

Программа 1 уровня
III модуль "УМНЫЙ ДЕТОКС"
Даты проведения: 9-11 марта 2019
Время: 09:00 -17:30

День 1

- 09.00-10.30 Наталья Зубарева. Роль токсинов в жизни человека, проблема промышленного токсического загрязнения окружающей среды, распространенность и типы промышленных токсинов. Накопление и распределение токсинов в организме. Общее влияние хронических интоксикаций на здоровье. Понятие о токсическом синергизме. Питание и детоксикация; понятие о детокс-диетах. Белковые диеты. Примеры. Планы питания
- 10.30-10.45 Наталья Зубарева. Ответы на вопросы.
- **10.45-11.00 Перерыв.**
- 11.00-12.50 Андрей Гострый. Полисистемная детоксикация, логика и биологический смысл клеточной детоксикации, понятие о фазах детоксикации. Детоксикация эстрогенов. Частые, типичные и специфичные симптомы хронических интоксикаций как важнейший инструмент физикальной диагностики. Группы риска по хроническим интоксикациям, практические рекомендации по ограничению поступления токсинов, голодание как эффективный детоксикационный метод.
- 12.50 -13.00 Андрей Гострый. Ответы на вопросы.
- **13.00-14.00 Перерыв на обед.**
- 14.00-14.45 Андрей Гострый. Вода. Роль воды в жизнедеятельности человека. Вода и профилактика интоксикаций, а также необходимое условие лечения хронических заболеваний. Системы очистки воды. Мифы вокруг воды. Как правильно выбрать и употреблять воду.
- 14.45-15.45 Ирина Мальцева. Детоксигеномика. Генетические тесты для выявления проблем детоксикации. Генетические полиморфизмы, определяющие возможность детоксикации водорастворимых и жирорастворимых токсинов.

- Почему не всем и не всегда помогают лекарства. Лекарственные болезни и лекарственные взаимодействия – пример нарушения процессов детоксикации.
- **15.45-16.00 Перерыв.**
- 16.00-17.30 Михаил Гаврилов. Токсичное мышление, токсичные отношения. Психология зависимостей. Аддиктология. Фармакологические (наркомания, алкоголизм, табачная, лекарственная) зависимости. Субстанциональные (компьютерные, игорные, эмоциональные, трудовые) зависимости. Пищевые зависимости. Мозг зависимый. Сеанс направленной визуализации, связанный со снижением аддикции.

День 2

- 09.00-10.30 Андрей Гострый. Понятие о кислотно-щелочном балансе и его фундаментальное значение для здоровья. Практическое управление кислотно-щелочным балансом в рамках программы детоксикации. Микронутриенты и фитонутриенты как основные модуляторы процессов клеточной детоксикации. Подробная характеристика наиболее важных фитонутриентов -: куркумин, силимарин, изотиоцианаты, эллагиновая кислота, эпигаллокатехины и др.
- 10.30-10.45. Андрей Гострый. Ответы на вопросы.
- **10.45-11.00 Перерыв.**
- 11.00-11.45 Андрей Гострый. Белки. Биохимия, синтез, роль в жизнедеятельности организма. Типы белков, белковые продукты.
- 11.45-13.00 Наталья Зубарева. Понятие о Р.О.Р. - органические поллютанты; хлорированные пестициды и другие наиболее опасные органические токсины; бытовые органические токсины: ВРА, триклозан, парабены, фталаты и др. Практические рекомендации по выбору экологических уходовых средств (средства для душа, косметика, дезодоранты, средства ухода за волосами, кремы для рук, мыло для рук, бальзамы для губ, парфюмерия, уход за кожей, солнцезащитные средства, зубная паста). Пестициды - частота контаминации пищевых продуктов и влияние на здоровье.

- Тяжелые/токсичные металлы – мощные цито- и нейротоксины, источники ртути и других тяжелых/токсичных металлов.
- **13.00-14.00 Перерыв на обед.**
- 14.00-14.45 Наталья Зубарева. Продолжение темы.
- 14.45-15.45 Мальцева Ирина. Альтернативные способы детоксикации. Эриксоновский гипноз. Дыхательные техники. Состояния измененного сознания, способствующие выводу радионуклидов и тяжелых металлов. Техника альтернативной детоксикации. Практика устранения токсичных мыслей и установок.
- **15.45-16.00 Перерыв.**
- 16.00-17.30 Михаил Гаврилов. Токсичный стыд. Причины возникновения – нарциссическое общество, токсичная информация, неадекватная самооценка. Перфекционизм. Ментальная детоксикация. Сеанс направленной визуализации, направленный на ментальный детокс.

День 3

- 09.00-10.45 Андрей Гострый. Роль кишечника в процессах детоксикации. III фаза детоксикации: система антипортера. Лабораторная диагностика токсических нагрузок и детоксикационных процессов, адекватные методы выявления тяжелых металлов, прямое выявление основных групп токсинов в плазме. Общие принципы детоксикационных мероприятий, методы активации/поддержания экскреции токсинов. Дренаж матрикса и лимфодренаж как важнейшие звенья детокс-программы, детоксикационная эффективность инфракрасных и классических саун.
- **10.45-11.00 Перерыв.**
- 11.00-11.30 Андрей Гострый. Протоколы комплексной полисистемной детоксикации. Ответы на вопросы.
- 11.30-13.00 Наталья Зубарева. Экологический стиль жизни. Эко-дом – эко-кухня. Посуда. Контейнеры для хранения. Эко-средства для мытья овощей, зелени, фруктов, ягод. Органическое питание.

- Источники приобретения. Как обезопасить себя, покупая еду промышленного происхождения. Эко-одежда. Эко-бытовая химия для дома. Стирка. Эко-средства для приусадебного участка.
- **13.00-14.00 Перерыв.**
- 14.00 -15.30 Ирина Мальцева. Генетический детокс без генетических тестов. Диагностика самых важных генов методом опросников. Правила работы с «неблагополучными» генами. Рецепты для генетического детокса.
- **15.30-15.45 Перерыв.**
- 15.45-17.30 Михаил Гаврилов. Токсичные отношения. Невротическая любовь. Проблема созависимых отношений. Семейное «созвездие». Биопсихосоциальная модель зависимых отношений – социальный срез. Психотерапевтическая метафора «Алкогольная семья». Завершающая трансовая техника по Б. Хеллингеру. Завершение модуля.

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>