

Программа модуля Надпочечники  
 Доктора Алины Усаиновой  
 старт 08.01.2024

| Дата  | Название вебинаров  | Содержание   |
|---|---|--|
| <b>Блок 0. Введение.</b>                          |   |  |
| 08.01.2024  | Урок 1  | Чек лист анализов, тесты, анкеты необходимые во время курса.<br>Анкета точка А - точка В |
| 08.01.2024  | Урок 2  | Приветствие  |
| 08.01.2024  | Урок 1 (21:16)<br><br>Введение в понятие "синдром усталых надпочечников"  | Что такое синдром усталых надпочечников?   |
|   |   | Почему многие не знают про этот термин?  |
|   |   | Почему СУН не признана классической медициной?   |
|   |   | Почему возникает СУН   |
|   |   | Субклиническая форма дисфункции надпочечников  |
|   |   | Почему синдром напряжения 21-го века   |
|   |   | Все ли уже знают про СУН?  |
|   |   | Что говорит английская википедия про Adrenal fatigue syndromes?                          |
|   |   | Почему Adrenal fatigue syndromes называют псевдонаучным термином?                        |
| Почему люди выздоравливают, когда восстанавливаем |   |  |
| 08.01.2024  | Урок 2 (17:39)<br><b>для ДОКТОРОВ</b><br><br>Роль надпочечников.<br>Гипоталамо- гипофизарно-надпочечниковая ось | Общее положение про надпочечники   |
|   |   | Что такое надпочечники   |
|   |   | Какова роль надпочечников  |
|   |   | Гипоталамо-гипофизарно-надпочечникова система  |
|   |   | Гипоталамус  |
|   |   | Гипофиз  |
|   |   | Кортикотропин-релизинг гормон (КРГ)  |

|            |  |  |
|------------|--|--|
|            |  | Адренкортикотропный гормон (АКРГ)                      |
|            |  | Что производят надпочечники                            |
|            |  | Почему они так важны                                   |
| 08.01.2024 | <b>Урок 3 (15:23).<br/>ДЛЯ ДОКТОРОВ</b>                        | Структура надпочечников                                |
|            | <b>Строение надпочечников</b>                                  | Форма. Размеры. Масса                                  |
|            |  | Корковое вещество надпочечника.                        |
|            |  | Мозговое вещество надпочечника                         |
|            |  | Гормоны, вырабатываемые каждой зоной                   |
|            |  | Диагностическое значение для привентивных специалистов |
|            |  | Схемы для легкого запоминания                          |
|            |  | Клетки надпочечников                                   |
| 08.01.2024 | <b>Урок 4 (22:57).</b>   | Отсутствие энергии по утрам                            |
|            | <b>Диагностические симптомы<br/>надпочечникового истощения</b> | Теряются мысли   |
|            |  | Ощущения выживания, а не жизни                         |
|            |  | Сердцебиение   |
|            |  | Склонность к дрожи, когда кто-то кричит                |
|            |  | Чувствительность к жаре или холоду                     |
|            |  | Раздражительность и капризность                        |
|            |  | Глаза и щеки впалые                                    |
|            |  | Экзема и псориаз                                       |
|            |  | Проблема с кишечником                                  |
|            |  | Дрожание внутри  |
|            |  | Резкое снижения давления                               |
|            |  | Температура тела может держаться 37-37,5 и врачи не    |
|            |  | Сухая и тонкая кожа. Темные круги под глазами.         |
|            |  | Жажда сладкого, тяга к соли.                           |
|            |  | Проблемы с щитовидной железой и гормоны дают           |
|            |  | Другие важные диагностические симптомы                 |
|            | <b>Урок 5 (26:11).</b>   | Почему надпочечники истощаются.                        |
|            | <b>Причины истощения</b>                                       | Хронический стресс.                                    |
|            |  | Если нет хронического стресса, в чем причина?          |
|            |  | Эмоции   |

|            |  |  |
|------------|--|--|
| 08.01.2024 | надпочечников  | Хроническое воспаление<br>Хронический шум.<br>Вирусная инфекция.<br>Нарушение режима сна<br>Избыток сахара в питании.<br>Электромагнитные волны.<br>Паразиты.<br>Токсины (ДЦП, Аутизм)<br>Смещение полов<br>Большой поток информации<br>Постоянный гнев<br>Непереносимость глютена<br>Операции<br>Хроническая боль<br>Страх<br>Страх<br>Чувство вины<br>Чрезмерное употребление кофе и чая<br>Хроническое инфицирование корневых каналов   |
| 08.01.2024 | Урок 6 (14:14)<br><br>Низкое давление как фактор<br>Adrenal fatigue syndrome | Регуляция давления в норме<br>Регин-ангеотезин-альдестероновая система.<br>Механизм регуляции давления на уровне биохимии.<br>Выработка альдестерона надпочечниками.<br>Высвобождается ренин почками.<br>Ангеотензиноген. Ангеотензин I. Ангеотензин II.<br>Самая главная причина хронического снижения давления<br>Какой электролит категорически нельзя при низком<br>Примеры известных препаратов назначаемые<br>Про натрий и воду.<br>Про калий. Про калий в препаратах.<br>Долгая инфекция в организме. |

|            |  |   |
|------------|--|---|
| 08.01.2024 | Урок 7 (36:07)<br>Почему опасно низкое давление            | Артериальная гипотензия                             |
|            |  | Артериальная гипертония                             |
|            |  | Верхнее (систолическое) давление                    |
|            |  | Нижнее (диастолическое) давление                    |
|            |  | Как образуются давление?                            |
|            |  | Артериальная гипотония, чем она опасна?             |
|            |  | Страдает каждый орган, страдает мозг.               |
|            |  | Почему кружится голова при резком подъеме?          |
|            |  | Страдают почки, кишечник, желудок, печень (детокс), |
|            |  | Симптомы пониженного давления.                      |
|            |  | Главное зло на фоне гипотонии.                      |
|            |  | Снижение давления - это всего лишь симптом более    |
|            |  | Какие эти серьезные проблемы приводящие к           |
| 08.01.2024 | Урок 8 (05:23)<br>Стадии СУН                               | Как правильно ставить диагноз по стадиям СУН.       |
|            |  | Стадия 1. Стадия тревоги, острого стресса           |
|            |  | Стадия 2. Реакция сопротивления при максимальной    |
|            |  | Стадия 3. Истощение надпочечников по фазам СУН.     |
|            |  | Активация вегетативной НС                           |
| 08.01.2024 | Урок 9 ( 14:41)<br>СТАДИЯ 1. Стадия тревоги                | Стадия 1. Стадия тревоги.                           |
|            |  | Симптомы стадии 1.                                  |
|            |  | Выделение кортизола.                                |
|            |  | Концентрация АКТГ и кортизола                       |
|            |  | Снижение концентрации кортизола.                    |
| 08.01.2024 | Урок 10 (17:47)<br>Симптомы хронической гиперкортизолемии. | Высокий уровень кортизола. Симптомы.                |
|            |  | Стадии AFS  |
|            |  | Стадия 1. Стадия тревоги.                           |
|            |  | Симптомы хронической гиперкортизолемии.             |
|            |  | Прием адаптогенов.                                  |
|            |  | СТАДИЯ 2. Реакция сопротивления                     |

|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| 15.01.2024               | Урок 11 (10:27)  | Как с первой стадии переходят во вторую или третью.     |
|                          | СТАДИЯ 2. Реакция  | Симптом обкрадывания.                                   |
| 15.01.2024               | Урок 12 (04:29)<br>Причины стадии 2.                                     | Эмоции  |
|                          |  | Хроническое воспаление                                  |
|                          |  | Хронический шум.  |
|                          |  | Вирусная инфекция.                                      |
|                          |  | Нарушение режима сна                                    |
|                          |  | Избыток сахара в питании.                               |
|                          |  | Электромагнитные волны.                                 |
|                          |  | Паразиты.   |
|                          |  | Токсины (ДЦП, Аутизм)                                   |
| Большой поток информации |  |   |
| 15.01.2024               | Урок 13 (03:13)<br>СТАДИЯ 3. Истощение надпочечников                     | СТАДИЯ 3. Истощение надпочечников                       |
|                          |  | Повышение АКТГ, понижение кортизола и ДГЭА              |
|                          |  | Истощение надпочечников по фазам ABCD в зависимости     |
|                          |  | Рассмотрим отдельно по фазам на 14 уроке.               |
| 15.01.2024               | Урок 14 (27:16)<br>Стадия 3. Истощение надпочечников.<br>Фаза А, В, С, Д | Фаза А. Постоянная усталость.                           |
|                          |  | Фаза В. Нарушение эндокринной оси.                      |
|                          |  | Фаза С. Хроническая сильная усталость которая стала     |
|                          |  | Активация Вегетативной НС.                              |
|                          |  | Фаза Д. Организм переходит в состояние экономии энергии |
| 15.01.2024               | Урок 15 (3:43)<br>СТАДИЯ 4. Отказ  | СТАДИЯ 4. Полный отказ организма.                       |
|                          |  | Симптомы стадии 4.                                      |
|                          |  | Обезвоживание организма, расщипление мышц.              |
|                          |  | Сложное состояние организма.                            |
|                          |  | При помощи чего выйти из данной стадии.                 |
|                          | Урок 16 ( 35:56)<br><b>ДЛЯ ДОКТОРОВ</b>                                  | Болезнь Аддисона/"Бронзовая болезнь"                    |
|                          |  | Отличие Болезни Аддисона от адренал фатик синдрома.     |
|                          |  | Этиология   |

|                |  |  |
|----------------|--|--|
| 15.01.2024     | Болезнь Аддисона   | Классификация                                  |
|                |  | Клиническая картина                            |
|                |  | Почему «Бронзовая болезнь»                     |
|                |  | Частые симптомы болезни Аддисона               |
|                |  | На основании каких данных ставится диагноз     |
|                |  | Диагностика                                    |
|                |  | Основа лечения Болезни Аддисона                |
| 15.01.2024     | Урок 17 (21:13)<br><b>ДЛЯ ДОКТОРОВ</b><br><br>Болезнь Иценга - Кушинга | Болезнь Иценга Кушинга – повышение кортизола   |
|                |  | История открытия болезни                       |
|                |  | Основные признаки заболевания                  |
|                |  | Основная причина Иценга Кушинга                |
|                |  | Частота клинических проявлений БИК             |
|                |  | Осложнения болезни Иценко — Кушинга            |
|                |  | Диагностика болезни Иценко — Кушинга           |
|                |  | Малый дексаметазоновый тест                    |
|                |  | Лечение болезни Иценко — Кушинга               |
|                |  | Медикаментозная терапия                        |
|                |  | Оперативная терапия                            |
|                |  | Радиохирургия                                  |
| Протонотерапия |  |  |
| 15.01.2024     | Урок 18 (20:16)<br><br>Гипогликемия. Последствия при СУН.              | Гипогликемия.                                  |
|                |  | При каком уровне глюкозы развивается гликемия. |
|                |  | Гликемия при СУН                               |
|                |  | Нормы по стандартам.                           |
|                |  | Оптимальные значения.                          |
| 15.01.2024     | Урок 19 (18:22)<br>Инсулинорезистентность при СУН                      | Влияние гипогликемии на мозг.                  |
|                |  | Инсулинорезистентность при СУН                 |
|                |  | Подход к инсулинорезистентности при СУН        |
|                |  | Нюансы при СУН                                 |
|                | Урок 20 (12:10)  | Что такое гликемический индекс.                |
|                |  | Углеводы. Сахара, крахмалы                     |

|            |  |   |
|------------|--|---|
| 15.01.2024 | Гликемический индекс   | Жиры  |
|            |  | Белки   |
|            |  | Что можно, что нельзя.                                |
|            |  | Стевия, каково влияние на надпочечники.               |
| 22.01.2024 | Урок 21 (9:00)<br><b>ДЛЯ ДОКТОРОВ</b><br><br>Кетоз. Кетодиета              | Можно ли кетодиету при СУН?                           |
|            |  | Что такое кетоз?                                      |
|            |  | Что представляет собой кетоз?                         |
|            |  | Как работает кетодиета?                               |
|            |  | В лечение каких болезней применяется кетодиета.       |
|            |  | Польза кетодиеты.                                     |
|            |  | Преимущества кетодиеты для здорового человека.        |
| 22.01.2024 | Урок 22 (07:08)<br><b>ДЛЯ ДОКТОРОВ</b><br><br>Гликогенолиз Глюконеогенез   | Гликогенолиз что это и его происхождение.             |
|            |  | Глюконеогенез что это и как происходит.               |
|            |  | Связь с синдромом усталых надпочечников.              |
|            |  | Гликоген, что это? Его происхождение. В каком органе  |
|            |  | Роль гликогена в организме                            |
|            |  | Про интервальное голодание в СУН.                     |
|            |  | Про пост в СУН.                                       |
| 22.01.2024 | Урок 23 (11:56)<br><br>ГЛЮТ - глюкозные транспортеры. Облегченная диффузия | Что такое облегченная диффузия                        |
|            |  | Что такое глюкозные транспортеры (глют)               |
|            |  | Разновидности ГЛЮТ и их типы.                         |
|            |  | Глют 1 обеспечивает стабильный поток глюкозы в мозг и |
|            |  | Глют 2 выделяет глюкозу в кровь (печень, почки),      |
|            |  | Глют 3 обеспечивает приток глюкозы к клеткам нервной  |
|            |  | Глют 4 главный переносчик глюкозы в клетки мышц и     |
|            |  | Глют 5 встречается в клетках тонкого кишечника        |
|            |  | Нарушения глюкозотранспортеров (генные мутации,       |
|            |  | Причины возникновения инсулинорезистентности и        |
|            | Урок 24 (32:06)  | Функции прегненолона и его свойства.                  |
|            |  | Дефициты половых гормонов и их связь с прегненолоном  |

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 22.01.2024 | Прегненалон                                       | Прегненалон при аутоимунных заболеваниях<br>Прегненалон при шизофрении, аутизме Паркинсона и тд<br>Как влияет на память.<br>Симптомы дефицита прегненалона и их связь с<br>Депрессия, тревожные состояния требующие работу с<br>Как правильно работать с прегненалоном?<br>Какой выбрать прегненалон.   |
| 22.01.2024 | Урок 25 (31:47)<br><br>ДГЭА                       | ДГЭА - мать половых стероидных гормонов<br>Образование ДГЭА в организме (схема)<br>Где синтезируется ДГЭА.<br>ДГЭА и сердечно-сосудистая патология<br>Роль ДГЭА для органов<br>ДГЭА и остеопороз<br>ДГЭА и сексуальное поведение<br>ДГЭА и когнитивные функции, связь с мозгом.<br>ДГЭА и инсулинорезистентность.<br>ДГЭА и здоровье иммунной системы.<br>Омоложение иммунной системы возможно!<br>Как ДГЭА способствует образованию антител, активируя<br>Почему вреден низкий уровень ДГЭА.<br>ДГЭА и обмен веществ.<br>ДГЭА и болезнь "красная волчанка"<br>Симптомы при недостатке ДГЭА<br>Соотношение кортизола к ДГЭА<br>Связь надпочечников с щитовидкой<br>Связь с аутоимунными заболеваниями.<br>Как правильно выбрать ДГЭА. |
| 22.01.2024 | Урок про кратность приема<br>пищи<br>в разработке | Питание в СУН<br>Схема приема пищи.<br>Про кратность приема пищи.<br>Про завтрак, обед, ужин и перекусы.  |



|            |   |  |
|------------|---|--|
| 22.01.2024 | <b>Урок<br/>Рекомендации по увеличению<br/>эффективности при<br/>восстановления AFS<br/><br/>в разработке</b> |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            | <b>Урок<br/>Нутритивное восстановление<br/>работы надпочечников<br/><br/>в разработке</b>                     |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |
|            |   |  |

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 29.01.2024 |   |   |
| 29.01.2024 | Урок<br>Важные Бады для докторов.<br>в разработке | <b>схема приема бадов для докторов.</b><br>Упражнения для симпатии/парасимпатии |

|            |  |  |
|------------|--|--|
|            |  |  |
| 29.01.2024 | Урок .<br>Пептиды<br>в разработке                      |  |
|            | Урок .<br>Прегормоны. Гормоны .<br><b>ДЛЯ ДОКТОРОВ</b> |  |

|                   |                     |  |
|-------------------|---------------------|--|
| <b>29.01.2024</b> | <b>в разработке</b> |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |
|                   |                     |  |