

КУРС

# Пищеварение на 5+

Автор: Светлана Незванова

---





Урок 1

**Знакомство. План работы  
и самодиагностика.**

---



# ★ Незванова Светлана

- **СЕО** превентивной клиники
  - Врач диетолог, гастроэнтеролог, терапевт
  - Стратег и методолог медицины
  - Наставник и ментор в медицине, нутрициологии и онлайн-сопровождении
  - Спикер и эксперт 1 канала, ТВЦ, «Здоровое ТВ», Россия 24
  - Публицист в темах: медицина и здоровье
  - **Спикер** ММИФ, БАД-Ехро, ПРОД-ЕХРО. Сколково
  - Победа СКОЛКОВО, «Бизнес-успех». Лучший онлайн проект Get Awards в сфере здоровья
  - Более **3000 пациентов** с результатом
- Более **10 000 слушателей** курсов и лекций





# С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?



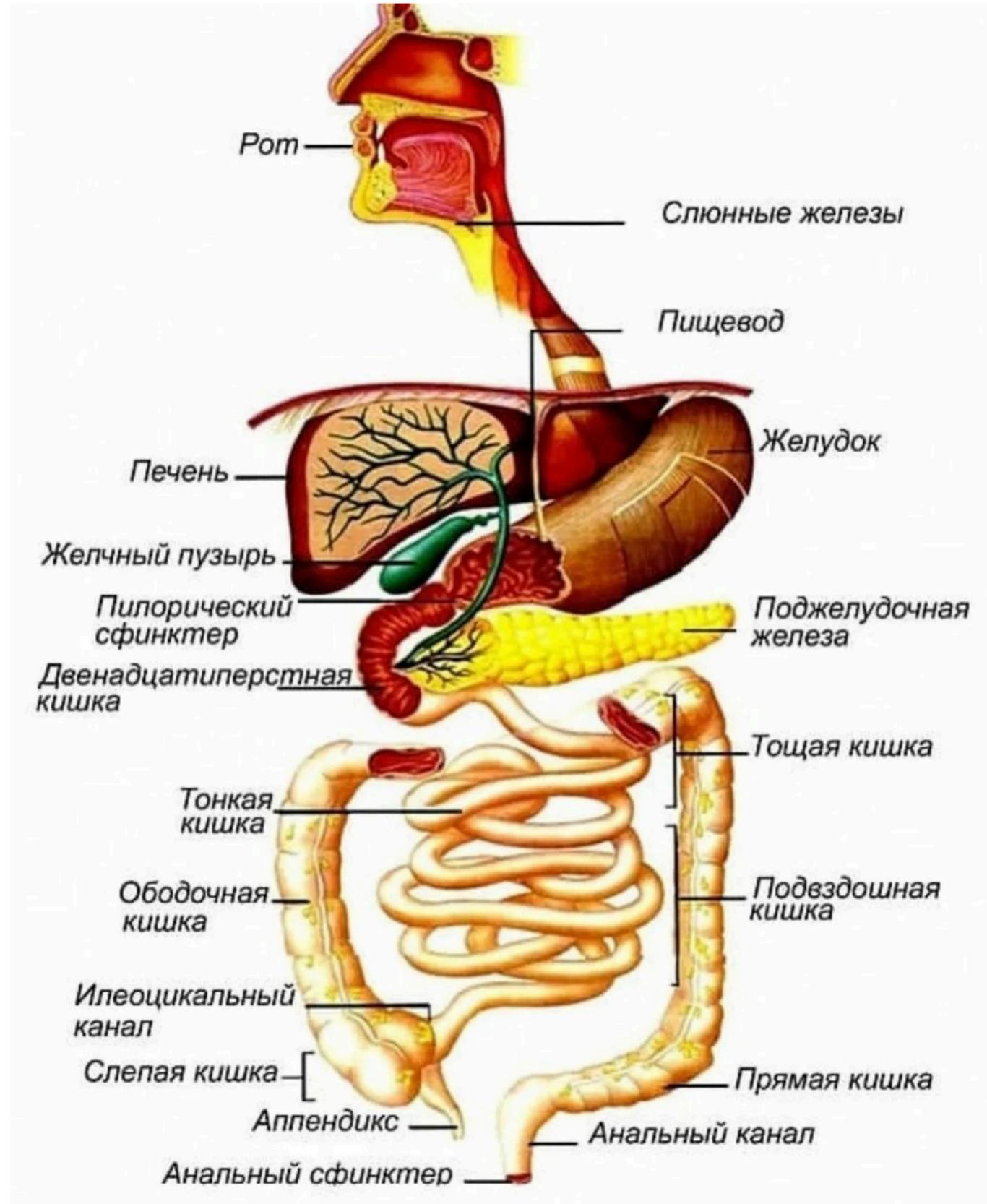


## БАЗА ЖКТ





# ЖЕЛУДОЧНО КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ





Любой препарат несет нагрузку на организм.

## НАЧНИТЕ С ДИЕТЫ И ЖКТ

Важно создать максимально благоприятные условия для усвоения и активизации БАД.

Иначе, даже эффективный препарат превращается в “пустышку”.



# ПРОГРАММА КУРСА



## **1 МОДУЛЬ: Диагностика и профилактика кандидоза и паразитоза**

Урок 1: Знакомство. Осваиваем признаки и факторы инвазий.

Урок 2 Какие «звери» часто поселяются в нашем организме.

Урок 3: Простым языком о важном: базовые анализы для поиска инвазий.

Урок 4: Готовим холодильник к усилению барьера против инвазий.

# ПРОГРАММА КУРСА



## 2 МОДУЛЬ Собираем пазл нашего пищеварения

Урок 1: рекомендации при ГЭРБ, гастрите и что делать с *Helicobacter pylori* . Продукты для активности желудка.

Урок 2: Желчный пузырь и печень. Конструктор еды для желчеоттока.

Урок 3: Восстановление функции кишечника. Микробиота. Протокол 4R.

Урок 4: Конструктор еды для здоровья кишечника

Урок 5: Протокол нутрицевтиков по работе с желудочно-кишечным трактом



# ПРОГРАММА КУРСА



## 3 НЕДЕЛЯ Безопасный детокс

Урок 1: Вся правда о детоксе

Урок 2: Detox меню на неделю, с подсчетом БЖУ

Урок 3: Разбор практических случаев и тактика при запорах.

Урок 4: Разбор практических случаев и тактики при акне и выпадении волос



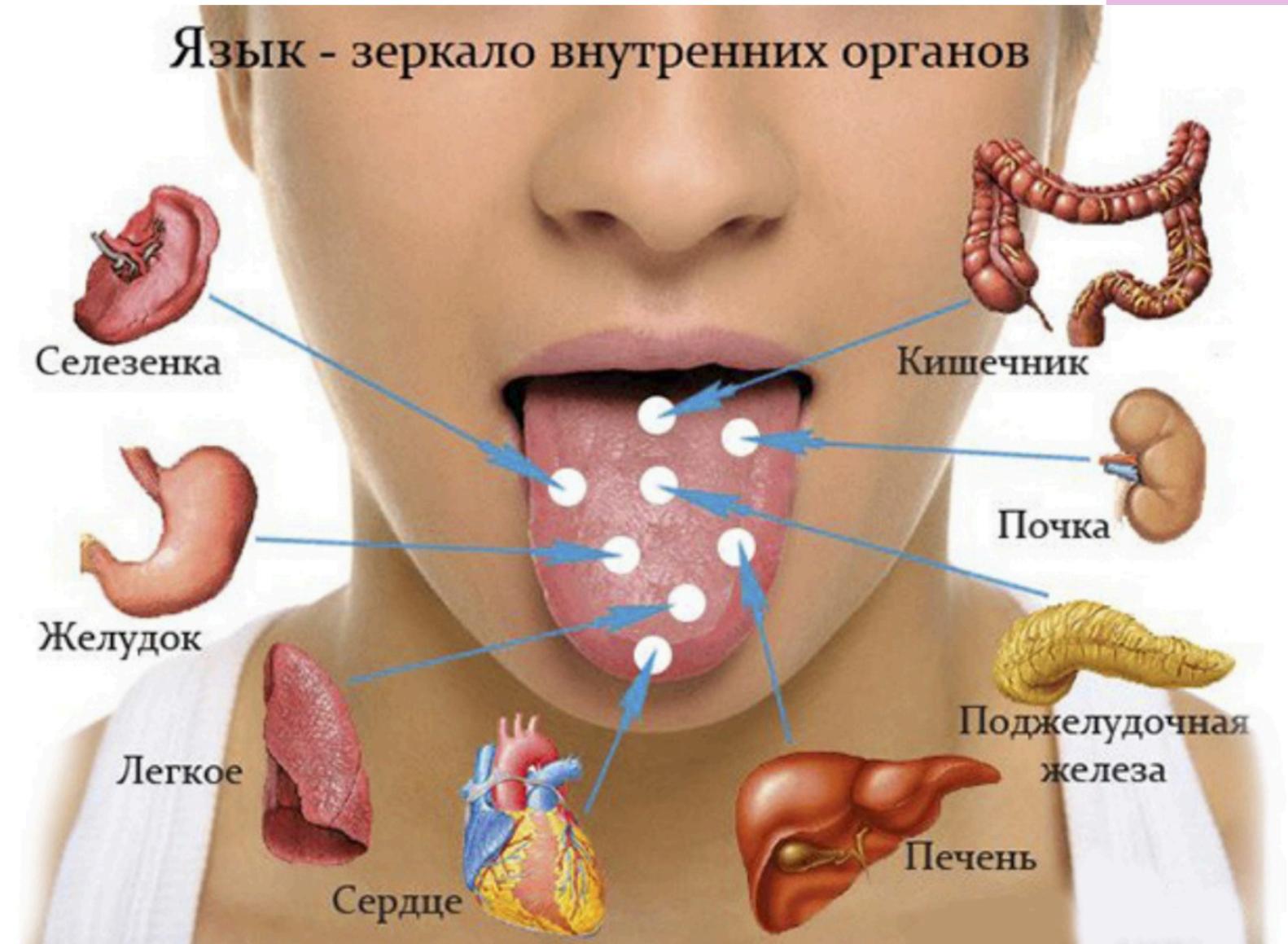
# ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ



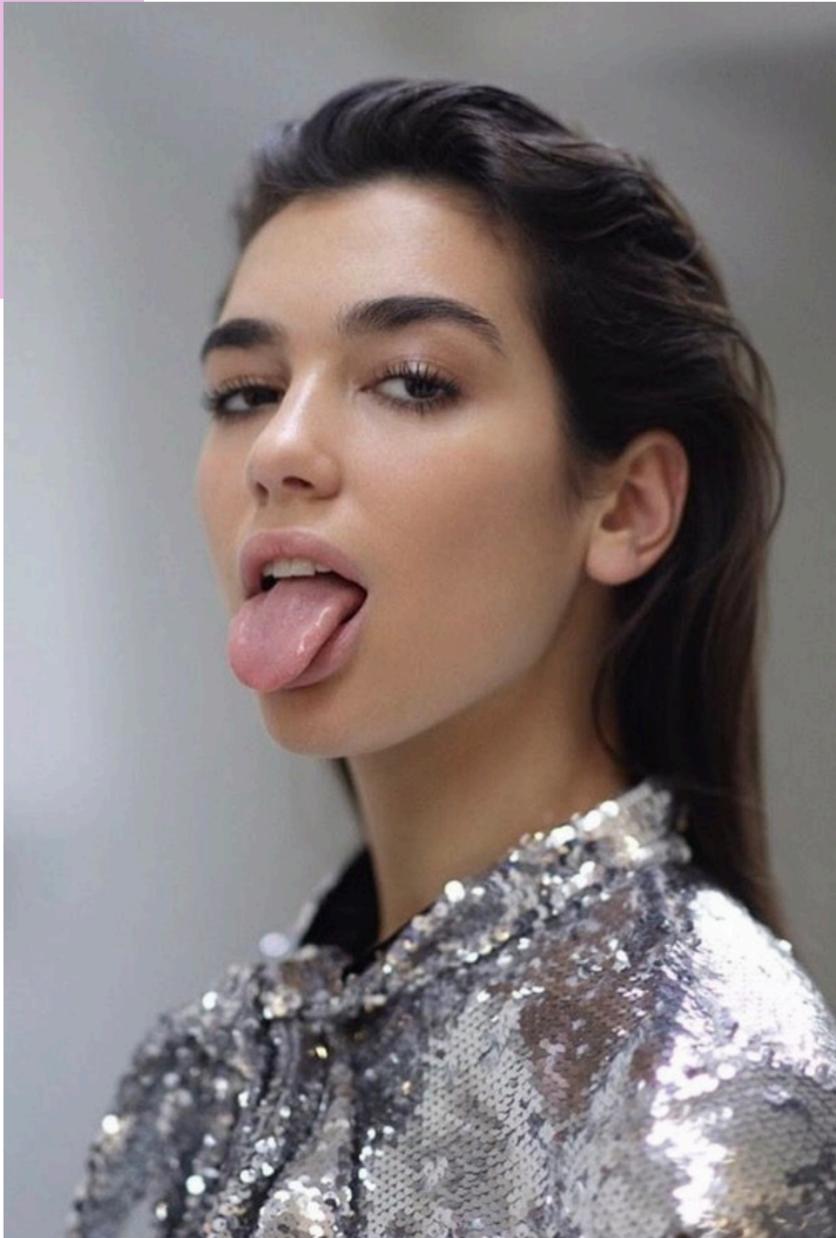
## В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ ЯЗЫК РАССМАТРИВАЕТСЯ КАК КАРТА ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

В этом уроке мы с Вами постараемся провести самодиагностику и оценить:

- цвет языка,
- цвет и толщину налёта на нём,
- рельеф и форму языка.
- Осмотр перед зеркалом надо проводить утром при дневном свете.
- Перед этим не надо чистить зубы, пить.



# ПРИЗНАКИ ЗДОРОВОГО ЯЗЫКА



Здоровый язык демонстрирует нам здоровье нашего организма и желудочно-кишечного тракта в том числе

Язык чистый, мягкий и нежный, двигать им легко. Налёт тонкий, еле заметен, он белёсый и влажный. Тонкий налёт – это когда сквозь него видна структура сосочков языка.

Такой язык «говорит» нам, что наш организм нормально работает и пищеварительная система здорова.

# НАЛЁТ НА ЯЗЫКЕ



- Жёлтого цвета – возможные проблемы с поджелудочной железой, холецистит.
- Коричневый оттенок – возможные проблемы желудочно-кишечного тракта.
- Толстый белый налет – возможно, задержка пищи в кишечнике (запоры). Чем интенсивней окраска и толще налет, тем отклонение серьезнее.
- Плотный налет – возможный застой пищи в желудке и кишечнике.
- Сероватый налет – вероятно, хронические, незаметно протекающие заболевания желудка и кишечника (возможно, от обезвоживания организма и нарушения кислотно-щелочного баланса).
- Коричневый налёт практически от корня – признак хронических алкогольных интоксикациях (это на всякий случай).

# НАЛЁТ НА ЯЗЫКЕ



## Диагностика по языку



Налет в середине языка:  
токсины присутствуют  
в желудке и тонкой кишке.

Налет на задней части языка:  
токсины есть в толстой кишке.



Язык «складчатый» и «географический» (когда его поверхность покрыта складками или имеет участки западения и возвышения: признаки заболевания пищеварительной системы).

Язык обложен: при гастрите с пониженной кислотностью, а чистая спинка языка, как правило, при повышенной кислотности (гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка).



Язык малиновый или ярко-красный с хорошо выраженными сосочками: при скарлатине, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

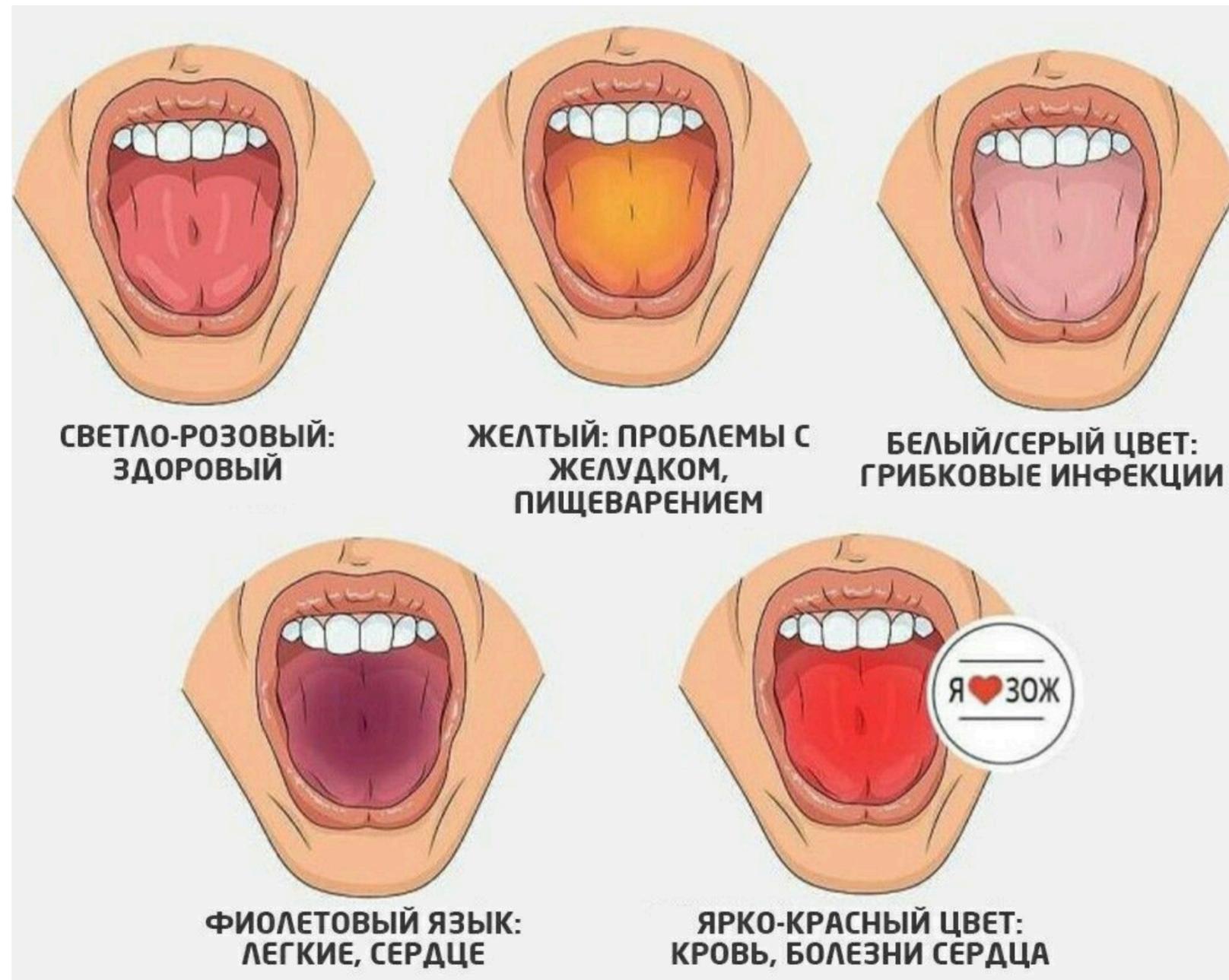
Налет на языке: при плохом пережевывании пищи (отсутствие зубов, быстрая еда), лихорадке, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при истощении.

Язык с бурым налетом: при инфекциях желудочно-кишечного тракта, например при дизентерии.



## ЦВЕТ ЯЗЫКА

- **Бордовый** язык – при инфекционных болезнях гриппе, кори.
  - Слишком **бледный** язык – возможно, анемия, сердечная недостаточность.
  - **Красный и блестящий** язык – возможно, атрофия слизистой желудочно-кишечного тракта.
  - **Фиолетовый** – возможно, заболевания крови и системы дыхания.
  - **Голубоватый** язык – при дизентерии, тифе.
- Рельеф и форма языка.



# РЕЛЬЕФ И ФОРМА ЯЗЫКА



- **Трещины на языке** – вероятно, проблемы с желудком, гастрит.
- **«Географический» язык**–недостаточно питательный рацион или ослабление иммунной системы. Это глоссита (воспаления языка)
- **Сухой или складчатый, с бороздками** – вероятно, организм обезвожен и при инфекциях.
- **Утолщённый язык** – вероятно, дисбактериоз, болезнь щитовидной железы, психические расстройства.
- **Отпечатки зубов на языке** – вероятно, энтероколит или синдрома «хронической усталости», анемия.
- **Дрожащий язык** – вероятно, тиреотоксикоз, неврастению.

# ДИСФАГИЯ НАРУШЕНИЕ АКТА ГЛОТАНИЯ



- затруднения жевания
- нарушение гигиены рта
- слюнотечение или неспособность сглатывать слюну
- «смазанная» речь
- выпадения пищи изо рта во время еды
- кашель
- поперхивание (изменения цвета лица или слезящиеся глаза)
- усиление одышки
- изменение качества голоса во время или после глотания,
- срыгивание
- затрудненное или прерывистое дыхание после глотания
- увеличение продолжительности акта еды
- тревожность по поводу приема пищи

# ЖЕЛУДОЧНАЯ И КИШЕЧНАЯ ДИСПЕПСИЯ



- Тяжесть и боли в подложечной области
- Изжога — это ощущение жжения за грудиной
- Рвота
- Кишечная диспепсия — плеск, урчание, боли в животе, вздутие, диарея.
- Запоры — это длительная задержка кала в кишечнике, связанная с замедлением его перистальтики, механическими препятствиями в кишечнике (опухоль, дивертикулы) и алиментарным фактором
- Снижение аппетита и похудание

# НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ



- повышенная утомляемость
- снижение работоспособности
- мышечная слабость
- невротические расстройства
- бессонница;
- мигрени
- избыточный вес и ожирение;
- астма; хроническая усталость;
- хронический запор или диарея;
- диабет и пристрастие к сахару, углеводам;
- атеросклероз; высокое кровяное давление;

# НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ



- болезненные воспаления суставов и артрит;
- проблемы с кожей, например акне и экзема;
- проблемы с памятью и плохой концентрацией;
- хронические проблемы с дрожжевыми грибами;
- частые простудные или инфекционные заболевания;
- неприятный запах изо рта, заболевания десен и зубов;
- СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности);
- аллергии и восприимчивость к пищевым продуктам;
- депрессию и состояние тревожности;
- необычные проявления при менструациях или менопаузе;
- заболевания кишечника: целиакия, колит, болезнь Крона

