

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Специалист в области детоксикационного питания»**

г. Москва, 2018

Содержание

1. Общие положения
 - 1.1. Нормативные документы для разработки программы
2. Требования к результатам обучения
 - 2.1 Цель программы
 - 2.2. Планируемые результаты освоения программы
 - 2.2.1. Общие компетенции
 - 2.2.2. Профессиональные компетенции
 - 2.2.3. Результат обучения
3. Содержание программы
 - 3.1. Учебный план программы
 - 3.2. Вопросы, раскрывающие содержание программы
 - 3.3. Приложение №1 к программе
 - 3.4. Итоговая аттестация
4. Учебно-методическое обеспечение общеобразовательной программы
«Специалист в области детоксикационного питания»
 - 4.1. Форма занятий
 - 4.2. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса
 - 4.3. Дидактический материал
 - 4.4. Техническое оснащение занятий
 - 4.5. Формы подведения итогов

1. Общие положения

1.1. Нормативные документы для разработки программы

Настоящая программа разработана в полном соответствии с требованием следующих нормативных актов:

- 1) Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- 3) Профессиональный стандарт, регистрационный номер № 158, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 № 630н.

2. Требования к результатам обучения

2.1 Цель программы

Целью настоящей программы является освоение информации о компонентах питания, способных снизить действие негативных экологических факторов на организм. а так же 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.

2.2. Планируемые результаты освоения программы

2.2.1. Общие компетенции

- Способность действовать в соответствии с Конституцией Российской Федерации, руководствуясь принципами законности и гуманности;
- Способность креативно мыслить и творчески решать профессиональные задачи, проявлять инициативу, в том числе в ситуациях принимать оптимальные организационные решения в повседневной деятельности и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

2.2.2. Профессиональные компетенции

По результатам освоения программы обучающийся сможет:

- Выстраивать комплексный подход по очищению организма от шлаков и токсинов
- Разрабатывать программы детоксикации

2.2.3. Результат обучения

В результате обучения студенты должны знать:

- Все о токсинах;
- Способы детоксикации;
- Патофизиологии процессов.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Учебный план программы «Специалист в области детоксикационного питания».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование. Программа длится 156 часов, включающих в себя все виды учебных занятий и учебных работ. Форма реализации программы обучения – заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных на сайте организации онлайн, а также участия слушателей в онлайн-вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Аудиторная работа		Само-подготовка
			Теоретические занятия	Семинарские занятия	
1.	Модуль 1. Токсикология и основы детокса	72	28	28	16
2.	Модуль 2. Разработка индивидуальной программы детокса	84	32	32	20
	ИТОГО	156	60	60	36

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

Наименование модулей, разделов, тем	Объем работы слушателя, час.				Формы контроля
	Всего	Аудиторная работа		Само-подготовка	
		Онлайн	Офлайн		
Модуль 1. Токсикология и основы детокса	72	28	28	16	Зачет
Тема 1. Введение в детоксикацию	5	2	2	1	Тест
Тема 2. Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов	5	2	2	1	Тест
Тема 3. Тяжелые металлы (алюминий, мышьяк, свинец и др.)	5	2	2	1	Тест
Тема 4. «Живые» токсины (кандиды, грибы и др.)	5	2	2	1	Тест
Тема 5. Медицинские токсины (вакцины, стоматологические материалы и др.)	5	2	2	1	Тест
Тема 6. Патофизиология. Как токсины разрушают здоровье	5	2	2	1	Тест
Тема 7. Токсины в натуральных продуктах питания (пестициды и др.)	5	2	2	1	Тест
Тема 8. Токсины в произведенных продуктах питания	5	2	2	1	Тест
Тема 9. Токсины в упаковках продуктов питания	5	2	2	1	Тест
Тема 10. Токсины, образующиеся при приготовлении пищи	5	2	2	1	Тест
Тема 11. Токсины в косметической продукции	5	2	2	1	Тест
Тема 12. Токсины в питьевой воде	5	2	2	1	Тест
Тема 13. Токсины в воздухе	5	2	2	1	Тест
Тема 14. Токсины в жилище	5	2	2	1	Тест

Итоговое тестирование				1	Тест
Защита итоговой работы				1	Зачет
Модуль 2. Разработка индивидуальной программы детокса	84	32	32	20	Зачет
Тема 1. Физиология детоксикации	5	2	2	1	Тест
Тема 2. Детоксикация через желудочно-кишечный тракт	5	2	2	1	Тест
Тема 3. Детоксикация через кожу. Детоксикация через пототделение	5	2	2	1	Тест
Тема 4. Детоксикация через печень	5	2	2	1	Тест
Тема 5. Глутатион и детоксикация. Печеночная детоксикация	5	2	2	1	Тест
Тема 6. Фаза 1. Печеночная детоксикация	5	2	2	1	Тест
Тема 7. Фаза 2. Печеночная детоксикация	5	2	2	1	Тест
Тема 8. Печеночные стрессоры	5	2	2	1	Тест
Тема 9. Детоксикация через почки	5	2	2	1	Тест
Тема 10. Выбор индивидуального плана детоксикации	5	2	2	1	Тест
Тема 11. Персонализированная детокс-программа	5	2	2	1	Тест
Тема 12. Протокол очистки организма	5	2	2	1	Тест
Тема 13. 4-недельная программа рекалибровки	5	2	2	1	Тест
Тема 14. 4-недельная программа: продукты поддержки	5	2	2	1	Тест
Тема 15. 4-недельная программа: 2- недельный отказ	5	2	2	1	Тест
Тема 16. 4-недельная программа: 1-недельный интенсивный детокс	5	2	2	1	Тест
Итоговое тестирование				2	Тест
Защита итоговой работы				2	Зачет

3.2. Вопросы, раскрывающие содержание программы

Модуль 1. Токсикология и основы детокса

Тема 1. Введение в детоксикацию

- ✓ Общие направления в детоксикации;
- ✓ Роль детоксикационного питания;
- ✓ Индивидуализация детоксикационного питания;
- ✓ Цель образовательной программы;
- ✓ Что вы узнаете еще;
- ✓ От знания к практике;
- ✓ Важная информация об образовательной программе, опросниках, таблицах курса.
- ✓ Виды целей в детоксикационном питании
- ✓ Определение целей клиента
- ✓ Действия клиента
- ✓ Как мотивировать клиента

Тема 2. Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов

- ✓ Токсичность окружающего мира
- ✓ Токсины и здоровье человека
- ✓ Воздействие промышленных токсинов на человека
- ✓ Влияние природных токсинов на человека
- ✓ Изменение в мире токсинов
- ✓ Врожденная система детоксикации
- ✓ Токсичность человека
- ✓ Повышение способности к детоксикации
- ✓ Определение токсинов
- ✓ Токсины и их эффект на окружающий мир
- ✓ Токсичность диеты
- ✓ Зачем использовать детоксикационное питание?
- ✓ Что входит в процесс детоксикации
- ✓ Понимание «способность к детоксикации»
- ✓ Определение «Детоксикационного процесса»
- ✓ Определение «Токсинов»
- ✓ Удаление токсинов, химическая детоксикация
- ✓ Жировая ткань и накопление токсинов

Тема 3. Тяжелые металлы (алюминий, мышьяк, свинец и др.)

- ✓ Влияние тяжелых металлов на организм
- ✓ Ртуть и влияние на организм
- ✓ Ртуть и стоматология
- ✓ Ртуть и уголь (энергетика)
- ✓ Ртуть в рыбной продукции
- ✓ Глюкозо-фруктозный сироп
- ✓ Употребление рыбы беременными
- ✓ Флюоресцентные лампы
- ✓ Свинец и влияние на организм
- ✓ Опасность контаминации свинца
- ✓ Тесты на определение свинца
- ✓ Свинец в окружающей среде (краски, вода и др.)
- ✓ Алюминий и влияние на организм человека
- ✓ Продукты питания, содержащие алюминий
- ✓ Мышьяк и влияние на организм
- ✓ Продукты питания, содержащие мышьяк
- ✓ Сурьма и влияние на организм человека
- ✓ Олово и влияние на организм человека
- ✓ Другие тяжелые металлы и влияние на организм
- ✓ Принципы детоксикации от тяжелых металлов

Тема 4. «Живые» токсины (кандиды, грибы и др.)

- ✓ Что относится к «живым токсинам»
- ✓ Насколько токсичны «живые токсины»

- ✓ Определение «бактерий»
- ✓ Токсический эффект от интестинальных бактерий
- ✓ Определение «вирусов»
- ✓ Определение «грибов» и «дрожжей»
- ✓ Токсины от «грибов» и «дрожжей»
- ✓ Кандиды
- ✓ Потребление сахара и «дрожжи»
- ✓ Антибиотики и влияние «дрожжей» на организм
- ✓ Определение «паразитов»
- ✓ Чистка организма от паразитов

Тема 5. Медицинские токсины (вакцины, стоматологические материалы и др.)

- ✓ Определение «медицинские токсины»
- ✓ Интересные факты о медицине
- ✓ Вакцины
- ✓ Вакцины от гриппа
- ✓ Ртуть в препаратах
- ✓ Коклюш, дифтерия, столбняк
- ✓ Полио вакцины
- ✓ Химиотерапия
- ✓ Хемо-профилактика
- ✓ Радиационная терапия и повреждение тканей

Тема 6. Патофизиология. Как токсины разрушают здоровье.

- ✓ Патофизиология действия токсинов
- ✓ Токсины и функция клеток
- ✓ Повреждение клетки
- ✓ Повреждение нервной ткани
- ✓ ЦНС и повреждение нервной ткани
- ✓ Нарушение функции кишечника
- ✓ Токсины и диарея
- ✓ Хроническое воспаление
- ✓ Накопление жировой ткани

Тема 7. Токсины в натуральных продуктах питания (пестициды и др.)

- ✓ Пути накопления токсинов в продуктах питания
- ✓ Органические продукты питания
- ✓ Пестициды
- ✓ Сравнение органических и «обычных» продуктов питания
- ✓ Токсичность пестицидов
- ✓ Наиболее часто используемые пестициды
- ✓ Пестициды во фруктах и овощах
- ✓ Пестициды в зерновых
- ✓ Пестициды в животных
- ✓ Диета без токсинов

Тема 8. Программа в произведенных продуктах питания

- ✓ Определение «произведенные продукты питания»
- ✓ Пищевые добавки
- ✓ Бутилированный гидрокситолуол (Е321)
- ✓ Глюкозо-фруктозный кукурузный сироп
- ✓ Глютомат натрия
- ✓ Олестра
- ✓ Бензоат натрия
- ✓ Комплексные пищевые добавки
- ✓ Искусственные красители

Тема 9. Токсины в упаковках продуктов питания

- ✓ Оценка пищевой упаковки
- ✓ Бисфенол А
- ✓ Негативные эффекты ВРА
- ✓ Фталаты
- ✓ Использование фталатов в пищевой промышленности
- ✓ Как уменьшить воздействие фталатов
- ✓ Перфторокаприловая кислота и производные

Тема 10. 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

Тема 11. Токсины в косметической продукции

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

Тема 12. Токсины в питьевой воде

- ✓ Токсины в питьевой воде
- ✓ Очистка воды от токсинов
- ✓ Промышленной загрязнение воды
- ✓ Очистка воды от токсинов в домашних условиях
- ✓ Дистиляция

- ✓ Углеродные фильтры
- ✓ Керамические фильтры
- ✓ Обратный осмос
- ✓ УФ-очистка
- ✓ Бутилированная вода
- ✓ Ионизированная вода

Тема 13. Токсины в воздухе

- ✓ Качество воздуха и загрязнение
- ✓ Оценка качества воздуха
- ✓ Токсины в воздухе
- ✓ Озон
- ✓ СО
- ✓ Оксид азота

Тема 14. Токсины в жилище

- ✓ Воздушное пространство жилого помещения
- ✓ Курение
- ✓ Токсины воздушного пространства жилого помещения
- ✓ Источники вдыхаемых токсинов
- ✓ Очистка воздуха жилого помещения
- ✓ Задымление
- ✓ Фрукты и овощи

Модуль 2. Разработка индивидуальной программы детокса

Тема 1. Физиология детоксикации

- ✓ Определение «детоксикации»
- ✓ Роль органов детоксикации
- ✓ Понятие «экзотоксинов» и «эндотоксинов»
- ✓ Детоксикация у детей
- ✓ Анализ внутренних детоксикационных процессов
- ✓ Детоксикация через различные системы организма
- ✓ Влияние этапов пищеварения в детоксикации

Тема 2. Детоксикация через желудочно-кишечный тракт

- ✓ Детоксикация слизи и «живых» токсинов
- ✓ Детоксикация воздушных частичек
- ✓ Соляная кислота и детоксикация
- ✓ Функциональное состояние желудка и детоксикация
- ✓ Антациды
- ✓ Болевой синдром в ЖКТ
- ✓ Нерцептурные препараты и функция ЖКТ
- ✓ Интерстициальный барьер
- ✓ Роль симбиотов в детоксикации
- ✓ Дискенизия

Тема 3. Детоксикация через кожу. Детоксикация через пототделение

- ✓ Кожный барьер
- ✓ Эпидермис и дерма
- ✓ Подкожная жировая ткань
- ✓ Защита кожных покровов
- ✓ Уход за кожными покровами
- ✓ Роль потоотделения в детоксикации
- ✓ Типы токсинов, накапливающихся жировой клетки
- ✓ Избыточная масса тела и токсины
- ✓ Влияние на детоксикацию потоотделения (упражнения, сауна)
- ✓ Детоксикация через лимфатическую систему
- ✓ Физическая активность и детоксикация

Тема 4. Детоксикация через печень

- ✓ Анатомия печени
- ✓ Значение и функции печени
- ✓ Печень как «фильтр» организма
- ✓ Роль печени в удалении токсинов
- ✓ Риск недостаточной продукции желчи

Тема 5. Глутатион и детоксикация. Печеночная детоксикация

- ✓ Определение «глутатиона»
- ✓ Колебание уровня глутатиона в организме
- ✓ Роль глутатиона и окислительный стресс
- ✓ Положительные стороны глутатиона
- ✓ Стратегии увеличения уровня глутатиона
- ✓ Понимание процесса детоксикации
- ✓ Процессы детоксикации в организме
- ✓ Процесс печеночной детоксикации
- ✓ Роль печени в профилактике онкологии
- ✓ Введение в печеночную детоксикацию: Фаза 1 и Фаза 2 Печеночной детоксикации
- ✓ Ферменты детоксикации

Тема 6. Фаза 1. Печеночная детоксикация

- ✓ Физиология 1 фаза печеночной детоксикации
- ✓ Факторы, влияющие на 1 фазу детоксикации
- ✓ Факторы ослабления печеночной детоксикации
- ✓ Влияние генетических факторов на 1 фазу детоксикации
- ✓ Влияние нутриентов на 1 фазу печеночной детоксикации
- ✓ Перечень антиоксидантов, влияющих на 1 фазу детоксикации
- ✓ Взаимодействие антиоксидантов
- ✓ Свободные радикалы и 1 фазу печеночной детоксикации
- ✓ Список нутриентов, защищающих организм от свободных радикалов

Тема 7. Фаза 2. Печеночная детоксикация

- ✓ Физиология 2 фазы печеночной детоксикации
- ✓ Стратегии повышения эффективности 2 фазы детоксикации
- ✓ Глюкуронирование
- ✓ Глюкозинолаты и профилактика онкологии
- ✓ Основные
- ✓ Глицин и конъюгация глутамина
- ✓ Физиология конъюгации глутатиона
- ✓ Сульфация
- ✓ Нутриенты потенцирующие сульфацию
- ✓ Влияние яичного желтка на сердечно-сосудистую систему
- ✓ Роль метилирования в детоксикации
- ✓ Ключевые компоненты процесса метилирования
- ✓ Роль клетчатки в процессе детоксикации

Тема 8. Печеночные стрессоры

- ✓ Риски перегрузки печени
- ✓ Симптомы перегрузки печени
- ✓ Основные функциональные нарушения, связанные с низким уровнем детоксикации
- ✓ Основные факторы риска снижения детоксикации в питании
- ✓ Детоксикация алкоголя
- ✓ Опасность метаболизма алкоголя
- ✓ Влияние алкоголя на нутриентную недостаточность
- ✓ Риски здоровья, ассоциированные с употреблением алкоголя
- ✓ Стратегии, повышающие эффективность алкогольной детоксикации
- ✓ Сахар (65 форм сахара), «скрытый» сахар
- ✓ Влияние сахара на функцию детоксикации
- ✓ Транс жиры и процесс детоксикации
- ✓ Клетчатка (растворимая и нерастворимая)
- ✓ Мясная продукция и токсины

Тема 9. Детоксикация через почки

- ✓ Функция почечной системы
- ✓ Детоксикация через почки
- ✓ Фильтрация крови
- ✓ Функциональная единица почки – нефрон
- ✓ Стратегии, повышающие эффективность почечной детоксикации
- ✓ Дегидратация организма

Тема 10. Выбор индивидуального плана детоксикации

- ✓ Опасность детоксикационного питания
- ✓ Правила детоксикации
- ✓ Когда необходимо медицинское сопровождение
- ✓ Детокспрограммы как часть оздоровительных программ
- ✓ Избегаем нутриентную недостаточность

- ✓ 7-дневные правила
- ✓ Как подобрать индивидуальную диету

Тема 11. Персонализированная детокс-программа

- ✓ Как определить лучший детокс-план для вашего клиента?
- ✓ Оценка результатов ассесмента
- ✓ Индивидуальный скор
- ✓ Рекомендации на основе индивидуального сора
- ✓ Интенсивность детокс-плана
- ✓ Последовательность действия в детокс-плане

Тема 12. Протокол очистки организма

- ✓ Протокол детоксикации организма
- ✓ Этапы внедрения протокола
- ✓ Анти-нутриентная перегрузка
- ✓ Пустые калории
- ✓ Ограничение потребления
- ✓ Риск нехватки сна
- ✓ Влияние сна на детоксикационные процессы
- ✓ Детоксикация нервной системы
- ✓ Управление качеством сна
- ✓ Влияние воды на детоксикационные процессы
- ✓ Роль воды в метаболизме
- ✓ Последствия дегидротации
- ✓ Водная интоксикация
- ✓ Употребление воды во время детоксикации

Тема 13. 4-недельная программа рекалибровки

- ✓ Что такое 4-недельная программа рекалибровки
- ✓ Принципы построения программы
- ✓ Потеря жировой ткани в течение программы
- ✓ Потребление клетчатки в течение программы
- ✓ Оценка потребления клетчатки клиентом

Тема 14. 4-недельная программа: продукты поддержки

- ✓ Повышение эффективности детоксикационных систем
- ✓ Нутриенты, помогающие в детоксикации
- ✓ Детокс-поддерживающие питание:
- ✓ Основные группы продуктов питания
- ✓ Антиоксиданты
- ✓ Детокс-треккер
- ✓ Продукты отказа, во время детоксикации

Тема 15. 4-недельная программа: 2-х недельный отказ

- ✓ Усиление иммунитета и борьба с воспалением
- ✓ Что такое воспаление
- ✓ Влияние жира на воспаление
- ✓ Упражнения и воспаление
- ✓ Хроническое воспаление – проблемы для организма
- ✓ Потенцирование воспаления определенными группами продуктов питания
- ✓ Глютен
- ✓ Лактоза
- ✓ Планирование 2-х недельного периода

Тема 16. 4-недельная программа: 1-недельный интенсивный детокс

- ✓ Симптомы и повышения эффективности детоксикации
- ✓ Что входит в 1-недельный интенсивный детокс
- ✓ Обзор программ
- ✓ Ключевые принципы интенсивного детокса

3.3. Приложение № 1 к программе

ТЕМА	ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ	ЗНАНИЯ (студенты должны знать и уметь и понимать следующие концепции)
1.1. Введение в детоксикацию	Заполнение журнала детоксикационного специалиста	<ul style="list-style-type: none"> - Общие направления в детоксикации; - Роль детоксикационного питания; - Индивидуализация детоксикационного питания; - Цель образовательной программы; - Что вы узнаете еще; - От знания к практике; - Важная информация об образовательной программе, опросниках, таблицах курса. - Виды целей в детоксикационном питании - Определение целей клиента - Действия клиента - Как мотивировать клиента
1.2. Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов	1 Заполнение Журнала инвентаризации кухни 2 Заполнение чек-листа «Оценка детоксикационной способности»	<ul style="list-style-type: none"> - Токсичность окружающего мира - Токсины и здоровье человека - Воздействие промышленных токсинов на человека - Влияние природных токсинов на человека - Изменение в мире токсинов - Врожденная система детоксикации - Токсичность человека - Повышение способности к детоксикации - Определение токсинов - Токсины и их эффект на окружающий мир - Токсичность диеты - Зачем использовать детоксикационное питание? - Что входит в процесс детоксикации - Понимание «способность к детоксикации» - Определение «Детоксикационного процесса» - Определение «Токсинов» - Удаление токсинов, химическая детоксикация - Жировая ткань и накопление токсинов
1.3. Тяжелые металлы (алюминий, мышьяк, свинец и др.)	Заполнение чек-листа «Микросимптомы организма на наличие тяжелых металлов» Использование сети поисков токсинов TOXNET	<ul style="list-style-type: none"> - Влияние тяжелых металлов на организм - Ртуть и влияние на организм - Ртуть и стоматология - Ртуть и уголь (энергетика) - Ртуть в рыбной продукции - Глюкозо-фруктозный сироп - Употребление рыбы беременными - Флюоресцентные лампы - Свинец и влияние на организм - Опасность контаминации свинца - Тесты на определение свинца - Свинец в окружающей среде (краски, вода и др.) - Алюминий и влияние на организм человека - Продукты питания содержащие алюминий - Мышьяк и влияние на организм - Продукты питания, содержащие мышьяк - Сурьма и влияние на организм человека - Олово и влияние на организм человека - Другие тяжелые металлы и влияние на организм - Принципы детоксикации от тяжелых металлов

1.4. «Живые» токсины (кандиды, грибы и др.)	Заполнение чек-листа «Микобактериальный токсемикоз»	<ul style="list-style-type: none"> - Что относится к «живым токсинам» - Насколько токсичны «живые токсины» - Определение «бактерий» - Токсический эффект от интестинальных бактерий - Определение «вирусов» - Определение «грибов» и «дрожжей» - Токсины от «грибов» и «дрожжей» - Кандиды - Потребление сахара и «дрожжи» - Антибиотики и влияние «дрожжей» на организм - Определение «паразитов» - Чистка организма от паразитов
1.5. Медицинские токсины (вакцины, стоматологические материалы и др.)	Заполнение чек-листа «Микросимптомы организма на наличие химических элементов»	<ul style="list-style-type: none"> - Определение «медицинские токсины» - Интересные факты о медицине - Вакцины - Вакцины от гриппа - Ртуть в препаратах - Коклюш, дифтерия, столбняк - Полио вакцины - Химиотерапия - Хемо-профилактика - Радиационная терапия и повреждение тканей
1.6. Патофизиологи . Как токсины разрушают здоровье.	Заполнение чек-листа «Токсины в печени»	<ul style="list-style-type: none"> - Патофизиология действия токсинов - Токсины и функция клеток - Повреждение клетки - Повреждение нервной ткани - ЦНС и повреждение нервной ткани - Нарушение функции кишечника - Токсины и диарея - Хроническое воспаление - Накопление жировой ткани
1.7. Токсины в натуральных продуктах питания (пестициды и др.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Список «Чистые 15» 2. Поиск пестицид содержащих продуктов по европейским базам данных 	<ul style="list-style-type: none"> - Пути накопления токсинов в продуктах питания - Органические продукты питания - Пестициды - Сравнение органических и «обычных» продуктов питания - Токсичность пестицидов - Наиболее часто используемые пестициды - Пестициды во фруктах и овощах - Пестициды в зерновых - Пестициды в животных - Диета без токсинов
1.8. Токсины в произведенных продуктах питания		<ul style="list-style-type: none"> - Определение «произведенные продукты питания» - Пищевые добавки - Бутилированный гидрокситолуол (E321) - Глюкозо-фруктозный кукурузный сироп - Глютомат натрия - Олестра - Бензоат натрия - Комплексные пищевые добавки - Искусственные красители
1.9. Токсины в упаковках продуктов питания		<ul style="list-style-type: none"> - Оценка пищевой упаковки - Бисфенол А - Негативные эффекты ВРА

		<ul style="list-style-type: none"> - Фталаты - Использование фталатов в пищевой промышленности - Как уменьшить воздействие фталатов - Перфторокаприловая кислота и производные
1.10. Токсины, образующиеся при приготовлении пищи		<ul style="list-style-type: none"> - 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
1.11. Токсины в косметической продукции.		<ul style="list-style-type: none"> - Косметические средства и парабены - Определение «парабенов» - Опасность парабенов - Опасность парабенов в детском возрасте - Производные нефти в косметической продукции
1.12. Токсины в питьевой воде		<ul style="list-style-type: none"> - Токсины в питьевой воде - Очистка воды от токсинов - Промышленной загрязнение воды - Очистка воды от токсинов в домашних условиях - Дистилляция - Углеродные фильтры - Керамические фильтры - Обратный осмос - УФ-очистка - Бутилированная вода - Ионизированная вода
1.13. Токсины в воздухе		<ul style="list-style-type: none"> - Качество воздуха и загрязнение - Оценка качества воздуха - Токсины в воздухе - Озон - СО - Оксид азота
1.14. Токсины в жилом помещении		<ul style="list-style-type: none"> - Воздушное пространство жилого помещения - Курение - Токсины воздушного пространства жилого помещения - Источники вдыхаемых токсинов - Очистка воздуха жилого помещения - Задымление - Фрукты и овощи
2.1. Физиология детоксикации		<ul style="list-style-type: none"> - Определение «детоксикации» - Роль органов детоксикации - Понятие «экзотоксинов» и «эндотоксинов» - Детоксикация у детей - Анализ внутренних детоксикационных процессов - Детоксикация через различные системы организма - Влияние этапов пищеварения в детоксикации

2.2. Детоксикация через желудочно-кишечный тракт		<ul style="list-style-type: none"> - Детоксикация слизи и «живых» токсинов - Детоксикация воздушных частичек - Соляная кислота и детоксикация - Функциональное состояние желудка и детоксикация - Антациды - Болевой синдром в ЖКТ - Нерцептурные препараты и функция ЖКТ - Интерстициальный барьер - Роль симбиотов в детоксикации - Дискенизия
2.3. Детоксикация через кожу. Детоксикация через пототделение		<ul style="list-style-type: none"> - Кожный барьер - Эпидермис и дерма - Подкожная жировая ткань - Защита кожных покровов - Уход за кожными покровами - Роль потоотделения в детоксикации - Типы токсинов, накапливающихся жировой клетки - Избыточная масса тела и токсины - Влияние на детоксикацию потоотделения (упражнения, сауна) - Детоксикация через лимфатическую систему - Физическая активность и детоксикация
2.4. Детоксикация через печень		<ul style="list-style-type: none"> - Анатомия печени - Значение и функции печени - Печень как «фильтр» организма - Роль печени в удалении токсинов - Риск недостаточной продукции желчи
2.5. Глутатион и детоксикация. Печеночная детоксикация		<ul style="list-style-type: none"> - Определение «глутатиона» - Колебание уровня глутатиона в организме - Роль глутатиона и окислительный стресс - Положительные стороны глутатиона - Стратегии увеличения уровня глутатиона - Понимание процесса детоксикации - Процессы детоксикации в организме - Процесс печеночной детоксикации - Роль печени в профилактике онкологии - Введение в печеночную детоксикацию: Фаза 1 и Фаза 2 Печеночной детоксикации - Ферменты детоксикации
2.6. Фаза 1. Печеночная детоксикация		<ul style="list-style-type: none"> - Физиология 1 фаза печеночной детоксикации - Факторы влияющие на 1 фаза детоксикации - Факторы ослабления печеночной детоксикации - Влияние генетических факторов на 1 фаза детоксикации - Влияние нутриентов на 1 фаза печеночной детоксикации - Перечень антиоксидантов, влияющих на 1 фаза детоксикации - Взаимодействие антиоксидантов - Свободные радикалы и 1 фаза печеночной детоксикации - Список нутриентов, защищающих организм от свободных радикалов

2.7. Фаза 2. Печеночная детоксикация		<ul style="list-style-type: none"> - Физиология 2 фазы печеночной детоксикации - Стратегии повышения эффективности 2 фазы детоксикации - Глюкуронирование - Глюкосинолаты и профилактика онкологии - Основные - Глицин и конъюгация глутамина - Физиология конъюгации глутатиона - Сульфация - Нутриенты потенцирующие сульфацию - Влияние яичного желтка на сердечно-сосудистую систему - Роль метилирования в детоксикации - Ключевые компоненты процесса метилирования - Роль клетчатки в процессе детоксикации
2.8. Печеночные стрессоры		<ul style="list-style-type: none"> - Риски перегрузки печени - Симптомы перегрузки печени - Основные функциональные нарушения, связанные с низким уровнем детоксикации - Основные факторы риска снижения детоксикации в питании - Детоксикация алкоголя - Опасность метаболизма алкоголя - Влияние алкоголя на нутриентную недостаточность - Риски здоровья ассоциированные с употреблением алкоголя - Стратегии повышающие эффективность алкогольной детоксикации - Сахар (65 форм сахара), «скрытый» сахар - Влияние сахара на функцию детоксикации - Транс жиры и процесс детоксикации - Клетчатка (растворимая и нерастворимая) - Мясная продукция и токсины
2.9. Детоксикация через почки		<ul style="list-style-type: none"> - Функция почечной системы - Детоксикация через почки - Фильтрация крови - Функциональная единица почки – нефрон - Стратегии повышающие эффективность почечной детоксикации - Дегидратация организма
2.10. Выбор индивидуального плана детоксикации	Детокс-асесмент	<ul style="list-style-type: none"> - Опасность детоксикационного питания - Правила детоксикации - Когда необходимо медицинское сопровождение - Детокс- программы как часть оздоровительных программ - Избегаем нутриентную недостаточность - 7-дневные правила - Как подобрать индивидуальную диету
2.11. Персонализирован ная детокс- программа		<ul style="list-style-type: none"> - Как определить лучший детокс-план для вашего клиента? - Оценка результатов ассесмента - Индивидуальный скор - Рекомендации на основе индивидуального сора

		<ul style="list-style-type: none"> - Интенсивность детокс-плана - Последовательность действия в детокс-плане
2.12. Протокол очистки организма	Фуд лист Дринк лист	<ul style="list-style-type: none"> - Протокол детоксикации организма - Этапы внедрения протокола - Анти-нутриентная перегрузка - Пустые калории - Ограничение потребления - Риск нехватки сна - Влияние сна на детоксикационные процессы - Детоксикация нервной системы - Управление качеством сна - Влияние воды на детоксикационные процессы - Роль воды в метаболизме - Последствия дегидротации - Водная интоксикация - Употребление воды во время детоксикации
2.13. 4-недельная программа рекалибровки	От А до Я путеводитель по клетчатке Анализ потребления клетчатки у клиента	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое 4-недельная программа рекалибровки - Принципы построения программы - Потеря жировой ткани в течение программы - Потребление клетчатки в течение программы - Оценка потребления клетчатки клиентом
2.14. 4-недельная программа: продукты поддержки		<ul style="list-style-type: none"> - Повышение эффективности детоксикационных систем - Нутриенты, помогающие в детоксикации - Детокс-поддерживающие питание: Основные группы продуктов питания Антиоксиданты - Детокс-треккер - Продукты отказа, во время детоксикации
2.15. 4-недельная программа: 2-недельный отказ		<ul style="list-style-type: none"> - Усиление иммунитета и борьба с воспалением - Что такое воспаление - Влияние жира на воспаление - Упражнения и воспаление - Хроническое воспаление – проблемы для организма - Потенцирование воспаления определенными группами продуктов питания - Глютен - Лактоза - Планирование 2-х недельного периода
2.16. 4-недельная программа: 1-недельный интенсивный детокс		<ul style="list-style-type: none"> - Симптомы и повышения эффективности детоксикации - Что входит в 1-недельный интенсивный детокс - Обзор программ - Ключевые принципы интенсивного детокса

3.4. Итоговая аттестация

С целью получения объективной оценки уровня компетентности у слушателей учебного курса, проводится итоговая аттестация. При проведении итоговой аттестации слушателям предлагаются структурированные практические кейсы. Успешное решение данных кейсов предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдаются электронные сертификаты о прохождении учебной программы.

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

4.1. Форма занятий:

- Лекционное занятие (60 часов)
- Семинарские занятия (60 часов)
- Самоподготовка (36 часов)

4.2. 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

4.3. Дидактический материал:

1. Водяницкий Ю.Н., Ладонин Д.В., Савичев А.Т. Загрязнение почв тяжелыми металлами
2. Голиков С.Н. Неотложная помощь при острых отравлениях (справочник по токсикологии)
3. Дабахов М.В., Дабахова Е.В., Титова В.И. Тяжелые металлы- Экотоксикология и проблемы нормирования
4. Илларионова Е.А., Сыроватский И.П. Химико-токсикологический анализ тяжелых металлов
5. Келина Н.Ю., Безручко Н.В. Токсикология в таблицах и схемах
6. Курляндский Б.А., Филлов В.А. (ред.) Общая токсикология
7. Лужников Е.А. Клиническая токсикология
8. Путилина В.С., Галицкая И.В., Юганова Т.И. Сорбционные процессы при загрязнении подземных вод тяжелыми металлами и радиоактивными элементами. Свинец
9. Тарасов А.В., Смирнова Т.В. Основы токсикологии
10. Токсикология. Фосфорорганические пестициды и их определение в продукции животноводства
11. Биологическая безопасность сырья и продуктов питания. Потенциально опасные вещества биологического происхождения. Учебное пособие Т.Е. Буровой
12. Аналитический вестник № 41. Обеспечение продовольственной безопасности Российской Федерации
13. Учебно-практическое пособие Роевой Н.Н. «Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания»
14. Аналитический обзор Кузубовой Л.И. «Токсиканты в пищевых продуктах»
15. Руководство по обеспечению качества питьевой воды. 3-е издание ВОЗ
16. Руководство по обеспечению качества питьевой воды. 4-е издание ВОЗ. На английском языке
17. Белашов А.Л. "Жизни" для жизни в мегаполисе
18. Болдырев А.А. Окислительный стресс и мозг
19. Карбышев М.С., Абдуллаев Ш.П. Биохимия оксидативного стресса
20. Тимин О.А. Биохимия печени
21. Шумлинский Э. Его величество глутатион
22. Богачев В.Ю. Биофлавоноиды и их значение в ангиологии
23. Руководство по питанию (в части употребления клетчатки) Американского Департамента здравоохранения
24. Токмалаев А.К. Клиническая паразитология протозоозы и гельминтозы
25. Российский медицинский журнал. Гельминтозы человека

26. Периодическое издание Международной научно-практической конференции Новая наука: опыт, традиции, инновации

4.4. Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- Образовательный портал <http://academia.healthkurs.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)

4.5. Формы подведения итогов:

- ✓ Структурированные тестовые вопросы
- ✓ Итоговое сертификационное задание