия, диактиран ЭДТА, кетоглюковая кислота

растительные гликозиды - ядовитый плющ (туронол), яровые масла, такие как сорго и чайное дерево.

Лекарственные препараты - арексотин, имбоблизумаб, никотинамид и т. д. Эти препараты подавляют иммунную активность Т-клеток и могут вызывать гаптен-индуцированный аутоиммунитет.

Красители - красный №1 и красный №5 в еде и в краске для волос.

Эстрогены — некоторые из них, такие как ВРА (бисфенол-А) и октахлортиропрол (из ПВХ).

Молочные сыворотки, также казеин и лактоза. Готовые продукты грибов, такие как Candida

Гормоны - эстроген, дигоксигенин

Оксиденные металлами хлопья, золото, ртуть, никель

Микотоксины (в рыбе)

Ониланский зелёный

Наночастицы/полимеры

Сахарные спирты

Синтетические пептиды

ЛОС могут действовать как гаптены и посыпать сигналы иммунной системы.

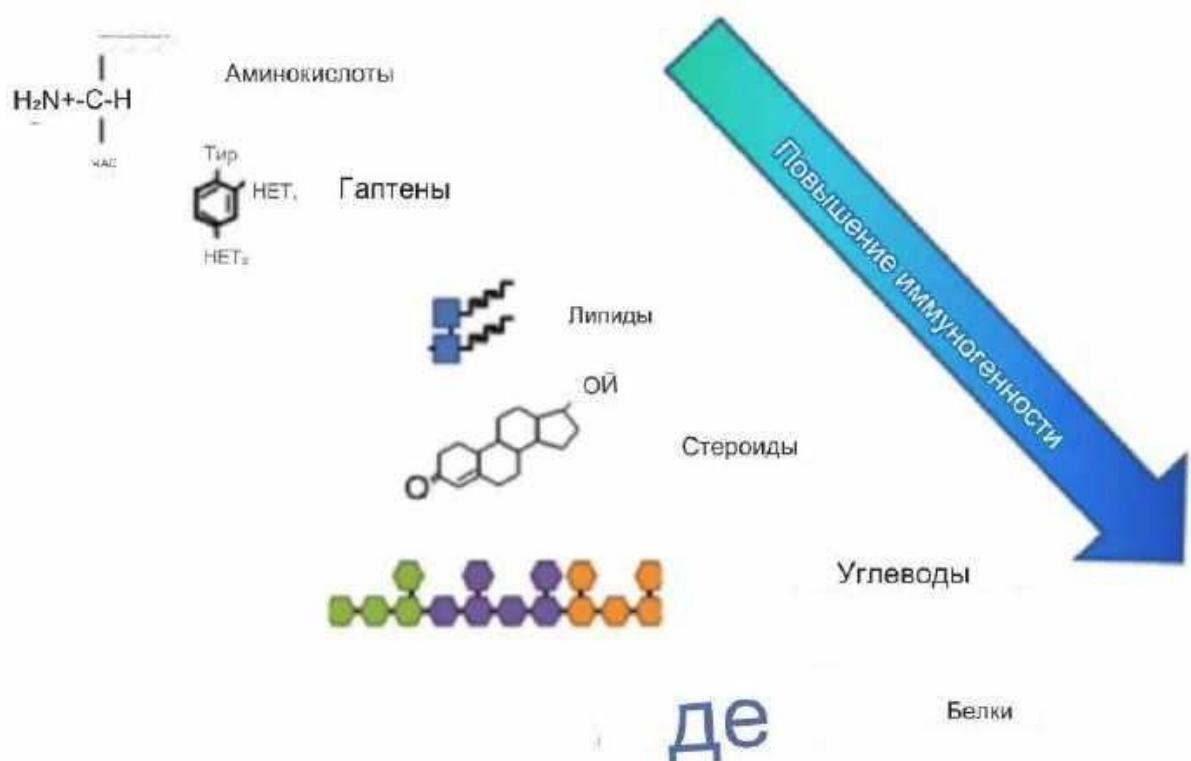
Они есть в лекарствах, пищевых добавках, гормонах, молочных смесях для детей, они находятся в воздухе в виде загрязняющих веществ. Они находятся на земле с пестицидами, а также есть определенные виды растений, такие как ядовитый плющ и так далее. Они в нашей еде. Как добавки. Они содержатся в

наших косметических и бытовых товарах, таких как дезодоранты, духи, свечи, чистящие средства и т. д.

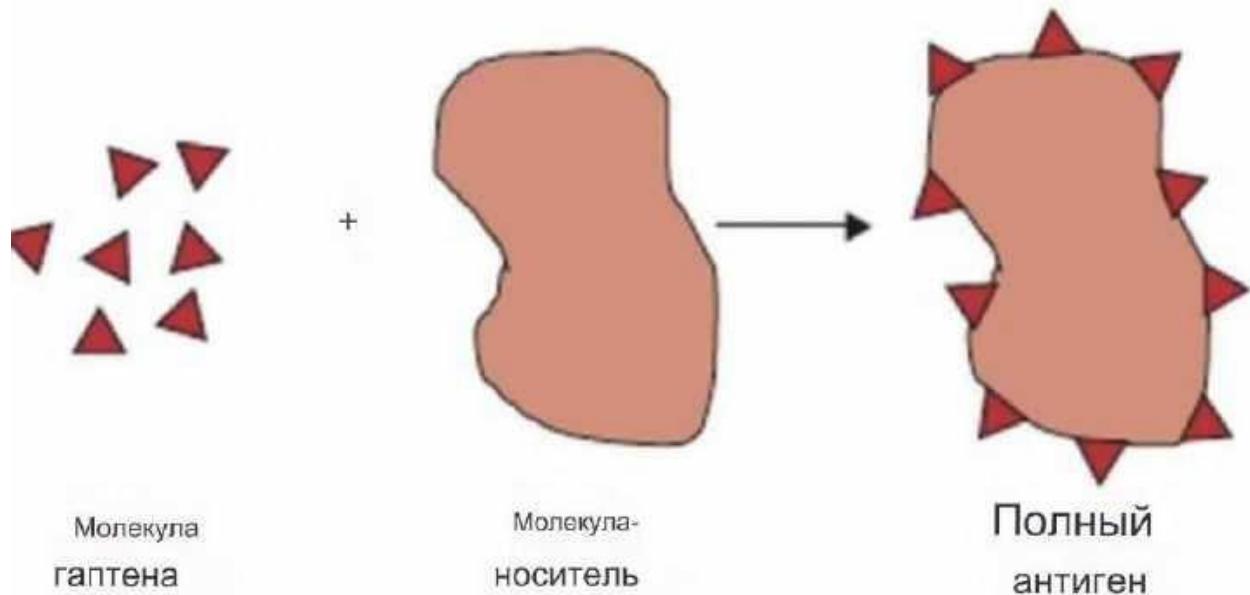
Часто именно поэтому некоторые люди, несмотря на прием лекарств и ношение масок, все еще имеют серьезные аллергические или иммунные реакции.

Гаптен — это крошечная молекула, которая связывается с другими соединениями, такими как белок, который является наиболее распространенным, а также с некоторыми углеводами, липидами и нуклеиновыми кислотами, неспособными действовать как антиген в одиночку.

Иммуногенность

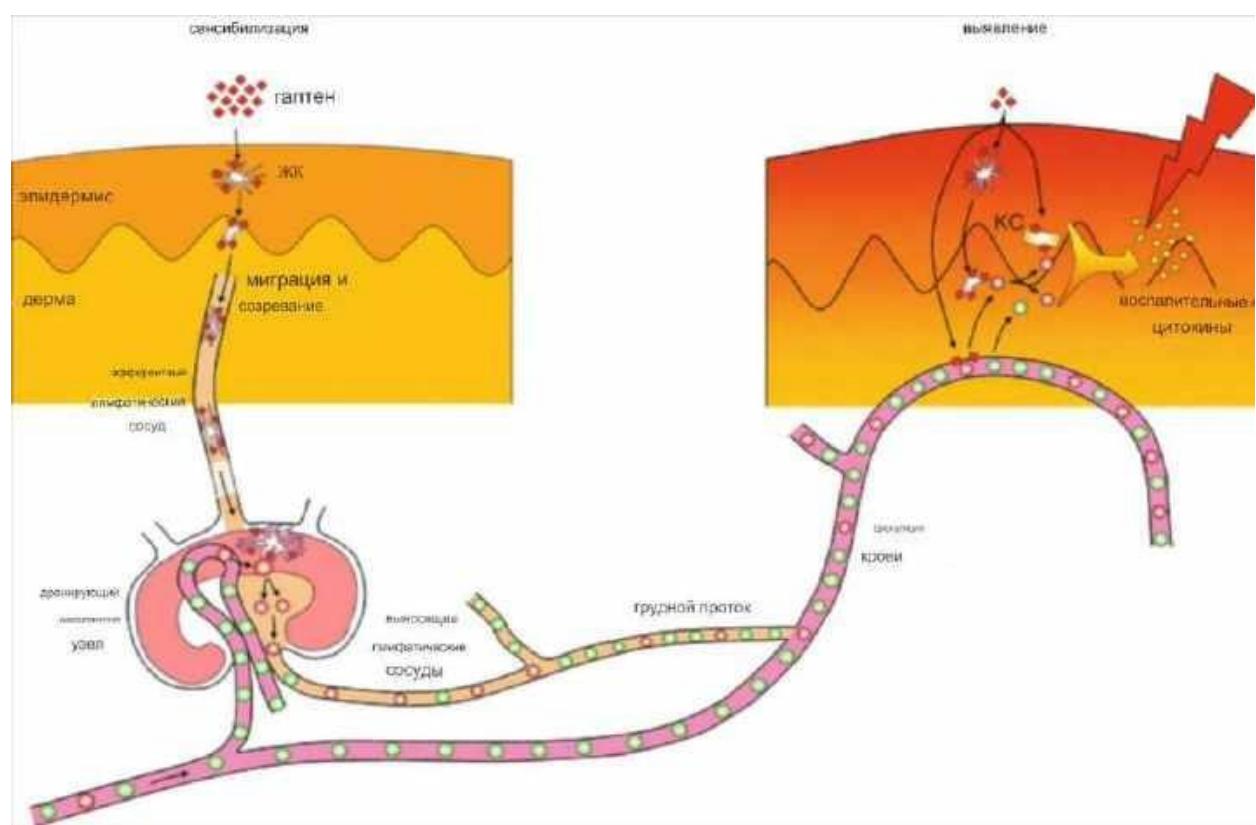


Но когда он успешно находит более крупный носитель для связывания, он будет стимулировать выработку антител.



Конъюгат гаптен-носитель.

Теперь то, что они должны и с чем связывают, и ваша иммунная чувствительность могут определить реакцию вашего организма на это.



Уменьшив содержание гаптена в вашем доме, вы можете резко уменьшить воздействие гаптена и снизить свою чувствительность к ним.

Это означает отсутствие промышленных химикатов, косметических и гигиенических средств без химикатов, и все должно быть органическим и без запаха.



Очистители воздуха также очень рекомендуется. Эти простые изменения могут оказать большое влияние на ваше здоровье. Мы не всегда можем что-то сделать с ними публично, но, по крайней мере, мы можем контролировать их дома.

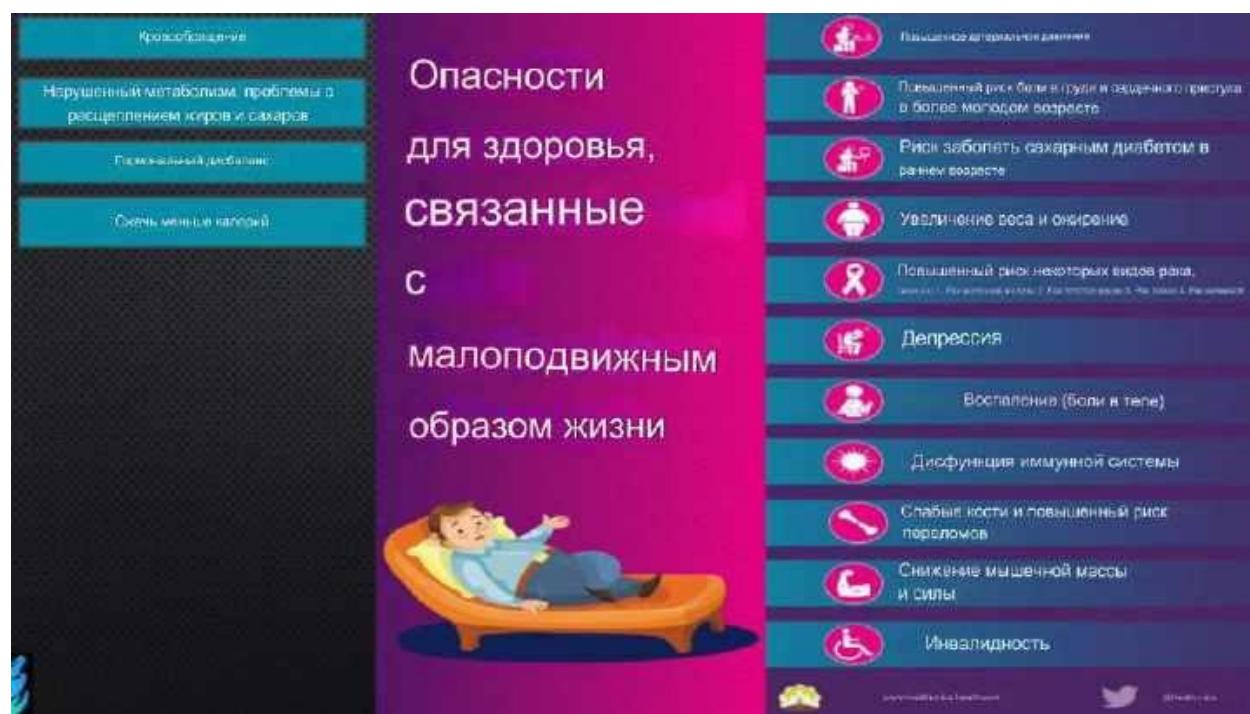
Сидячий образ жизни

В современном обществе и с развитием технологий, наши повседневные дела теперь часто связаны со стулом. Всякий раз,

когда вы едете на работу, работаете в рабочий стол, смотрите телевизор, едите, даже общаетесь, вы сидите.



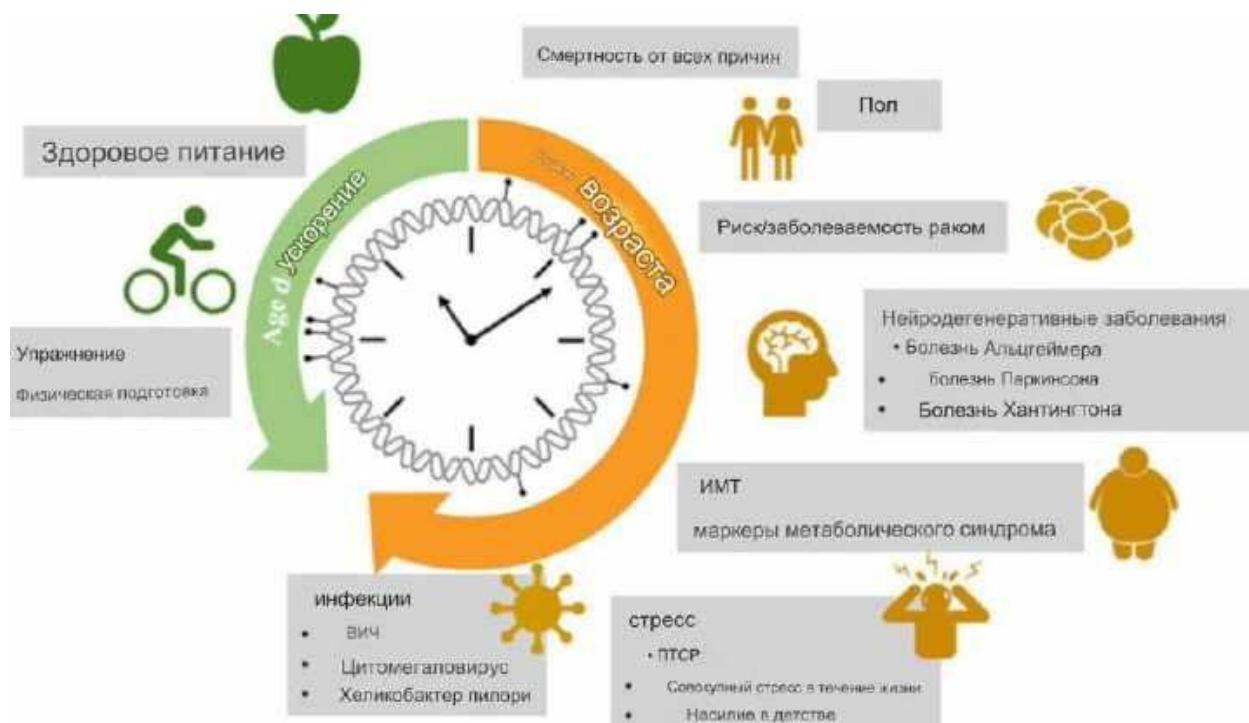
Человек, пишущий эти статьи и создающий эти видео, тоже сидел за компьютером или письменным столом и часами смотрел на экраны каждый божий день.



Неактивные люди подвергаются гораздо более высокому риску развития хронического заболевания.

Удивительно, насколько такая простая вещь, как слишком много сидения, может полностью нарушить процессы в организме и разрушить здоровье.

Риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни, также увеличиваются с возрастом.



Когда мы становимся старше, мы не так эффективно сжигаем жир, и нам становится легче набирать вес.

Доступ к накопленному жиру, такому как та белая жировая ткань, о которой мы говорили ранее, выделяет эти провоспалительные молекулы, что увеличивает риск диабета второго типа, ишемической болезни сердца и рака.

Маркеры биологического возраста также более выражены у больных с воспалительными заболеваниями.

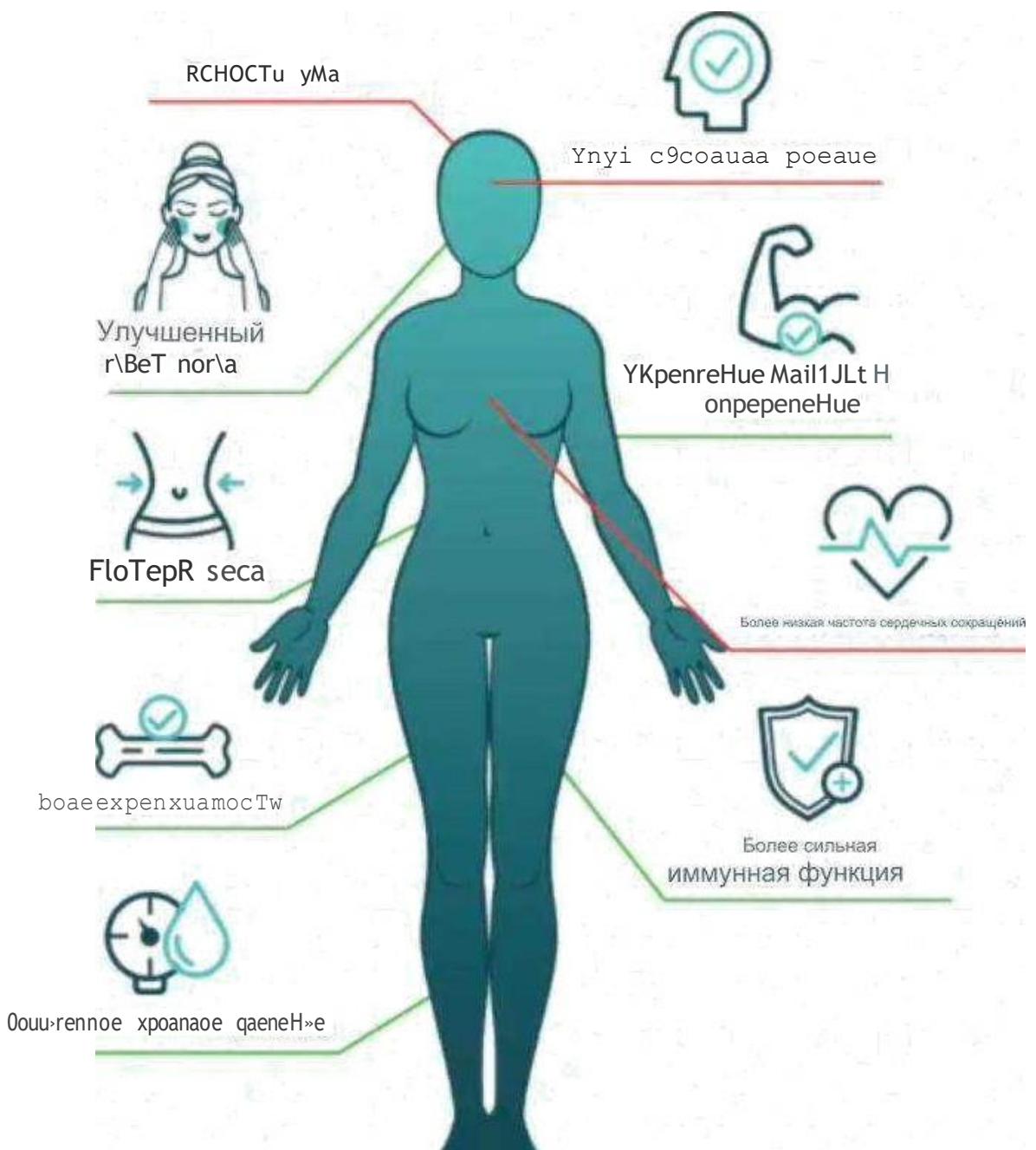
— КАК —

ЗАННМАТЬ CR PEFVJOPHO

noMorAET BALLEMV TEEny

● КОНКРЕТНАЯ ОБЛАСТЬ

● ВСЁ ТЕЛО



Но противовоспалительный образ жизни может замедлить прогрессирование возрастных заболеваний.



Таким образом, общее правило заключается в том, чтобы **меньше сидеть и больше делать.**

Регулярная умеренная физическая активность в течение длительного периода времени может снизить риск хронического воспаления и заболеваний.

Однако вначале это повысит уровень гомоцистеина. Тем не менее, ежедневные упражнения снижают общий уровень гомоцистеина в долгосрочной перспективе.

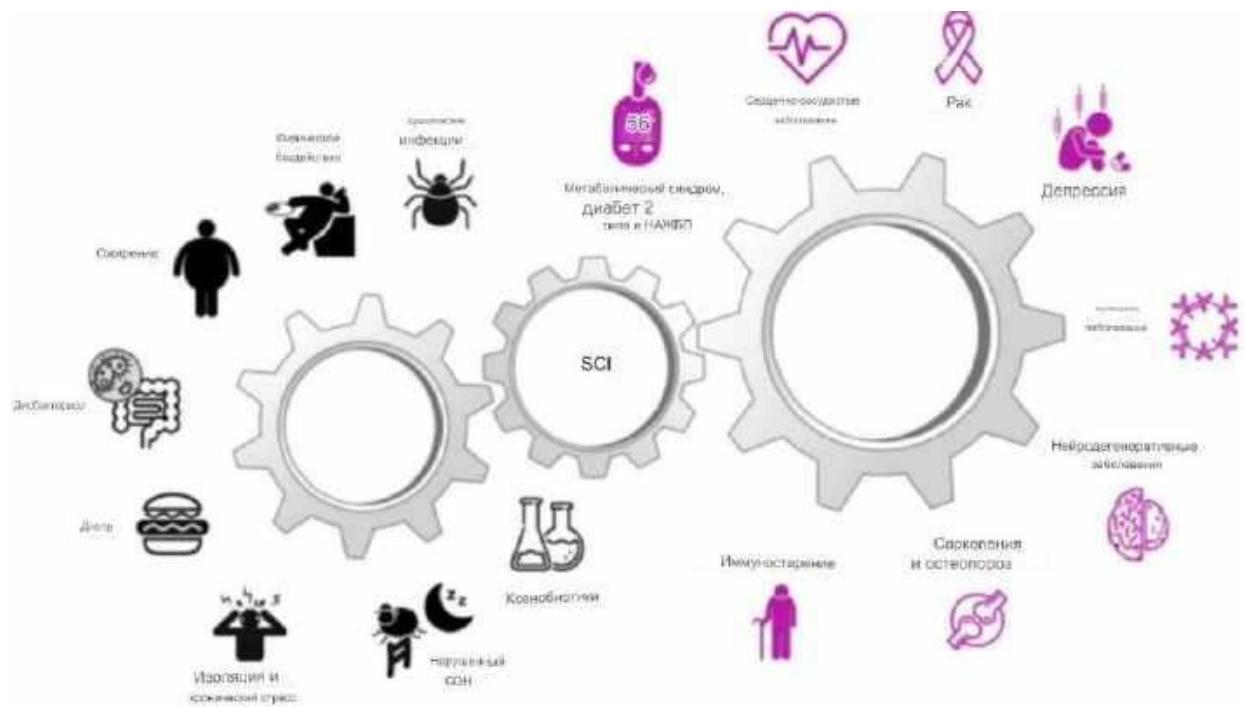
И это очень выгодно для нас. Это не должно быть чем-то чрезвычайно напряженным или ежедневным бегом на несколько километров. Нет, это может быть просто ежедневная йога, ежедневная прогулка, тай-чи или цигун или что-то немного более

захватывающее, например, небольшие линейные танцы, бальные танцы или другие виды танцев, которые вам нравятся и которые вы переносите.

Вы будете удивлены, как немного веселой и успокаивающей музыки может быть не только для ваших эмоций, но и для вашего общего самочувствия.

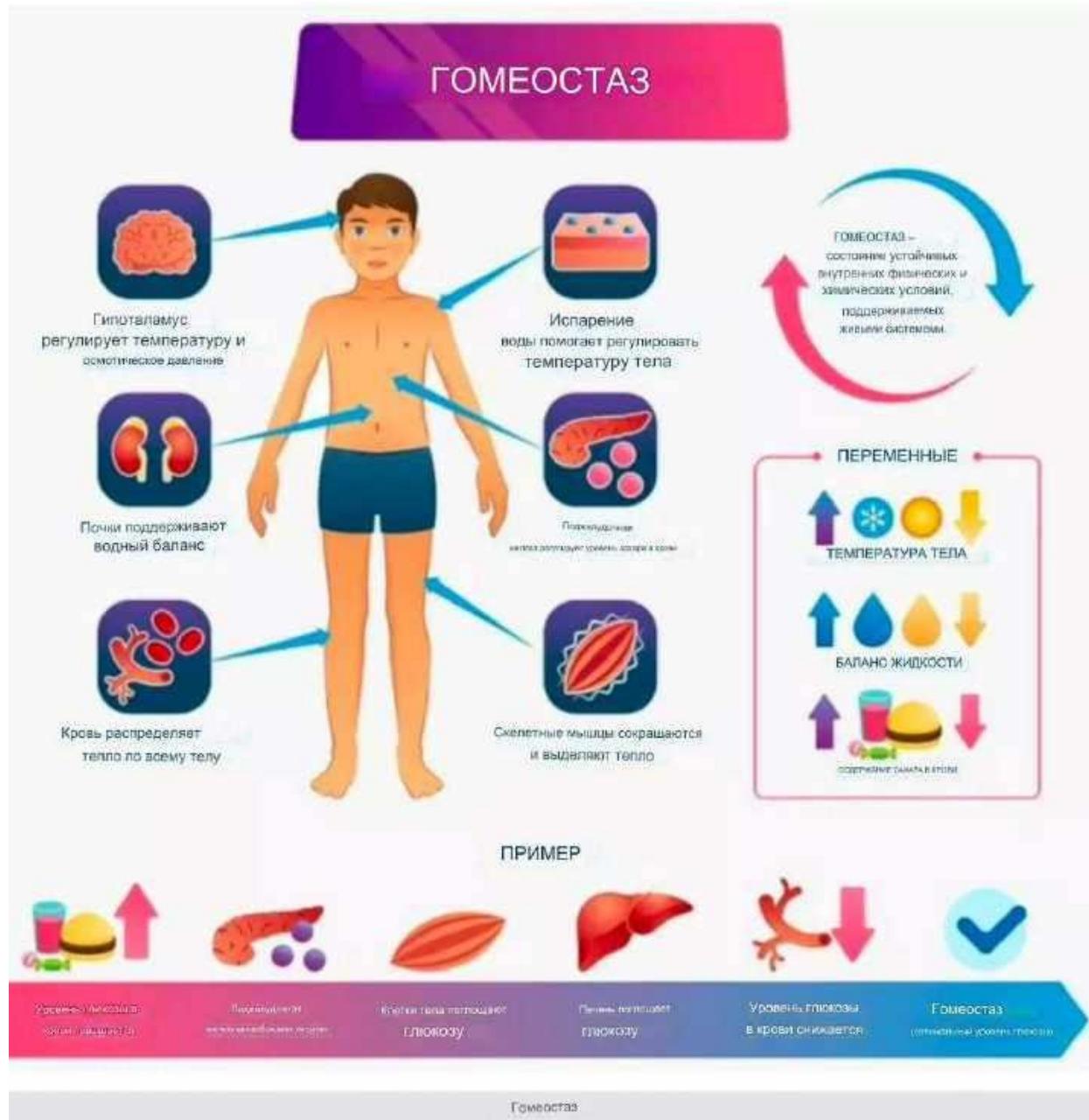
Если вы сейчас читаете в постели или в кресле, ничего страшного. Вы по-прежнему можете заниматься тай-чи, цигун и некоторыми движениями йоги, не вставая с кровати и/или со стула.

Каждая мелочь помогает, и это помогает гораздо больше, чем вы можете себе представить.



Исследования также показали, что физические упражнения могут быть эффективны для пациентов с диабетом второго типа, сердечными заболеваниями и депрессией, которые являются компонентами хронического воспаления. Помните, все это

помогает стимулировать новые митохондрии, превращает токсичный белый жир в более чистую и здоровую коричневую жировую ткань и возвращает ваше тело к гомеостазу.



Индуцируемый физическими упражнениями гормон адреналин также снижает выработку фактора некроза опухоли альфа иммунными клетками, снижая риск инсулинерезистентности и сахарного диабета 2 типа.

Регулярные легкие упражнения для сердечно-сосудистой системы могут бороться с хроническим воспалением.

Стресс и что с ним делать

Не всякий стресс негативен. Но есть много видов стресса, вредного для вашего здоровья, с которым вашему телу приходится иметь дело.

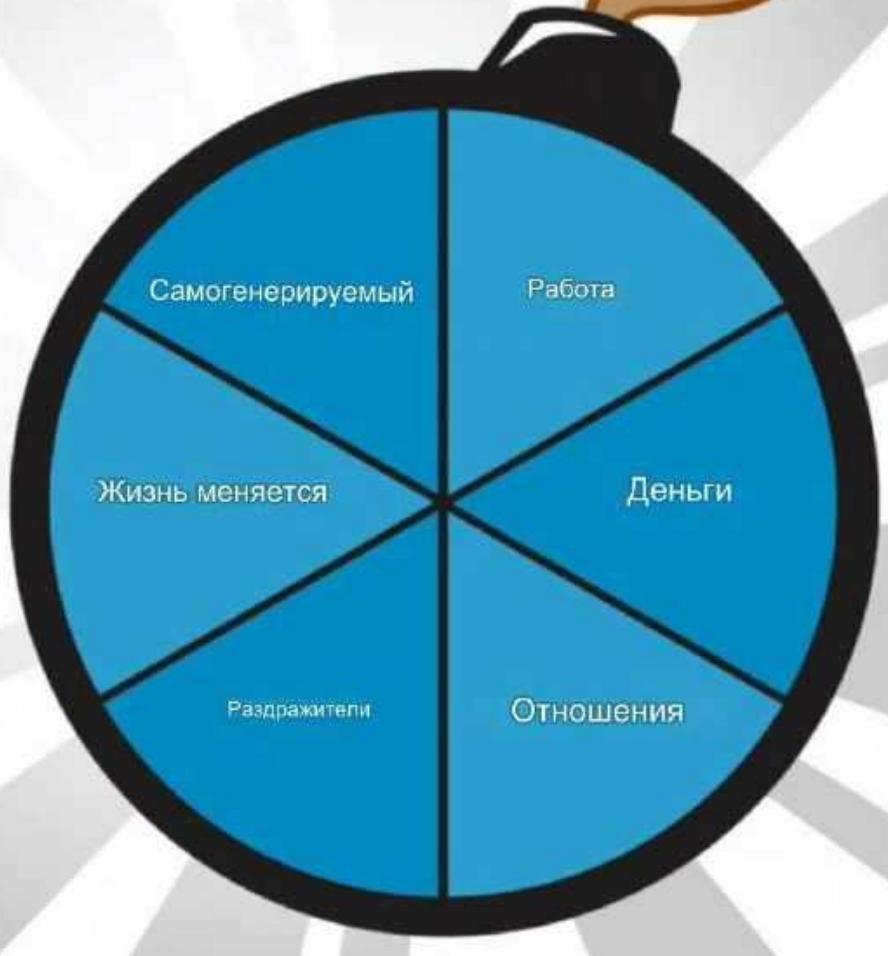


Например, такие вещи, как постоянная перегрузка на работе, стрессовая рабочая среда, беспокойство, токсичные отношения, ссоры и финансовые трудности и т. д., являются обычными

вещами, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, и могут оказаться на них.

Основные причины

стресса



Но есть еще один тип стресса, о котором вы можете не знать, что ваше тело имеет дело с другими формами стресса, на которые ваше тело обязательно отреагирует, или с вашими повседневными привычками, такими как неправильное питание, нехватка питательных веществ, недосыпание, недостаточная физическая активность, изнурение.

Знаки

Повышенный уровень сахара в крови
Диабет
Повышенное кровяное давление
Бессонница и нарушение сна
Гладить
Избыток жира в организме
Непреднамеренная потеря веса
Когнитивные расстройства
Рак
Остеопороз
Артрит
Аутоиммунные состояния
Бесплодие
Апноэ во сне

Плохая диета

Эпидемия привычек



Симптомы

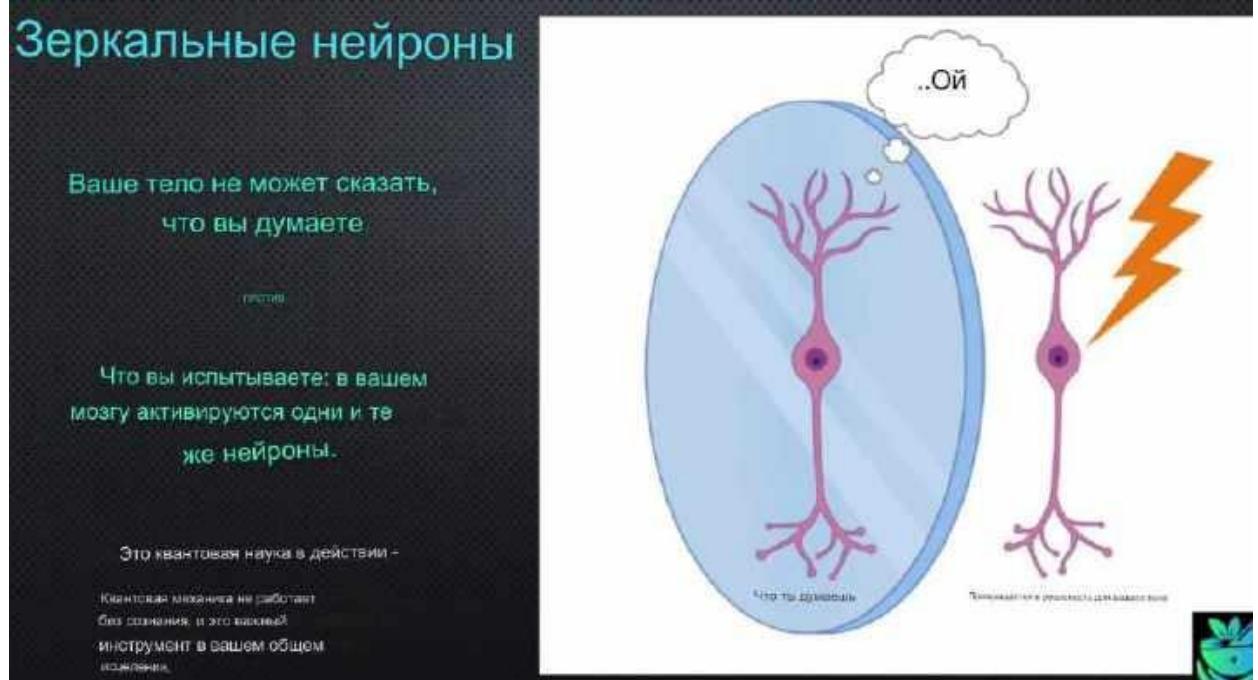
Усталость
Раздражительность
Неспособность сосредоточиться
Головные боли
Плохой аппетит
Ненасытный аппетит
Гл. недомогание
Сухие волосы, кожа и ногти
Низкое либидо
ПМС
плохой сон

Это выход слишком далеко за пределы того, с чем может справиться ваше тело. **Так что знайте свои пределы.**

А есть еще один вид стресса, о котором большинство людей даже не догадываются, что он влияет на их тело и уровень воспаления. **Это навязчивые мысли, неврозы, ОКР, и хронические истории, которые вы прокручиваете в своей голове**, будь то захватывающие или авантюрные, или повторение стрессовой ситуации, воспоминания о ссоре или просто ваше воображение.

Это поезда мыслей, которые иногда трудно отключить, ваше тело не может отличить то, что вы думаете, от того, что на самом

деле происходит перед вами в реальном времени.



Эти нейроны отличаются от остальной части вашей нервной системы.

Подумайте о **фильме**, который вам действительно нравится. Вы просто сидите и **расслабляетесь**, смотрите фильм, но ваше **тело реагирует так, как будто это происходит непосредственно с вами**.

Подумайте обо всех боевиках, где вы находитесь на краю эмоций. А потом вы чувствовали себя бодро, как будто вы получили дозу адреналина, или как насчет тех фильмов или книг, где вы плачете и потом грустите.

Это ваши зеркальные нейроны, реагирующие на то, что вы смотрите, думаете или читаете.

Вот яркий пример: разум и тело аудитории реагируют на то, что они смотрят на экране телевизора.

Так что на самом деле это действительно большой стресс для организма. И все эти различные стрессы воздействуют почти на все системы организма, **приводя ткани в состояние повышенной готовности и стимулируя выработку нескольких гормонов, в том числе адреналина и кортизола**. И, как мы обсуждали ранее, повышенный уровень кортизола также связан с увеличением веса и резистентностью к инсулину, которые являются факторами воспаления.

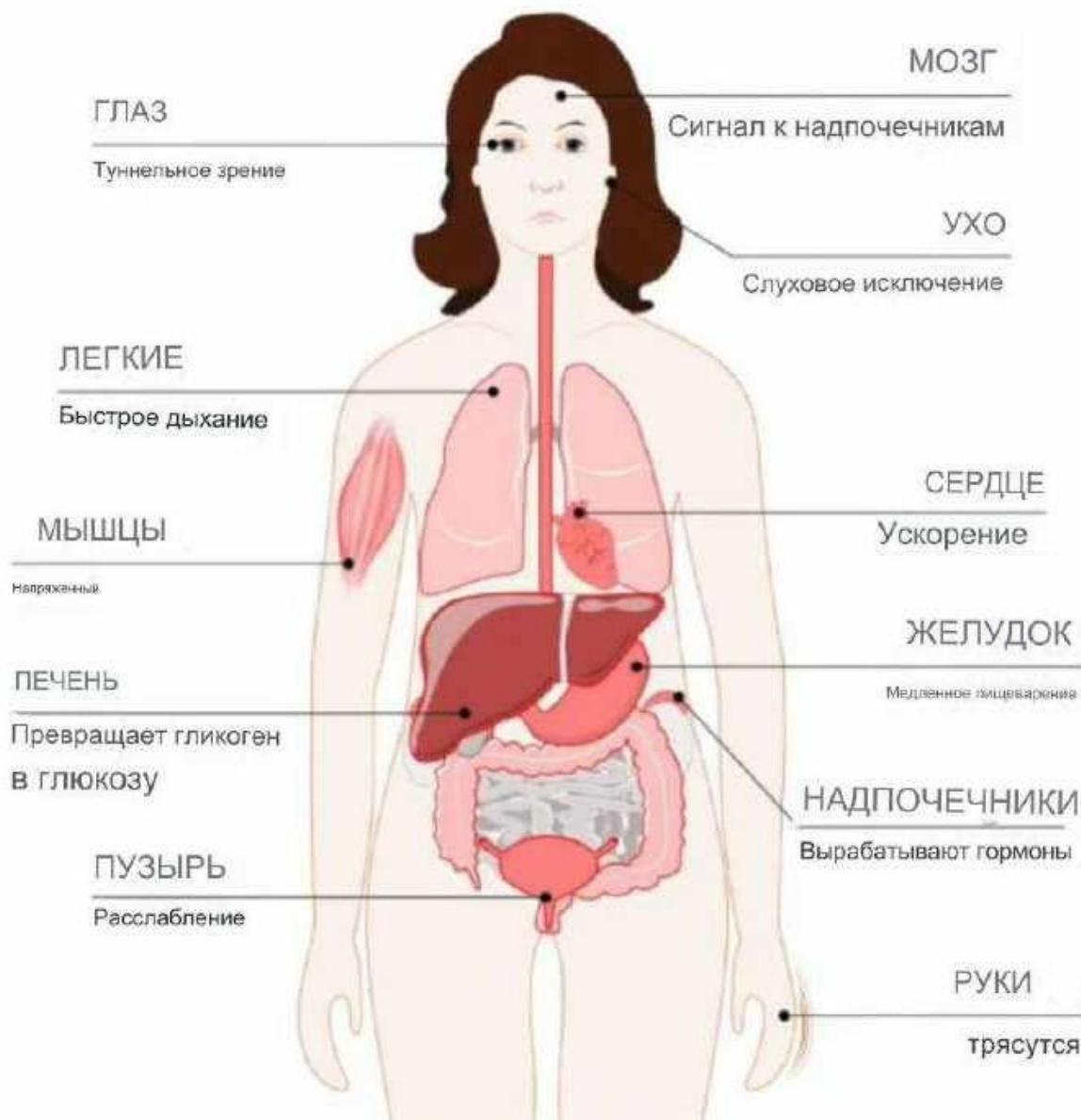
«Правда в том, что вы контролируете свои мысли, реакции и ответы. И как только вы поймете, насколько мощным может быть этот выбор, вы сможете изменить больше аспектов своей жизни, чем вы можете себе представить».

-Донна Кей

Теперь стресс также полностью отключит вашу иммунную систему.

Итак, все эти вещи, о которых мы говорили, влияют на ваше тело, и это стресс для тела. Таким образом, он отключает вашу иммунную систему. Подумайте об этом так, если у вас была инфекция, но вы вдруг оказались в жизненной и опасной ситуации. Он срабатывает в режиме боя или полета. Он подталкивает гормоны и всю кровь к вашим конечностям, чтобы вы могли сражаться или убегать.

Реакция «бей или беги»



Теперь спросите себя, если вы находитесь в ситуации жизни или смерти, вы бы предпочли, чтобы ваша иммунная система использовала все, что у нее есть, для борьбы с инфекцией? Или вы хотите, чтобы его поставили на паузу, чтобы вы могли сражаться или бежать, ваше тело не может делать и то, и другое одновременно.

КАК ВЛИЯЕТ СТРЕСС: ВАША ИММУННАЯ СИСТЕМА

ИММУННАЯ ФУНКЦИЯ

Хронический стресс может изменить структуру всей вашей иммунной системы, полностью изменив ее функцию.

ИММУННАЯ ЗАЩИТА

Хронический стресс переключает многие ресурсы в пользу бегства или реакции бегства, ослабляя вашу иммунную защиту.



ВРЕМЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Во время хронического стресса иммунной системе не хватает ресурсов для борьбы с инфекцией, а тем более для восстановления после уже существующей.

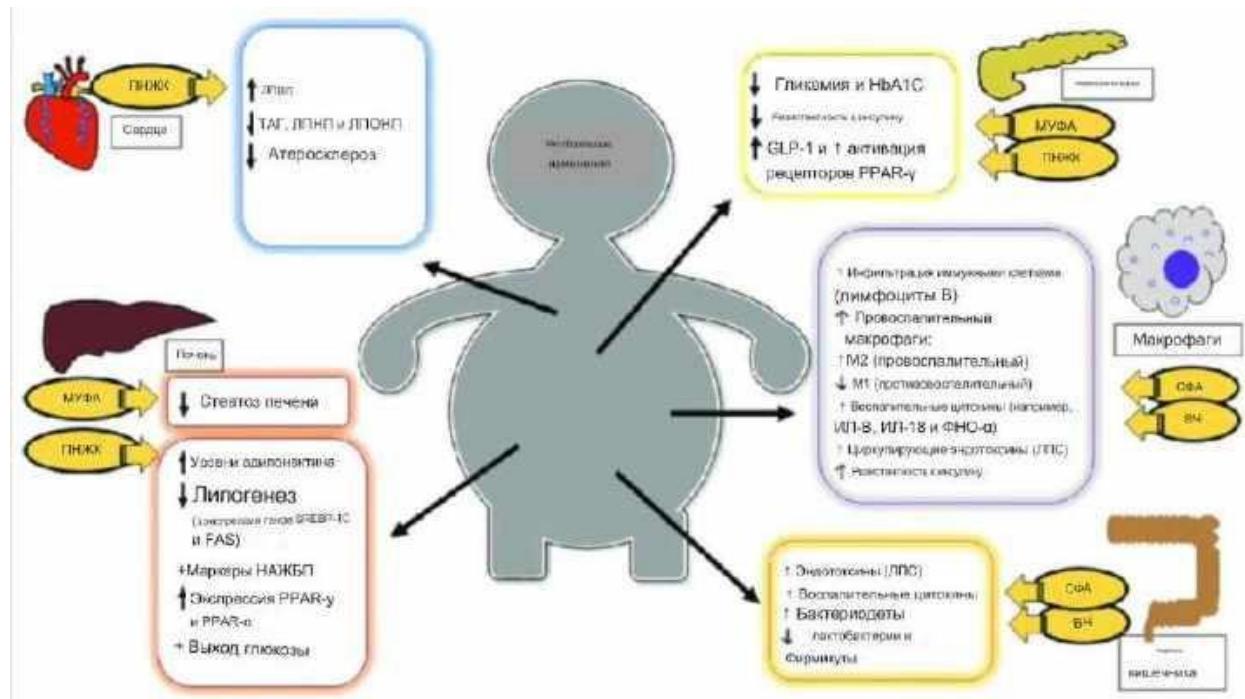
РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ

Поскольку хронический стресс ослабляет вашу иммунную защиту, увеличивается риск заражения.

ИНФЕКЦИИ

Стресс нарушает равновесие организма, что значительно снижает его способность контролировать и искоренять бактериальные инфекции.

Так что, если вы испытываете хронический стресс, вы фактически отключаете свою иммунную систему. Система, и ваше тело находится в хроническом состоянии борьбы или бегства. Это повышает кровяное давление, усталость, выгорание надпочечников, беспокойство, депрессию, бессонные ночи, увеличение веса и многое другое.



Затем ваше тело начнет вносить метаболические изменения, чтобы сохранить себя. Самые большие изменения происходят в ваших циклах метилирования, а циклы метилирования влияют на все.

Таким образом, вы можете фактически застрять в режиме борьбы или бегства, пока не решите все проблемы, вызывающие стресс в вашем теле. И вы попадаете в **место спокойствия, безопасности и расслабления, как физически, так и морально.**

Только тогда тело начнет перераспределять приоритеты и вернется к вашему исцелению. И это может занять некоторое время. Это определенно не решение проблемы за одну ночь.

исцеление - это искусство.
это займет время.
это требует терпения.
это требует любви.

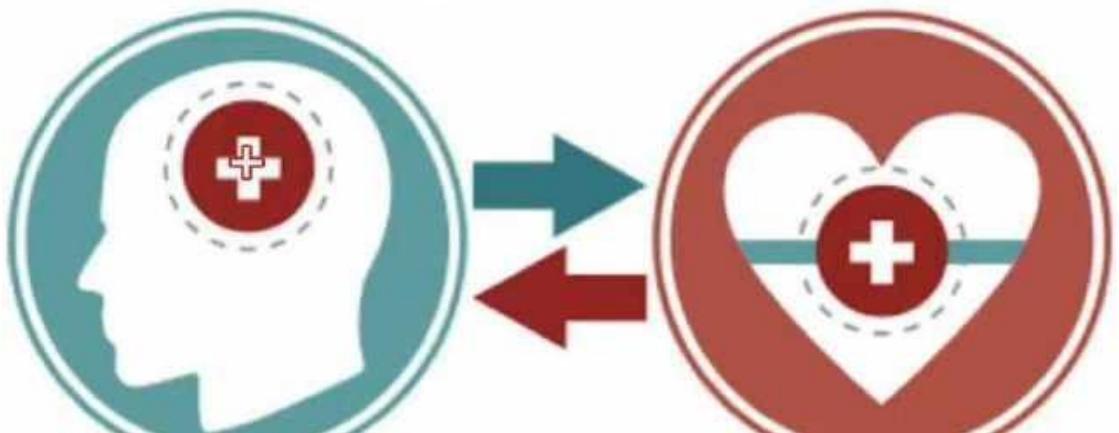
И это зависит от того, как долго вы были в хроническом стрессе и застряли в режиме «бей или беги». Таким образом, хронический стресс, как вы можете сказать, чрезвычайно вреден для организма и способствует примерно 90% посещений врача, а также делает людей более уязвимыми для проблем с психическим здоровьем.



Люди, страдающие хроническими заболеваниями, в какой-то момент чаще страдают психическими заболеваниями.

Верно и обратное.

Люди, страдающие психическим заболеванием, с большей вероятностью в какой-то момент столкнутся с хроническим заболеванием.



К счастью есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы бороться с хроническим стрессом.

Упражнения

Помните, малоподвижный образ жизни — один из Всадников Апокалипсиса для вашего здоровья. Выделите по крайней мере 20-30 минут каждый день

Медитация

Выделите время на практики осознанности, такие как медитация, дыхательные упражнения, йога, тайцзи и цигун,

Практика пребывания в настоящем моменте, это может помочь успокоить ваш разум и расслабить тело.

Спокойная и расслабляющая музыка

Спокойная и расслабляющая музыка. Это полезно для тела, и, верьте этому или нет, звук также обладает целебными свойствами.

Борьба со стрессом

1. Упражнения

2. Практики осознанности
- Медитация

3. Воспроизведение спокойной и расслабляющей классической музыки

4. Оставайтесь эмоционально
истраненными. Используйте технологии
- Ограничение новостей, телевидения,
вызывающих эмоции

5. Стабилизировать привычки сна
(2-3 часа сна до полуночи и не
менее 7-9 часов каждую ночь)

6. Правильное питание
Органические здоровые продукты, богатые фрукты
и овощи
без обработанных пищевых продуктов, глютена, ГМО
белладонны; пекарни, без химикатов, полезных жиров
и плохих жиров, без вредной пищи.

7. Расслабляющие хобби и уединение
время на себя

8. Друзья/Семья/Веселье

9. Поддерживайте правильный вес

10. Избавьтесь от вредных привычек, таких как курение
и алкоголь

Прочь эмоций

Чтобы оставаться как можно более эмоционально отстраненным, вы должны **ограничить свое воздействие новостей**, которые вызывают стресс, а также телевидения и фильмов.

Все, что вызывает эмоциональную реакцию, так как это то, что они называют **эмоциональными аллергенами**, и оказывает такое же влияние на ваше здоровье, как и обычные аллергены.

Как практиковать осознанность

1

Сядьте. Найдите место для сидения, которое кажется вам спокойным и тихим.

2

Установите лимит времени. Если вы только начинаете, может помочь выбор короткого времени, например, 5 или 10 минут.

3

Обратите внимание на свое тело. Вы можете сидеть или стоять на коленях, как вам удобно. Просто убедитесь, что вы стабильны и находитесь в положении, в котором вы можете оставаться какое-то время.

4

Почувствуйте свое дыхание. Следите за ощущением своего дыхания, когда оно выходит и входит.

5

Обратите внимание, когда ваш ум блуждает. Когда вы начнете замечать это — через несколько секунд, минуту, пять минут — просто верните внимание к дыханию.

6

Будьте добры к своему блуждающему уму. Не осуждайте себя и не зацикливайтесь на содержании мыслей, в которых вы заблудились. Просто вернитесь.



Благодаря Елене

Вы все слышали о молитве о **безмятежности**. А также медитация может помочь в этом на пять, стабилизировать свои привычки сна.

Эмоциональная отстраненность для

более счастливой жизни

Узнайте, как ОТПУСТИТЬ
негативные мысли и эмоции



Сон

Сосредоточьтесь на качестве и количестве сна за два-три часа до полуночи и не менее семи-девяти часов в сутки. Это важный процесс, который восстанавливает тело. Это также когда ваш мозг избавляется от мусора от деятельности и токсинов,

которые накопились в течение дня. И это также когда ваше тело делает больше всего исцеления.



Правильное питание

Вам нужны органические цельные продукты, богатые фруктами и овощами, без обработанных пищевых продуктов, глютена, ГМО, паслена, лектинов, без химических веществ.



Сохраняйте полезные жиры и держитесь подальше от вредных жиров, а также от нездоровой или обработанной пищи. Они могут иметь прекрасный вкус, но они просто не стоят здоровья.

Расслабляющие хобби и свободное время для себя

Делайте то, что делает вас счастливым и гармонирует с природой, восемью друзьями, семьей и весельем.



ИНОГДА МАЛЕНЬКИЙ ШАГ В ПРАВИЛЬНОМ
НАПРАВЛЕНИИ
СТАНОВИТСЯ САМЫМ БОЛЬШИМ
ШАГОМ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ.
ЕСЛИ НЕОБХОДИМО, СТАНЬТЕ
НА ЧАЙКИ, НО СДЕЛАЙТЕ ШАГ.

Веселье, друзья

Создание надежной социальной сети заботливых друзей и семьи очень важно. Эти положительные взаимодействия и действия помогают нервной системе расслабиться от негативных раздражителей, вызывающих стресс.

Надлежащий вес

Как мы уже говорили, упражнения, питание и правильный сон помогут вам поддерживать идеальный вес

Курение и алкоголь

Выкутивание всего одной сигареты в день увеличивает риск ишемической болезни сердца, инсульта и некоторых видов рака. чрезмерное употребление алкоголя также повышает риск развития рака и способствует возникновению психических и пищеварительных заболеваний. Не говоря уже о том, что алкоголь также стабилизирует тучные клетки.

Суть в том, ваш выбор образа жизни.



Все ваши ежедневные привычки влияют на хроническое воспаление. Но важно знать, что лекарства и добавки также имеют побочные эффекты. Поэтому абсолютно необходимо, чтобы вы пытались **получить все, что можете, непосредственно из пищи**. Имейте в виду, что у вас будут периодические воспаления из-за незначительных инфекций, аллергии или травм. Это абсолютно正常но. Тем не менее, вы можете сосредоточиться на образе жизни, который снижает риск хронического воспаления.

Было показано, что все эти факторы играют роль в клеточном воспалении. К счастью, вы можете контролировать многие из этих

факторов и точно настраивать те, которые вы не можете изменить, например свою генетику, и вместо этого поддерживать их.

Поймите, что изменения не произойдут за одну ночь. И вам может потребоваться несколько попыток, прежде чем вы внесете постоянные изменения в образ жизни. Не наказывайте себя, если вы ошиблись.

Исследователи узнают больше о недостающих связях между воспалением и болезнью каждый день. Но пока у нас нет ответов, лучшая защита от воспаления — управлять факторами, которые вы можете контролировать. Важно понимать, что какие бы состояния у вас ни были диагностированы, эти процессы происходят в организме. Они связаны друг с другом и являются неотъемлемым компонентом здоровья. Чем более скомпрометировано тело или чем хуже вы становитесь, тем больше этих проблем придется решать. Это неизбежно.

Я старался не оставлять камня на камне, но это все еще только верхушка айсберга.