

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

Общеобразовательная программа

«Специалист в области детоксикационного питания»



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Целью настоящей программы является освоение информации о компонентах питания, способных снизить действие негативных экологических факторов на организм. а также информации о содержании в пище целого ряда биологически активных веществ и их использовании в детоксикации организма. Программа актуальна, поскольку современный человек постоянно подвергается воздействию целого ряда вредных факторов окружающей среды. Влияние загрязненного воздуха, воды и почв, пищевых добавок усугубляется нервно-психическими стрессами, что пагубно сказывается на состоянии здоровья. Именно этими причинами обусловлена необходимость уделять особое внимание питанию как основному источнику пищевых и биологически активных веществ, способных снижать негативное влияние на организм токсических веществ экзогенного и эндогенного происхождения.

Задачи:

- 1) Изучение современных инновационных подходов в сфере управления персональным здоровьем.
- 2) Освоение методов составления индивидуальных программ для клиента.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ. ПРОЕКТИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

В результате обучения учащиеся приобретают следующие знания и умения:

- современные научные подходы к детоксикации;
- понятия “физиологическая” и “медицинская детоксикация”;
- понятие “токсин”;
- классификация токсинов;
- физиология детоксикации, органы и системы, участвующие в физиологической детоксикации;
- патофизиология интоксикации, симптомы интоксикации;
- воздействие эндогенных и экзогенных токсинов на здоровье человека, работу разных органов и систем организма;
- антинаучные мифы и заблуждения, связанные с детоксикацией;
- влияние образа жизни на физиологическую детоксикацию;
- продукты питания, способствующие и препятствующие физиологической детоксикации.

Во время обучения учащиеся приобретают следующие практические навыки:

- опираться в работе на научно обоснованные подходы с доказанной эффективностью и отделять антинаучные необоснованные методы, позиционируемые в качестве детоксикации;
- разрабатывать индивидуальную научно обоснованную программу профилактики интоксикации, направленную на минимизацию поступления экзогенных токсинов и избыточный синтез эндогенных токсинов, с помощью изменения образа жизни клиента;
- повышать осведомлённость клиента в вопросах физиологической детоксикации и обучать практическим навыкам, необходимым для интеграции индивидуальной программы профилактики в жизнь клиента;

- оценивать фактический рацион питания клиента, выявлять дисбалансы и разрабатывать рекомендации по устранению дисбалансов, включению достаточного количества продуктов, поддерживающих физиологическую детоксикацию;
- осуществлять динамическое наблюдение клиента, отвечать на уточняющие вопросы, работать с возражениями.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Учебный план программы «Специалист в области детоксикационного питания».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – программа предназначена для фитнес-тренеров, нутрициологов, врачей-диетологов, спортивных врачей, педиатров и т.п.

Срок обучения – 202 академических часа, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн. В процессе всего курса обучения учащиеся выполняют домашние задания и размещают их в своем личном кабинете в режиме онлайн для проверки их преподавателями.

№ п/ п	Модули / Темы / Разделы	ВСЕГО часов	Лекция	Семинар	Практика	Самоподготовка	Аттестация
1	Модуль 1. Токсикология и основы детокса.	94	16	6	0	66	6
2	Модуль 2. Разработка индивидуальной программы детокса.	108	22	6	2	72	6
Итого по курсу		202	38	12	2	138	12

3.2. Учебно-тематический план программы «Специалист в области детоксикационного питания».

№	Тема	Формат	Часы
МОДУЛЬ 1. Токсикология и основы детокса.			
1.1	Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов.	Лекция	2
1.2	Патофизиология. Как токсины разрушают здоровье.	Лекция	2
1.3	Токсины в натуральных продуктах питания.	Лекция	2
1.4	Токсины в произведенных продуктах питания.	Лекция	2
1.5	Токсины, образующиеся при приготовлении пищи.		
1.6	Токсины в упаковках продуктов питания.	Лекция	2
1.7	Токсины в питьевой воде. Токсины в воздухе. Токсины в жилище.	Лекция	2
1.8	Токсины в косметических и косметологических средствах.	Лекция	2
1.9	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	6
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		16
	Проверка усвоения материала (семинар)		6
	Практика		0
	Самоподготовка		66
	Всего:		94
МОДУЛЬ 2. Разработка индивидуальной программы детокса.			
2.1	Физиология детоксикации.	Лекция	2

2.2	Печень и желчный пузырь.	Лекция	2
2.3	Здоровье печени.	Лекция	2
2.4	Биотрансформация токсинов. Первая фаза детоксикации.	Лекция	2
2.5	Вторая фаза детоксикации.	Лекция	2
2.6	Выбор индивидуального плана детоксикации. Персонализированная детокс-программа.	Лекция	2
2.7	Базовые положения детоксикационной программы.	Лекция	2
2.8	4-недельная программа: продукты поддержки.	Лекция	2
2.9	2-недельная элиминационная диета; 1-недельный интенсивный детокс.	Лекция	2
2.10	Составление рациона питания.	Лекция	2
2.11	Практика ведения клиента. Ограничения в работе. Как начать?	Лекция	2
2.12	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
2.13	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	6
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю.		6
	Лекция		22
	Проверка усвоения материала (семинар)		6
	Практика		2
	Самоподготовка		72
	Всего:		108

4. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «Специалист в области детоксикационного питания».

МОДУЛЬ 1. ТОКСИКОЛОГИЯ И ОСНОВЫ ДЕТОКСА.

1.1. Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов.

- Актуальность темы (почему популярен детокс).
- Детокс научный и псевдо-детокс – понятия.
- Теория шлаков.
- Понятие токсинов.
- Научный подход к детоксикации.
- Пути попадания токсинов в организм (экзогенные и эндогенные источники).
- Классификации токсинов.
- Естественные системы детоксикации организма (детоксицирующие органы и системы).
- Усиление естественной детоксикации и детоксикационная терапия.
- Что такое настоящий детокс.
- Понятийный аппарат.
- Яды, токсиканты, токсины и ксенобиотики – основные понятия.
- Понятие токсичности.
- Интоксикация, отравление, токсическое действие, механизм токсического действия.
- Из чего складывается токсический процесс.
- Эффективность естественной детоксикации.

1.2. Патофизиология. Как токсины разрушают здоровье.

- Классификация веществ по вредному воздействию. Механизмы и Результаты воздействий.
- Виды интоксикаций и воздействий вредных веществ.
- Индивидуальные реакции организма.
- Клинические стадии отравлений.
- Пути поступления вредных веществ.
- Всасывание вредных веществ.
- Распределение в организме вредных веществ.
- Органы, межклеточное пространство, мембрана и структурные элементы клеток.
- Уровни протекания токсических процессов.
- Мутагенез (соматический и генеративный).
- Канцерогенез.
- Тератогенез.
- Специальные эффекты токсичности.
- Иммунотоксичность.
- Дерматотоксичность.
- Пульмонотоксичность.
- Гематотоксичность.
- Нейротоксичность.
- Гепатотоксичность.
- Нефротоксичность.

1.3. Токсины в натуральных продуктах питания.

- Безопасность пищевых продуктов.
- Классификация токсинов в натуральных продуктах питания: природные и ксенобиотики.
- Природные токсины в натуральных продуктах питания:
- Ксенобиотики в натуральных продуктах питания.

- Снижение нагрузки на организм.

1.4. Токсины в произведенных продуктах питания.

- Основные пути загрязнения произведенных пищевых продуктов.
- Токсиканты в произведенных продуктах питания:
- Пищевые добавки.
- Вспомогательные материалы.
- Бактерии (ботулотоксины, сальмонелла, стафилококк).
- ПАУ.
- ГМО.
- Фальсификация.
- Профилактика вредного воздействия.
- Законодательство: органы контроля и надзора.

1.5. Токсины, образующиеся при приготовлении пищи.

- Токсины, образующиеся при приготовлении пищи.
- Определение «мутагенов».
- Полициклические ароматические углеводороды (ПАВ).
- N-нитрозамины.
- Гетероциклические амины.
- Акриламид.
- Альдегиды.
- Масла для приготовления продуктов питания.
- Генотоксины.
- Защита ДНК от генотоксинов.

1.6. Токсины в упаковках продуктов питания.

- Бисфенол.
- Фталаты.
- Ацетальдегид.
- Формальдегид.
- Парабены.
- ПФАС.
- Стирол.
- Виды «вредной» упаковки.
- Оценка пищевой упаковки.
- Влияние на здоровье.
- Альтернативы.

1.7. Токсины в питьевой воде. Токсины в воздухе. Токсины в жилище.

- Базовые положения о воде.
- Безопасность воды.
- Характеристики воды.
- Токсины в питьевой воде.
- Пути загрязнения.
- Металлы и химические соединения.
- Микрофлора природной и бытовой воды.
- Токсины в бутилированной воде.
- Очистка воды.

- Качество атмосферного воздуха.
- Основные токсины в воздухе.
- Угарный газ, Озон, Свинец. Сера, Азот, Кислотные осадки, Пыль, Формальдегид, Бензол.
- Загрязнение воздуха жилых помещений.
- Химикаты в жилых домах.
- Средства бытовой химии.
- Посуда.
- Меры предосторожности.

1.8. Токсины в косметических и косметологических средствах.

- Косметические средства и парабены
- Определение «парабенов»
- Опасность парабенов
- Опасность парабенов в детском возрасте
- Производные нефти в косметической продукции

МОДУЛЬ 2. РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЕТОКСА.

2.1. Физиология детоксикации.

- Что такое здоровье? (вариативность определений, состояние здоровья (соотношение факторов: генетика, экология, медицинское обеспечение, образ жизни)).
- Интоксикация: токсиканты/ксенобиотики/токсины.
- Сценарий и системы детоксикации.
- Внешняя и внутренняя среда организма.
- Система внешних и внутренних барьеров.
- Сущность биотрансформации.
- Физиологическая система детоксикации.
- Фазы и эффекты биотрансформации.
- Селективность системы детоксикации (почечная система элиминации, гепато-интестинальная система, макрофагально-лимфоцитарная система, легкие, кожные покровы и железы).
- Продукты «летального синтеза».
- Факторы, влияющие на метаболизм ксенобиотиков.

2.2. Печень и желчный пузырь.

- Анатомия печени.
- Функции печени.
- Роль печени в детоксикации.
- Болезни печени.
- Желчный пузырь – анатомия, функции, нарушения в работе.

2.3. Здоровье печени.

- Виды повреждения печени.
- Влияние алкоголя на функции печени.
- Табакокурение и печень.
- «Быстрые» углеводы как фактор НАЖБП
- Транжиры как фактор заболеваний печени
- Гепатопротекторы

- Суперфуды для печени

2.4. Биотрансформация токсинов. Первая фаза детоксикации.

- Биотрансформация токсинов.
- Цитохромы P450.
- Вариабельность активности P450
- Роль антиоксидантов.
- Индукторы 1 фазы детоксикации.
- Ингибиторы 1 фазы детоксикации.

2.5. Вторая фаза детоксикации.

- Биохимический смысл 2 фазы детоксикации.
- Реакции 2 фазы.
- Глюкоронидация.
- Сульфатация.
- Конъюгация с глутатионом.
- Конъюгация с аминокислотами.
- Индукторы 2 фазы.
- Ингибиторы 2 фазы.

2.6. Выбор индивидуального плана детоксикации. Персонализированная детокс-программа.

- Основные принципы распространенных детокс-диет.
- Голодание = детокс?
- Риски детокс-диет.
- Работа с опросником.
- Выбор индивидуальной детокс-стратегии.

2.7. Базовые положения детоксикационной программы.

- Три базовых правила протокола очищения организма.
- Клетчатка.
- Белок.

2.8. 4-недельная программа: продукты поддержки.

- Главные характеристики детокс-продуктов.
- Продукты для поддержания работы печени.
- Продукты для поддержания работы почек.
- Продукты для поддержания работы кишечника.
- Нутриенты, необходимые для детоксикации.
- Фитонутриенты.
- Супер-фуды детокса.
- Нюансы кулинарной обработки.

2.9. 2-недельная элиминационная диета; 1-недельный интенсивный детокс.

- Элиминационная диета.
- Интенсивный детокс.
- Эффекты детокс-программы.
- Методические материалы.
- Как отслеживать прогресс клиента.

- Образ жизни после детокс-программы.
- Противопоказания для детокс-диеты.

2.10. Составление рациона питания.

- Обязательные составляющие детокс рациона.
- Абсолютные табу при планировании рациона для детокс программы.
- Элиминация при детоксе.
- Противовоспалительные продукты.
- Алгоритм работы с сервисом планирования рациона Nutrition Analytic.

2.11. Практика ведения клиента. Ограничения в работе. Как начать.

- Профессиональная этика.
- Контракт и ответственность.
- Что можно и нельзя делать.
- Что вы должны делать.
- Правовые аспекты деятельности.
- Основы взаимодействия с клиентом.
- Мотивация.
- Первые шаги.
- Личный бренд.
- Стоимость услуг.

2.12. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Алгоритм работы с клиентами.
- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

При проведении итоговой аттестации в конце всего курса обучения слушателям предлагаются завершающее тестирование по итогу прохождения настоящей программы и структурированные практические кейсы.

Итоговый навык выпускающегося должен подтверждаться успешным прохождением экзаменационного теста по итогу настоящей программы, итогового структурированного практического задания по итогам настоящей программы (итоговый экзаменационный кейс) и способностью вести клиента, индивидуально подбирать для клиента рекомендации на основе полученных в ходе обучения знаний.

Успешное решение данных тестов и практического задания предполагает полное усвоение всего курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдаются электронные сертификаты о прохождении каждого конкретного модуля, а также диплом о повышении квалификации.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист в области детоксикационного питания».

Виды занятий:

- Лекционное занятие (38 часов)
- Семинарские занятия (12 часов)
- Практические занятия (2 часов)
- Самоподготовка (138 часов)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

- ✓ Приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар).
- ✓ Метод беседы.
- ✓ Метод диалога и полилога.
- ✓ Методы диагностики и самодиагностики.
- ✓ Самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.).
- ✓ Приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора.
- ✓ Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля (по 15 минут в день 5 дней в неделю)

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция).
- Образовательный портал <https://healthkurs-academia.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.).
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница).
- Записи вебинаров (видеоматериалы).

Формы подведения итогов:

- ✓ Завершающее тестирование по итогам прохождения настоящей программы.
- ✓ Завершающие структурированные практические задания (итоговые экзаменационные кейсы) по итогам прохождения настоящей программы.

Дидактический материал.

1. Водяницкий Ю.Н., Ладонин Д.В., Савичев А.Т. Загрязнение почв тяжелыми металлами. М. 2012.
2. Голиков С.Н. Неотложная помощь при острых отравлениях (справочник по токсикологии). М., 1978.
3. Дабахов М.В., Дабахова Е.В., Титова В.И. Тяжелые металлы: экотоксикология и проблемы нормирования. Н. Новгород, 2005.
4. Илларионова Е.А., Сыроватский И.П. Химико-токсикологический анализ тяжелых металлов. Иркутск, 2016.
5. Келина Н.Ю., Безручко Н.В. Токсикология в таблицах и схемах. Ростов-на-Дону, 2006.
6. Общая токсикология Под. ред. Б.А. Курляндского, В.А. Филова. М., 2002.
7. Лужников Е.А. Медицинская токсикология. М., 2014.
8. Путилина В.С., Галицкая И.В., Юганова Т.И. Сорбционные процессы при загрязнении подземных вод тяжелыми металлами и радиоактивными элементами. Новосибирск, 2014.
9. Тарасов А.В., Смирнова Т.В. Основы токсикологии. М., 2006.
10. Бурова Т. Е. Биологическая безопасность сырья и продуктов питания. Потенциально опасные вещества биологического происхождения. СПб., 2014.
11. Обеспечение продовольственной безопасности в субъектах РФ как фактор обеспечения национальной безопасности. М., 2016.
12. Роева Н.Н. Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания. М., 2009.
13. Кузубовой Л.И. Токсиканты в пищевых продуктах. Новосибирск, 1990.
14. Руководство по обеспечению качества питьевой воды. 4-е издание ВОЗ. 2017.
15. Болдырев А.А. Окислительный стресс и мозг //Соросовский образовательный журнал. - 2001. - Т. 7, № 4. - 21 - 28.
16. Карбышев М.С., Абдуллаев Ш.П. Биохимия оксидативного стресса. М., 2018.
17. Богачев В.Ю. Биофлавоноиды и их значение в ангиологии // Ангиология и сосудистая хирургия, 2013, том 19, № 1.
18. Токмалаев А.К. Клиническая паразитология: протозоозы и гельминтозы. М., 2018.
19. Российский медицинский журнал. Гельминтозы человека.
20. Периодическое издание Международной научно-практической конференции Новая наука: опыт, традиции, инновации.