

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Составлено для << *Фамилия, имя* >>

Составитель: Дмитрий Калинин
dk.smartcrow@gmail.com

ЗАДАЧИ И ЛОГИКА ПРОГРАММЫ

В соответствии с данными анкетирования и предварительной беседой, определены четыре задачи индивидуального курса:

- 1) нормализация процесса пищеварения,
- 2) улучшение качества сна,
- 3) улучшение психоэмоционального,
- 4) улучшение состояния кожи.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Нормализация пищеварения достигается преимущественно путём коррекции рациона, роль биодобавок здесь незначительна. На основе полученной от вас информации могу сказать, что основные мероприятия, оптимизирующие ваш актуальный рацион, заключаются в следующем: увеличение доли пищевых волокон, кисломолочных продуктов и полиненасыщенных жиров, и радикальное снижение доли «быстрых» углеводов. В этих мероприятиях важна регулярность (ежедневность) и настойчивость.

Увеличение доли пищевых волокон не только нормализует перистальтику кишечника, но и улучшает качественный и количественный состав микробиоты, что системно воздействует на все аспекты здоровья, в том числе психологическое состояние.

Здесь важно, чтобы в организм ежедневно поступало достаточное количество как растворимых, так и нерастворимых волокон. Их источниками служат:

- овощи, фрукты, зелень, ягоды — как в свежем, так и в приготовленном виде. Конкретно для задачи нормализации пищеварения в день оптимально съесть минимум 600 г таких продуктов,
- ряд круп: овсяная (не быстрого приготовления), булгур, гречка, полба. В день оптимально съесть не менее одной порции,
- клетчатка как самостоятельный продукт (в виде биодобавки). Клетчатку можно употреблять, например, с кефиром или йогуртом. Хорошим примером такого продукта являются: << [здесь названия конкретных препаратов, скрыты в демо-версии](#) >>.

Увеличение доли кисломолочных продуктов способствует улучшению пищеварения и улучшает качество кишечной микробиоты. Это кефир, творог и другие подобные продукты, которые желательно потреблять ежедневно.

Увеличение доли полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) оптимизирует жировую составляющую рациона, улучшает пищеварение, микробиоту и благоприятно сказывается на системном здоровье. Среди ПНЖК критически важной является α -линоленовая кислота (ALA), которая в большом количестве содержится в нерафинированном рыжиковом, конопляном и льняном масле. Предпочтительнее использовать рыжиковое или конопляное масла: в отличие от льняного, ALA содержится в них в более стабильной форме за счёт высокого содержания витамина Е.

Примеры отличных масел, богатых ALA: << [здесь названия конкретных продуктов, скрыты в демо-версии](#) >>.

Снижение доли «быстрых» углеводов — сахара и крахмала, в том числе сладких напитков, выпечки, макарон, картофеля, каш быстрого приготовления. «Быстрые» углеводы способствуют обеднению микробиоты, отложению висцерального жира и далее — медленному, но неуклонному развитию гормонального дисбаланса.

Исключением являются фрукты: несмотря на достаточно высокое содержание в них «быстрых» углеводов, их желательно вводить в рацион, так как они богаты пищевыми волокнами и рядом других ценных нутриентов.

Сахар в напитках и при готовке продуктов можно заменить подсластителями с низким гликемическим индексом: эритритом, сукралозой, лактулозой, инулином и др. Примеры хороших заменителей сахара, которые одновременно обладают пребиотической активностью (способствуют обогащению микробиоты):

- << [здесь названия конкретных заменителей, скрыты в демо-версии](#) >>

УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА СНА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Среди целого ряда факторов, влияющих на качество сна, немаловажную роль играет достаточная обеспеченность организма некоторыми микронутриентами, а именно:

- витамином D,
- магнием,

- ЕРА и ДНА (разновидности упомянутых выше ПНЖК),
- << [здесь названия других ключевых компонентов, скрыты в демо-версии](#) >>

Перечисленные вещества комплексно укрепляют нервную систему на структурном уровне. Как показывают популяционные исследования, в отношении каждого вещества из списка с достаточно высокой долей вероятности может наблюдаться субклиническая недостаточность, связанная с погрешностями рациона. При описанном вами образе питания вероятность такой недостаточности имеется, и проще всего восполнить эту недостаточность из биодобавок.

Наиболее оптимальными для этой цели препаратами являются:

- << [здесь названия конкретных препаратов, скрыты в демо-версии](#) >>

Помимо этого, качество сна существенно зависит от способности организма вырабатывать гормон мелатонин. Предшественником мелатонина служит серотонин, который, в свою очередь, синтезируется из L-триптофана и 5-НТР. Добавляя в рацион эти вещества периодическими курсами в виде биодобавок, можно обеспечить организм «строительным материалом» для синтеза мелатонина.

Перечисленные мероприятия, направленные на улучшение качества сна посредством укрепления структурной и нейромедиаторной функции ЦНС, одновременно послужат фундаментом для улучшения общего психоэмоционального состояния.

УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ КОЖИ

Состояние кожи в значительной степени отражает общее состояние здоровья. Микронутриенты, критичные для здоровья кожных покровов, во многом совпадают с теми, которые были упомянуты выше и дополнительный приём которых актуален в вашей ситуации.

Здоровье кожи зависит от способности организма к достаточному эндогенному синтезу коллагена. Этот процесс регулируется многими факторами, среди которых по степени значимости выделяют три: наследственный, гормональный и пищевой. С помощью коррекции рациона и приёма биодобавок можно повлиять на пищевой фактор. Ключевыми пищевыми веществами для синтеза коллагена являются:

- нестандартные аминокислоты (гидроксипролин, гидроксизин),
- кремний, магний и железо
- витамин С,
- витамин В₆.

Среди перечисленных микронутриентов наиболее критичными являются кремний и витамин С — при условии, что рацион в целом сбалансирован по белку (в вашем случае это условие выполняется). Однако, чтобы была полная уверенность в обеспеченности организма нестандартными аминокислотами, факультативно (т.е. по желанию) можно также принимать пищевой коллаген (курсами, см. ниже на схеме).

Единственной высокоусвояемой формой кремния является холин-стабилизированная ортокремниевая кислота. Она присутствует, в частности, в следующих препаратах:

- << [здесь названия конкретных препаратов, скрыты в демо-версии](#) >>

СХЕМА ПРОГРАММЫ

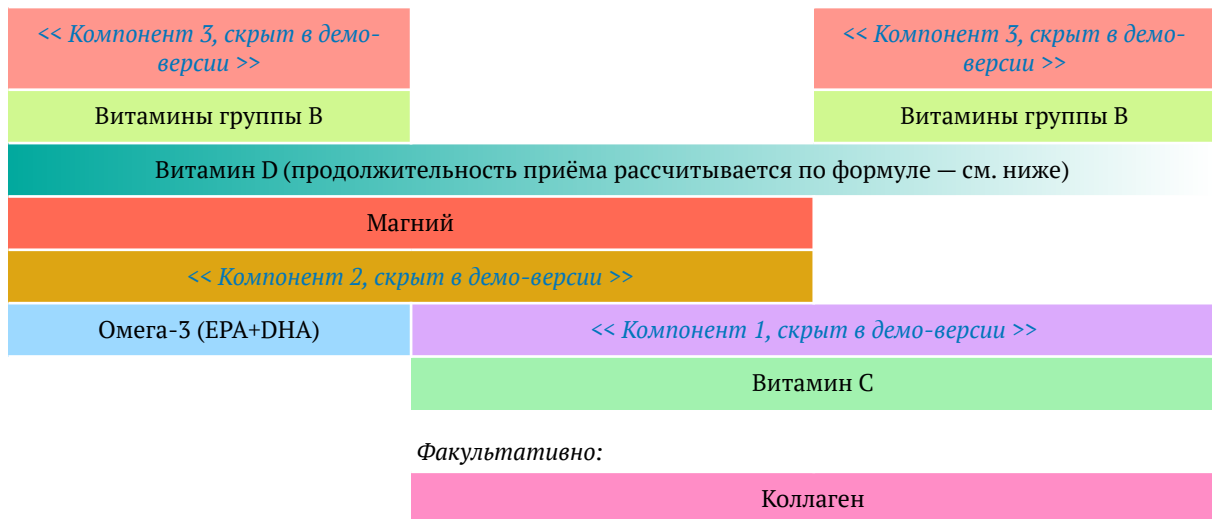
Программа рассчитана на три месяца и технически включает два блока:

- блок коррекции рациона,
- блок приёма биодобавок.

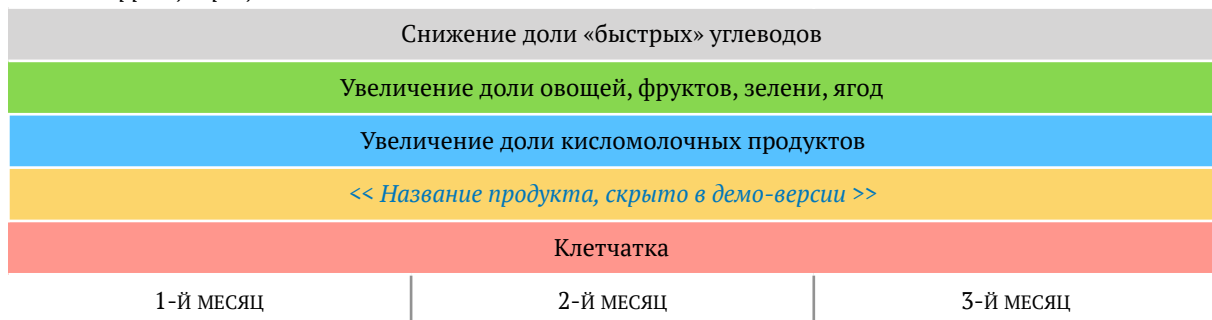
Эти блоки тесно связаны между собой и действуют комплексно.

Графически схема индивидуальной программы выглядит следующим образом:

БЛОК «Биодобавки»



БЛОК «Коррекция рациона»



Все компоненты программы совместимы друг с другом и, при условии соблюдения дозировок (см. ниже), безопасны для здоровья.

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

I. БЛОК БИОДОБАВОК

ОМЕГА-3 (EPA+DHA)	
Дозировка, в сутки	1000 мг (суммарно EPA+DHA)
Химические формы	любые (триглицериды, этиловые эфиры); капсулы либо рыбий жир в жидком виде
Частота приёма	два раза в день (утром и вечером), после или во время еды. Не более 500 мг за приём
Длительность приёма	один месяц (1-й месяц курса)
Противопоказания	аллергия на рыбу и морепродукты, нарушения свёртываемости крови, подготовка к хирургическим операциям, приём антикоагулянтов и антиагрегантов, пониженное артериальное давление, существенно повышенный уровень ЛПНП
Варианты препаратов	« список препаратов со ссылками, скрыт в демо-версии »

ВИТАМИН С	
Дозировка, в сутки	100-150 мг
Химические формы	предпочтительно с флавоноидами
Частота приёма	один раз в день (в любое время), после или во время еды
Длительность приёма	два месяца (2-й и 3-й месяц курса)
Противопоказания	индивидуальная непереносимость, избыток железа в организме, онкологические заболевания
Варианты препаратов	« список препаратов со ссылками, скрыт в демо-версии »

МАГНИЙ	
Дозировка, в сутки	200-250 мг
Химические формы	цитрат, малат, пиколинат, аминокислотные хелаты (бисглицинат, аспартат, лизинат, таурат)
Частота приёма	два раза в день (утром и вечером), после или во время еды. Не более 150 мг за приём
Длительность приёма	два месяца (1-й и 2-й месяц курса)
Противопоказания	индивидуальная непереносимость, повышенный уровень магния в крови, пониженная свёртываемость крови, хроническая почечная недостаточность, приём антибиотиков и антибактериальных препаратов (магний снижает их всасываемость в ЖКТ)
Варианты препаратов	« список препаратов со ссылками, скрыт в демо-версии »

Витамин D	
Дозировка, в сутки	2000 IU
Химические формы	любые
Частота приёма	один раз в день (в любое время), после или во время еды
Длительность приёма	рассчитывается по формуле (см. ниже)
Противопоказания	индивидуальная непереносимость, повышенный уровень фосфора или кальция в крови, камни в почках, хроническая почечная недостаточность, гипотиреоз, сердечная недостаточность, атеросклероз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, индивидуальная непереносимость
Варианты препаратов	«список препаратов со ссылками, скрыт в демо-версии»

Витамины группы B	
Дозировка, в сутки	<p>В₁ (тиамин): 1.5-5 мг В₂ (рибофлавин): 1.8-6 мг В₃ (ниацин, никотинамид): 20-60 мг В₆ (пиридоксин): 2-6 мг В₉ (фолат, фолиевая кислота): не менее 400 мкг для фолата, 240-600 мкг для фолиевой кислоты В₁₂ (кобаламин): 3-9 мкг</p> <p>Присутствие остальных витаминов данной группы не обязательно</p>
Химические формы	<p>В₃: никотинамид или «пищевой ниацин» (NAD) В₉: фолат из натуральных источников</p> <p>Для остальных витаминов данной группы формы любые</p>
Частота приёма	один раз в день (в любое время), после или во время еды
Длительность приёма	два месяца (1-й и 3-й месяц курса)
Противопоказания	индивидуальная непереносимость, повышенная свёртываемость крови, склонность к тромбообразованию
Варианты препаратов	«список препаратов со ссылками, скрыт в демо-версии»

«КОМПОНЕНТ 1, СКРЫТ В ДЕМО-ВЕРСИИ»	
Дозировка, в сутки	
Химические формы	
Частота приёма	
Длительность приёма	

<< КОМПОНЕНТ 2, СКРЫТ В ДЕМО-ВЕРСИИ >>

Дозировка, в сутки	
Химические формы	
Частота приёма	
Длительность приёма	

<< КОМПОНЕНТ 3, СКРЫТ В ДЕМО-ВЕРСИИ >>

Дозировка, в сутки	
Химические формы	
Частота приёма	
Длительность приёма	

КОЛЛАГЕН (ФАКУЛЬТАТИВНО)

Дозировка, в сутки	3-5 г
Химические формы	гидролизированный коллаген (порошковая форма)
Частота приёма	один раз в день, на голодный желудок, минимум за час до еды или через два часа после
Длительность приёма	два месяца (2-й и 3-й месяц курса)
Противопоказания	индивидуальная непереносимость исходного сырья, из которого изготовлен коллаген
Варианты препаратов	<i><< список препаратов со ссылками, скрыт в демо-версии >></i>

II. БЛОК КОРРЕКЦИИ РАЦИОНА

Продолжительность мероприятий по коррекции рациона — минимум три месяца, в идеале — на постоянной основе, поскольку эти выработанные новые пищевые привычки способны внести существенный вклад в стратегию укрепления здоровья.

Примеры функциональных продуктов питания, которые оптимально ввести в рацион:

- *<< список продуктов, скрыт в демо-версии >>*

МЕТОДИКА РАСЧЁТА ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА D

Рассчитать длительность курса приёма витамина D вы можете самостоятельно по данным анализа крови на 25(OH)D, либо прислать мне результаты этого анализа, и я рассчитаю его для вас в рамках данной программы.

Статус витамина D определяют с помощью анализа крови на 25(OH)D. В разных лабораториях могут применяться разные единицы измерения: нг/мл и нмоль/л. Они соотносятся так: 1 нг/мл = 2.5 нмоль/л.

Данные анализа позволяют оценить, сколько витамина D необходимо принять за весь курс для достижения оптимального целевого значения в **30-36 нг/мл** (75-90 нмоль/л). Анализ можно сделать почти в любой коммерческой лаборатории — например, «25-ОН Витамин Д» в Lab4U.

Если анализ показал значение выше 25 нг/мл (62 нмоль/л), то проводить профилактические мероприятия по витамину D не требуется. В противном случае, для расчёта продолжительности приёма можно воспользоваться формулой:

$$\text{Суммарное IU} = 40 \times (A - B) \times m$$

где «Суммарное IU» — общее количество витамина D (в IU), которое необходимо принять в течение курса.

A — целевое (желаемое) значение 25(OH)D, оно равно от 75 до 90 нмоль/л.

B — результат вашего анализа на 25(OH)D, в нмоль/л,

m — ваша масса тела, в кг.

Пример использования формулы. Рассчитаем, сколько нужно употребить витамина D человеку весом 65 кг, у которого анализ на 25(OH)D показал значение 18 нг/мл, и который хочет повысить его до 33 нг/мл.

1) Сначала переводим единицы измерения в те, которыми оперирует формула (1 нг/мл = 2.5 нмоль/л):

$$A = 33 \text{ нг/мл} \times 2.5 = 82.5 \text{ нмоль/л,}$$

$$B = 18 \text{ нг/мл} \times 2.5 = 45 \text{ нмоль/л.}$$

2) Подставляем полученные значения в формулу:

$$\text{Суммарное IU} = 40 \times (82.5 - 45) \times 65 = 97\,500 \text{ IU, округлённо } 98\,000 \text{ IU.}$$

3) Делим полученное значение на суточную дозировку (2000 IU) и получаем продолжительность курса:

$$(98\,000 \div 2000) = 49 \text{ дней.}$$

Формула позволяет получить лишь приблизительные результаты, поэтому после прохождения курса имеет смысл провести контрольный анализ, по результатам которого, возможно, придётся рассчитать дополнительный курс витамина D.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Данная программа предлагается исключительно в ознакомительных целях и не является рекомендацией к применению, а тем более — лечению каких-либо заболеваний. Её задача сугубо информационная: показать, каким образом можно обогатить питание с помощью функциональных продуктов и некоторых биодобавок, и тем самым, возможно, устранить некоторые имеющиеся проблемы со здоровьем. Если вы решите применить эту программу, прежде обязательно проконсультируйтесь с врачом.