

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

## #ЭПИДЕМИЯ: Запас здоровья, хроническая усталость и иммунитет



### Ключевые понятия

- ✓ ЗДОРОВЬЕ
- ✓ ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ
- ✓ УСТАЛОСТЬ
- ✓ ИСТОЩЕНИЕ
- ✓ ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ
- ✓ ИСТОЩЕНИЕ
- ✓ ВИРУСЫ
- ✓ БАКТЕРИИ
- ✓ ГРИБЫ
- ✓ ИММУНИТЕТ

### ЗДОРОВЬЕ:

состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов; состояние человека постоянно изменяется, отклоняясь в сторону как условной «болезни», так и условного «сверхздоровья».

### ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ:

условная величина, отражающая способность человека находится в неблагоприятном окружении без ухудшения своего физического, душевного и социального благополучия.

### УСТАЛОСТЬ:

физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы; проявляет себя во временном снижении работоспособности, бессилии.

### ИСТОЩЕНИЕ:

патологическое состояние, сопровождающееся значительным снижением функциональных возможностей как организма, так и отдельных систем либо органов; часто связано с патологической массой тела (как худоба, так и ожирение).

#ЭПИДЕМИЯ

[www.yardmitriev.com](http://www.yardmitriev.com)



## #ЭПИДЕМИЯ: Запас здоровья, хроническая усталость и иммунитет

### **ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ (СХУ):**

синдром утомляемости после перенесённой вирусной болезни, возникающий также при несбалансированной эмоционально-интеллектуальной нагрузке; проявляется в астении (слабости), иммунной дисфункции, боли в мышцах, длительной усталости, не устраняющейся даже после продолжительного отдыха.

### **ВИРУСЫ:**

неклеточный инфекционный агент, который может воспроизводиться только внутри живых клеток; в настоящее время считается формой жизни.

### **БАКТЕРИИ:**

(прокариоты) одноклеточные живые организмы, не обладающие (в отличие от эукариот) оформленным клеточным ядром.

### **ГРИБЫ:**

(эукариоты) организмы, сочетающие в себе некоторые признаки как растений, так и животных (изучаются микологией).

### **ИММУНИТЕТ:**

способность организма поддерживать свою целостность и биологическую индивидуальность путём распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов).



# #ЭПИДЕМИЯ: Запас здоровья, хроническая усталость и иммунитет

## Практика

### ПРИ НАЛИЧИИ СИМПТОМОВ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ:

- Обратитесь к **специалисту**, чтобы оценить Ваше текущее состояние.
- В случае необходимости проведите **комплексное обследование** с целью выявить **вирусы** (герпес, цитомегаловирус), **бактерии, грибы** (кандида и др.) и **внутриклеточных паразитов** (хламидии, токсоплазма).
- В случае выявления вирусов и других простейших необходимо составить **комплексную программу очистки организма** от патогенных форм жизни.
- Начните постепенное изменение **режима жизни, режима питания, системы тренировок** с учётом рекомендаций, изложенных в последующих роликах курса.
- Изменения в какой области для Вас были ли бы наиболее комфортны для начала? .....

## Заметки

*Если у Вас в ходе просмотра ролика возникли вопросы, запишите их. Вопросы можно задать в комментариях под роликом или на индивидуальной консультации.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**С ЯРОСЛАВОМ**



**ДМИТРИЕВЫМ**

**#ЭПИДЕМИЯ: Запас здоровья,  
хроническая усталость и иммунитет**

**Следующий выпуск**



**Ключевые понятия**

- ✓ **ИММУНИТЕТ**
- ✓ **СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ**
- ✓ **НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ**
- ✓ **МЕТАБОЛИЗМ**
- ✓ **ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ**

**#ЭПИДЕМИЯ**

[www.yardmitriev.com](http://www.yardmitriev.com)