

Дифференциальная диагностика
состояния здоровья и составление
комплексной персональной
оздоровительной программы через
призму натуропатии

Опыт работы более 5 лет

Дипломированный
НУТРИЦИОЛОГ
НАТУРОПАТ
с Европейской сертификацией

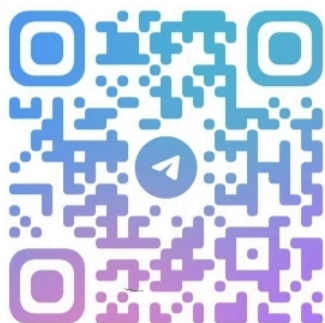
Рамановская
Александра Игоревна

- Объясню простым языком почему Ваш организм дал сбой
- Как поддерживать здоровье, энергию
- Как предупреждать болезни

 8923 721 1001



@SASHA_HEALTH



@SASHA_HEALTH_HELP



«ПЛАН ЗОЖ»

Привет 

Ну что? Не знаешь с чего начать зож?
Да так, чтобы он был на постоянной
основе!

Тогда давай разбираться!

Меня зовут Саша - я фея ✨ крестная
для твоего успеха в здоровье. Моя
задача сохранить и приумножить
твое здоровье через нутрициологию
и натуропатические методы. Я за
целостный, комплексный,
грамотный подход.

Я очень люблю натуропатию - тут
отлично подходит поговорка: «Один
удар - 4 дырки».

Так как все витамины, травы имеют обширное положительное действие на организм.

🔥 На индивидуальных консультациях я составлю тебе персональную стратегию здоровья. Куда входят основы зож, питание и нутрицевтическая поддержка.

🔥 А на групповом ведении мы подробно, в поддерживающей среде единомышленников, внедряем правильные привычки зож, антистресс методики, отрабатываем свою «тарелку здоровья», и проходим самодиагностику.

📁 Присоединяйся к моему бесценному телеграмм каналу, там очень много полезной информации


🍀 https://t.me/sasha_health_help


Я тоже была в истощении, вечной усталости, апатии и не понимала как себе помочь.

Но благодаря грамотному подходу я могла снять диагнозы и вернуть вкус к жизни.

Я помню, где ты сейчас находишься 

Ты стараешься себе помочь, выпутаться из этого замкнутого круга болезней, плохого настроения и вечно малой собственной эффективности.

Вроде уже и всех врачей обошла, съела пол аптеки, а воз и ныне там 

Да ещё и дети болеют, из больничного в больничный. Иногда кажется, что это никогда не кончится и дальше будет только хуже 

Я скажу тебе сразу - быть здоровым это каждодневный труд и ответственность! Которую необходимо взять, ведь это ключи к свободе ✨

Но оно того точно стоит 💪🔥

В любом случае ты будешь пить либо лекарства, либо БАД, вот только результат по здоровью будет кардинально разный!

А что если вы уже «заядлый зожник» и «сидите на пп», пьете уйму БАД? - Заканчивайте с этим)))

К приему БАД нужно подойти серьезно, в первую очередь понять - «а для чего мы это пьем»? Как они поведут себя в синергии? И как отреагирует мой организм. Важна форма и дозировка БАД!

А так же время приема, работа в синергии и главное - а подходят ли они именно вам!

И, как показывает практика, «пп» у всех разное и далеко от понятия правильного питания!


Я помогу тебе выстроить основу здоровья 

Выбирай:

 индивидуальное ведение

Или

 групповое

А можно использовать и то и то для достижения более быстрого результата 

И так, как выстроить индивидуальный план по здоровью?

Во первых, необходимо оценить состояние на данный момент, так сказать «точку А». Что конкретно беспокоит, как давно, после чего это началось, с чем связаны симптомы. Можно выписать прямо на листке бумаги. Это важно - по прошествию времени ты вернешься и заметишь ощутимые результаты! Многие симптомы со временем забудутся, а плоды работы нужно ощутить, чтобы была мотивация двигаться дальше.

Во вторых, необходимо ответить (только честно) для чего ИМЕННО тебе нужно здоровье?

Казалось бы, да - ответ простой. Но нужно понять для чего оно именно ТЕБЕ!

(Можешь написать мне - а я тебе отвечу - верно ли ты мыслишь)

Третье. В какую точку ты хочешь прийти. Какие результаты по здоровью тебе нужны!

И главное, что нужно понять уже сейчас, что прежние действия не работают. И нужно смягчить свой консерватизм и посмотреть - какие методы ты ещё не использовала и какие могут быть тебе полезны.

Главный фильтр для таких инструментов - чтобы они были естественные, природные, логичные.

Я за натуропатический подход.

Так же очень важно понимать, что организм это целостная структуру - здесь всё взаимосвязано! К человеку нужен комплексный подход. Где то нужна гомеопатия, где то остеопат, а где и гирудотерапия. Но нутрициология всегда будет являться базой. И да - Образ жизни решает многое, если не всё.

Как бы там ни было, но «генетика предполагает, а эпигенетика располагает».

И так, мы выяснили что тебя беспокоит больше всего.

Также очень важно понимать «сигналы» организма. Каждый симптом что то да означает.

И очень важно заметить этот симптом (тут поможет наблюдательность) и так же важно верно их интерпретировать и соотнести с другими симптомами и очень хорошо если есть возможность ещё и с анализами. Это даст видение всей картины происходящего. Самой это сделать достаточно сложно. И не каждый хороший врач будет тратить своё время на это. С этим отлично помогу Я - Нутрициолог-Натуропат.

Отталкиваясь от причины самочувствия уже можно выстраивать индивидуальную тактику в стратегии здоровья. Только так! Только индивидуально и персонализировано! Иначе результата не будет! Уже сейчас ты можешь попасть на ведение ко мне 🔥

Где я расскажу тебе подробно как выстраивать сбалансированное чистое нутритивно плотное питание таким образом, чтобы еда приносила и пользу и вкус🔥. Ты узнаешь все главные основы зож, я помогу тебе их внедрить в жизнь.

Я дам антистресс методики - чтобы ты смогла нарастить антистресс броню и стать психологически гибче🔥.

А так же мы сделаем очень важную вещь в стратегии здоровья - мы пройдем самодиагностику🔥 Ты научишься понимать язык своего тела💕✨

И конечно же! Я выстрою Тебе индивидуальную нутрицевтическую программу на основе дифференциальной диагностики твоего здоровья через призму натуропатии.

Вот то, что ты можешь сделать
УЖЕ СЕЙЧАС ✨🔥



Начать правильно питаться ✨

На 80% успех выздоровления зависит
от правильного питания!

Наше утро начинаем со стакана теплой
воды, в которую добавляем чайную
ложечку сока лимона или чайную ложку

яблочного уксуса (при проблемах с желудком начинаем с нескольких капель и залечиваем слизистую), или минеральная вода с кипятком до теплого состояния, или просто чистую теплую воду. (Я люблю добавлять во второй стакан утренней воды всякие «ништячки» по типу хлорофилла, экстракта хвои/пихты, витамин С, В3 в порошке, аминокислоты по ситуации и тд 😊). Это поможет очистить организм от токсинов, скопленных за ночь и напитать клетки жизненно важной водой, снять спазм с пищеварительных сфинктеров и улучшить желчеотток.

Постепенно исключаем из своего рациона вредные продукты::



Делаем это мягко и вдумчиво. Ни в коем случае элиминация в питании не должна вызывать стресс! Запомните! Вам должно быть вкусно, сытно, красиво, комфортно!

И так, исключаем постепенно по списку:

- исключить ВСЮ мусорную еду и джанк фуд - чипсы, кока колу, гамбургеры, соусы и тд. Всё, что имеет химическую подоплеку - краситель (их называют пищевыми, но на самом деле это химические красители - они очень токсичны для печени и мозга - берегите своих детей!), усилители вкуса (как правило это глутамат натрия - мощный нейротоксин), ароматизаторы, стабилизаторы, консерванты - всё это канцерогены!!! Это не должно быть вообще в питании людей и уж тем более детей!
- сахар и все продукты его содержащие: белый дрожжевой хлеб,

булочки, торты, конфеты, варенье, сладкие лечебные сиропы, так как сахар является питательной средой для всех бактерий и вирусов в кишечнике, нарушает микрофлору кишечника (по этой цепочке замыкает так же кариес), блокирует работу лейкоцитов - угнетает иммунную систему. Сахар повреждает сосудистую стенку, и тем самым является одним из факторов подъема плохого холестерина, а также повышает воспалительный фон (это сахарный диабет, инсулинорезистентность, гипертония, инсульты, инфаркты, артриты и т. д.), Разрушает гормональную систему, в том числе

повышает гормон инсулин, который является контр гормоном кортизола и усиливает активацию стресса.

Ускоряет старение организма за счет гликации белковых структур.

Как ржавчина разрушает железо, так сахар разрушает ваш организм.

Сахар — это самое злейшее зло для здоровья человека!

- консервированные овощи и фрукты содержащие сахар, консерванты, усилители вкуса, красители;
- все рафинированные масла, это мертвые масла - канцерогены, в них нет ничего полезного

(выбросить в мусорку)! Являются канцерогенами!

- коровье молоко, у кого лактазная и казеиновая непереносимость (легко проследить на элиминации); исключаем полностью магазинную молочку - мало того, что это в основном химический продукт, так он содержит в себе антибиотики! Что приведет в последующем к антибиотикорезистентности и мощно подорвет иммунитет.
- продукты, содержащие глютен (пшеница, ячмень, рожь, манку), если у вас непереносимость глютена и есть хоть какие то проблемы со здоровьем. Дело в том, что вся

пшеница ГМО (+ вся хорошая мука уезжает на экспорт (нам останется мука высшего сорта - на самом деле это сааамая плохая мука! Уж если и да, то только цельнозерновая), то что остается не пригодно для приготовления того же хлеба, поэтому они используют порошок «улучшитель», который в свою очередь содержит одну химию, чтобы у хлеба была корочка и пористость, + используются пекарские дрожжи - это все очень пагубно для микрофлоры и слизистой кишечника, которые являются 90% нашего иммунитета), содержание глютена выросло с 20 до 80%, по мимо этого количество

глютеносодержащих продуктов просто зашкаливает по сравнению ещё 100 лет назад как питались наши бабушки!

- белый рис (шлифованный рис имеет низкую нутритивную плотность и высокий ГИ), манку;
- алкоголь и сигареты.
- Кофе и кофеиносодержащие продукты. Кофеин - это энергия в займы, чем отдавать будете?) помимо этого, кофе - очень сильно обезвоживает, с нарушением детокса и истощенными надпочечниками оно вообще не зайдет - может послабиться стул, случиться Паническая Атака и тд.

Постепенно включаем здоровые продукты в свое питание:



- **зелень (укроп, петрушка, кинза, крест салат, руккола, салат Романо, салат Айсберг), зелень снижает воспаление и обогащает рацион на витамины;;**
- **все зеленые овощи, особенно полезны все виды капусты (снижают воспаление; предпочтите тушение);**

- Замените сливочное и растительное масло на Гхи - оно имеет высокую точку дымления, и много полезных свойств - не зря в Аюрведе его называют «жидким золотом». По возможности на натуральные масла холодного отжима в стеклянной темной бутылке (льняное, кунжутное, тыквенное, подсолнечное, кедровое, МСТ). Но универсальным будет оливковое не рафинированное холодного отжима в темном стекле;
- следите за качеством и количеством белка в рационе. А также за его перевариванием. Очень важно, чтобы белок усвоился, а не нагружал детоксикационные

системы! Если есть проблемы с усвоением белка - подключайте бетаин гидрохлорид (можно с пепсином), комплекс ферментов и следите за слизистой ЖКТ и работе желчного пузыря (нет ли спазма сфинктера Одди?). Дотация белка и его усвоение играют архиважную роль в здоровье организма - без него никогда не вылечить анемию, гипотиреоз и другие состояния.

- фрукты (яблоки, груши, персики, абрикосы, чернослив, мандарины, апельсины, инжир), а лучше ягоды (черника, брусника, малина, клубника, ежевика, черешня, вишня) они более полезны, соответствующие сезону. Для тех кто

худеет фрукты едим только после еды 2 раза в день, вечером после 16.00 фрукты не едим.

- иногда можно мед, пастилу без сахара, сухофрукты натуральные не обработанные сахарным сиропом и диоксидом серы (инжир, курага, чернослив, финики, чернослив, хурма) в разумных количествах, т к содержат сахара природного происхождения;
- квашенные (ферментированные) продукты: капуста, огурцы, помидоры;
- свежие орехи и семечки обязательно хорошо промываем и замачиваем на 2-3 часа с добавлением морской соли. Для

чего мы это делаем? Для того, чтобы убрать анти нутриенты, фитиновую кислоту, которые вызывают вздутие живота;

- бобовые (чечевица, нут, маш, фасоль) - по переносимости!

Обязательно замачиваем бобовые на сутки, а лучше двое (в холодильнике). Для того, чтобы убрать анти нутриенты, которые вызывают вздутие живота. На 1 стакан фильтрованной воды 1 столовая ложка соды;

- бурый, коричневый, черный рис, зеленая гречка, овсянка длительной варки 20 минут, киноа, жареная гречка, пшенка. Для замачивания круп рекомендуется

добавлять лимонный сок или яблочный уксус. На 1 стакан фильтрованной воды 1 столовую ложку яблочного уксуса. Замачиваем от 2 до 8 часов, смотря какая крупа. Либо варим на 3й воде, хорошо промываем;

- хлеб только безглютеновый цельно зерновой (пшено, зеленая гречка), на закваске можно.

Как составить питание? Во первых - выпишите любимые продукты, и составляйте свое меню отталкиваясь от подходящих, любимых, доступных продуктов. Так же важно чтобы питание было сбалансированным, чистым и нутритивно плотным. Более подробно

рассказываю на консультациях, групповом ведении и методических материалах.

Начинать правильно питаться нужно с детства, но никогда не поздно начать это делать и подать пример своим детям.

Так же рекомендации ЗОЖ, которые помогут сохранить и укрепить :

Для сохранения мышечной массы очень важно, чтобы в нашей жизни обязательно присутствовали силовые тренировки. Это тренировки с **собственным** весом — необязательно тяжелые штанги. Упражнения, которые направлены на укрепление мышц и наращивание мышечной массы. Чем

старше человек становится, тем более продуктивными и активными должны быть эти тренировки, чем старше, тем активнее теряем мышечную массу и тем сложнее ее нарастить.

Чтобы сохранять мышечную массу, а значит качество жизни, и продлевать молодость, важно объединить силовые тренировки и достаточное количество белка в рационе. Если белка недостаточно, то мышцы становятся дряблыми и слабыми. А здоровые крепкие мышцы — это профилактика в том числе остеопороза.

Так же очень важно для здоровья суставов правильное движение - ротация во всех трех плоскостях - это очень важно

для более длительного и комфортного функционирования суставов. Так же на качество работы суставов влияет качество желчеоттока.

Если вы только внедряете правильное движение в свою жизнь - обратите внимание на традиционную тибетскую гимнастику. Прелесть в том, что её можно и нужно делать прямо в кровати! Сразу после пробуждения. Это сделает пробуждение мягким, не травмируя сосуды кортизолом. Плюс это включит лимфу и гормональное здоровье. Казалось бы - такие простые движения, а сколько пользы! И не забывайте уделять внимание зарядке шеи и стопам! Те, кто делает каждый день упражнения для шеи

уменьшают риск инсультов! И улучшают сосуды и питание мозга!

Также полезно ходить пешком — 10.000 шагов в день (для повышения тонуса организма, сжигания жира, профилактики заболеваний суставов и позвоночника, для ССС, + как антистресс - выйдет «лишний» кортизол);

Обратите внимание! Что после физической нагрузки вам должно быть хорошо! Голову должны посещать свежие идеи, должен быть прилив сил. Но если вы долго восстанавливаетесь после нагрузки - во первых, пересмотрите нагрузку, во вторых выясните причину дефицита энергии (истощение, жда,


гипотиреоз, митохондриальная дисфункция и тд).

Закаливание (контрастный душ утром, не менее 3-х раз менять горячую воду на холодную. Начинать постепенно! С ног!);

Ложимся спать не позднее 22:30. Это архи важно! Сон это самое!!! мощное и бесплатное лекарство! Не пренебрегайте волшебным даром организма самовосстанавливаться. Доказано, что без сна не возможно восстановить здоровье кишечника, а кишечник имеет связь с мозгом и в нем живет 70% иммунитета.

Гормон мелатонин - мощный антиоксидант - вырабатывается лишь

только с 22:00 до 01:00 - это золотые часы, которые важно не профукать за листанием ленты и важно делать ритуалы перед сном - о них подробно рассказываю на ведениях - групповых и индивидуальных.

Внедряйте эти простые и эффективные шаги уже сейчас. А кто хочет мою поддержку, помощь и более глубокую информацию и методы ЗОЖ - буду рада помочь на индивидуальном или групповом ведении 

*Всем здоровья, Ваша Фея - Крестная
Здоровья - Саша *


СКАЖИТЕ СПАСИБО 

Вслух! Конечно!

Этот контент кратко и ясно
объясняет ключевые аспекты ЗОЖ,
делая его доступным для всех.

 Телеграмм-канал


https://t.me/sasha_health_help

Если Ты хочешь попасть на бесплатную
консультацию - заполни, пожалуйста,
форму и жди моего письма 

<https://forms.gle/QP5Q39UL5V5gdxzZ7>



@sasha_health



**Нутрициолог
Натуропат**

- ✓ Аромаконсультант doterra
- ✓ Диплом АГАУ - "Социолог"
- ✓ Диплом АГГПУ им. Шукшина - "Психолог"
- ✓ Диплом ИПНН. Казань - "Нутрициолог - натуропрактик"
- ✓ Диплом Международной Академии Нутрициологии. Москва - "Системный Нутрициолог"
- ✓ Сертификат Европейского Института Междисциплинарных Исследований. Германия - "Нутрициолог"

*Александра
Рамановская*