

Программа 1 уровня
II модуль "ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ (ЖКТ) И
СЧАСТЬЕ. ЧТО ОБЩЕГО?"

Даты проведения: 15-17 февраля 2019

Время: 09:00 -17:30

**Место: Ул. Шарлотес 1Б, Рига (конференц-зал
Centrālā laboratorija)**

День 1

- 09.00-10.30. Андрей Гострый. Ключевой дисбаланс в организме – нарушение работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ):
- введение в анатомию и физиологию ЖКТ, органы ЖКТ, их взаимодействие.
- обзор ключевых функций ЖКТ - пищеварительная, гормональная, иммунологическая и др.
- роль ЖКТ во взаимодействии с окружающей средой
- нарушение выработки соляной кислоты в желудке – причина основных нарушений в ЖКТ. Симптомы гипохлоргидрии (снижения выработки соляной кислоты).
- синдром избыточного бактериального и грибкового роста - почему микроорганизмы уходят из «насиженных» мест обитания и поселяются там, где нам не нужно. Хронический кандидоз ЖКТ как причина хронической усталости и многих других болезней, а также повышенного аппетита.
- синдром «дырявого кишечника» (повышенной кишечной проницаемости) – откуда берутся «дырки» и чем это чревато для здоровья
- пищевые лектины - роль для человека
- эрозивно-язвенные процессы в желудке и кишечнике
- ферменты, участвующие в пищеварении. Как помочь себе при нарушении ферментной активности поджелудочной железы?
- дисбиоз как причина избыточного веса и способы его устранения
- 10.30-10.40 Андрей Гострый. Ответы на вопросы.
- **10.40-11.00 перерыв**

- 11.00-12.30 Наталья Зубарева
- Нарушения в работе ЖКТ, приводящие ко многим аутоиммунным заболеваниям и системному воспалению. Почему мы не можем вылечить аутоиммунное заболевание лекарствами.
- Элиминационно-реинтродукционная диета - разновидности.
- Аутоиммунный протокол.
- Палео диета.
- Как определиться с необходимой диетой – критерии выбора (по лабораторным анализам, симптомам)
- 12.30-12.40 Наталья Зубарева. Ответы на вопросы.
- 12.40-13.00 Ирина Мальцева. Пищевая непереносимость и её значение для здоровья. Иммунодиетологические тесты. Тест ImmunoHealth. ВНИМАНИЕ! Дополнительное бесплатное обучение от экспертов PLS. Вебинар о пищевой непереносимости.
- **13.00-14.00 перерыв на обед**
- 14.00-15.30 Ирина Мальцева. Нервная система кишечника - «второй головной мозг». Синтез нейромедиаторов и нейроромонов. Серотонин, дофамин и другие. Микробиомный геном. Как микроорганизмы управляют нами. Микроорганизмы, депрессия и нейродегенеративные заболевания. Как управлять микроорганизмами при помощи эпигенетической регуляции. Генетика нарушений пищевого поведения.
- **15.30-15.50 перерыв**
- 15.50-17.30 Михаил Гаврилов. Типы нарушений пищевого поведения (экстернальный, эмоциогенный, ограничительный). Булимия. Анорексия. Орторексия. Диагностика нарушений пищевого поведения. Отличия голода и аппетита. Методы работы с аппетитом. Эмоциональный «маятник». Сеанс направленной визуализации для улучшения усвоения учебного материала.

День 2

- 09.00-10.50 Андрей Гострый. Углеводы. Классификация. Биологическая роль в организме. Понятия GI, ГН, ИИ. Гликирование – при приготовлении продуктов и внутри нашего организма, последствия для здоровья.

- 10.50-11.00. Андрей Гострый. Ответы на вопросы.
- **11.00-11.20 перерыв**
- 11.20-12.50 Наталья Зубарева. Углеводы. Правильное применение для здоровья. Методики снижения инсулинорезистентности. Сахарозаменители, их роль в питании человека, в том числе, имеющего нарушения углеводного обмена. Правильные сахарозаменители, не приносящие вреда организму.
- 12.50-13.00 Наталья Зубарева. Ответы на вопросы.
- **13.00-14.00 перерыв на обед**
- 14.00-15.30 Ирина Мальцева. Генетика углеводного обмена. Рациональное использование углеводов для снижения веса. Рецепторы к сладкому вкусу. Пищевая зависимость. Дофамин и его роль в развитии пищевой зависимости. Тяга к сладкому – эволюционные, генетические и биопсихосоциальные аспекты. Система липостата. Взаимодействие органов и систем в поддержании системы контроля аппетита. Эпигенетические воздействия, приводящие к снижению пищевой зависимости (тяги к сладкому).
- 15.30-15.40 Ирина Мальцева. Ответы на вопросы.
- **15.40-16.00 перерыв**
- 16.00-17.30 Михаил Гаврилов. Психологические причины пищевой зависимости. Вторичные выгоды переедания, психологические защиты. Негативное мышление. Сеанс направленной визуализации, рассчитанный на снижение тяги к сладкому.

День 3

- 09.00-10.40 Андрей Гострый. Современная диагностика дисбаланса ЖКТ (опросники IFM, «Антикандида», анализы копрограмма, биохимический, общий анализ и т. д. Программа 5R.
- 10.40-10.50 Андрей Гострый. Ответы на вопросы.
- **10.50 -11.10 перерыв**
- 11.10-12.50 Наталья Зубарева. Здоровье кишечника и гормональный баланс организма.

- Диеты низкоуглеводные: - LCHF, - Low FODMAP
- Диеты высокоуглеводные: - веганство, вегетарианство, оволактовегетарианство, пескетарианство.
- 12.50-13.00 Наталья Зубарева. Ответы на вопросы.
- **13.00-14.00 перерыв на обед**
- 14.00-15.10 Ирина Мальцева. Пре-, пробиотики «правильные» и «неправильные». Микробная диетология: как сделать добро своим бактериям, чтобы они отплатили вам тем же или чем кормить микробиоту кишечника? Обзор стратегий – пребиотики, пробиотики, синбиотики, симбиотики, ростовые факторы, клизма из пробиотиков, пересадка кала и т.д. Правила изменения микробиома, в случае необходимости.
- 15.10-15.20 Ирина Мальцева. Ответы на вопросы.
- **15.20-15.40 перерыв**
- 15.40-17.30 Михаил Гаврилов. Профилактика стресса как одного из триггеров («спусковых крючков»), вызывающих нарушения в работе ЖКТ. Методы психотерапии и психофизиологии. Медитация Д.Сигела. Дыхательные техники для снятия стрессового напряжения. Сеанс направленной визуализации «ЦВЕТОВАЯ МЕДИТАЦИЯ ПО АХМЕТОВУ»

Полный график обучения на 2019 год. 1 уровень.

1 модуль

18-20 января "МАТРИЦА ЗДОРОВЬЯ"

2 модуль

15-17 февраля "ЖКТ И СЧАСТЬЕ. ЧТО ОБЩЕГО?"

3 модуль

9-11 марта "УМНЫЙ ДЕТОКС"

4 модуль

12-14 апреля "ПЕРСОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС - МЕНЕДЖМЕНТ"

5 модуль

15-16 июня "УМНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА"

6 модуль

12-14 июня "РОЛЬ ГОРМОНОВ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ"

7 модуль

сентябрь "ПРИЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ"

8 модуль

октябрь "ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ"

9 модуль

ноябрь "ОСНОВЫ ДОМАШНЕЙ КИНЕЗИОЛОГИИ И ОСТЕОПАТИИ"

10 модуль

декабрь "ПСИХОЛОГИЯ САМОМОТИВАЦИИ"

1. Регистрация на обучение в группе, Ул. Шарлотес 1Б Рига:

по телефону +371 29626098 или по электронной почте riga@preventage.ru. **Стоимость обучения:** 200 EUR

2. Регистрация и оплата онлайн обучения доступна

по ссылке: <http://preventage-school.ru/#rec79696316>