OPTIMYZER 2020

1 марта 2020

г. Новосибирск

МИТОХОНДРИИ, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Анемия и гипотиреоз как главные и самые распространенные факторы митохондриальной дисфункции (особенно среди женщин и детей)

Спикер:

Евгения Миронова

Косметолог, биохимик-физиолог

OPTIMYZER

ОБО МНЕ

- Косметолог-массажист со стажем более 15 лет
- Биохимик-физиолог
- Нутрициолог-диетолог
- 1000+ благодарных клиентов
- Адаптировала техники миофасциального, лифтингового, буккального, вакуумного массажа под конкретную эстетическую проблему
- Специализируюсь на физиологичных методиках пролонгированного действия
- На основе практики создала авторскую систему самомассажа и гимнастики лица и тела, подходящую новичкам и профессионалам

ПРИЧИНЫ МИТОХОНДРИАЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

- Нарушение переваривания и всасывания питательных веществ (нарушения кислотности желудка, нарушение оттока желчи, недостаточность поджелудочной железы, СИБР/СИГР, целиакия и пр.)
- Скрытые и циклические кровопотери, беременность и лактация
- Диеты и пищевые ограничения (веганство/вегетариантсво, сыроедение, избыток углеводов, недостаток белков, качественных жиров и «живой» растительной пищи)
- Генетические особенности усвоения и трансформации веществ

Дефицитарные состояния!

АНЕМИЯ И ЛАТЕНТНЫЙ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

ГИПОКСИЯ – НЕХВАТКА КИСЛОРОДА

- Дефициты железа и ко-факторов
- Нарушение работы электронно-транспортной цепи
- Нарушение синтеза гемо- и миоглобина
- Снижение количества и качества эритроцитов
- Закисление клеток и тканей (избыток молочной кислоты в результате гликолиза)
- Темные круги под глазами
- Бледная кожа
- Холодные конечности
- Гемосидерическая пигментация кожи
- Слабость, астения, «лень»

НАРУШЕНИЕ ДЕТОКСИКАЦИИ

- Нехватка железосодержащих цитохромов Р-450 — основных ферментов детоксикации
- Накопление токсинов, тяжёлых металлов
- Нарушение работы печени, почек и надпочечников
- Нехватка стероидных гормонов
- Накопление токсичных метаболитов половых гормонов
- Повышение онкологических рисков
- Окисление мембран из-за дефицита каталазы
- Нарушение синтеза меланина, мелазмы и витилиго
- Снижение и извращение иммунитета (миелопероксидаза и лактоферрин)

ДИСФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Недостаток железосодержащего фермента — тиреопероксидазы
- Недостаток селена и йода
- Гипотиреоз — снижение количества тиреоидных гормонов и повышение ТТГ
- Снижение потребления кислорода тканями
- Нарушение работы митохондрий
- Снижения синтеза гормона роста, преобладание катаболизма над анаболизмом
- Резкое снижение энергии и теплопродукции

ДИСФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- АИТ и гипертиреоз — компенсаторная реакция
- Отеки, лишний вес, трудности с его сбросом
- Выпадение волос, ломкость ногтей, сухая кожа
- Брадикардия, триглицеридемия, холодные конечности
- Вялость, сонливость, запоры
- Чувствительность к холоду, бледность
- Отставание в росте и развитии

НАРУШЕНИЕ ВЫРАБОТКИ КОЛЛАГЕНА

Митохондрии фибробластов синтезируют коллаген, эластин, фибронектин, гликозаминогликаны — структурные элементы любой соединительной ткани.

Железосодержащий фермент синтеза коллагена зависит от витамина С.

- Цинга
- Дисплазия соединительной ткани (магний)
- Повышенная ломкость костей, остеопороз
- Дерматопороз
- Птоз
- Морщины
- Снижение регенерации
- Пигментация
- Варикоз, гемморой и купероз

НАРУШЕНИЕ СИНТЕЗА СТЕРОИДНЫХ ГОРМОНОВ

Большинство ферментов стероидогенеза — железосодержащие

- Нарушение синтеза матрикса кожи и соединительной ткани
- Дисплазия соединительной ткани
- Снижение количества мышечной массы — саркопения
- Снижение половой функции, либидо и способности к зачатию и вынашиванию беременности
- Нарушение менструального цикла, болезненные, скудные или обильные кровотечения
- Нарушение функции надпочечников, adrenal fatigue и гиперкортизолемия
- Ломкость костей и ногтей
- Выпадение волос

ДИАГНОСТИКА АНЕМИИ, ЛАТЕНТНОГО ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА И ГИПОТИРЕОЗА

- Гемоглобин
  Женщины — 120-150
  Мужчины — 130-160
- Ферритин — 40-100
- Нарушение объема эритроцитов — НЕ середина референса — недостаток железа и витаминов группы В (6, 9, 12)
- Гематокрит — НЕ середина референса — недостаток белка, железа и ко-факторов, обезвоживание
- Белок — 75+
- ТТГ — не более 2,5
- Т3, Т4 — верхняя треть референса

АНЕМИЯ И ГИПОТИРЕОЗ – ГЛАВНЫЕ ВРАГИ КРАСОТЫ И ПРИЧИНА МИТОХОНДРИАЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

- Митохондрии наследуются от матери — здоровье беременной женщины напрямую влияет на количество и качество митохондрий у ребенка
- Женщины более подвержены риску анемии из-за менструаций, беременности и родов
- Анемия и гипотиреоз передается из поколения в поколение
- У женщины, страдающей анемией и латентным дефицитом железа, ВСЕГДА родится ребенок с анемией!
- При нескомпенсированном гипотиреозе матери ребенок родится не таким умным, красивым и здоровым, как мог бы
- Всем, но в особенности женщинам, важно следить за здоровьем митохондрий и лечить анемию!

УСТРАНЕНИЕ ДЕФИЦИТОВ

Важно устранить все дефициты — принимать дополнительно все витамины, минералы и эссенциальные вещества

- Обеспечить нормальную работу ЖКТ: нормализовать кислотность, желчеотток, работу поджелудочной железы, устранить дисбиозы и паразитозы (т.к. железо потребляет также патогенная флора)
- Достаточное потребление белков и жиров
- Дотация в виде БАДов
  - витамины группы В
  - витамин С
  - жирорастворимые витамины D!, A, E, K
  - эссенциальные жирные кислоты Omega 3 (6)
  - минералы: Fe, Mg, Zn, Mn, I, Se, Cu и т.д.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

SCAN ME

SCAN ME

bodysign.ru

@body_sign

facebook.com/evgeniya.mironova.31

vk.com/id147289999