

Валеева Зульфия



## Атаки и обострения при рассеянном склерозе

Как пережить и не допустить?

**Зульфия Валеева**  
**Атаки и обострения при**  
**рассеянном склерозе – как**  
**пережить и не допустить?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65588831](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65588831)  
SelfPub; 2021*

**Аннотация**

Эта книга поможет преодолеть аутоиммунное заболевание рассеянный склероз в период обострений и атак; также здесь Вы найдете действенные способы, как свести подобные неприятные явления болезни к минимуму, и возможность выйти на постоянную ремиссию. Возможно, мои советы помогут Вам избежать гормональную терапию. Также Вы узнаете как, справляются с этой болезнью в других странах. Здесь описаны методики, способы и средства, которые используют наши медицинские работники для «своих», и немного опыта зарубежных специалистов. Желаю всем моим читателям здоровья и долгих лет жизни.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

# Содержание

Предисловие	4
Истинные причины рассеянного склероза	5
Как остановить атаки и обострения?	7
Выпишу Вам солнце, небо, свежий воздух!	13
От чего у Вас рассеянный склероз?	18
Итак, о БАДах.	24
Витамин Д	25
2) Витамин В12.	28
Фолиевая кислота или витамин В9	34
Омега 3-6-9	38
Об анализах	41
Совет напоследок:	42

# **Зульфия Валеева**

## **Атаки и обострения при рассеянном склерозе – как пережить и не допустить?**

### **Предисловие**

*Внимание! Книга носит рекомендательный характер. Перед тем, как попробовать любой из предложенных способов, необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.*

# Истинные причины рассеянного склероза

На мой взгляд, есть шесть достоверных версий возникновения рассеянного склероза:

- 1) Гормональный сбой (щитовидка, надпочечники и др.)
- 2) Катастрофические дефициты витаминов и микроэлементов (витамин Д, В12, фолиевая кислота и др.)
- 3) Паразиты (вирус Эпштейна и др.)
- 4) Дикий стресс (скандалы, подавленность, горе и др.) – организм угнетается и истощается от перенагрузки мозга, нервов.
- 5) Дырявый кишечник (из-за неправильного питания стенки кишечника имеют повышенную проницаемость, при которой в кровь проникают бактерии и частицы переваренной еды; это всё вызывает различные аутоиммунные заболевания, в том числе рассеянный склероз).
- 6) Чёрная магия – на вас сделали приворот или порчу. Их делают завистники на успешных людей. Так «забирают» удачу, мужа или, реже, жену.

Чудесные случаи исцеления от рассеянного склероза – это ни что иное, как открытие первопричины и работа с ней.

У каждого больного аутоиммунным заболеванием – своя

причина. Одна из вышеперечисленных.

Таким образом, проработав каждую причину и приведя организм в норму – правильное питание, правильный режим, баланс витаминов и микроэлементов, регулярная профилактика паразитов, благоприятная психологическая обстановка – Вы придёте к ремиссии, и, даст Бог, к исцелению.

К сожалению, медицина идёт совсем другой дорогой. Она не ищет первопричину болезни, а направлена на устранение симптомов, которое чревато окончательной потерей здоровья всех органов.

Об этом чуть позже.

**Причина обострений** может быть сезонной, когда обостряются все болячки. Также это или стресс, или нехватка витаминов, или неправильное питание, или отсутствие режима (сон вовремя), или столкновение с негативным человеком (местом, предметом), который забирает силу, (которых у рс-ников крайне мало).

# Как остановить атаки и обострения?

Современная медицина предлагает одно действенное средство – это гормонотерапия. Не буду говорить о её вреде и о том, как она сокращает жизнь, и как много людей, особенно пожилого возраста, отправляются на тот свет через некоторое время после гормонов.

Удивительно, но в США не делают гормоны рс-никам. Более того, их врачи качают головой с ужасом в глазах, когда узнают как лечат у нас. Они говорят «Это же прошлый век! Это лечение 70-х годов! Оно же опасно!».

Да, бывают случаи, когда одна надежда только на них. Когда ничего не работает и пробуешь всё, что только можно.

В Европе, к примеру, атаки рс-ников останавливают внутривенными иммуноглобулинами. Делается капельница 1000 мг, которая останавливает аутоиммунную агрессию организма. Они дорогие для российских граждан. Одна такая терапия сегодня будет стоить около 80 000 рублей (2021 год), однако это лучше, чем ничего или гормоны.

Пациенты делятся на два вида:

- одним идеально подходят иммуноглобулины, и далее поддерживают здоровье ими.
- другим, особенно пожилым, не помогает совсем или по-

могает не значительно.

Чем раньше (по возрасту) больной начинает колоть иммуноглобулины, тем организм быстрее к ним адаптируется, и они могут заменить основную терапию – ПИРТС, финголимоды и прочее. После 60-ти лет по неизвестной причине иммуноглобулины действуют плохо.

Речь идёт о качественных иммуноглобулинах, не китайских. В России это продукция завода Микроген. Также есть качественные немецкие, американские и другие производители.

### **Как действует иммуноглобулин?**

Аутоиммунная реакция (когда родные антитела нападают на свои же органы) происходит именно за счет выработки иммуноглобулина. Когда же Вы вливаете в себя дозу чужих иммуноглобулинов, Ваш организм перестаёт вырабатывать свои, и аутоиммунная реакция прекращается.

### **Если иммуноглобулин не подействовал?**

Бывают испорченные иммуноглобулины – они не действуют. К сожалению, их очень легко испортить, так как они хранятся при температуре от +2 до +8 градусов по Цельсию. Если Вы их приобретаете в сетевой аптеке, или под заказ из Москвы, где путь до Вас – тысячи километров, то остаётся только надеяться на добросовестность работников, которые должны поддерживать температурный режим. Вы никак не



сможете об этом узнать, пока не вколете их. Так как это живой материал, который берется из крови доноров, он требует очень тщательного обращения. И шанс купить его в хорошем состоянии в аптеке – это 50/50%. Никто Вам честно не признается, что холодильник отключился и препараты ехали несколько часов при высокой температуре. Или что была инвентаризация, и препараты несколько часов лежали вне холодильника. Или просто аптекарша забыла во время разобирать приход, и они валялись где-нибудь в коридоре целый день. По внешнему виду тоже не определишь.

Если Вы делаете его впервые, позаботьтесь достать их из надёжного источника. Возьмите сначала одну из партии, затем покупайте остальное.

Позаботьтесь о правильной транспортировке и хранении его в Вашем холодильнике. Измерьте температуру и следите, чтобы она не падала ниже +2 и подымалась выше +8 градусов.

Внимание! Необходима консультация врача при приеме этого препарата!

## **Канабис**

В ряде стран в Европе для рс-ников в аптеках доступны препараты из марихуаны. Именно так они останавливают обострения. Есть особый сорт канабиса, который входит в состав дорогущих лекарств от рассеянного склероза, который как рукой убирает все обострения. Его можно купить

только по рецепту, только в стране производителя. Например, в Израиле, где употребление марихуаны полностью разрешено, в свободном доступе можно купить эти препараты, однако вывезти в Россию нельзя. Вы можете получить такое лечение только на территории тех стран, где разрешена продажа и употребление марихуаны.

**Внимание!** Лечение этим способом запрещено, на территории России. Только в странах, где данное вещество находится разрешено законом.

**Внимание!** Необходима консультация и назначение врача!

## **Коньяк французский**

Это третий способ, как остановить атаку рассеянного склероза. Этот способ я случайно открыла у сторонников версии, по которой рассеянный склероз наступает от дырявого кишечника. Согласно их теории, при правильном питании и употреблении необходимых трав и БАДов, проницаемость кишечника приходит в норму и аутоиммунная реакция прекращается. Они утверждают, что рс-никам противопоказан алкоголь (так как он ухудшает проницаемость и после водки, к примеру, организм восстанавливается очень долго), кроме сухого вина (без сахара), бренди и коньяка. К сожалению, найти правильное вино, изготовленное по технологии, в России очень сложно. Есть грузинские вина, которые немного отвечают этим требованиям, но в их составе так много серы (консервант), которые не всеми людьми нор-

мально переносится.

Из вин я рекомендую только французские. Можно только сухие – красное или белое.

С коньяками такая же беда. Из-за того, что их изготавливают не из правильного сухого вина (без сахара), они не подходят рус-никам. Ни армянские, ни грузинские, ни крымские из магазина не подойдут. Только настоящие французские: Martell, Courvoisier, Remy Martin, Baron Otard, Camus и др. Если Вы знаете других хороших производителей – пробуйте, но сначала узнайте действие проверенных коньяков, а потом пробуйте другие – будет с чем сравнить действие.

В нашей стране в магазинах, к великому сожалению, очень много подделок французских коньяков. Французские вина пока настоящие. Не покупайте этот дорогой коньяк, если Вы не знаете его настоящий вкус и запах. Если у Вас есть возможность купить алкоголь за границей или в Duty Free – покупайте лучше там.

Коньяк или сухое вино остановит аутоиммунную реакцию, так как это дубильное вещество, от которого проницаемость кишечника приходит в норму – он сжимается. Вам будет комфортно после его принятия. Также виноградная выжимка благоприятно действует на организм в целом. Рекомендую за вечер не более 100 грамм, не сразу, а маленькими глоточками (коньяк). В отличие от других спиртных напитков, на следующий день у Вас не будет похмельного синдрома и плохого самочувствия. Однако, это всё же алкоголь и он

прекращает действия всех лекарств. То есть на следующий день Вам потребуется восполнить все лекарства. Таким образом, если Вы сидите на ПИРТС, Вам его необходимо будет колоть с утра. Тоже самое с фингалемодом, иммуноглобулином и т.д. Также рекомендую восполнить все витамины после употребления алкоголя. Приём правильного спиртного – это легкая перезагрузка организма, после которого, как правило, обострение отступает. Но не всегда. Иногда требуются более радикальные методы. Можно повторить, увеличить дозу. Спиртным без вреда для здоровья можно спастись и в те дни, когда Вы, к примеру, остались без лекарств и Вам требуется переждать несколько дней. Ясно, что нельзя употреблять спиртное и лекарство одновременно. И что это не метод для постоянного лечения.

**Внимание!** Перед употреблением обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Обострение и атаки – это временное явление. Главное их пережить. Мои советы возможно помогут Вам, если у Вас нет других вариантов. Однако, я настоятельно требую консультироваться с лечащим врачом перед употреблением каждого способа. Так как они не относятся к традиционной медицине и у Вас могут быть серьезные противопоказания к каждому методу.

# Выпишу Вам солнце, небо, свежий воздух!

Я бы каждому болеющему аутоиммунным заболеванием прописала бы добрую и ласковую собаку, домик у моря, жизнь в теплых странах, весёлую, заботливую, любящую жену (или мужа), максимум творчества и, конечно, режим.

И только потом начинала бы лечение (только не традиционную медицину). Однако это не всегда возможно.

Но объясню – зачем и почему всё это надо рс-никам (болеющим рассеянным склерозом).

**Добрая и ласковая собака** – животные лечат. Я знаю женщину, у которой рассеянный склероз с юности, и она с ним живет около 20 лет. В начале болезни она была прикована к постели. Потом она ее победила (с помощью вышеупомянутых средств). Каждый раз, когда ее что-то расстраивает, она спешит домой к своей собаке, которая безумное любит хозяйку, облизывает ее и всячески лоснится. Собака забирает что-то. Не знаю что, но ей ВСЕГДА становится лучше. Неоспорим тот факт, что когда животное любит своего хозяина (будь то собака, кошка, лошадь или дельфины), оно лечит – это научно доказано. И рс-ники крайне нуждаются в такой поддерживающей животной любви (которая часто бывает гораздо сильнее и преданнее, чем человеческая).

**Домик у моря** – единение с природой восполняет баланс всех систем организма. Разработаны целые курсы лечения в Израиле, Германии, США, Китае и др. передовых в медицине странах, которые стоят баснословных денег, и суть их в том, чтобы настроить организм на ритмы природы, а не на городскую суету. Отключаются и максимально ограничиваются ТВ, новости, Интернет, соц.сети. Человека приводят в норму ритмами природы, после чего организм начинает исправно работать сам. Десятки и сотни историй, которые Вы наверняка тоже слышали, о том, как люди, которым ставили печальный диагноз или прогнозировали скорую смерть, уезжали на природу и чудесным образом исцелялись – в Интернете есть несколько десятков историй о том, что даже последняя стадия рака бесследно исчезала таким путем.

**Жизнь в тёплых странах** – это привезти дисбаланс витамина Д и другие дефициты витаминов, аминокислот, минералов и др. в норму естественным образом. Помимо этого на теплых континентах из-за климата не хочется есть много мяса и жира, основное питание это овощи и фрукты. А это тот самый верный путь к здоровью. Согласно статистики, аутоиммунные заболевания прогрессируют именно в тех странах, где мало солнца и холодно, где люди питаются животным мясом (которое сегодня покупают в магазинах, а оно оставляет желать лучшего качества) и хлебобулочными из-

делиями (как правило из муки высшего сорта, которая ничего хорошего не содержит, только ГМО, глютен). Люди едят, не думают о качестве своей еды, потому что холодно и хочется согреться. Едят, а потом странным образом обретают кучу непонятых болячек. Питание – основа жизни, и когда понимаешь это и выбираешь только полезную еду, организм говорит «Спасибо!» и потихоньку приходит в себя.

**Заботливую, любящую жену (или мужа, маму, сестру, сиделку)** – это психологический комфорт – главная составляющая здоровья рс-ников. От поддержки родных и близких зависит много. Особенно, если они понимают особенности заболевания, никогда не спорят, не кричат, нормально относятся к обострениям, прощают все слова, которые в приступе могут вылететь из уст больного.

**Максимум творчества** – это из серии арт-терапии. Творческие занятия (рисование, лепка, кройка, вышивание, конструирование, танцы, готовка, писательство, музыка и др.) настраивают мозг на другую волну, отключается рационализм, заботы о завтрашнем дне, суету. Включается невероятная жизненная исцеляющая энергия. Душа поёт, а с ней и тело. Бог создал нас по образу Своему творцами и это истинная наша природа, предназначение, смысл жизни. Отказываясь и отвергая ее, мы наносим своей душе большой урон. А возвращаясь к своей основе, мы восстанавливаем свои жиз-

ненные силы, интерес к жизни, созиданию.

Если Вы не знаете, к чему у Вас лежит душа, если Вы никогда не творили, то пора начинать исследовать себя!

Возьмите краски и холст, или просто чистый листок бумаги, попробуйте нарисовать картину. Посвятите этому час. Вдохновляет Вас этот процесс? Нет? Тогда идём дальше.

Парит ли душа от мысли об уроках на пианино?

Может Вам всю жизнь хотелось конструировать, но не было возможности?

Или Вас вдохновляют скульптуры, и Вы бы хотели тоже так лепить?

Пробуйте! Ищите Вашу творческую жилку!

Она может стать Вашим источником дохода – таланты нам даны, чтобы мы на них зарабатывали себе на жизнь. Может Вы великий писатель, а проживаете жизнь жалкого невостребованного инженера или продавца? Где? Где Ваше творческое начало? Ищите и откройте в себе Ваше истинное предназначение в творчестве.

Также Вы наверно слышали ряд историй о том, как некоторые личности имели трудную жизнь или болезни, и ничего у них не клеилось или шло с трудом. Пока они не изменили свой фокус, не нашли свой дар, талант и стали выстраивать свою жизнь вокруг него.

**Режим** – все живые существа на планете живут в своих ритмах. Они сразу чахнут, когда попадают не в свою сре-



ду или сбиваются их ритмы. Например, если сову заставить бодрствовать днём – ей это противоестественно, она скоро умрет. Или пингвина привезли на тёплый континент, где он скоро станет грязным посмешищем. Или орла поместить в курятник, где он перестанет быть красивой птицей, а превратится в грязное, агрессивное, некрасивое и бесполезное создание. Или льва бросить в болото, где он потеряет всю грацию, силу от борьбы с природой, простудится и скоро умрет от вечной влаги.

Режим – это ритмы природы, которые нужно соблюдать, чтобы предназначенные для Вас силы были с Вами. Отказ от режима – это добровольная потеря сил. Восполнить которые организму практически невозможно. Он итак имеет весь измученный уставший организм, который дико нуждается в поддержке. Лишать его режима – это преступление. Режим простой – ложиться спать в 21:00, вставать до 8 утра. Желательно с 4 до 6. Главное получить миелин, который вырабатывается с 21:00. Если у Вас проблемы со сном пейте Мелатонин, глицин, Gaba, 5-НТР желательно с Iherb. О всех БАДах поговорим позже.

# От чего у Вас рассеянный склероз?

Как я уже писала, есть шесть основные причины возникновения РС:

- 1) Гормональный сбой
- 2) Нехватка витаминов и микроэлементов
- 3) Паразиты
- 4) Дикий стресс
- 5) Дырявый кишечник
- 6) Чёрная магия

Чтобы исключить у Вас в будущем атаки и обострения, а также вернуть жизненные силы и уверенность в своем теле, я настоятельно рекомендую учесть все эти пять причин и проработать их.

1 шаг к здоровью это режим (лечим 1 и 4 причины)

2 шаг к здоровью это правильное сбалансированное питание (лечим 1 и 2 причины)

3 шаг к здоровью это приём БАДов и витаминов (лечим 1, 2, 3, 4, 5 причины)

4 шаг к здоровью это правильная физическая нагрузка (лечим 1 и 4 причины)

5 шаг к здоровью это вера в Бога Иисуса Христа и ежедневные молитвы (лечим 6 причину)

Если у Вас обострение от гормонального сбоя (который реагирует на еду, психическое состояние, дефициты и климат), то необходимо принять кардинальные меры по его нормализации путём питания, спорта и БАДов.

Если Ваше обострение причина дефицитов – восполняйте их с помощью питания и БАДов.

Если причина в активности паразитов – пропейте курс Черного ореха, тройчатки или другие сильные средства.

Если Ваше плохое состояние это последствие стресса, устройте себе отпуск, максимум сна и отдыха. Вам нужно разрядиться. Также восполнить гормон радости серотонин (БАД 5-htp), подавить «плохие» гормоны.

Если причина ухудшения здоровья дырявый кишечник, срочно пейте Омис, виноградную косточку, ешьте только разрешенные продукты, полностью исключите глютен и молочку (кисломолочную продукцию обычно разрешают, если нет непереносимости лактозы).

Если у Вас есть недоброжелатели, которые обращаются к темным силам, чтобы навредить Вам, то у Вас нет другого пути, как обратиться в христианство. От нечисти нет другого способа избавиться, как только верой в Бога, молитвами, чтением Библии. Попросите помолиться за Вас верующих, закажите молебны за Ваше здравие в минимум трех церквах.

Я считаю, что аутоиммунные заболевания происходят от гормонального сбоя. А гормональный сбой может быть при-

чиной и дефицитов, и стресса, и дырявого кишечника, и черной магии, и паразитов. В нашем организме более 100 гормонов. Для их правильной работы нужен режим, правильное питание, свежий воздух, регулярные физические нагрузки и, с возрастом, поддерживающие БАДы или травы. Как правило, у жителей мегаполисов в их жизни нет ни одного условия из вышеперечисленных пунктов!

Ни режима – почти все ложатся после 12 ночи. Миелин не вырабатывается, со временем развивается синдром хронической усталости, а после этого подтягиваются и другие заболевания, так как иммунная система слабеет, свалить её может любое заболевание, стресс.

Ни правильного питания – покупают готовую еду, полуфабрикаты неизвестного качества, фаст фуды, едят сухомытку, чипсы, сухарики и всё это запивают сверхвредной сладкой газированной водичкой. Беда в том, что многими любимые разрекламированные сильно газированные сладкие напитки ведут именно к аутоиммунным заболеваниям и гормональным сбоям. Они **ОЧЕНЬ** вредные! Никогда не давайте их детям и сами не пейте, зеленый чай в бутылках в том числе.

Я так думаю, их покупают те, кто не знает, что в их составе. А состав написан на упаковке. И если Вы не поленитесь, погуглите значение каждого ингредиента и его влияние на

организм, Вы будете в шоке от того, как вообще это можно продавать и почему закон разрешает их реализацию. Замечу, что в советское время лимонад мы пили только отечественные. А в годы перестройки Россию и страны СНГ заполонили импортные производители с вкусной и яркой рекламой на каждом углу.

Ни свежего воздуха – воздух в городе загазованный. Гуляющих на улице, как правило, немного. Все сидят дома, в четырёх стенах. Прогулкой считается поход в магазин или расстояние до работы. Легкие, мозг, кровь и все органы постоянно не получают кислорода. Люди привыкают к такому образу жизни и не понимают, что их болячки, головные боли, плохое самочувствие от элементарной нехватки кислорода. Удивительно наблюдать, как городские жители попадают на природу. Они несколько дней жадно и глубоко дышат, восхищенно произнося: «Какой свежий воздух!». Просто свежий воздух может подарить Вам силы и хорошее самочувствие.

Ни регулярные физические нагрузки – на это большинство людей не тратят ни денег, ни времени – из расчёта «жалко». Жалко на это бесполезное дело тратить свои силы, время, деньги. Но энергия должна бить в нас до последнего вздоха. Рс-никам нужно начинать занятия йогой (или для мужчин занятия цигун) в постели по 5 минут в день, потом

со временем сидя по 10 минут, потом стоя по 15 минут. Так тихонько раскачивая своё тело, Вы получите колоссальный запас энергии и хорошего самочувствия.

Ни употребление БАДов – современная медицина хорошо постаралась и всячески отвергает эффект БАДов. Однако вся цивилизованная Европа, США, Китай, Япония успешно лечатся и поддерживают здоровье именно ими. Замечу, что продолжительность жизни в перечисленных странах гораздо выше, чем в России. Однако у нашего населения выработана категорическое недоверие подобным препаратам. И это не только потому, что была пропаганда антибадов по СМИ, но и потому, что в наших аптеках все эти БАДы оставляют желать лучшего качества и имеют очень слабый эффект или не имеют его вовсе. Вся проблема в технологии изготовления. Я, как человек, который перепробовал наверно, всех российских производителей, могу сказать, что была в шоке от многих таблеток, которые представляли собой высушенную и измельченную траву, запиханную в капсулу или сформированная в таблетку с помощью специального раствора. Я согласна, что это можно сделать с гвоздикой, корой осины, так как их сырыми и рекомендуется съедать. Но большинство БАДов делают из выжимок, а у многих компаний просто нет таких технологий. Например, у не встречала достойную Омегу отечественного производителя. В12 вообще не производят в таблетках в России. Поэтому я пере-

шла на [Iherb.com](http://Iherb.com). Это знаменитый американский интернет магазин БАДов, они поставляют препараты американских, европейских и индийских производителей. Помимо них есть другие сайты по продаже качественных БАДов – это английский сайт [myvitamins.com](http://myvitamins.com) и японский [takaski.com](http://takaski.com), а также БАДы премиум класса от Greenway.

## Итак, о БАДах.

Да будет Вам известно, что у рс-ников ВСЕГДА нехватка одного или всех следующих витаминов и/или микроэлементов:

- 1) Д3
- 2) В12
- 3) Омега
- 4) Витамин Е
- 5) Цинк
- 6) Магний
- 7) Фолиевая кислота
- 7) Кофермент Q10
- 8) Аминокислоты и др.

Помимо этого, как правило, проблемы с ЖКТ, подчеркивающие наличие «дырявого» кишечника.

В этой книге расскажу только об основных, наиболее жизненно важных и здоровье образующих витаминах.



# Витамин Д

Существует целое научное направление по лечению рассеянного склероза витамином Д (протокол Коимбра). Получать витамин Д естественным путем – это питаться жирной рыбой (селёдкой, форелью, лососью, сёмгой) и солнышком. Но в зимнее время и в мегаполисе не всегда возможно получить рыбу и солнышко в нужном количестве, тем более есть среди нас те, кому не нравится селёдка, а употреблять каждый день красную рыбу – дорого. В таком случае Вас выручат витамин Д3 с Iherb. Рекомендую следующие:

- 1) <https://ru.iherb.com/pr/now-foods-high-potency-vitamin-d-3-5-000-iu-240-softgels/22335>
- 2) <https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-High-Potency-Vitamin-D-3-50-mcg-2-000-IU-240-Softgels/16272>

Или

- 3) <https://ru.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-Vitamin-D3-50-mcg-2-000-IU-90-Fish-Gelatin-Softgels/77548?rec=iherb-pdp-related>

Среднесуточная норма витамина Д – это 500-600 IU. Но при дефицитах рекомендуется употреблять большие дозы. Рекомендую взять последний вариант с 2000 IU, и пить 1 раз в день утром с едой в течении 2-х месяцев. Можно совмещать с омегой, нельзя с магнием.

Имейте ввиду, что употреблять витамин Д3 рекомендует-

ся с диетой (исключающая кальций) без орехов, молочных продуктов и другую содержащую кальций еду. Подробнее читайте в Протоколе Коимбра.

### **Действия витамина Д:**

Контролирует деление клеток.

Обеспечивает оптимальные условия для всасывания кальция и фосфатов в кишечнике.

Регулирует обмен кальция в организме.

Оказывает противовоспалительный эффект.

Повышает активность клеток иммунной системы и стимулирует выработку антибактериальных веществ в организме.

Обеспечивает оптимальную работу нервной системы, в частности, отвечает за выработку «антидепрессивных» медиаторов – дофамина и серотонина.

Принимает участие в обмене углеводов и минералов.

### **Признаки дефицита витамина Д:**

1. Ломкость костей.

2. Мышечная слабость, судороги.

3. Частые простудные заболевания.

4. Снижение настроения.

5. Раздражительность.

6. Расшатывание зубов, частый кариес.

7. Снижение аппетита.

## **Признаки избытка витамина Д:**

Передозировка этого витамина бывает, но редко. Однако это опасно, особенно для беременных и кормящих женщин. Он вызывает уродства плода, болезни костей у новорожденных. Увеличенный запас витамина Е в сравнении с множеством других витаминов имеет меньше побочных эффектов.

Избыток витамина Д – имеет очень опасное действие. У взрослых проявляется тошнотой, рвотой, зудом кожи, болью головы и глаз, поносом, повышенным мочеиспусканием, а также отложением избыточного количества кальция в мягких тканях, в печени, почках, легких, сердце и кровеносных сосудах. Слишком большие дозы витамина Е могут вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта, чувство усталости и слабости, а также сонливость, головные боли, мышечную слабость, диплопию.

Поэтому, даже если у Вас дикий дефицит витамина Д, не спешите покупать сразу в максимальной дозировке – 10000 IU, так как большие дозировки многие люди не переносят, и чаще случаются побочные эффекты. Начните с 2000 IU.

## 2) Витамин В12.

Есть научные исследования, которые доказывают, что нехватка этого витамина приводит к дисбалансу всего организма и может стать причиной возникновения рассеянного склероза. На ютубе есть девушка по имени Олеся Соловьева, которая свела к минимуму РС с помощью регулярных уколов В12. У нее два профиля. Посмотрите все ее видео (их всего 4), где она очень подробно рассказывает о применении В12, его влияние на организм и о том, как ей живётся с переизбытком этого витамина.

### **Действия витамина В12**

Витамин В12 необходим для многих важных гормональных и метаболических функций организма. В том числе, для выработки пищеварительных ферментов и транспортировки необходимых питательных веществ в клетки, а также из них. Достаточный уровень В12 крайне важен для нормального кроветворения и неврологической функциональности. Данный витамин способствует синтезу многих соединений в нашем организме. Поэтому, он необходим для более чем 100 функций организма ежедневно.

Витамин В12 необходим для:

обеспечения здоровье клеток и выработки достаточного количества энергии. Наряду с другими витаминами группы

В, он непосредственно не обеспечивает энергией, но помогает поддерживать нормальный обмен аминокислот, жиров и углеводов.

освобождения от гомоцистеина. Также, витамин В12 помогает организму избавиться от чрезмерного количества гомоцистеина, или шлаков. Они образуются в результате обмена веществ и являются токсичными для клеток. Поэтому, крайне важно, чтобы гомоцистеина вымывался из организма. При этом процессе витамин В12 помогает защитить стенки кровеносных сосудов, предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, болезнь Альцгеймера и деменцию.

нормального функционирования нервной системы.

предотвращения анемии (не всегда она зависит от железа, иногда причина анемии в нехватке витамина В12 и фолиевой кислоты)

метилования. В12 участвует в процессе метилирования, в котором «метильная группа» жертвует другим молекулам и, таким образом, поддерживает химический баланс организма и различные его функции. Этот, казалось бы, простой процесс происходит миллиарды раз в секунду. Он важен для настроения, работы мозга, выработки энергии, очищения организма, иммунной системы и многих других функций. Метилирование попадает под удар, когда мы находимся в стрессе.

синтеза ДНК/РНК.

синтеза миелина (Витамин В12 с фолиевой кислотой).

## **Отдельно о миелине.**

Миелин – это вещество, окружающее нервные волокна, которое защищает их и обеспечивает быструю передачу сигнала между нервными клетками. Если миелин поврежден, передача импульсов нарушается. Таким образом, витамин B12 необходим для нормального функционирования нервной системы.

## **Признаки дефицита витамина B12:**

хроническая усталость, летаргия и слабость,  
боль в мышцах, суставах и проблемы с тренировками, например, снижение способности переносить нагрузки, полинейропатия, выражающаяся в расстройстве позиционирования и чувствительности: чувство онемения в конечностях, отечность, нарушение координации (например, неуклюжесть при ходьбе), ухудшение памяти, способности концентрироваться и другие когнитивные проблемы, связанные со старением, смена настроения, например, депрессия, тревога или нервозность, учащенное биение сердца и пульса, нехватка воздуха, плохое состояние полости рта, в т. ч. кровоточивость десен и язвы. одышка и головокружение, потеря аппетита или проблемы с желудочно-кишечным

трактом, например, запоры, тошнота, диарея или судороги, повышенный риск возникновения проблем, таких как сердечно-сосудистые заболевания или даже рак (повышенный уровень гомоцистеина), бледный или желтовато-бледный цвет лица, глоссит – малиново-красный и болезненный язык.

### **Признаки избытка витамина В12:**

Избыток этого витамина крайне редкое явление, потому что в организме он крайне востребован. Девушка Олеся, которая лечится исключительно витамином В12, живёт с постоянным переизбытком этого витамина. Однако он ей никак не мешает хорошо себя чувствовать.

Обычно избыток витамина В12 выводится с мочой. В редких случаях могут возникнуть ситуации передозировки этого витамина с симптомами от тремора до отека, от чрезмерной нервозности до аллергических реакций и учащенного сердцебиения, также может вызвать проблемы с почками.

### **В каких продуктах содержится?**

Данный витамин содержится во многих продуктах в небольших количествах, но всегда усваивается организмом. Рекомендуемую суточную дозу витамина 3 мкг можно получить в среднем из:

2 г тушеной говяжьей печени

40 г лосося горячей обработки,

100 г говядины горячей обработки,

110 г индейки,

130 г вареных яиц,

140 г сыра,

550 г творога,

750 г молока.

Но, повторяю, что витамин В12 может не усваиваться Вашим организмом с пищей, если у Вас низкая степень усвояемости. Поэтому всем людям, и особенно больным аутоиммунными и другими тяжелыми болезнями настоятельно рекомендуется употреблять 40% зелени и сырых овощей от всей еды, чтобы привести в норму усвояемость естественным способом. Помимо этого очень сложно получать дневную дозу витамина В12 с едой. Легче колоть уколы или купить на Iherb.com витамин В12 в таблетках (которые действуют лучше, чем уколы).

Рекомендую следующие виды БАДа с iherb.com:

1) <https://ru.iherb.com/pr/Life-Extension-Vitamin-B12->



[Methylcobalamin-500-mcg-100-Vegetarian-Lozenges/3950](https://ru.iherb.com/pr/Methylcobalamin-500-mcg-100-Vegetarian-Lozenges/3950)

2) <https://ru.iherb.com/pr/Solgar-Megasorb-Vitamin-B12-2-500-mcg-120-Nuggets/13065>

Или комплекс витаминов группы В:

3) <https://ru.iherb.com/pr/Doctor-s-Best-Fully-Active-B-Complex-with-Quatrefolic-30-Veggie-Caps/50940>

# Фолиевая кислота или витамин В9

Этот витамин является одним из самых необходимых. ЖКТ и её микрофлора зависит от того, что мы едим. Она формируется самостоятельно, однако при неправильном питании, возникает неблагоприятная среда в нашем кишечнике. И всё это по причине нехватки В9. Большая часть фолиевой кислоты должна поступать с пищей. Если это невозможно, следует пить БАДы.

Рекомендую такой экономичный вариант:

<https://ru.iherb.com/pr/21st-century-folic-acid-400-mcg-250-easy-to-swallow-tablets/43725>

## **Нехватка витамина В9 чревата следующим:**

Мегалобластная анемия – так называют разновидность малокровия, при котором снижается количество эритроцитов и нарушается их нормальное функционирование. Симптомы этой болезни – нарушения пищеварения, выпадение волос, постоянная усталость, язвочки на слизистой оболочке ротовой полости.

Многочисленные проблемы при беременности – преждевременные роды, отслоение плаценты, выкидыш на раннем сроке.

Бесплодие у обоих полов, но в большей мере – у женщин.

Патологии плода – от умственной отсталости и гидроце-

фалии до проблем с развитием кровеносной системы и «заячьей губы».

Плохое настроение, которое со временем может перейти в клиническую депрессию.

Когнитивные нарушения – ухудшение памяти, бессонница, постоянная усталость, нервозность, беспричинная тревожность и агрессивность.

Симптомы нехватки фолиевой кислоты проявляются очень быстро – через 5–30 дней после снижения ее уровня в крови. Первые признаки дефицита витамина В9 – усталость, отсутствие аппетита, раздражительность. Симптомы неспецифичные, поэтому большинство просто не обращает на них внимание. И зря – дефицит фолиевой кислоты является одним из самых широко распространенных типов авитаминоза. В некоторых регионах он встречается у 100% населения, и даже в самых благополучных местах от нехватки фолиевой кислоты страдает каждый пятый. Если не принять мер и не обеспечить поступление этого витамина, через 3–4 месяца может развиваться анемия, при которой симптомы будут постоянно усиливаться.

### **Избыток фолиевой кислоты**

Добиться избытка фолиевой кислоты довольно сложно. Это водорастворимый витамин, и все излишки обычно быстро выводятся с мочой, не причиняя вреда. Проблемы могут возникнуть при тяжелых заболеваниях печени и почек. Из-

быток фолиевой кислоты грозит:

При беременности – чрезмерным увеличением массы плода. Он также повышает риск развития ожирения и сахарного диабета у ребенка. Возможны и иные последствия – астма, склонность к аллергии.

У мужчин – некоторое повышение риска развития новообразований простаты.

Изменениями в поведении – повышенной и беспричинной возбудимостью, бессонницей, раздражительностью. Нередко люди с избытком витамина В9 жалуются на горький или металлический привкус во рту.

## **Фолиевая кислота в продуктах**

Чемпион по содержанию витамина В9 – зелень. Шпинат, салат и капуста – бесценные источники этого вещества. Именно от них фолиевая кислота получила свое название (в переводе с латыни *folium* означает «лист»). Витамином В9 также богаты зеленый лук, брокколи и вообще все темно-зеленые овощи.

Значительное количество фолиевой кислоты содержится в грецких орехах, арахисе, помидорах, цитрусовых, свекле, пророщенной пшенице, бобах, гречневой крупе, говяжьей и куриной печени.

Кстати, В9 – хрупкое вещество, которое разрушается при воздействии высоких температур. Во время термической обработки теряется 70–90% всей фолиевой кислоты, которая содержится в овощах, 95% этого витамина, который содержится в мясе, и более половины – в яйцах.

Многие из этих продуктов – нечастые гости на нашем столе. К тому же зелень, выращенная в теплице, содержит меньше фолиевой кислоты, чем фрукты и овощи с органических огородов.

И, так как это основополагающий витамин, влияющий на усвоение других витаминов и минералов, ему я удаляю одно из первых мест среди жизненно необходимым для больных рассеянным склерозом.

# Омега 3-6-9

Каждому больному рассеянным склерозом, наверно, известно, что главная опасность этого заболевания состоит в разрушение миелиновой оболочки головного мозга. В его восстановлении участвует витамин В12, лецитин и омега. У обычного жителя мегаполиса, который не поддерживает своё здоровье БАДами или специальным питанием, наблюдается нехватка этого витамина. И это большая проблема для организма. У рс-ников этого витамина тоже, как правило, дико не хватает. Тяга к жирной рыбе и удовольствие на уровне рецепторов от ее употребления подчеркивает дефицит этого жизненно важного элемента.

## Признаки дефицита Омеги 3

**Сухая кожа.** Для того, чтобы кожа сохраняла влагу и оставалась молодой, ей необходимы омега-3-жиры. Дело в том, что они входят в структуру клеточной стенки. Чем выше их уровень, тем лучше кожа будет впитывать питательные вещества, а также быстрее избавляться от токсинов. Если вы замечаете, что ваша кожа становится сухой, то, скорее всего, у вас дефицит омега-3.

**Безжизненные волосы.** Если вы не можете похвастаться густыми и блестящими волосами, а, наоборот, страдаете от тусклости цвета, то вам просто необходимо принимать

омега-3. Именно эти жиры напитывают ваши волосы и делают их крепче. Также жирные кислоты способны предотвращать выпадение волос, которое чаще всего возникает из-за воспаления кожи головы.

**Ломкие ногти.** Если для вас привычна короткая длина ногтей, и отрастить их для вас не представляется возможным, то вам необходим омега-3. Попробуйте принимать рыбий жир. К слову, он довольно хорошо усваивается организмом. Также можно добавлять в рацион побольше рыбы.

**Плохой сон.** Согласно информации учёных, люди, которые хорошо спят, не имеют дефицита омега-3. Однако те, кто страдает от его недостатка, обычно испытывают проблемы со сном и засыпанием. Несмотря на это, не стоит принимать омега-3 на ночь. Наоборот, перенесите приём препарата на утро. Это поможет вам чувствовать себя бодро весь день и легко засыпать вечером.

**Проблемы с концентрацией.** Если вы замечаете, что постоянно отвлекаетесь от работы, то не спешите винить себя. Скорее всего, проблема в дефиците омега-3.

**Быстрая утомляемость.** Если состояние постоянной усталости для вас – дело привычное, то причина, возможно, кроется в недостатке омега-3. Попробуйте добавить в рацион рыбу, орехи и жирные масла. Вероятно, вы сразу почувствуете энергию.

**Больные суставы.** К слову, омега-3 является довольно сильным противовоспалительным средством. Оно помогает

облегчать боль в суставах.

### **Признаки избытка Омега 3.**

Переизбыток Омега 3 в организме вряд ли возможен, если только это не БАДы с ПНЖК.

Если Вы питаетесь жирной рыбой, семенами льна или другой живой пищей, то избыток Вам не грозит.

### **Омега 3 в продуктах**

В достаточном количестве он содержится в жирной рыбе: печень трески, морской лосось, семенах льна, анчоусах, грецких орехах.

Рекомендую этот БАД с iherb.com:

<https://ru.iherb.com/pr/jarrow-formulas-epa-dha-balance-240-softgels/7929>

**Внимание! При заказе БАДов на сайте iherb.com используйте мой код для дополнительной скидки -5%: CEW3771.**



# Об анализах

Прежде чем покупать какие-либо препараты, настоятельно рекомендую сделать анализ на дефицит витаминов и минералов. Также необходимо исключить гормональный сбой. Вероятность его наличия – 99%, так как аутоиммунное заболевание является либо следствием этого процесса, либо причиной. В любом случае у рс-ников наблюдается проблема с гормонами, причём сразу с несколькими. Как правило, это эндокринная система, тестостерон, эстроген, надпочечники и др.

Если не уделять внимание гормональному сбою, он перерастает в новое заболевание: сахарный диабет, тиреоидит, артрит и др.

Нельзя лечить организм и не работать с дефицитами, это как подкармливать цветок удобрениями и не давать ему воды и солнца – он медленно зачахнет.

## **Совет напоследок:**

Ограничьте себя в просмотре ТВ, смартфоне. Уберите из своей жизни насилие, плохие новости, чужие убогие или божественные истории, мысли, фото и видео в инстаграме (или других соц.сетях).

Добавьте в свою жизнь интересные книги, музыку, хорошее кино. Живите как сильные мира сего, а не как рабы, вынужденные развлекаться только с черными ящичками.