

Арт Лайф



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Листошенков Алексей

Практикующий нутрициолог. Преподаватель проекта Московское
долголетие и Международной Академии Нутрициологии.
Эксперт на телевидении.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА: ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ПРОСТО О РАБОТЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Гипоталамус – Тиреолиберин

Гипофиз – **ТТГ**

Щитовидная железа – T1, T2, **T3, T4**, RT3

T4 – прогормон

T3 – основной действующий гормон

T4 превращается в T3 на 80% **в тканях тела** ферментами дейодиназами
Остальные 20% потребности T3 обеспечивает сама щитовидная железа.

T4, T3 снижаются – ТТГ растет

T4 и/или T3 повышены – ТТГ снижается

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ЩИТОВИДКА - МОЩНАЯ МИНИ-ФАБРИКА



Хлеб, выпечка,
кондитерские изделия,
сушки, печенье, баранки



=



Тиреопероксидаза (ТПО),
Тиреоглобулин (ТГ),
Гормоны Т4, Т3, (Т1, Т2)

АТТПО, АТТГ, АТрТТГ



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ЗАДАЧА СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

XI 2023

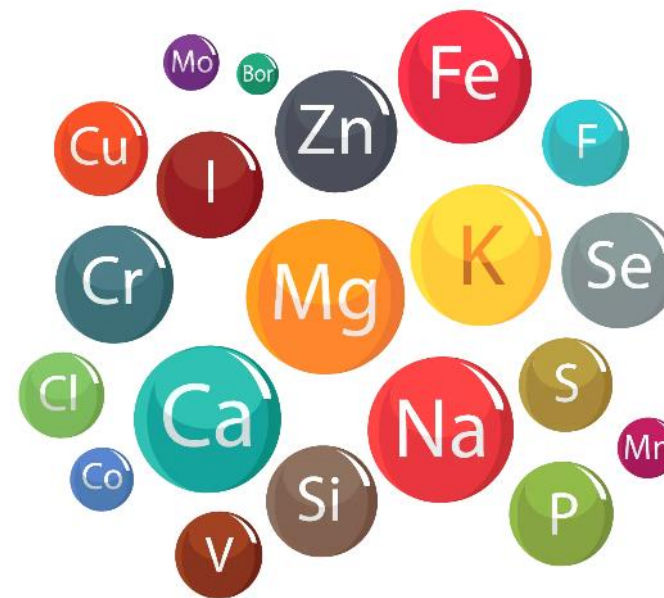
**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ВЕЩЕСТВА ДЛЯ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



- ❖ йод
- ❖ железо
- ❖ селен
- ❖ цинк
- ❖ магний
- ❖ витамины группы В
- ❖ витамин Д
- ❖ витамин С
- ❖ белок.



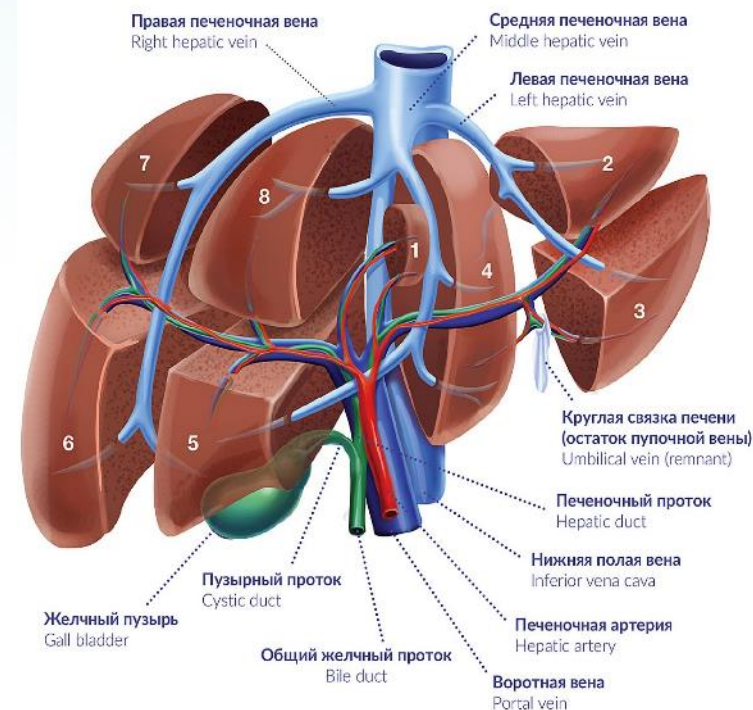
XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ПЕЧЕНЬ В РАБОТЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Синхронизация: печень и щитовидная железа (Т3, глобулины, дейодиназы)
- Печень метаболизирует гормоны ЩЖ (Ф1 и Ф2 детоксикации)
- Гормоны ЩЖ влияют на активность гепатоцитов
- Патологии печени - снижают гормоны ЩЖ
- Патологии печени - реверсивный Т3 - тканевый гипотиреоз
- Проблемы с холерезом – проблемы в пищеварении



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ФАЗЫ ДЕТОКСИКАЦИИ ПЕЧЕНИ



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

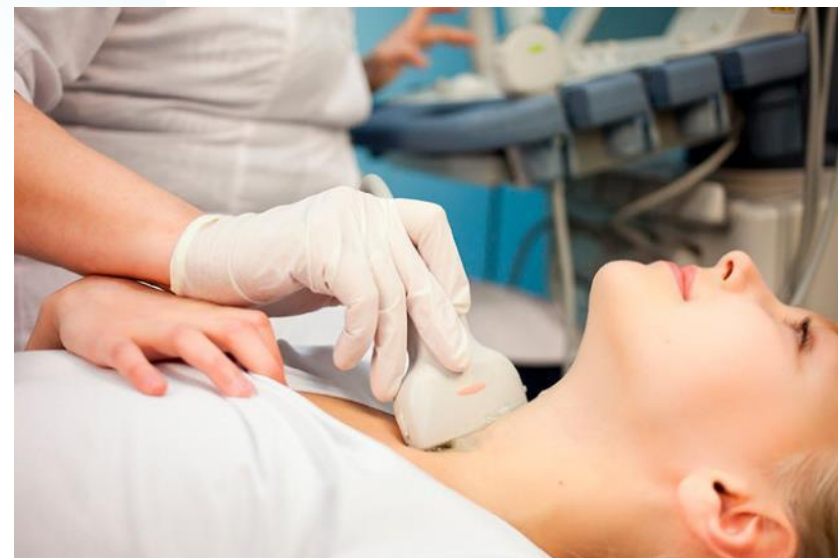
online & offline

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА У МОИХ ПОДОПЕЧНЫХ

70% – ГИПОтиреоз
из них **50%** АИТ, 50% дефициты
АИТ – выработка АТТПО, АТТГ

30% - ГИПЕРтиреоз
почти все – Болезнь Грейвса (ДТЗ)
ДТЗ – выработка АТрТТГ

Из всех: **80%** - аутоиммунные реакции



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

3 «ноги» аутоиммунитета
(превентивная медицина):

Должны совпасть все 3 критерия!

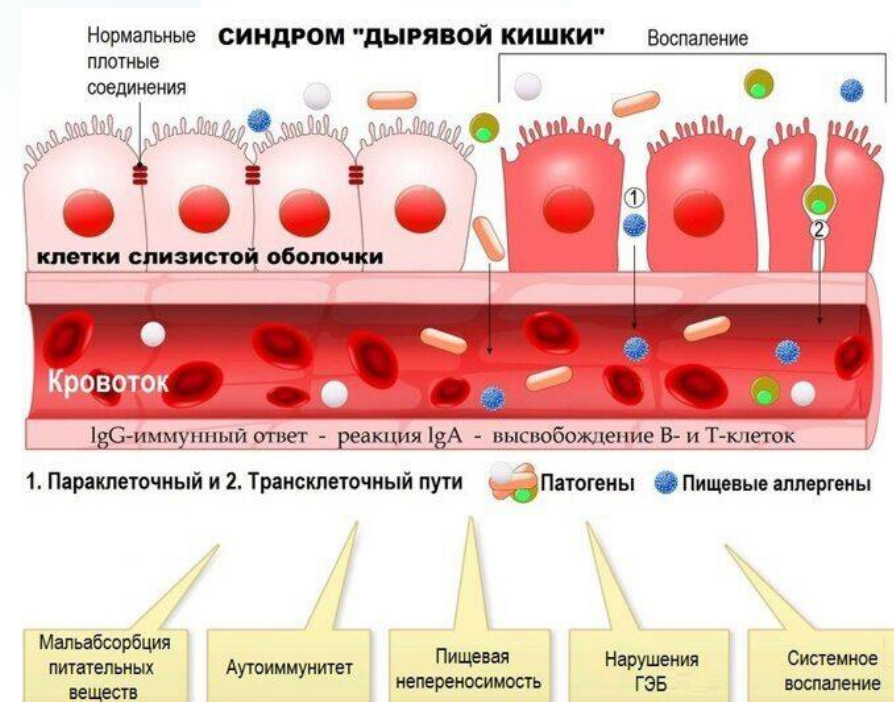
1. Генетическая предрасположенность
2. Триггер
3. **Повышенная кишечная проницаемость**

Три кита пищеварения:

1. Кислотность желудка
2. Желчеотток
3. Ферменты поджелудочной железы

*4 «слон» – отсутствие воспалений в кишечнике!

Все подопечные с АИЗ имеют минимум 2 из этих 4 нарушений!



XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline



ПАЛЕО ПРОТОКОЛ (ПРИНЦИП)

Что человек ел в палеолите?

- Мясо, рыбу, морепродукты
- Растения: фрукты, овощи, грибы, травы.
- Растительные жиры

Нет окультуренных злаков, муки,
бобовых, сои, переработанных
продуктов, молока и молочных
продуктов



- Простые для пищеварения белки, снижаем воспаление
- Восстанавливаем кишечный барьер, АИЗ в ремиссии, иммунитет
- Нутриентная плотность (белок, жиры) + безглютеновые крупы
- Отсутствие скачков сахара = нормальный обмен

* Более подробный список продуктов в приложениях к вебинару

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ПРОТОКОЛ FODMAP

FODMAP (Фодмап) – Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols (ферментируемые углеводы)

Олигосахариды: Пшеница, рожь, бобовые культуры, различные овощи, такие как лук и чеснок.

Дисахариды: Молоко, сливочный сыр, йогурт. Лактоза является основным углеводом.

Моносахариды: Различные фрукты, включая финики, инжир, манго, агава, а также мёд. Фруктоза - основной углевод.

Полиолы: Некоторые фрукты и овощи, такие как ежевика, личи, а также некоторые низкокалорийные сладости, такие как жевательные резинки без сахара.



XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

ДЛЯ ЧЕГО ЭТИ ПРОТОКОЛЫ?

- Убираем «тяжелые» для пищеварения белки:
 - Глютен (пшеница, рожь, ячмень)
 - Казеины (все молочные продукты)
 - Лектины (бобовые, пасленовые, соевые продукты)
- Упрощаем организму пищеварение
- И усиливаем пищеварение ферментами
- Восстанавливаем кишечный барьер и всасывание
- Улучшаем поступление нутриентов.
- **Насыщаем питательными веществами!**



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ИНСТРУМЕНТЫ В МОЕЙ ПРАКТИКЕ

Мощность пищеварения! Поддержка печени! Восстановление слизистой кишечника! Заккрытие дефицитов!

Создание условий для работы «фабрики» Щитовидная железа

1. FODMAP или Палео протоколы в питании (+ БГ крупы!)
2. Комплекс ферментов Биокаскад (протеолитические ферменты)
3. Панбиолакт + Сорбиотик (микрофлора и слизистая)
4. Гепатон-2 / Хепар Формула (печень и желчеотток)
5. Тиреобаланс / Глазорол Интенсив (сырье для «фабрики»)



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

КЛАССИЧЕСКИЕ НАЗНАЧЕНИЯ ПРИ АИТ/ДТЗ



Минимум на 3 месяца. Фактически приходится применять до 1 года, кому-то показано и дольше хотя бы частичное соблюдение питания, как образа жизни!

➤ Палео-протокол в питании (альтернатива - FODMAP – при ВЗК) – это **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

➤ Биокаскад:

Основной вариант: 2 шт. с каждым приемом пищи (начинать с 1 шт первую неделю)

Дополнительный вариант: 1-2 шт. натошак (за 1 час до или через 1,5-2 часа после приема пищи)

➤ **Сорбиотик + Панбиолакт** (по инструкции)

➤ **Гепатон + Хепар Формула** (можно чередовать в зависимости от состояния желчеоттока) – 1-2 шт. x 2 раза в день. Вариант – 2-3 шт. вечером.

***Обязательно УЗИ брюшной полости! При наличии ЖКБ – согласование с гастроэнтерологом!**

➤ **Тиреобаланс** (при гипотиреозе) или **Глазорол Интенсив** (при гипертиреозе).

➤ (опционально!) Если ферритин ниже 50 мкг/л – **Неоферрин** – 1-2 шт. (с едой!)

Не принимать железо при ферритине 60 мкг и выше!

Часто требуется компенсация витамина С, магния, витамина D, работа с надпочечниками!

Материалы →





XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Арт Лайф