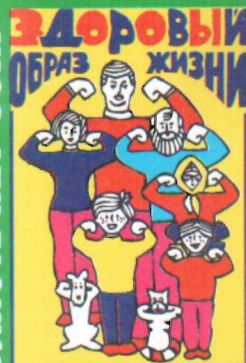


БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2012 №12/117/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ —
ЖУРНАЛ

ОТВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

ДЕКАБРЬ



16+

БИБЛИОТЕКА

«ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг,
сделанных по наиболее востребованным материалам,
опубликованным в наших изданиях.
Сейчас вы можете заказать следующие книги:

NEW!

- Женское здоровье. *Часть II*
- Женское здоровье. *Часть I*
- Невыдуманные истории
бывалого травника В.К. Купчина
- Целебные рассказы Бориса Екимова
- Травы для мужчин. *2 тома.*
- Микрофитотерапия – альтернатива гомеопатии
(методики профессора С.А. Ройзмана)
- Здоровое долголетие
- Упражнения и пища, которые лечат
- Здоровье сердечно-сосудистой системы
(атеросклероз, давление)
- Болезни ног
- Методики доктора С.М. Бубновского
(оздоровление позвоночника, суставов и всего организма)
- Методики доктора Д. В. Наумова
(болезни ЖКТ, крови и лимфы)
- Тайны тибетской медицины
в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом.
Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес
заполненный печатными буквами купон,
который вы найдете на странице 128.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ»

Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова

Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р — печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2012

© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2012

<i>Генеральный директор</i>	Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
<i>Главный редактор</i>	Сергей АНДРУСЕНКО
<i>Директор по производству</i>	Владимир МОРОЗОВ
<i>Литературный редактор</i>	Ольга БЛИНОВА
<i>Обозреватель</i>	Татьяна КОНОНОВА
<i>Верстальщик</i>	Марина ЧИЧВАРОВА
<i>Корректор</i>	Марина ЗАРЕЦКАЯ
<i>Фото на обложке</i>	Фотобанк ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26259.

Журнал издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
99609 (МАП) и 19777 (АПР, «Роспечать»).

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 04.12.2012 г. Тираж 132160 экз. Заказ № 5560.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс».
Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoi.ru; <http://zoi.ru>

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. <http://www.redstarph.ru>

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА	4
 С.И. ЦВЕТКОВ	
БОЛЕЗНЬ КУРИЛЬЩИКОВ	6
<i>Рак легкого, плеврит</i>	
 ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА	
ПРОФЕССОРА С.А. РОЙЗМАНА	
СЕРДЕЧНЫЕ АНОМАЛИИ И АДЕНОМА	16
<i>Аневризма межпредсердной перегородки, ИБС, гипертоническая болезнь; аденома простаты</i>	
ЕСЛИ СДАЕТ СЕРДЦЕ И БАРАХЛИТ ЖКТ	22
<i>Постинфарктный кардиосклероз, хроническая сердечно-сосудистая недостаточность, гипертоническая болезнь, недостаточность митрального клапана; язвенная болезнь 12-перстной кишки и рубцовая деформация ее луковицы, хронические гепатит и панкреатит</i>	
КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ НЕРВИШЕК	27
<i>Неврастения, раздражительность, плаксивость</i>	
 ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА	
ДОКТОРА А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО	
КОГДА ЩИТОВИДКА РАСТЕТ И НЕ ДОРАБАТЫВАЕТ	29
ОТЕКИ НА НОГАХ: ПЕРЕЛОМ ИЛИ СЕРДЦЕ?	34
 А.С. ПОСКРЕБЫШЕВА	
ПОЧЕМУ МОТОР «СТУЧИТ»	38
<i>Атеросклероз коронарных артерий, ИБС, стенокардия</i>	
 Т.И. БОРКУНОВА	
НЕСУТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ	43
<i>Пищевод Барретта</i>	
 Р.Ю. ЕРЕМИЧЕВ	
В ГАРМОНИИ С СОБОЙ	50
<i>Синдром хронической усталости</i>	

В.М. КОСТЕРОВ	
ЦВЕТOK СОЛНЦА	58
<i>Ангина, ринит, фарингит, незаживающие раны, ожоги, язва желудка и кишечника, гипертония, тахикардия, рахит, золотуха, гастрит, дисменорея, лучевая болезнь, рак ЖКТ, эрозия шейки матки, кожные заболевания</i>	
КОМУ ВЕРШКИ, КОМУ КОРЕШКИ	64
Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ	
ПИТАТЬСЯ НЕ СЛАДКО	72
<i>Сахарный диабет</i>	
И.И. ВОРОНЦОВ	
А МЫ ЧИХАЛИ НА ПРОСТУДУ	78
<i>Профилактика простудных заболеваний</i>	
А.А. ПЛОСКИРЕВА , А.Н. АЛЕФИРОВ	
БОЛЕЗНЬ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ	85
<i>Рак шейки матки</i>	
В.К. КУПЧИН	
КЕРМЕК И КОЗЬЕ МОЛОКО	92
<i>Расстройство пищеварения, заболевания желудочно-кишечного тракта</i>	
М.Е. ЛЕВИН	
ЛЕН МАСЛОМ СИЛЕН	98
В.Н. КОКОРИН	
ЖИЗНЬ БЕЗ ПРИЩУРА	104
<i>Ложная близорукость или спазм аккомодации</i>	
В.Я. КАРПИНСКИЙ	
СОЛДАТ СПИТ – СЛУЖБА ИДЕТ	111
<i>Усталость глаз, глазные болезни, зрительное напряжение</i>	
Е.М. РОДИМИН	
ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ЗАГОВОРЫ НА ЗЕРКАЛАХ	117

БУДЕМ ЗИМОВАТЬ!

*Зима! Как много в этом звуке для сердца русского слилось!
Как много в нем отозвалось!*

Да, именно так мог бы написать поэт и был бы тысячу раз прав — это самый продолжительный сезон в нашей стране, иногда длящийся по полгода, а в некоторых регионах и более.

«А зима будет больша-а-а-я, только сумерки да снег...», — пел другой поэт, Юрий Визбор. Да уж, действительно... Поэтому мы научились находить радость в зимних забавах, зимних видах спорта, зимних дорогах, зимних шинах, зимних купаниях в проруби, зимних праздниках — Новый год, Рождество, Масленица. Радость для русского человека — не пустой звук, это серьезное занятие, к которому готовятся основательно и долго бесконечными и беспросветными зимними вечерами. Так давайте же настроимся и мы по нашему русскому обычаю на это светлое чувство, невзирая ни на что и ни на кого, даже если нам самим сейчас и не особо легко.

Ведь, как говорят умные люди, будущее формируется сейчас, а некоторые, самые умные из умных, добавляют, что, мол, зимой надо заниматься только сегодняшним днем, думать о насущных делах, тщательно следить за бытовыми мелочами, не отпускать мысли далеко от себя, а о будущем думать только в русле подготовки к праздникам и приятным зимним занятиям. Скажем, подновить санки ребеночку, проверить, в порядке ли лыжи или коньки (кому что ближе), чем будем гостей кормить и так далее. Ну и, естественно, это отличное время, чтобы заняться собой, своим здоровьем и здоровьем наших близких.

Материалов на эти темы в нынешнем номере предостаточно, я не буду на них останавливаться. Ну, разве что на последнем, не обычном для нашего формата, как любят сейчас говорить молодежь, да и «продвинутые» люди тоже. История с ним такая...

Пришел как-то в редакцию Евгений Родимин, хорошо известный нашим читателям по другим публикациям (металлотерапия, хвойный квас, лечение белсмнитами, выра-

шивание амурского винограда). И мы его спросили, нет ли чего интересенького в его арсенале в последний номер. Евгений Михайлович помялся, помялся, да и говорит: «Есть, вообще-то, но не знаю, насколько эта тема вам близка, — исцеляющие заговоры на зеркалах». Ну что, подумали мы, экстремально, конечно, но зато близко к народу, к традициям, фольклор и все такое, и вообще, зимой и погадать не грех, если с умом, конечно. Оказалось, однако, что вещь эта вполне серьезная, и психологи ею давно занимаются. Суть гадания заключается в том, что человек при таинственных обстоятельствах (зеркала, свечи, полумрак, суеверия) входит в так называемое измененное состояние сознания (ИСС), то есть впадает в транс; и тут его программируют — заговаривают на выздоровление. Усвоив эту информацию, мозг начинает независимо от нашей воли, желания или нежелания выполнять программу, руководя не только поведением человека, но и, говоря простыми словами, обменными процессами в организме, направляя их в нужное русло. Одним словом, никакой мистики в предложенной теме нет, а есть прошедшая государственную экспертизу методика, которую мы и предлагаем вашему вниманию. Мы попросили Евгения Михайловича дополнить материал формулами и примерами на разные заболевания, которые вы можете составить и самостоятельно. Однако все не уместилось в этом номере, поэтому продолжение читайте в следующем, который выйдет уже в новом году. Кроме этого, там вас ожидает новая интересная встреча с Ириной Цветковой. Тема будущей публикации — «Как пережить зиму и помолодеть». Кстати, неплохой девиз для нынешней зимы! И спасибо всем, кто был с нами! Здоровья и еще раз здоровья!

Пишите, наш адрес:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_plus@zoi.ru

**Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.**

Следующий номер журнала выйдет 22 января 2013 г.

БОЛЕЗНЬ КУРИЛЬЩИКОВ

Рак легкого, плеврит

К сожалению, в последнее время число людей, заболевших раком легкого, неуклонно увеличивается, о чем свидетельствует редакционная почта. Раньше частоту заболеваемости связывали с возрастом, затем с большим количеством курящих женщин, а сегодня — с увеличением курящих подростков. У мужчин, увы, по распространенности и смертности рак легкого занимает первое место, а у женщин второе после рака молочной железы. Основным гистологическим типом является немелкоклеточный рак легкого (плоскоклеточный, крупноклеточный, железистый), на долю которого приходится до 80% случаев заболевания!

Недуг коварен и опасен, так как малочувствителен к существующим методам лечения (химиотерапии, лучевой терапии, иммунотерапии), а радикально прооперированы могут быть только 10-15 % больных, случайно обнаруживших заболевание в начальной стадии. Современные химиопрепараты при их совместном применении в значительных дозировках увеличили 1-летнюю выживаемость до 30-40% больных с немелкоклеточным раком легкого. Это официальная статистика. Учитывая, что основным виновником развития рака легкого до сих пор считают табачный дым, стоит серьезно задуматься о курении не только больным с бронхо-легочными заболеваниями, но и совершенно здоровым людям.

Народная медицина дает неплохие результаты при лечении немелкоклеточного рака легкого. Главное — понимать, что не существует универсального средства типа АСД или растительного яда, при приеме которого можно было бы быстро и просто излечить рак. Вспомним, как в свое время считались «панацеей» от рака методики Тищенко, Болотова, То-

дика, перекись водорода, золотой ус, АСД, аконит. Но сейчас уже понятно, что они не являются такими уж универсальными, а могут использоваться лишь в некоторых случаях, да и то с различными ограничениями и дополнениями. Взять, например, нашумевший аконит джунгарский, который вроде бы может лечить все и вся. На деле оказалось, что это далеко не идеальное средство от рака. Безусловно, настойка аконита обладает хорошим противометастазным результатом на многие виды опухолей, может значительно снизить боль. Но, с другой стороны, это очень токсичный препарат с побочным эффектом на сердечно-сосудистую систему и на само сердце. Кстати, настойка болиголова тоже имеет побочный эффект, но на печень, поэтому даже больные со здоровой печенью начинают жаловаться на появившиеся боли при приеме болиголова. Еще один побочный эффект при приеме настойки аконита — ярко выраженный отек тканей, который нарушает циркуляцию и в опухоли, и вокруг нее. Токсичное воздействие на клетки вызывает застой, а расширенные от аконита сосуды нарушают циркуляцию, вызывают слабость, отсутствие аппетита, усиливают гипотонию и пр. Необходимы травы, поддерживающие ту же самую печень, разрушающие застойную зону вокруг опухоли, усиливающие лимфодренаж, микроциркуляцию, защитную функцию лимфоузлов, сосудистую стенку, уменьшающие кровоснабжение опухоли, противовоспалительные, поддерживающие нужное давление для лучшей работы лимфосистемы и т.д. В живом организме от ядовитых растений страдают ткани, органы, системы. Поэтому при лечении растительными ядами применяются целые комплексы противораковых трав, которые поддерживают страдающие органы больного, создавая условия для работы с опухолью, и лишь можно немного добавить и растительных ядов. Но делать это надо под контролем грамотного врача.

СИМПТОМЫ

Мне хотелось бы предостеречь наших читателей от серьезных последствий и обратить их внимание на признаки не-

дуга, чтобы они как можно раньше приступили к лечению. Общие симптомы рака легкого: *одышка, продуктивный кашель, лихорадка, кровохарканье, снижение массы тела*. Осложнения местного характера бывают не всегда, например, *отечность лица и тела, боль в плече, аритмия, приступы кашля во время приема пищи, накопление жидкости в плевральной области*. Появление жидкости в плевральной области (область между ребрами и легкими) часто бывает связано с самим раком легкого, реже с метастазами в плевру из опухоли молочной железы, еще реже при метастазах из рака яичников и желудка.

Рак легкого не имеет специфических симптомов, поэтому может развиваться скрытно, несмотря на значительные размеры опухоли. При поражении верхних дыхательных путей значительно нарушаются функция внешнего дыхания, проходимость воздушных потоков, что влечет за собой хроническую гипоксию (недостаток кислорода в тканях) и гиперкапнию (избыточное накопление углекислого газа в легких и сердечно-сосудистой системе). У таких больных снижена сократительная способность миокарда и для поддержания нормального насыщения крови кислородом у них учащаются сердечные сокращения, а не увеличивается сила сердечных сокращений, как у здоровых людей. Они расходуют на дыхание большое количество энергии, находясь как бы в состоянии постоянного физического напряжения, а включение в работу вспомогательной дыхательной мускулатуры дополнительно увеличивает потребность в кислороде. Частый пульс приводит к глубокому нарушению обменных процессов в миокарде и сопровождается недостаточностью сердечной мышцы. Нарушение же газообмена в легких приводит к возникновению приспособительной одышки, которая не может компенсировать в полной мере недостаток кислорода. Возникает кислородное голодание с последующим снижением подвижности, появлением отеков. Все это увеличивает скопление интоксикации, слизи, мокроты в бронхах, что еще больше осложняет дыхание.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ

Для улучшения дыхания, создания условий для успешного лечения опухоли легкого необходимо:

1. Принимать травы и лекарственные препараты, *снижающие тромбоциты* в случаях, когда нет кровотечений. Например, можно использовать препарат **кардиомагнил** 75 мг по 1 таб. вечером, постоянно, без перерывов. Кардиомагнил блокирует тромбообразование (но не снижает количество тромбоцитов) на 24 часа. Одновременно нужно делать инъекции, снижающие тромбоциты, по согласованию с лечащим врачом. Легочная ткань обладает высокой антисвертывающей активностью, в ней активно разрушаются фибриноген и протромбин — факторы свертывания крови. Поэтому при нарушении работы легких увеличивается тромбообразование.

2. В кратчайшие сроки необходимо *снизить воспалительный процесс*, который всегда сопровождает развитие опухоли легкого и сопутствует гипоксии. Приведенные ниже рецепты будут способствовать разрушению раковых клеток и снижению воспалительных процессов.

3. Для *устранения тяжелой дыхательной недостаточности* применять **кислородное дыхание**. Лучшие результаты дают 30-40-минутные ингаляции 30-45%-ной кислородно-воздушной смеси, многократно повторяемые в течение дня с помощью маски или носового катетера. Очень важно, чтобы при вдыхании кислородной смеси было ощущение легкого недостатка кислорода.

Нельзя вдыхать концентрированный кислород, даже если при этом состояние больного значительно улучшается.

Длительное применение высоких концентраций кислорода у таких больных вызывает тяжелые осложнения, сосудистые, мозговые расстройства вплоть до судорог и комы. Регуляция дыхания у них настолько нарушена, что уменьшение гипоксии ведет к угнетению дыхания, задержке углекислоты. Поэтому повышение концентрации кислорода должно происходить очень медленно.

4. Лечебная и дыхательная **гимнастика** создает условия для *улучшения работы сердца, отхождения мокроты и слизи,*

повышения общего тонуса больного, нормализации нервной системы. (Например, дыхательная гимнастика Стрельниковой, которую мы собираемся повторить в 1-м номере «Предупреждения Плюс» в 2013 году. — *Прим. ред.*).

5. Водные процедуры в виде **легкого контрастного душа** *улучшают циркуляцию лимфы и крови, тонизируют мышечную ткань, предотвращают потерю веса.*

В официальной медицине при раковом плеврите состав химиотерапии назначают, исходя из того, откуда идут метастазы. То есть при плеврите и первичной опухоли из молочной железы назначают химиотерапию для молочной железы, при раке яичников с плевритом назначают химиотерапию для яичников.

ФИТОТЕРАПИЯ

В народной медицине делают все наоборот. Считается, что кошь плевра (оболочка, покрывающая легкие и грудную клетку изнутри) имеет тесную, сложную связь с легким, то и лечить плевру нужно теми же методами, что и легкие. Жидкость, которая накапливается в плеврсе, начинает сдавливать легкое изнутри, уменьшая его дыхательную емкость, вызывая боль на пораженной стороне. Многократное полное откачивание плевральной жидкости (торакоцентез) ведет к образованию закрытых плевральных полостей, которые значительно осложняют последующий торакоцентез. Кроме того, регулярное откачивание вызывает не только слабость, понижение давления, прогрессирующую дистрофию, еще большую отечность, но и изменение свойств откачиваемой жидкости. Сначала в жидкость примешивается кровь, а потом жидкость часто превращается в гель, который невозможно откачать. Поэтому торакоцентез лучше часто не делать, а пытаться лечиться травами, подсушивающими легкое (рецепты ниже).

Меня часто спрашивают: можно ли лечиться при раке легкого травами без аконита и болиголова, когда, допустим, больна печень? Можно. Приведу пример комплекса трав, который может вылечить немелкоклеточный рак легкого,

даже с метастазами. Замечу, что все приведенные в статье травы являются противораковыми по отношению к *немелкоклеточному раку* и заменять их похожими по действию не рекомендуется.

Настойка катарантуса розового

Стеклянную банку рыхло наполнить на половину свежими листьями и цветками катарантуса, залить доверху 70%-ным спиртом, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивать.

Принимать 1-ю неделю по 5 капель 3 раза в день до еды, 2-ю неделю – по 10 капель 3 раза в день, 3-ю неделю – по 15 капель 3 раза в день, 4-ю неделю – по 20 капель 3 раза в день. Затем перерыв 7 дней и опять начинать с 5 капель. Курс лечения – 7-8 месяцев.

Отвар цетрарии

2 ч. ложки измельченной цетрарии (достаточно ее просто потолочь деревянной толкушкой) залить 1 стаканом холодной воды на ночь, после чего поставить на малый огонь (не кипятить) на 15-20 минут, держать там, пока 1/3 воды не выпарится, при этом периодически помешивая. Можно добавить по вкусу сок граната или брусники. Процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки отвара 5-6 раз в день. Курс – 3 недели, неделя перерыва.

Препарат обладает *противовоспалительным, противоопухолевым, улучшающим пищеварение* действием. Слизистый отвар цетрарии хорошо усваивается человеческим организмом, является питательным средством, особенно для ослабленного организма.

Отвар корней

Смешать в равных количествах **корни шлемника байкальского, атрактилодеса** (можно любого вида), **астрагала перепончатого, девясила, имбиря**. Залить 2 ст. ложки сбора 0,5 л холодной воды, довести почти до кипения, но не кипятить. Держать на малом огне 30 минут. Процедить в теплом виде, можно добавить мед в отвар из расчета 2 ч. ложки меда (лучше липового) на 1 стакан отвара. Курс – 6-8 месяцев.

Данный отвар является универсальным при многих видах опухолей: *лейкозе, гепатомах, лимфогранулематозе*. Сбор

назначается при *раковых плевритах, метастазах в печени, поджелудочной железе, головном мозге, воспалении легких, блокирует ангиогенез опухоли.*

Настойка корней

Смешать в равных количествах измельченные корни **софоры желтеющей, астрагала перепончатого, дудника лесного, кору бархата амурского, кору корицы** 1/2 части и **корни солодки** 1/4 части. Половину стеклянной банки заполнить указанной смесью и залить 70%-ным спиртом доверху, закрыть плотно крышкой. Настоять 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 20-30 капель 3-4 раза в день, лучше за 30 минут до еды, с 1/3 стакана воды. Курс – 4-6 месяцев.

Настойка обладает выраженным *противоотечным, противовоспалительным* действием, применяется при *воспалении в легких, потливости, плеврите, легочном кровотечении, асците, лимфостазе, гепатите С.* Может применяться при *раке яичников или молочной железы с метастазами в легкое, раке молочной железы, желудка, толстого кишечника, предстательной железы, мочевого пузыря.*

Настой трав

Смешать в равных количествах траву **календулы, фиалки** (лучше вместе с корнем), **шалфея, однолетней полыни, зверобоя, базилика** 1/2 части и **розмарина** 1/2 части. Заварить чай из расчета 2 ст. ложки измельченного сырья на 0,5 л кипятка, настоять 1 час в термосе. Процедить, добавить по вкусу мед. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс – 3-4 месяца.

Цель этого сбора – оказать *противовоспалительное, противораковое, антизастойное, усиливающее дренажную функцию лимфосистемы* действие, при *плевритах, одышке, легочном воспалении.*

Настойка заманихи высокой и рыльцев шафрана

Наполнить наполовину стеклянную банку измельченными корнями (можно стеблями без листьев) заманихи и еще на 1/3 объема банки – рыльцами шафрана. Залить банку доверху 96%-ным спиртом, плотно закрыть крышкой! Настоять 2 недели, периодически встряхивая. Принимать по 15 капель 2-3 раза в день в первой половине дня. Курс лечения – 2 месяца.



Заманиха высокая

Такая настойка, приготовленная из свежего сырья, является лучшей среди адаптогенов для лечения *рака легкого и рака молочной железы, снижения канцерогенеза.*

Настойка заманихи, продаваемая в аптеках, обладает слабым действием. Высушенные корни (или стебли) хранятся только в плотно закрытой таре, в темном месте.

Отвар корней

Смешать в равных количествах корни **алтея лекарственного, аира болотного, девясила высокого, лопуха большого** и семена **подорожника большого** — 2 части.

2 ст. ложки сбора залить на ночь 0,5 л холодной воды. Утром смесь поставить на малый огонь, довести почти до кипения (не кипятить), подержать на малом огне 15 минут, немного остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день при *кашле, плохо отходящей слизи, воспалении, плеврите.* Курс — до 6 месяцев.

Мускус кабарги — уникальное средство, обладающее сильным проникающим свойством, *противовоспалительным, кардиотоническим действием, снижает спазмы бронхов, уменьшает боли в сердце, судороги, тошноту, рвоту, диарею.*

Стимулирует дыхание, усиливает действие лекарств и трав. **Снижает токсичность** и действие ядов. Действует быстро, в течение 1-2 минут. О его эффективности говорит то, что он входит в большинство рецептов тибетской медицины. Мускус сам по себе оказывает *противораковое действие* на немелкоклеточный рак легкого.

Мускусная настойка

5 г мелко измельченного мускусного пузыря кабарги залить 250 мл водки, настоять при регулярном встряхивании не менее 1 месяца. Хранить в темном месте.

Дозировка приема мускуса может значительно меняться в зависимости от состояния больного. Для тех, кто принимает настойку первый раз, лучше начать с меньшей дозировки, например, с 5 капель 2-3 раза в день после еды. Обычная дозировка составляет 20-25 капель 2-3 раза в день. Лечение длительное: 1 месяц пить, неделя перерыв и т.д. Можно принимать несколько лет, но постепенно увеличивать дозировку, доведя до 20-30 капель за прием.

Для *усиления действия мускуса* в него добавляют такое же количество настойки валерианы и 1 ст. ложку растворимого кофе.

Для *стимуляции дыхания* можно нюхать настойку, периодически смазывая активную точку посередине между носом и верхней губой. Предварительно сильно нажмите на точку 2-3 раза пальцем, а затем смажьте мускусом.

Отвар корней

Взять в равных частях измельченные корни **ириса желтого** (касатика), **имбиря** (лучше свежего), **горичника Моррисона** (можно корень **купены сибирской**), кору **вяза**, плоды **можжевельника**.

2 ст. ложки сбора залить холодной водой, довести до кипения, но не кипятить. Поставить на водяную баню на 30-40 минут. Процедить в теплом виде, обязательно добавить мед для устранения вредного эффекта на легкие из расчета 2 ч. ложки на стакан. Принимать по 1/4 стакана отвара 4 раза в день через 40 минут после еды. Курс лечения – 2-3 месяца.

Отвар применяется при *плевритах и асцитах, надрыном кашле*.

АСД фракция-2

Фракцию применяют как *противовоспалительное средство, уменьшающее застойные зоны в организме, усиливающее действие других препаратов и трав*. Обычно применяют сначала фракцию, а через 30 минут травы.

АСД применяют, начиная с 3 капель, 2-3 раза в день, на следующий день принимают по 6 капель 2-3 раза в день, потом 9 капель 2-3 раза в день, 12, 15... Дойти до 30 капель 2-3 раза в день и на такой дозировке пить 30 дней. Затем резко прекратить прием (бросить) и сделать перерыв на 7 дней, потом опять начать с 3 капель. Курс длительный – 2-3 года.

Не стоит обольщаться, когда в первое время АСД снижает боль, устраняет застойные явления, при этом рост опухоли продолжается. Обязательно нужно продолжать принимать и АСД, и травы.

Для эффективного лечения необходимо применять одновременно не менее трех рецептов из описанных выше, потом менять их без перерыва. Не забывайте: времени при лечении рака легкого, а тем более плеврита, всегда не хватает.

Лечение травами, впрочем, как и лечение любыми другими средствами, должно сопровождаться приемом **витаминов и микроэлементов**. При лечении рака легкого и экссудативного (с выходом жидкости, богатой белком) плеврита нужно дополнительно увеличивать в рационе прием **сырых овощей, фруктов и ягод**, богатых витаминами группы В и С. Прием витамина С способствует усилению реактивных свойств организма, а прием группы В, особенно В₁, способствует улучшению обменных процессов в миокарде. Упомяну также о противовоспалительном действии солей кальция, которые содержатся в салате, твороге, несоленых сортах сыра, орехах.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт,
г. Новосибирск.

«Предупреждение Плюс»: Связаться с Сергеем Ивановичем можно по тел.: 8 (383) 212-61-77 или 8 (913) 914-1515 с 6.00 до 17.00 по моск. времени.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ПРОФЕССОРА С.А.РОЙЗМАНА

СЕРДЕЧНЫЕ АНОМАЛИИ И АДЕНОМА

*Аневризма межпредсердной перегородки, ИБС,
гипертоническая болезнь; аденома простаты*

✉ «...Впервые я столкнулся с таким заболеванием, как *аневризма перегородки предсердия*, обнаруженным при проведении УЗИ сердца. Имею сопутствующие болезни: ИБС, аденома простаты, артериальная гипертензия II степени, мне 69 лет. Прошу рассказать об этом заболевании, как лечиться и как жить с ним».

**Адрес: Горецкому Геннадию Эдмундовичу,
222322 Беларусь, Минская обл., Молодечненский р-н,
Радашковичский с/с, дер. Путники, д. 47.**

— Аневризма межпредсердной перегородки относится к группе заболеваний под общим понятием — малые аномалии развития сердца. В отношении причин возникновения мнения ученых разделяются. Одна группа профессоров считает, что основной причиной в появлении аневризмы межпредсердной перегородки является наследственный фактор. То есть наличие у близких родственников любой проблемы с межпредсердной перегородкой сердца, будь то открытое овальное окно или же сама аневризма, увеличивает шанс внутриутробного развития аневризмы межпредсердной перегородки в разы. Вторая группа считает, что возникновение патологии напрямую связано с дисплазией соединительной ткани сердца. Ведь во время всего эмбрионального развития сердечной мышцы соединительная ткань иг-

рает не последнюю роль. В связи с этим любой повреждающий фактор, чаще — перенесенная инфекция, может вызывать определенные нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы. В обеих предложенных теориях имеется здравый смысл, поэтому есть основание предполагать, что они обе верны в той или иной мере.

Аневризма межпредсердной перегородки представляет собой выпячивание стенки предсердия в ту или иную сторону в типичном месте — на позиции овального окна. Различают три основных вида аневризмы. Первый, самый типичный, — это выпячивание слева направо, то есть из левого предсердия в правое. Второй вид — выпячивание справа налево. И третий вид — S-образное выпячивание, то есть нижняя часть аневризмы изгибается в одну сторону, верхняя в другую. У этого вида есть подтип — S-образное выпячивание в противоположную сторону.

Диагностируется данное заболевание, как правило, еще в роддоме при снятии первой электрокардиограммы сердца и на основании ультразвукового исследования сердечной мышцы. На УЗИ аневризма межпредсердной перегородки видна, как правило, хорошо. Клинически, на ранних этапах, никакими симптомами не проявляется и считается, что не нуждается в медикаментозной и хирургической коррекции. Определенную опасность вызывает частое осложнение — разрыв аневризмы межпредсердной перегородки. Оно возникает, как правило, в старшем возрасте на фоне повышенной физической нагрузки, при стрессах и травмах сердца. При этом в месте расположения аневризмы появляется отверстие, и тем самым возникает гемодинамическое нарушение — сброс крови слева направо. То есть при каждом систолическом сокращении сердца часть крови из левого предсердия не попадает в левый желудочек, а происходит ее сброс слева направо. Тем самым с каждым сердечным сокращением нагрузка на правое предсердие, а затем и на правый желудочек возрастает. В раннем возрасте это клинически незаметно. С течением времени, из-за постоянной перегрузки правых отделов сердца, возникает компенсаторная ги-

пертрофия правого предсердия, а затем и желудочка. Увеличивается нагрузка на кровеносные сосуды легких, ведь именно туда начинает поступать повышенное количество крови. Это вытекает в легочную гипертензию.

Что касается лечения, то при неосложненной аневризме межпредсердной перегородки и четком ежегодном контроле динамики состояния пациента он в лечении не нуждается. В случаях, когда размер аневризмы начинает увеличиваться с каждым годом и есть риск разрыва — пациент госпитализируется в кардиохирургическое отделение для решения вопроса о необходимости операции — как правило, она не делается. Это связано с несопоставимыми рисками текущего состояния и послеоперационных осложнений. Хирургическая коррекция проводится только в случае, если сброс крови достаточно велик и есть риск развития необратимой легочной гипертензии. Хирургическое лечение проводится на базе большой кардиологической клиники или в специализированных кардиохирургических отделениях. Что касается профилактики, то больные с наличием подтвержденной аневризмы межпредсердной перегородки должны соблюдать одно радикальное правило - **избегать повышенной физической нагрузки!** Это основное правило при аневризме межпредсердной перегородки. Кроме того, вы должны наблюдаться у кардиохирурга.

1. Так как вы еще страдаете ИБС, гипертонической болезнью, аденомой простаты, в лечение следует включить следующий **микрофитотерапевтический сбор**:

Аир болотный	корень	20,0
Боярышник кроваво-красный	цветки	30,0
Боярышник кроваво-красный	плоды	30,0
Береза белая	лист	20,0
Береза белая	почки	30,0
Бузина черная	цветки	20,0
Валериана лекарственная	корень	40,0
Горец птичий	трава	20,0

Донник лекарственный	трава	50,0
Душица обыкновенная	трава	20,0
Зверобой продырявленный	трава	20,0
Календула лекарственная	цветки	20,0
Клевер красный	цветки	30,0
Кукурузные рыльца		30,0
Липа сердцевидная	цветки	20,0
Мята перечная	лист	20,0
Одуванчик лекарственный	корень	30,0
Подорожник большой	лист	20,0
Пустырник сердечный	трава	30,0
Ромашка аптечная	цветки	20,0
Софора японская	цветки	30,0
Тысячелистник обыкновенный	трава	10,0
Укроп огородный	семена	30,0
Хвощ полевой	трава	30,0
Черёда трехраздельная	трава	10,0
Чистотел большой	лист	30,0
Шиповник коричный	плоды	50,0

Корни аира, валерианы, а также плоды шиповника, боярышника измельчить в кофемолке. Сбор хорошо перемешать.

Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка настоять 30 минут. Это у вас **получился базовый настой**.

В **первый день** вы берете из **базового настоя всего 1 чайную ложку** и добавляете ее в 0,3 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился настой для приема внутрь. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На **второй день** мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже **1 ст. ложку** настоя и добавляем ее в 0,3 л воды. Пить надо, как указано выше.

На **третий и все последующие дни** берем 2 ст. ложки настоя, добавляем их в 0,3 л воды и пьем, как указано выше.

Настой принимать в течение года. Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление симптомов: боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутис живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 чайную ложку настоя + 0,3 л воды. Вода ограничивается до 0,3 л из-за сердечных дел.

Базовый настой готовится только утром и на один день. Оставшийся базовый настой используется только наружно: для полоскания горла, ротовой полости, умывания лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

2. Затем готовим и присоединяем **фитотерапию** в виде микроклизм и «коктейля» из настоек.

Приобретаем в аптеке настойки и смешиваем:

пиона – 60 мл, валерианы – 40 мл, боярышника – 50 мл, пустырника – 40 мл, мяты – 20 мл, календулы – 40 мл. Пить от 1 до 15 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести до 15 капель на 1 прием. Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить. Обязательно следить за пульсом и АД.



Череда трехраздельная

Фото Александра Ефремова

Для аденомы простаты самостоятельно готовим настойку **плодов софоры**:

50 г на 300 мл водки, настоять 30 дней. Пить по 1-6 капель 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 3 минуты до приема настоя трав на 2-3 месяца, затем через 3 недели курс повторить. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести до 6 капель на 1 прием

Покупаем в аптеке настойку **красного корня**:

пить по 1-10 капель 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 1-2 минуты до настоя трав на 2-3 месяца, затем через 3 недели курс повторить. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести до 10 капель на 1 прием.

Микроклизмы:

Береза повислая	лист	20,0
Донник лекарственный	травы	20,0
Земляника лесная	лист	30,0
Календула лекарственная	цветки	30,0
Кипрей мелколистный	травы	50,0
Подорожник большой	лист	20,0
Ромашка аптечная	цветки	30,0
Тысячелистник обыкновенный	цветки	20,0
Чабрец	травы	20,0
Чистотел большой	травы	30,0

Измельчить, смешать, 0,5-1 чайную ложку сбора на 100 мл кипятка, настоять 30 минут. Ввести в задний проход. Температура настоя должна быть 38-39 градусов. Перед введением задний проход следует смазать кремом. Курс – 15 микроклизм. При хорошей переносимости – ежедневно, при плохой – через день.

3. Кроме этого, **фармакотерапия**, которую назначил кардиолог, уролог.

Можно присоединить:

- **витамины** – **витрум** (он содержит группу витаминов, микроэлементов, липоевую кислоту, служит для укрепления нервной, иммунной, эндокринной и других систем, а также печени и почек) по 1 таблетке 1 раз в день после еды, курс – 40 дней;

- эссенциале форте Н по 1 капсуле 2 раза в день после еды — 65 дней для улучшения работы печени;

- через 3 недели от начала лечения провести курс **нормоспектрума** (подсев нормальной флоры кишечника) по 1 капсуле 3 раза в день за 15 минут до еды — 20 дней.

Никаких осложнений не будет при условии неперевышения указанных доз. Следует наблюдаться у кардиолога, уролога.

ЕСЛИ СДАЕТ СЕРДЦЕ И БАРАХЛИТ ЖКТ

*Постинфарктный кардиосклероз, хроническая
сердечно-сосудистая недостаточность,
гипертоническая болезнь, недостаточность
митрального клапана; язвенная болезнь
12-перстной кишки и рубцовая деформация
ее луковицы, хронические гепатит
и панкреатит*

✉ «Дорогой профессор, помогите, пожалуйста!!! В октябре 2010 г. у меня случился инфаркт; вниманием и стараниями одного врача «скорой помощи» меня отвезли в Ставрополь в сердечно-сосудистый центр, где мне установили стенты (две штуки); пробыв в кардиологическом отделении после реанимации, я был переведен в кардиоцентр и лишь затем был выписан домой. Начались хождения по врачам и пребывания на больничной койке, перемежающиеся с вызовами «скорой помощи». Уйму лекарств, доверившись врачам, я принимал, однако этой весной, попав в очередной раз в больницу по неясному диагнозу, оказался пациентом не только терапевтического отделения, но и хирургического, где меня поддержали около недели, лечя от язвы двенадцатиперстной кишки, а потом был переведен обратно в терапевтическое отделение, откуда через некоторое время был выписан домой. Через некоторое время у меня обнаруживают камни в желчном пузыре; кроме того, еще раньше у меня определили хронический панкреатит, хронический холецистит, да еще у меня давно варикоз, артроз и когда-то страдал от гастрита с повышенной кислотностью; в детстве серьезно переболел жел-

тухой, в молодые годы (после окончания вуза) пришлось лечиться серьезно около года в больнице, диспансере, санатории по диагнозу «экссудативный плеврит» (в мед. заключении было добавлено: туберкулезной этиологии). Теперь – пониженный гемоглобин...».

**Адрес: Гребневу Петру Васильевичу,
356240 Ставропольский край, Шпаковский р-н,
пос. Михайловск, ул. Ленина, д. 152а.**

— Мне хотелось бы помочь вам и многим другим жожевцам, у которых имеется подобное сочетание стольких заболеваний. Первос – наличие *ИБС*, осложнение – *инфаркт миокарда*, развитие *постинфарктного кардиосклероза*, *хронической сердечно-сосудистой недостаточности*. *Гипертоническая болезнь III ст.*, *хроническая церебро-васкулярная недостаточность II ст. смешанного генеза*, *недостаточность митрального клапана* и т. д. Сопутствующие заболевания: *язвенная болезнь 12-перстной кишки*, *рубцовая деформация луковицы 12-п.к.*, *желудочное кровотечение*, *желчнокаменная болезнь (ЖКБ)*, *хр. гепатит*, *панкреатит* и другие. У вас высокие: билирубин – 49 мкмоль/л. АСТ – 344, АЛТ – 507,1. Связано это с ЖКБ и гепатитом.

1. Первое, что мы делаем, это составляем *микрорепевтический сбор*.

Из списка заболеваний видно, что наиболее всего страдают сердечно-сосудистая, нервная системы и органы пищеварения, поэтому большое количество лекарственных трав и удельный вес их будет больше, чем иммуномодулирующих, общеукрепляющих, адаптогенных, антисклеротических, антигипоксантных, антиоксидантных, антистрессовых, ноотропных, репаративных и других.

Костяк будут составлять успокаивающие, сердечные, снижающие АД, спазмолитические, уменьшающие дегенерацию нервных клеток, ломкость капилляров, предупреждающие обострение язвенной болезни, снимающие или уменьшающие воспаление желудка, 12-перстной кишки, поджелудочной железы, печени, кишечника, а также растворяющие камни в желчном пузыре, улучшающие состав желчи, углеводный, жировой, белковый, водно-солевой обмен.

ны, а также несколько снижающие свертываемость крови. Вам следует строго следить за свертывающей системой крови, ибо при передозировке препаратов может повториться желудочное кровотечение. Привожу микрофитотерапевтический комплекс:

Аир болотный	корень	20,0
Боярышник кроваво-красный	цветки	30,0
Боярышник кроваво-красный	плоды	30,0
Береза белая	лист	20,0
Береза белая	почки	30,0
Бузина черная	цветки	20,0
Валериана лекарственная	корень	40,0
Горец птичий	трава	20,0
Донник лекарственный	трава	50,0
Душица обыкновенная	трава	20,0
Зверобой продырявленный	трава	20,0
Календула лекарственная	цветки	20,0
Клевер красный	цветки	30,0
Кукурузные рыльца		30,0
Липа сердцевидная	цветки	20,0
Мята перечная	лист	20,0
Одуванчик лекарственный	корень	30,0
Подорожник большой	лист	20,0
Пустырник сердечный	трава	30,0
Ромашка аптечная	цветки	20,0
Софора японская	цветки	30,0
Тысячелистник обыкновенный	трава	10,0
Укроп огородный	семена	30,0
Хвощ полевой	трава	30,0
Черда трехраздельная	трава	10,0
Чистотел большой	лист	30,0
Шиповник коричный	плоды	50,0

Корни аира, валерианы, а также плоды шиповника, боярышника измельчить в кофемолке. Сбор хорошо перемешать. Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут. Это у вас **получился базовый настой**.

В *первый день* вы берете из **базового настоя всего 1 чайную ложку** и добавляете ее в 0,3 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился **настой для приема внутрь**. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже **1 ст. ложку** настоя и добавляем ее в 0,3 л воды. Пить надо, как указано выше.



Клевер красный

На третий и все последующие дни берем **2 ст. ложки** настоя, добавляем их в 0,3 л воды и пьем, как указано выше. Настой принимать в течение года.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление симптомов: боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 чайную ложку настоя + 0,3 л воды. Вода ограничивается до 0,3 л из-за сердечных дел.

Базовый настой готовится только утром и на один день. Оставшийся базовый настой используется только **наружно**: для полоскания горла, ротовой полости, умывания лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

2. Затем готовим и присоединяем *фитотерапию* в виде смеси настоек. Фитотерапия дается для улучшения *работы сердца*: боярышник, валериана, пустырник, календула; *нервной системы*: валериана, пион, пустырник; *снимают спазмы сосудов сердца*: боярышник, валериана, пустырник, мята; *головного мозга*: боярышник, мята; *улучшают сон, настроение*: пион, валериана. Действие настоек указывается условно, ибо каждая из них обладает выраженным одним действием и менее другим.

Приобретаем в аптеке настойки и смешиваем: пиона – 60 мл, валерианы – 40 мл, боярышника – 50 мл, пустырника – 40 мл, мяты – 20 мл, календулы – 40 мл.

Пить от-1 до 15 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести до 15 капель на 1 прием. Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

Обязательно следить за пульсом и АД. Для растворения камней в желчном пузыре следует приготовить *настойку корня барбариса*:

50 г корня на 300 мл водки настоять 30 дней. Пить по 1-6 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 3 минуты до настоя трав 2-3 месяца, затем через 3 недели курс повторить.

Точно так готовите *настойку стальника полевого*:

Пить по 1-10 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 1 минуту до настоя трав 2-3 месяца, затем через 3 недели курс повторить.

3. Кроме этого, *фармакотерапия*, которую назначил кардиолог, можно присоединить витамины — **витрум** по 1 таб. 1 раз после еды 40 дней (он содержит группу витаминов, микроэлементов, липоевую кислоту), служит для укрепления нервной, иммунной, эндокринной и других систем, а также печени и почек;

эссенциале форте Н по 1 капсуле 2 раза после еды — 2 месяца для улучшения работы печени, которая является лабораторией по изготовлению для организма нужных веществ и обезвреживанию продуктов обмена. А она у вас воспалена.

Через 3 недели провести курс **нормоспектрума** (подсев нормальной флоры кишечника) по 1 капсуле 3 раза в день за 15 минут до еды — 20 дней. Никаких осложнений не будет при условии непревышения указанных доз. Наблюдение у кардиолога, невропатолога обязательно.

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ НЕРВИШЕК

Неврастения, раздражительность, плаксивость

«...В журнале №3 за 2009 год нашла ваш рецепт с настойками: пион, валериана, боярышник, пустырник, мята, календула. Там вы пишете о болезнях: бронхит, тонзиллит и рекомендуете пить этот состав по 1-10 капель перед базовым настоем.

А можно ли этот состав пить при неврастении, раздражительности, плаксивости, состоянии безысходности, когда все болит и трясет от слабости, сна нет совсем ни ночью, ни днем? Если можно, то как принимать и в каких дозах? Мне 73 года.

Ставят диагнозы: хр. ишемия головного мозга, врожденные изменения в мозжечке, остеохондроз и еще есть кишечник — дырявый мешок и еще щитовидка — ТТГ повышенное. Перенесла 2 инсульта. С сентября

2011 года совсем не могу ходить, только с провожатым. Нервы совсем сдали, никак не могу наладиться. Врачи никакого лечения не дают, говорят, что слишком много уже принимала...».

**Адрес: Сибиревой Анне Николаевне,
422981 Татарстан, г. Чистополь,
ул. Энгельса, д. 98, кв. 42.**

— При раздражительности, плаксивости и т. д. вам лучше подойдет такой «коктейль»:

настойки пиона – 80 мл, боярышника – 40 мл, валерианы – 40 мл, календулы – 30 мл, пустырника – 40 мл, мелиссы или мяты перечной – 20 мл.

Пить по 15 капель на 1 ст. ложку воды утром и в обед за 15 минут до еды, на ночь – 20 капель для сна. Курс лечения – 1,5-2 месяца. Через 3-4 недели при необходимости курс можно повторить, а также соблюдать назначения невропатолога.

**Семен РОЙЗМАН,
академик, доктор медицинских наук, профессор, врач
высшей категории, микрофитотерапевт.**

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО

КОГДА ЩИТОВИДКА РАСТЕТ И НЕ ДОРАБАТЫВАЕТ

✉ «Здравствуйте, уважаемый Александр Васильевич!

С недавнего времени пользуюсь вашим журналом благодаря своей знакомой. Надеюсь стать вашей постоянной читательницей.

Мне 63 года. Проблема со щитовидкой возникла года три назад. Диагноз: *аутоиммунный тиреоидит, гипертрофическая форма, диффузно-узловой вариант, гипотиреоз* первичный, средней степени тяжести.

Принимаю эутирокс, 75 мкг, по 1 таблетке за 30-60 минут до завтрака. На фоне его приема уровень гормонов: СвТ (неразборчиво) (№11-23) ... (неразборчиво), ТТГ – 4 (0,3 – 5,5), АТтТРО – 502 (№ до 50). Вес 62 кг, рост 159 см.

Многие принимают L-тироксин. Чем отличается L-тироксин от эутирокса? Что эффективнее?

В журнале «Предупреждение Плюс» №5 читательница из Красноярска интересовалась, какими травами можно заменить гормональные таблетки после перенесенной операции по удалению всех женских органов. А можно ли в моем случае заменить таблетки эутирокса на травы? Пока у меня готовится настойка из дурнишника.

Кроме того, в щитовидке обнаружены кальцинаты. Кальцинаты обнаружены также в молочной железе правой груди, хотя ни в почках, ни в желчном пузыре камней нет. Объясните, пожалуйста, от чего возникают

кальцинаты, к чему может привести их наличие и как можно от них избавиться».

**Адрес: Кнотенко Жанне Болеславовне,
220050 Беларусь, г. Минск,
ул. Ульяновская, д. 32, кв. 41.**

— Уважаемая Жанна Болеславовна! Несмотря на то, что вы наша новая читательница, вы уже «профессионально» пользуетесь журналом для выяснения характера своих заболеваний, правил и методов лечения их, пытаетесь разобраться в назначаемых препаратах и лекарственных растениях.

В настоящее время вы страдаете аутоиммунным тиреоидитом с диффузным увеличением железы и образованием узлов, со снижением выработки гормонов в ней. Это заболевание широко распространено среди населения, особенно среди женщин. И задачей врача при обнаружении узла или узлов является определение характера тканей: доброкачественные или злокачественные клетки его формируют. Здесь используется метод пункционной биопсии, который уже широко вошел в практику. Причем этот метод используется и для диагностики новообразований, кист, затвердений в различных органах и частях человеческого организма. Учитывая тот факт, что вы болеете уже более трех лет и пункционная биопсия узлов не проводилась, можно предположить, что узлы доброкачественные. Из дальнейшего описания становится ясно, что проводимое лечение сдерживает рост узлов. Из врачебных наблюдений известно, что медикаментами и гормонами удастся добиться остановки роста узлов у половины больных и примерно у 20% из них наблюдается уменьшение или исчезновение образований. Но остальные больные не получают лечебного эффекта, а о выздоровлении речи вообще не идет.

Помимо прочего, гормональная терапия часто вызывает побочные эффекты: снижается качество жизни из-за нарушения сердечного ритма, учащенного сердцебиения, появления экстрасистол, изнашивается мышца сердца, привычная трудовая и жизненная нагрузка становится невозмож-

ной. Остеопороз, который характерен для многих женщин этой возрастной группы на фоне лечения L-тироксина, часто приобретает тяжелую форму. Отсюда понятен такой большой интерес наших читателей к альтернативным и народным (траволечение) методам лечения.

Применение растений позволяет добиваться лучших результатов при минимальных осложнениях или вообще без таковых. Для лечения узлов щитовидной железы я применяю растения, обладающие регулирующими свойствами: **дрок красильный, жеруха лекарственная, ламинария, фукус, пармелия раскидистая**. В сборах трав должны присутствовать **омела, пустырник, боярышник** — цветки и плоды, **корень валерианы, дягиля, солодки, чистотел**. Не обойтись и без включения в сборы **корней окопника, чернокорня**, надземной части **серебристой лапчатки, зюзника и дурнишника**. Получается достаточно сложный состав. Но цель оправдывает средства. Убедился за годы врачебной практики, что лечение заболеваний желез эндокринной системы нельзя проводить по упрощенным схемам наборами трав 2-5 наименований. В нашей переписке много обращений с просьбами получить одно или два растения для лечения узлов щитовидной железы. Такое лечение травами могу назвать дискредитацией фитотерапии — очень важной и нужной отрасли медицины для простых людей.

В сбор трав при аутоиммунном тиреоидите советую включать также **череду, фиалку трехцветную, ряску, ромашку**, которые заметно уменьшают агрессию организма по отношению к клеткам своей щитовидной железы. Термин *тиреоидит* означает воспаление. В этой связи добавим в сбор **листья ежевики, малины, подорожник**, цветки и листья **липы**. Получим букет растений, которые хорошо зарекомендовали себя в лечении букета заболеваний щитовидной железы на протяжении столетней практики его применения моим дедушкой, мамой и мною.

С гордостью могу заметить, что в последние 40-50 лет мы стали широко применять в лечении соки упомянутых растений, а также соки молодого грецкого ореха, плодов бузины

черной, календулы, клевера, люцерны, чернобыльника, татарника и молодых шишек сосны.

Комплексный подход в лечении узлов щитовидной железы дополняю наружным применением масел донника, чистотела, подорожника, дурнишника, аира и болиголова.

Лечение аутоиммунного тиреоидита с узлами лучше проводить со специальными рекомендациями по питанию. Что-то из продуктов полезно есть, а каких-то продуктов лучше избегать. К этому вопросу вернусь в следующих статьях.

Подходите к лечению травами творчески. Из представленных в статье растений соберите сбор из 15-20 растений. Для первичного лечения травы берите в равной весовой пропорции. Смешайте и измельчите их до размеров гречишного зернышка. Общий вес сбора в пределах от 500 до 700 граммов. Неплохо обзавестись **настойками из зюзника, дурнишника, лапчатки серебристой**. В аптеках доступны **настойки боярышника, мяты, пиона, валерианы, пустырника**. Но свои, собственного приготовления из сырого растения, да и в пропорции 1:3 или 1:2, уверен, всегда будут лучше работать против болезни.

Соки трав – отдельная поэма. Они нужны, они важны в лечении, и их стоит заготавливать. Это несложно:

собранное растение измельчают, пропускают через мясорубку и отжимают сок. Его смешивают с водкой в пропорции 1:4 (водки одна часть) или с медом 1:1. Хранить в холодильнике, применить в первый год после изготовления.

Итак, начинаем лечение.

Возьмите 1 ст. ложку сбора на 400 мл холодной воды, доведите смесь до кипения и протомите 7-10 минут под крышкой. Перелейте смесь в термос и держите до утра. Далее настой процеживается и в него добавляется 1-2 ст. ложки имеющегося сока или их смеси и 2-3 ч. ложки настойки или смеси настоек (в равных пропорциях). Целесообразно в дневную порцию настоя добавить 1 ст. ложку меда.

Принимать в первые дни лечения лучше в течение дня небольшими порциями или глотками, а в дальнейшем

перейти к 3-4-разовому приему за 20-30 минут до еды. Курс длится 1,5-2 месяца. Лечение продолжаете 6-8 месяцев с перерывами между курсами по 10-15 дней. Врачебный контроль обязателен!

В комплексное лечение могут включаться еще другие растения, их соки и настойки, меняется и диета в зависимости от того, чем еще страдает наш больной. Например *кальцинаты*. Они неопасны, если не приводят к нарушению функции органа. Здесь возможно включение солерастворяющих и солевыводящих трав. Это **спорыш, лист березы, хвощ полевой, корни барбариса и подсолнуха**.

Как вам стало ясно, к лечению травами можно переходить при безуспешной терапии лекарствами или проводить его вместе с ними. Есть сторонники изначального лечения природными средствами. Независимо от выбранного вами пути желаю вам выздоровления.



Лапчатка серебристая

Фотобанк ЛОРИ.

ОТЕКИ НА НОГАХ: ПЕРЕЛОМ ИЛИ СЕРДЦЕ?

✉ «Немного о себе. Мне 83 года. В этом году (07.03) получила травму – сломала шейку бедра. Лежала в больнице 3 недели, а потом дома. Три месяца назад сделали повторный снимок, сказали, что кость срослась, все хорошо. Ходила на костылях, а теперь хожу на ножках понемногу. Правда, неуверенно, но это дело времени. Последнее время у меня стали отекать стопы ног. Травмированная нога побольше, здоровая поменьше. Отек держится на лодыжке голеностопного сустава на обеих ногах. Спросила у терапевта. Она ответила: «Все хорошо». Назначила гипотиазид – 1/2 таблетки утром. Но я думаю, что это сердечные отеки...

Кроме того, я еще пью:

- тромбо асс – 1 раз в сутки,
- кардикет 20 – один раз в сутки,
- пирацетам и кавинтон,
- лозан 1/4 таблетки – 1 раз в день,
- аспаркам – 3 раза в день.

Дорогой Александр Васильевич, вы – хороший врач-фитотерапевт. Все ваши статьи в журнале читаю и перечитываю. А может, вы мне что еще посоветуете?..»

Адрес: Савейко Надежде Васильевне,
662153 Красноярский край,
г. Ачинск, мкр. 5, д. 41, кв. 4.

– Здравствуйте, Надежда Васильевна! В свои восемьдесят с лишним лет вы правильно сделали вывод о том, что появившиеся отеки могут быть связаны нарушением сердечной деятельности. Принимаемые вами медикаменты не в полной мере компенсируют состояние, и поэтому вполне понятно, что нужно искать помощь среди природных средств, среди трав.

Мне понятна осторожность повидавшего жизнь человека. Вы не стали принимать травы для улучшения работы сердечной мышцы, хотя **боярышник** в виде цветков или плодов не вызывает неблагоприятных явлений и осложнений. То же можно сказать и о **цветках календулы, листьях и цветках ландыша, доннике, мяте, руте, шалфее, чабреце, душице, кирка-**

зоне, корнях валерианы, траве пустырника, розмарине, якорцах, семенах зонтичных растений — укропа, фенхеля, аниса, дикой моркови.

Велика роль в лечении сердечных недугов и растений, которые являются источниками природных поливитаминов: плодов шиповника, смородины, рябины, калины, барбариса, ирги, лоха серебристого, аронии (черноплодной рябины).

Ведущие фитотерапевты России (О.Д. Барнаулов и его школа) в последние годы все шире назначают пряности при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Речь идет прежде всего о мускатном орехе, имбире, гвоздике, зире, кориандре, семенах петрушки, лавровом листе, куркуме, корице, шафране, розмарине, базилике, черном и душистом перце. Упомянутые специи рекомендую сразу подбирать в виде порошка, скажем, по одной-две ст. ложки и хорошо перемешивать. Хранить в герметичной упаковке. Использовать: добавлять в «сердечно-сосудистые» сборы в объеме до 10% от общего веса сбора или использовать во время чаепития (количество можно подбирать по вкусу, то есть эмпирически). Как-то вечером с моей женой Татьяной решили «побаловаться» таким чайком. Скажу честно, очень понравилось. Теперь у нас это вошло в привычку, сердце и сосуды не беспокоят, хотя нам уже за шестьдесят.

Понятно, что прибавление букета специй в иные блюда будет тоже весьма полезным.

Вернемся все-таки к письму... Составим первый сбор для ликвидации небольших отеков сердечного происхождения.

Возьмем по 50-70 г **цветков и плодов боярышника, семян укропа и дикой моркови, травы зверобоя, пустырника, мяты и Melissa, корней валерианы, пиона.**

Сырье измельчается до размеров гречишного зерна и перемешивается. В состав сбора добавим 10% (от общего объема) «букета» специй.

Для заваривания при сердечных отеках будем брать 200-250 мл холодной воды и 2-3 ч. ложки сбора трав. Смесь доводим до кипения и томим 7-10 минут под крышкой. Настаивание происходит в той же посуде или термосе (это лучше) в течение ночи. В процеженный настой рекомендую всегда добавлять 1-2 ч. лож-



Фотобанк ЛОРИ

Розмарин лекарственный

ки меда и такое же количество одной из настоек: валерианы, мяты, пустырника, пиона, боярышника или их смеси.

Добавлять можно и другие настойки, которые не продают в аптеке, но которые можно сделать самим: **ландыша, лоха серебристого, лука, чеснока, гвоздики, лаврового листа, имбиря...** Напомню, что приготовить настойку в домашних условиях довольно просто.

Для этого нужно на 3 части по весу свежего сырья добавить 3-5 частей водки и настаивать 2 недели. Из сухого сырья: на 1-3 весовые части травы берем 7-9 частей водки, длится настаивание такой же срок.

Обращаю внимание наших читателей, что в травяные настои рационально добавлять по 30-40 капель аптечного цитросепта, о котором я неоднократно писал в своих публикациях как о хорошем противомикробном, противовирусном, губительном для простейших и грибков средстве. Проведены широкие исследования, показавшие его холестериноснижающие свойства, в особенности для липопротеидов низкой плотности, наиболее опасных в плане формирования атеросклеротических бляшек в сосудах.

Приготовленный настой-смесь нужно принимать равномерно в течение дня глотками независимо от приема пищи. После 7-10 дней приема можно переходить на порционное принятие лекарства по 2-3 ст. ложки до еды и в перерывах между принятием пищи, чтобы дневная порция была выпита до конца дня. Курс – 2-3 месяца.

В более запущенных случаях сердечной недостаточности с выраженными отеками, сердцебиениями, при нарушениях функции печени от приема большого количества лекарств, повышенном уровне сахара в крови состав сбора трав, безусловно, должен быть расширен за счет растений, способных купировать эти нарушения.

Нашей читательнице в состав сбора советую добавить растения-венотоники, укрепляющие стенки сосудов и улучшающие отток крови по венам. Это **цветки, кора и плоды каштана конского, водяной перец, спорыш, хвощ полевой, зверобой, клевер**. Всякий перелом кости — это нарушение целостности венозной системы. Именно поэтому отеки лодыжки на пострадавшей конечности выражены сильнее.

В преклонном возрасте полезно периодически как лечение и профилактику пропивать **пчелиную цветочную пыльцу** в дозе 1-2 ч. ложки в день, рассасывая ее во рту между приемами пищи. Она укрепляет стенки сосудов, поддерживает уровень гемоглобина и иммунитета, защищает от инфекций... Курс — зимой ежемесячно, в остальные периоды — через месяц.

Необходимым элементом комплексного лечения сердечных и сосудистых нарушений является прием **мумиё** по 2 таб. по утрам в течение месяца. Всегда хороший эффект в лечении этого класса заболеваний дает применение **пиявок**, которые помогают человеку на протяжении многих столетий.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
фитотерапевт, полковник медслужбы в запасе.

«Предупреждение Плюс»: Вы можете связаться с Александром Васильевичем по тел. 8 (926) 532-69-54 или по электронной почте: fitodoc@mail.ru

ПОЧЕМУ МОТОР «СТУЧИТ»

*Атеросклероз коронарных артерий, ИБС,
стенокардия*

✉ «Надеюсь, мое письмо не останется без ответа и найдутся специалисты, которые ответят через журнал «Предупреждение Плюс».

40 лет жила в Узбекистане в г. Алмалыке, была молодая, не болела, единственное, мучила *аллергия*, но я спасалась, уезжая в Россию на 2-3 месяца в летнее время, так как работала в школе.

В 2000 г. пришлось переехать в Россию. С 2004 г. начались приступы удушья, результат – больница. Полный диагноз: *астма, смешанная форма, гипертоническая болезнь II стадии, III стадия стенокардии*.

После этого несколько раз лежала в больницах. Диагноз: *гипертоническая болезнь II стадии, III степень риск 4 ХСН и ФК по NYHA, астма – смешанная форма, гормонозависимая, тяжелое течение, приступный период АН II-III ст., нарушение толерантности к глюкозе*. Таблеток выпила, наверное, полтонны. За время болезни я перепробовала все от астмы: грецкие зеленые орехи, деготь березовый, чеснок, алоэ, всякие настойки делала по «ЗОЖ». Постоянно завариваю боярышник, шиповник. Сейчас принимала 300 г петрушки + 300 г чеснока (через мясорубку) 3 раза в день. Шрот и масло расторопши, чабрец, душицу, зверобой, руту, шалфей – это растет у меня в огороде.

Недавно сдала анализы в центре здоровья, вот некоторые показатели: холестерин – 8,23 м/л, глюкоза – 7,4 м/л, спирометрия – 2,6 л.

Мне уже 73 года, нужно обслуживать себя и помогать людям, а здоровье не позволяет: при ходьбе задыхаюсь, давит в груди, шум в ушах и пр. Возможно, лекарства, которые мне назначали в больнице, нужно принимать постоянно, а я пью только кардиомагнил на ночь.

С уважением Нина Васильевна».

Адрес: Рязановой Нине Васильевне,
352630 Краснодарский край,
г. Белореченск, ул. Набережная, д. 256.

«Предупреждение Плюс»: Надо сказать, что Нина Васильевна прислала нам достаточно подробное письмо, к которому приложила все выписки из больниц и результаты анализов. Полный вариант мы показали кандидату медицинских наук, врачу-терапевту Александре ПОСКРЕБЫШЕВОЙ. Надеемся, что рекомендации Александры Сергеевны окажутся полезными и для других читателей.

— Думаю, причина жалоб читательницы — уже не астма, а *стенокардия* (сжимающие боли или тяжесть за грудиной, сопровождающиеся часто невозможностью сделать вдох). При бронхиальной астме больше беспокоит одышка или удушье с затруднением выдоха (сам больной слышит свистящий хрип), сопровождающиеся малопродуктивным кашлем. А вот сжимающая боль, тяжесть в груди, нехватка воздуха, возникающие в момент физической нагрузки, да еще в сочетании с сильно повышенным холестерином (8,3 при норме для вас 4,8 ммоль/л), при сопутствующем сахарном диабете заставляют предположить наличие *стенокардии*. Стенокардия — форма ИБС, которая, в свою очередь, вызывается *атеросклерозом коронарных артерий*. Через суженные атеросклеротической бляшкой коронарные сосуды к миокарду притскает меньше крови, чем у здорового человека. В покое сердце с этим трудом мирится. Но при любой нагрузке, например, подъеме на 1 этаж, сердцу требуется больше кислорода. Его несет с собой кровь, но через сужен-

ный участок сосуда столько крови, сколько нужно, протечь не может! Сердце протестует — возникает стенокардия (сжимающие боли в груди в момент физической нагрузки).

Отсюда делаем вывод, что надо бороться с первопричиной — атеросклеротическим сужением коронарных сосудов, а не только со следствием — с болью.

Раз склонность к развитию атеросклероза сохраняется пожизненно — значит, и лекарства придется пить пожизненно, увы.

Существуют всего 4 группы препаратов, которые продлевают жизнь больным, уменьшают риск инфаркта и т.п.

- Антиагреганты ацетилсалициловой кислоты, аспирин в любой форме (от обычного до специальных форм — **тромбо-асс, кардиАСК, аспирин кардио** и пр. **Кардиомагнил** безопаснее других препаратов при язвенной болезни. Кстати, именно эти препараты могут вызывать поражение желудка и пищевода. Заменой служит **клопидогрель (плавикс, зилт агрегал, детромб, клопигрант, клопилет, листаб-75, лопирел, плагрил, плогрель, эгитромб)** — дорогой препарат, но безопасен для желудка.

- Лучше также принимать так называемые ингибиторы АПФ, или так называемые **сартаны (блокаторы АРА)**. Вам уже назначен **лозап**. Кстати, достаточно его однократного приема в той же суточной дозе.

Урежения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и тем самым разгрузки сердца можно добиться разными группами препаратов, прежде всего **в-адреноблокаторами**. Вам назначен **небиволол (небилет)**. Он удобен в приеме — 1р/д. Доза должна быть такой, чтобы ЧСС была 55-65 ударов в минуту, и это не побочный эффект, а цель, если, конечно, такая ЧСС хорошо переносится.

Нитраты — **нитроглицерин, кардикет** — только снимают симптомы. Есть длительнодействующие нитраты, которые способны купировать приступы, например **кардикет**. Можно попробовать принимать профилактически — за час до ожидаемой нагрузки, перед выходом на холод или работой на огороде. Вообще применять их регулярно

нет необходимости, так как при постоянном приеме к ним быстро развивается устойчивость. Поэтому если все же есть необходимость в постоянном приеме, то каждые 10-14 дней одни препараты надо менять на другие, например, **корватон** (4 мг 2-3 т/сут) на **депонит-5** или **депонит-10** (1-2 пластины/сутки).

Хочу предупредить сразу, что все препараты и тем более дозы приведены ОРИЕНТИРОВОЧНО!

Однако бывают ситуации, когда требуется не столько медикаментозная терапия, сколько вмешательство на коронарных сосудах. Это могут быть **баллонная дилатация**, **стентирование** (установка в место атеросклеротического сужения сосуда маленькой трубочки — стента) или более сложная операция — **аорто-коронарное шунтирование**. Выбор способа за врачом, решение принимается только после рентгенологического исследования коронарных сосудов — **коронарографии**. Если медикаментозная терапия не дает должного эффекта, коронарографию вам надо сделать обязательно! Вы можете обратиться в любой крупный кардиологический центр, где проводятся такие процедуры.

Но, как известно, медикаментозное лечение пойдет успешнее, если соблюдать режим питания и выполнять физические упражнения. **Физическая нагрузка** — неременный компонент лечения *ишемической болезни сердца (ИБС)*. Она необходима, но по переносимости, лучше всего спокойная ходьба по 10 км/нед., постепенно доводя за 10 недель до 20 км/нед. Но не надо себя насиловать.

Основа всех диет по уменьшению холестерина — снижение потребления жиров животного происхождения (жирное мясо, субпродукты, сливочное масло, жирные молочные продукты, жирные сорта сыра, слоеная выпечка и др.). Замените большую часть животных жиров на растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное. Из маргаринов выбирайте только мягкие сорта (в баночках, а не в пачках). В умеренном (ограниченном) количестве разрешаются молочные продукты с пониженным содержанием жира, нежирные сыры (не более 30% жирности), постное мясо, выпечка на

растительных жирах или мягких маргаринах, жареная рыба, жареный только на растительном масле картофель. Яйца можно употреблять только в вареном виде и не более 2 шт. в неделю.

Чаще используйте в своем рационе хлеб из муки грубого помола, любые каши, макаронные изделия, обезжиренные молочные продукты, всевозможные овощные блюда и фрукты.

Из мясных продуктов следует предпочесть курицу, индейку, телятину. Удаляйте жир и кожу с птицы до ее приготовления. Постарайтесь увеличить потребление рыбы, особенно морской, введя два рыбных дня в неделю или по одному рыбному блюду каждый день. Употребление **жирной рыбы северных морей — лосося, сельди, сардин и тунца — 200-400 г/нед. — более эффективное средство, чем ограничение жиров в пище.**

Предпочтите десерты без жира, сливок и сахара, лучше всего — фруктовые.

Обратите особое внимание на регулярное потребление продуктов, снижающих уровень холестерина в организме и увеличивающих его выведение. Они содержат растворимую клетчатку и при варке образуют желеобразную массу. Это овсяные хлопья (геркулес), яблоки, сливы, льняное масло, различные ягоды. Регулярно употребляйте бобовые продукты (фасоль, горох). При приготовлении пищи избегайте жарить на масле, лучше варить, тушить, запекать. По возможности используйте посуду со специальным покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

Но даже тщательным соблюдением такой диеты можно добиться снижения холестерина крови только на 10-12%.

Материал подготовила Ольга БЛИНОВА.

НЕСУТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ

Пищевод Барретта

✉ «Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс»!

Мне 52 года, врачи поставили диагноз – «пищевод Барретта» с желудочной дисплазией (I степень), хронический поверхностный гастрит.

На мой вопрос: что делать и как лечиться, мне ответили, что эта болезнь не лечится, только выписали таблетки. Пью препарат омез Д два раза в день, который мне не помогает.

Постоянно испытываю ноющую боль в желудке, горечь во рту, жжение в горле. Я не пью, не курю, придерживаюсь диеты. Неужели мне ничем нельзя помочь? Очень вас прошу ответить на мое письмо, вот только не указывайте, пожалуйста, мой домашний адрес. С уважением Людмила».

Л.Г.,
Удмуртия.

«Предупреждение Плюс»: Пищевод Барретта – одно из серьезных осложнений длительно существующей *гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ)*, от латинского слова *gaster* – желудок; *oesophagus* – пищевод; *refluxus* – обратное течение. Заболевание, при котором метапластический цилиндрический эпителий замещает характерный для нормы плоский эпителий. Название получило скорее ироничный оттенок по имени английского хирурга Нормана Барретта (Norman Barrett), утверждавшего в своих работах 50-х годов прошлого века, что пищевод не может быть выстлан цилиндрическим эпителием. Поскольку пищевод Барретта обнару-

живается примерно у 10% пациентов, обратившихся по поводу изжоги от гастроэзофагеального рефлюкса, а также у людей, страдающих диафрагмальной грыжей и ожирением, мы решили передать письмо нашему постоянному автору.

Чем может грозить этот совсем не шуточный недуг, а также о лечении, диете и образе жизни таких больных расскажет кандидат медицинских наук, врач-терапевт Тамара Ивановна БОРКУНОВА.

Характерными симптомами *гастроэзофагиальной рефлюксной болезни (ГЭРБ)* являются: изжога, отрыжка, срыгивание, болезненное и затрудненное прохождение пищи, которое оказывается весьма мучительным для больных, значительно ухудшает качество их жизни, снижает работоспособность. Характерных симптомов при пищевом Барретта не существует. Поэтому такую патологию следует исключить при большом стаже заболевания *рефлюкс-эзофагитом* (более 5 лет) и незначительных результатах консервативного лечения рефлюкса.

ДИАГНОСТИКА

Во время выявления и постановки диагноза *пищевода Барретта* необходимо провести тщательное обследование, а также целый спектр разнообразных анализов и клинических исследований. Поэтому подробнее освещу этот вопрос.

Во-первых, сдать общий анализ крови, мочи, кала на скрытую кровь, биохимический анализ крови (на содержание общего белка крови и его фракций), билирубина, железа, глюкозы, аминотрансферазы (АСТ и АЛТ). Во-вторых, провести эндоскопическое исследование пищевода, желудка, 12-перстной кишки. *Гистологическое исследование* позволит отыскать очаги дисплазии (ненормальное, неправильное развитие) слизистой оболочки пищевода. В-третьих, с помощью *манометрии* исследовать двигательные функции пищевода, позволяющие изучить показатели движения его стенки и деятельности сфинктеров. Манометричес-

кое исследование выявляет снижение давления нижнего пищеводного сфинктера, грыжу пищеводного отверстия диафрагмы, увеличение транзиторных расслаблений сфинктера, снижение амплитуды перистальтических сокращений пищевода. *РН-метрическое исследование* пищевода необходимо для подбора фармпрепаратов. *Рентгенологическое* исследование поможет указать на наличие грыжи пищеводного отверстия диафрагмы, стриктуры (сужения) пищевода, диффузного эзофагоспазма, выявить рефлюкс. Метод *флуоресцентной цитометрии* позволяет выявлять популяции метаплазированного эпителия пищевода и определить степень дисплазии.

Хромозндоскопия позволяет выявить метапластические и диспластические изменения эпителия пищевода путем нанесения на слизистую оболочку веществ, прокрашивающих здоровые и пораженные ткани. Могут также использоваться такие методы исследования, как сцинтиграфия, омепразоловый тест, применяемые в узкоспециализированных учреждениях.

ЛЕЧЕНИЕ, ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДИЕТА

Основными в терапии больных с пищеводом Барретта являются два важных момента: лечение *гастроэзофагальной рефлюксной болезни (ГЭРБ)*, на фоне которой развилась метаплазия и предотвращение развития *аденокарциномы пищевода*. Но вначале несколько слов о некоторых общих правилах поведения больных.

Изменение стиля жизни является важнейшей профилактикой и терапевтической мерой для большинства пациентов. Необходимо придерживаться следующих предписаний:

- 1) Не употреблять алкоголь.
- 2) Бросить курить.
- 3) Отказаться от слишком горячей или холодной пищи.
- 4) Исключить употребление кислых продуктов, цитрусовых, фруктовых соков; продуктов, усиливающих газообразование, газированных напитков, избытка жиров, шоко-

лада, кофе и пряностей: чеснока, лука, перца, уксуса, горчицы и другой острой пищи.

5) Не следует есть за 1-2 часа до сна или переедать.

6) Нормализовать массу тела.

7) Для снижения интенсивности *рефлюкса* рекомендуется умеренный подъем головной части кровати.

8) Не следует работать, согнувшись. Необходимо носить тугие пояса; избегать нагрузок на мышцы брюшного пресса, провоцирующих рефлюкс.

9) Не ложиться сразу после приема пищи в течение 1-2 часов.

Отмечу также, что прием некоторых лекарственных препаратов снижает тонус нижнего пищеводного сфинктера. К ним относятся: антидепрессанты (**амитриптилин**), антагонисты кальция (**коринфар**), нитраты (**нитроглицерин, сустак, нитронг** и т.д.) и антибиотики.

О лечебном питании (диете) я подробно уже рассказывала в предыдущих номерах «Предупреждения Плюс» (см. №№ 4-6, 2012 г.). Рекомендуемая диета № 1А, № 1Б, № 1.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Отмечу сразу, что лекарственную терапию назначает только лечащий врач при правильно поставленном диагнозе. Для регулирования кислотности доктор назначает ингибиторы протонной помпы — **рабепразол (париет)**, **пантопразол**, **лансопразол**, **эзомепразол (нексиум)** и другие.

Рабепразол (париет) рекомендуют при любых формах рефлюксной болезни, назначают по 10-20 мг. Количество приема препарата зависит от клинических проявлений и длительности заболевания.

Как правило, больные проходят 1-2 раза в год специальный эндоскопический контроль и находятся под диспансерным наблюдением у специалиста.

К следующей группе применяемых препаратов относятся **антациды** (алмагель) и **алгинаты**, эффективные в лечении средневыраженных и нечастых симптомов болезни. Анта-

циды следует обычно принимать через 1,5-2 часа после еды и на ночь. Алгинаты, создавая густую пену на поверхности содержимого желудка, при каждом эпизоде рефлюкса возвращаются в пищевод, оказывая тем самым лечебное воздействие.

Группа препаратов-прокинетики повышает давление в нижнем пищеводном сфинктере и улучшает пищеводный клиренс и опорожнение желудка.

Основным средством патогенетического лечения *гастроэзофагиальной рефлюксной болезни (ГЭРБ)* является **домперидон (мотилиум)**. Этот препарат может быть использован в качестве монотерапии при средневыраженных стадиях заболевания и должен входить в состав комплексной терапии при тяжелых формах *рефлюкс-эзофагита*.

Отмечу, что самый высокий процент излечения и сохранения ремиссии достигается при комбинированном лечении ингибиторами протонной помпы и прокинетиками. И подчеркну еще раз, что все медикаментозные показания назначает только врач-гастроэнтеролог.

ФИТОТЕРАПИЯ

Грамотно составленные сборы из лекарственных растений дают очень неплохой эффект. Предложу несколько таких рецептов.

Сбор № 1

Приготовьте по одной части цветков ромашки аптечной и календулы лекарственной, корней девясила высокого, травы зверобоя продырявленного и шалфея лекарственного, 1/2 части травы пустырника пятилопастного и 2 части льняного семени. Смешайте все, поместите в стеклянную банку с крышкой. Храните в темном, прохладном и сухом месте.

1 дес. ложку смеси насыпьте в стеклянную банку, налейте 450 мл крутого кипятка, дайте настояться 5 часов, процедите, храните в холодильнике.

Принимать по 100-120 мл в теплом виде 3 раза в день за 30 минут до еды или же через 1,5-2 часа после.



Шалфей лекарственный

1-й курс — 6 недель; перерыв — 2-3 недели.

2-й курс — 4 недели; перерыв — 1 месяц.

3-й курс — 6-8 недель.

Рецепт № 2

Возьмите по 20 г листьев **вахты трехлистной**, плодов **фенхеля обыкновенного**, травы **золототысячника малого**, 10 г травы **чистотела большого**, 5 г корня **валерианы лекарственной**. Все травы смешать, корни и плоды измельчить в кофемолке. Хранить смесь в стеклянной банке с крышкой в сухом, темном и прохладном месте. Для приготовления:



Золототысячник малый

1 ст. ложку смеси без верха поместите в стеклянную банку, залейте 500 мл кипятка, дайте настояться 3 часа, процедите, храните в холодильнике. Принимайте по 150-160 мл теплого настоя за 30 минут до еды или через 2 часа после еды 3 раза в день.

1-й курс — 1, 5 месяца; перерыв — 10-12 дней.

2-й курс — 2 месяца; перерыв — 1 месяц.

3-й курс — 1,5 месяца; перерыв — 2 месяца.

Рекомендую также принимать свежесжатый сок из картофеля и моркови в равных пропорциях

по 30 мл натощак за 1 час до еды в течение 1-2 месяцев.

К лечению можно добавить и облепиховое масло, которое можно купить в аптеке. Принимать его нужно:

по 1 ч. ложке за 30 минут до еды курсом 1,5-2 месяца.

«Предупреждение Плюс»: Желающие задать вопросы Т.И. Боркуновой могут звонить по мобильному телефону: 8 (916) 769-57-35 во вторник и четверг (дни приема) с 14 до 17 часов московского времени.

В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Синдром хронической усталости

Современный мир очень далек от того первозданного, в котором начинал свою историю человек разумный. Мы трансформировали его до неузнаваемости и продолжаем это делать каждый день. Одновременно изменяются наши мысли, идеи, убеждения, поступки и занятия. Эти процессы идут все быстрее, их не остановить и не изменить, потому что такова человеческая природа. Да и нужно ли? Наша задача заключается в другом! Максимально быстро приспосабливаться к новому, анализировать старое, оставлять ненужное и вредное, чтобы идти вперед только верной дорогой, дорогой здорового образа жизни. Напомню, что, согласно определению ВОЗ, здоровье — это не отсутствие болезней, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Сегодня, увы, здоровых людей не так уж много. В мегаполисах их число стремительно сокращается. Болезни цивилизации (диабет, дисбактериоз, атеросклероз, остеохондроз и многие другие) поражают все большее количество людей и выбиваются в лидеры. Классическая медицина может ликвидировать их симптомы, но не причины. В итоге мы становимся зависимыми от лекарственных средств, что негативно сказывается на обществе в целом. С одной стороны, растет продолжительность жизни, а с другой — стремительно уменьшается возраст начала заболеваний. Что касается зависимости от лекарственных средств, то врачам-кардиологам и их пациентам памятна недавняя история с сотагексалом, когда из-за перебоев с поставками препарата его нельзя было купить нигде, даже в Москве. Неизвестно, сколько людей пострадало в результате чиновничьих игр. Получается, что существует целая группа болезней (многие

из них смертельно опасны), которые нельзя вылечить методами классической медицины. Как быть?

ВОЗ предлагает профилактические меры и диспансеризацию для выявления заболеваний еще на стадии предболезни. Звучит оптимистично, только правда заключается в том, что диагностировать и лечить предболезни классическая медицина пока не может. Остается профилактика. На практике события чаще развиваются следующим образом. Человек приходит к врачу с жалобами на безрадостное настроение, быструю утомляемость, слабость, раздражительность, ухудшение памяти, рассеянность, головные боли, расстройство сна. Ему предлагают пройти полное обследование, поскольку многие опасные заболевания (рак, туберкулез) на ранних стадиях проявляются подобными симптомами. К счастью, не удастся обнаружить клинические признаки соматических заболеваний. Но жалобы сохраняются и со временем усиливаются. Так возникает синдром хронической усталости (СХУ) — заболевание с неизвестными причинами, течением и лечением.

Раньше считалось, что причина СХУ, с одной стороны, кроется в чрезмерной вирусной нагрузке и снижении иммунитета, с другой — в перебоях с доставкой и использованием кислорода тканями. Рассматривались такие причины, как невротические расстройства, недостаток витаминов и микроэлементов, нарушение клеточного метаболизма. Все это, возможно, имеет место, причем не только по отдельности, но и в комплексе, но тем не менее не является первопричиной. В конце 80-х годов причиной СХУ и вовсе считали вирус Эпштейна-Барра. Дальнейшие исследования показали, что он скорее информационный, а не инфекционный, поскольку присутствует у людей с абсолютно разными заболеваниями.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ МАТЕРИИ

Живой организм — это определенное количество материи, расположенное по так называемым «законам Жизни» (до сих пор во многом неведомым). В тело постоянно поступает но-

вая материя (пища, воздух), а старая с тем же постоянством покидает (мочеиспускание, потоотделение, дефекация, выдох). В результате меняются состав, структура и форма организма. Большая часть того, что вы едите, пьете и вдыхаете, идет на построение тканей вашего организма. Если все в порядке с входящей материей, то и с выходящей в здоровом организме проблем быть не должно.

В процессе переработки поступивших в организм питательных веществ выделяется энергия, которая используется для целенаправленного движения — главного свойства всего живого. Тело движется, орган движется, ткань движется, клетка движется, даже молекулы в живом организме движутся целенаправленно. Движение необходимо прежде всего потому, что тело, пока оно живо, непрерывно борется с силой тяжести, напрягая для этого многие группы мышц. Если части тела не меняют позиции в пространстве, то с силами тяжести борются одни и те же мышцы, испытывая постоянное изометрическое напряжение. Если это продолжается изо дня в день, мышцы не выдерживают и спазмируются, становятся твердыми на ощупь, болят и перестают выполнять свои функции. Развивается нарушение осанки, плоскостопие, изменяется положение внутренних органов, возникает предрасположенность к хроническим заболеваниям.

Человек разумный — это особенный живой организм. Он наделен очень развитой нервной системой, которая полностью подчинила себе все тело, дала ему вторую сигнальную систему и абстрактное мышление. Но для традиционной медицины особый интерес представляет воля — свойство, заключающееся в способности управлять своими поступками. У человека всегда есть выбор, и, размышляя, он каждый день принимает те или иные решения. Мы особенно хорошо запоминаем негативные события, к которым приводят неправильные решения. Вспоминая их, проигрывая в голове разные возможные варианты развития, мы часто испытываем отрицательные эмоции. Бывает так, что люди уже не помнят истинную причину возникновения эмоции, но продолжают ее переживать. Так формируется тот или иной сте-

реотип поведения (злой, агрессивный человек). Эмоция — это акт деятельности определенного участка головного мозга, который вызывает возбуждение других участков мозга, так называемой экстрапирамидной системы. Она отвечает за тонус мышц всего тела. Меняя его, она изменяет выражение лица и позу тела. Когда одна и та же эмоция испытывается слишком часто, значит, одни и те же позные мышцы находятся в состоянии изометрического напряжения. Таким образом, происходят те же процессы, что и при гиподинамии. Мышцы, находящиеся в таком состоянии, постоянно требуют отдыха, вызывая основные симптомы СХУ.

Если посмотреть на всю картину в целом, то в организме появляется сразу несколько зон, требующих больших затрат энергии. Они обкрадывают остальные ткани и органы. Когда организм «отказывается кормить» одну или несколько таких зон, СХУ переходит в болезнь, которую может диагностировать классическая медицина. Но мы уже знаем, что поражен весь организм. Тем более что «болит» не причина, а следствие. Задача врача — найти первичное поражение.

КАК НАКОРМИТЬ ВСЕ ЗОНЫ?

Болезнь может показаться на первый взгляд недостойной внимания не только врача, но и самого пациента. Но мы помним, что не нужно доводить свой организм до степени абсолютного физического и ментального бессилия. В противном случае лучше обратиться за квалифицированной помощью к врачу-остеопату. Если такой возможности нет или ситуация не столь плачевна, то помогут следующие рекомендации.

Во-первых, необходимо наладить рациональное питание, которое бы полностью удовлетворяло энергетическим потребностям человека. Его принцип очень прост и всем известен: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу. Днем желудочно-кишечный тракт — основное место синтеза эндорфинов и серотонина (гормонов счастья), ночью — фабрика по производству жира.

Во-вторых, выполнять простые упражнения для расслабления позных мышц.

Упражнение 1. Примите положение стоя и наклоните голову вперед, назад, влево, вправо. Определите, в какую сторону делать наклон сложнее. Наклоните голову в эту сторону, закройте глаза, расслабьтесь, дождитесь ощущения комфорта и отсутствия тяги мышц. Обычно это занимает 1-2 минуты.

Упражнение 2. Представьте себя коврик, который поставили вертикально и он сворачивается сверху вниз. «Сворачиваться» нужно очень медленно, начиная с шейного отдела, медленно опуская голову. Когда подбородок прикоснется к груди, положите руку на затылок и медленно проведите вниз по позвоночнику. Чуть выше уровня плеч вы почувствуете твердый бугорок — это остистый отросток 7-го шейного позвонка. Здесь в этот момент сосредоточен максимум мышечного напряжения. Опустите руку, расслабьтесь, ноги должны быть выпрямлены. Продолжайте «сворачиваться» (**наклоняться**), представляя, как точка мышечного напряжения смещается все ниже по позвоночнику, пока она не исчезнет в области копчика. Ощущение напряжения в ногах не должно быть болезненным. Закройте глаза, сделайте вдох, выдох, полностью согните ноги в коленях, немного посидите и вставайте.

Упражнение 3. Для его выполнения необходимо иметь два теннисных мяча. Сядьте на стул, положите мячи под стопы, расслабьтесь и посидите в таком положении минуту.

Наблюдайте за своими ощущениями во время выполнения упражнений. Может возникать легкое покалывание мурашек, ощущения прилива тепла. Боли быть не должно ни в коем случае.

Выполняйте эти упражнения регулярно, минимум 3 раза в неделю, максимум 1 раз в день — и положительный результат обязательно будет — самочувствие значительно улучшится и жизнь заиграет новыми красками.

Роман ЕРЕМИЧЕВ,
врач-остеопат.

«Предупреждение Плюс»: Свои вопросы к Роману Юрьевичу вы можете отправить по электронной почте: romaneremichev@gmail.com

Но это еще не все. Порывшись в своих архивах, мы нашли вот такие рекомендации, полезные при СХУ.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС «ПЛЮС»

✉ «...Несколько лет назад, не имея явных причин болезни, я стал плохо себя чувствовать: усталость на работе, вялость, болели голова, ноги, руки, шея. Перепробовал на себе многое, но улучшения не наступило.

Наконец после долгих хождений по знатокам от медицины врачи обнародовали мой диагноз: *синдром хронической усталости*. Тут же посоветовали перейти на раздельное питание, есть как можно больше овощей, фруктов, морской капусты, кресс-салата, соблюдать режим во всем.

По мере возможности стал читать о моем заболевании все, что попадало под руку. И однажды наткнулся на книжечку Д.С. Джарвиса «Старинные домашние лечебные средства». Прочел в ней следующее: «Хроническая усталость – это болезнь. Причина болезни – недостаток йода в организме». Из других источников выяснилось также, что в большинстве областей России, в том числе и на Урале, где я живу, при хронической недостаточности йода у большинства жителей увеличена щитовидка. Почти у всех таковых наблюдается состояние усталости. Причина кроется в том, что наша пища, в отличие от приморских стран, крайне бедна йодом.

И вот, на радость себе, а может быть, и людям, назвал этот целительный напиток по-своему: яблочный уксус «плюс».

1 стакан кипяченой воды, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка меда, 1 капля раствора Люголя. Принимать 1 раз в день после еды. Курс – 8 дней, перерыв 2 дня, повторять в течение месяца.

Если запах, вкус напитка покажется вам неприятным или вызовет аллергию, принимать его внутрь не следует. Делайте обтирания, примочки, втирания, купания в ванне.

Самочувствие мое заметно улучшилось. Примерно через месяц я почувствовал прилив энергии, перестал смертельно уставать, повеселел. Боли и шум в голове прошли, исчезла раздражительность, отрыжка не повторялась. Одним словом, я убедился в том, что нашел именно то, чего так долго искал. Больных людей я обязан предупредить: прежде чем начать лечение, посоветуйтесь с врачом».

**Каретников Виктор Герасимович,
«Предупреждение Плюс» №1, 2006 г.**

Врач высшей категории аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук Андрей Анатольевич ДЫШКОВЕЦ советует:

1. Самое главное - наладить полноценный сон и снять нервную возбудимость. Ложиться спать до полуночи — это самый полезный сон, во время которого организм человека может восстановиться. Если из-за перевозбуждения вам не удастся заснуть, попробуйте на начальном этапе принимать:

отвар мяты с 1 ст. ложкой меда, новопассит, негрустин, магний В₆, препараты из корня валерианы, корвалол или валокордин, которые снижают нервную возбудимость.

Кстати, корень валерианы можно не только пить в виде настоя или настойки, а дышать им.

В банку налить настой растения и подышать им перед сном несколько минут.

Пары обладают не менее успокаивающим действием, чем настои трав. Как правило, курс приема составляет 20-30 дней.

2. Необходимо повысить устойчивость нервных клеток к стрессовым воздействиям за счет приема растительных адаптогенов, возбуждающих организм.



Лимонник китайский

Это настойки лимонника, женьшеня, элеутерококка (продаются в аптеках).

Принимать утром и днем за 30 минут до еды. В среднем расчет идет в зависимости от возраста человека – сколько лет, столько капель нужно развести в небольшом количестве воды. Курс лечения – 20-30 дней.

Если правильно сочетать возбуждающие (утром и днем) и успокаивающие (вечером) травы и настойки, вы сможете соблюсти суточный ритм, который нарушился из-за того, что человек-трудоголик постоянно держал свой организм в возбужденном состоянии и допускал нарушения этого ритма. Однако если у вас есть склонность к гипертонии, то дозу приема адаптогенов придется существенно сократить или отказаться от них вообще.

ЦВЕТОК СОЛНЦА

Ангина, ринит, фарингит, незаживающие раны, ожоги, язва желудка и кишечника, гипертония, тахикардия, рахит, золотуха, гастрит, дисменорея, лучевая болезнь, рак ЖКТ, эрозия шейки матки, кожные заболевания

«Предупреждение Плюс»: Как-то незаметно время пробежало, дни стали короче, год стремится к завершению... А так хочется лета, солнца, тепла! Ностальгируя на эту тему, мы попросили нашего специалиста по растениям, кандидата биологических наук Виктора КОСТЕРОВА рассказать о календуле, которую в народе часто называют солнечным цветком из-за ее способности поворачивать свою яркую головку за солнцем. Надеемся, что сейчас, когда солнце показывается все реже и реже, а морозы лишь крепчают, воспоминания об этом ярком цветке помогут пережить долгую зиму.

На заре своего увлечения траволечением я спросил одного из ведущих травников России, какое лекарственное растение у него любимое, и, к величайшей моей радости, он ответил, что календула. Надо сказать, я сам давно присматриваюсь к этому растению. Лет двадцать-тридцать назад календула была намного популярнее, чем сейчас, о чем я искренне сожалею. Полоскать горло при ангине настоем календулы считалось первым делом, сейчас же многие отдают предпочтение другим растениям, в частности шалфею. Уж я не говорю про иные целебные возможности календулы, которые стали использовать гораздо реже: *ранозаживляющие и противовоспалительные*, а также способность *снижать артериальное давление*. Интересно, что в пик популярности календулы, когда мне пришлось работать фитотерапевтом в одном из подмосковных санаториев и часто проводить с боль-

ными беседы о возможностях траволечения, мне запомнился один эпизод. Спрашиваю на лекции, знают ли они о таком лекарственном растении — ноготки. Если вы думаете, что поднялся «лес рук», то ошибаетесь, ибо знали о них буквально единицы. А на вопрос: знакомы ли они с календулой, ответ был в большинстве своем утвердительным. Парадокс: русское название растения мало кому известно, а латинское (*calendula* — это латинское название ноготков) знакомо почти всем.

Календула относится к семейству сложноцветных. Это однолетнее травянистое растение со своеобразным запахом. Стебель прямостоячий, ветвистый, листья очередные, продолговатые, нижние — к основанию суженные. Цветки собраны в красивые корзинки оранжевого цвета. Краевые цветки в корзинках ложноязычковые, бесплодные, имеют вид лепестков, средние — трубчатые, образующие плоды. Плоды — семянки изогнутой формы, напоминающие ноготки (коготки), отчего растение так и называется. Календула пришла к нам из Средиземноморья, но легко прижилась и прекрасно себя чувствует при культивировании в скверах, огородах, парках. С лечебной целью используются ложные лепестки и целые корзинки. Цветет растение продолжительно, с июня по сентябрь, поэтому заготавливать ее в прок удобно. Сушат в проветриваемом помещении, хранить хорошо в плотных бумажных мешках. О биохимическом составе календулы говорить не буду (рядовому читателю это и не нужно), однако подчеркну, что лечебный эффект отчасти зависит от каротина (провитамин витамина А). В цветках оранжевого цвета его вдвое больше, чем в желтых. Это важное обстоятельство мало кто знает, поэтому для лечебного использования календулы выращивайте оранжевый вид.

СВОЙСТВА

Цветки календулы уменьшают и прекращают воспалительные процессы, хорошо заживляют гнойные раны (осо-

бенно порезы), а также язвы желудка и кишечника. Характерно, что календула хорошо *размягчает и рассасывает припухлости*. Цветки и растение повышают выделительную функцию организма, а именно *усиливают отделение пота, мочи и желчи*. А ведь мало кто использует календулу как желчегон (не хуже бессмертника). В деревнях повитухи используют настои календулы при *расстройстве менструального цикла*. Кроме того, календула обладает *вяжущим и кровоочистительным* свойством. Склонность же к эффективному заживлению гнойных ран свидетельствует о ее высокой *антибактериальной* способности. Успехи в народном лечении с использованием календулы сподвигли ученых на ее научное изучение. Экспериментально было показано, что **водный настой и спиртовая настойка** (см. в конце материала) цветочных корзинок календулы *успокаивающе* действуют на нервную систему, *снижают рефлекторную возбудимость, понижают кровяное давление, стимулируют работу сердца*, одновременно *урежая ритм сердечных сокращений*, и, что интересно, при этом *увеличивают минутный объем выбрасываемой в кровоток крови*. Доказана и *обезболивающая способность* календулы.

В русской и украинской народной медицине настоем цветочных корзинок применяют при болезнях *печени, селезенки, гастритах, рахите, золотухе* и различных *кожных заболеваниях*. Я знал людей, которые боль в «животе» снимали настоем календулы. Сейчас, после изучения, понятно, что календула обладает *спазмолитическим* действием, и ее принимают при *спазмах желудка, кишечника, почек*, поскольку она расслабляет гладкую мускулатуру и снимает боль. Крестьяне в деревнях, видимо, опытным путем, так сказать, эмпирически, выяснили этот момент и очень успешно применяли в лечении. В немецкой народной медицине настоем цветков календулы используют при *ушибах, нарывах, различных сыпях, лишаях*, а также как средство, *регулирующее нарушение менструального цикла*. Выдающийся немецкий фитотерапевт Г. Мадаус утверждает, что календула является одним

из лучших средств лечения как *открытых ран*, так и *язвы желудка*. В Бразилии ноготки применяют как вспомогательное средство против *рака*, а раньше даже в России ноготки считали «травой от рака», правда, в дальнейшем это не подтвердилось, тем не менее противораковая смесь Здренко включает в себя и ноготки. Клинически проверено целебное действие ноготков при *маточных кровотечениях*, *болезненных менструациях* и в *послеродовый период*. Одна моя хорошая знакомая, врач-гинеколог, обязательно использует водные вытяжки календулы, а при эрозии шейки матки процедуру спринцевания календулой считает основным в лечении. Другой мой знакомый врач с огромным опытом работы (участник Великой Отечественной войны) считает календулу одним из основных компонентов при лечении *гепатита*, *желтухи* (совместно с расторопшей и солянкой холмовой). Наиболее «продвинутые» кардиологи, которые признают применение лекарственных растений, используют календулу при различных сердечных заболеваниях, сопровождающихся *тахикардией*, *одышкой*, *отеками*, и при *гипертонической болезни 3-й и 2-й стадии*. Так, например, у больных гипертонической болезнью, принимавших настойку календулы в течение трех и более недель, значительно улучшалось общее самочувствие, исчезали головные боли, сон становился менее прерывистым и более продолжительным, а в ряде случаев снижалось артериальное давление. В фитотерапии различных стран настои календулы используют как успокаивающее средство при *бессоннице* и для выравнивания ритма сердечных сокращений (снимали *аритмию*). От себя замечу, что в последнем случае целесообразно календулу использовать совместно с боярышником, особенно с настоем его цветков.

Наша фармацевтическая промышленность выпускала особые таблетки «КН», которые состоят из цветков календулы и никотиновой кислоты. Таблетки «КН» применяли при *злокачественных образованиях желудочно-кишечного тракта*. Многие утверждали, что это средство повышало

аппетит и улучшало общее состояние. Некоторые онкологи считают, что как дополнительное средство водные настои календулы целесообразно использовать при *онкозаболеваниях* различной этиологии. Конечно, считать календулу панацеей от раковых заболеваний не следует.

В официальной медицине, а особенно в народной, настой цветков календулы широко используют наружно. Его применяют в виде ванн, обмываний и компрессов при *ожогах, ранениях, обморожениях, длительно не заживающих ранах и свищах, отвердевших припухлостях*. Хорошие результаты дает применение настойки ноготков в гинекологической практике: при *язвах, эрозии шейки матки и белях*. Некоторые врачи прописывают календулу при *задержке менструаций*, при этом следует принимать ее настои за неделю до месячных. Календула входит в состав некоторых препаратов: в смеси с окисью железа ее применяют в виде препарата **каферида** при *малокровии, лучевой болезни и некоторых формах рака ЖКТ*. Очищенный экстракт растения составляет основу препарата **калефлон**, который принимают при *язвенной болезни, хронических гастритах* в фазе обострения (по 1 таблетке 3 раза в день). Экстракт цветков входит в состав **карофиленовой мази**, оказывающей *антизудное* действие при *дерматитах*. Вместе с экстрактами ромашки и тысячелистника календула входит в состав **ротокана**, обладающего мощным *противовоспалительным и гемостатическим* свойствами для лечения воспалительных заболеваний *слизистых оболочек полости рта* (афтозный стоматит, пародонтоз). Препарат **цитринол**, в состав которого входят цветки календулы, листья трифоли и корни цикория, применяется как гепатотропное средство при *гепатите, холецистите* и, что очень важно, как дополнительное средство во время приема гормонов и цитостатиков. Из корней календулы выделен тритерпеновый гликозид календулозид, который проявляет заметную противоязвенную активность. Наконец, календулу используют в косметике, мазь на ее основе эффективна при *угрях, бородавках и гнойных процессах в коже*.

НЕОФИЦИАЛЬНЫЕ (НЕАПТЕЧНЫЕ) ПРОПИСИ

Водный настой:

4 ч. ложки измельченных сухих цветков календулы залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 15 минут, процедить. Принимать по половине стакана 3-4 раза в день при *желудочно-кишечных заболеваниях инфекционной природы (энтериты)*. Курс лечения – 3 недели.

Спиртово-масляная эмульсия:

Измельченные и высушенные цветки залить 70%-ным спиртом (или водкой) в соотношении 1:3 и настоять 3 суток. Затем профильтровать и добавить к настойке оливковое или кукурузное масло в соотношении 1:7 и выдержать при температуре примерно 70 градусов (например на водяной бане) в течение 7 часов. Профильтровать. Использовать готовый экстракт для орошения задней стенки глотки при *хронических фарингитах* по 3 мл 3 раза в день в течение 5-10 дней, при *хроническом рините* – по 1,5 мл в течение недели.

10 г (2 ч. ложки) измельченных сухих цветков календулы смешать с 50 г вазелина (купить в аптеке). Использовать при *долго не заживающих ранах и пролежнях*.

Смешать 1,5 мл 20%-ной настойки календулы с 25 г вазелина. Применять для заживления *ран и ожогов*.

Сельские целители часто при лечении *печени* использовали такой сбор: цветки календулы, цмина песчаного (бессмертника), трава зверобоя – по 40 г, кора крушины и трава спорыша – по 20 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Все перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 500 мл крутого кипятка, настоять ночь, затем прокипятить на слабом огне 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день после еды. Курс лечения – 2 месяца с недельным перерывом между ними.

КОМУ ВЕРШКИ, КОМУ КОРЕШКИ

Едва ли найдется хозяйка, которая в своей кулинарии не использовала бы растительные приправы, а это и петрушка, и сельдерей, и укроп, и др. растения. Не вызывает сомнения и тот факт, что зелень, то есть «вершки» растений, используют гораздо чаще. Мне импонируют больше те хозяйки, которые применяют зелень абсолютно свежую, то есть прямо с грядки, например на даче. Приправу можно заготавливать и впрок, для этого возможна сушка, причем как вершков, так и корешков. Естественно, что в процессе сушки качество сырья снижается. Сохранить корни растений в натуральном виде легче, чем зелень. Итак, вы заготовили корни, давайте наряду с их использованием в пищевых целях будем ими и лечиться.

ПЕТРУШКА

Начну с петрушки как наиболее популярного растения. Чаще всего корни петрушки используют в виде настоя как средство, усиливающее аппетит, улучшающее пищеварение. Это прекрасное средство при *болезнях почек и мочевого пузыря*. Настой эффективен как мочегонное средство при *водянке*, и, что очень важно, сердечного происхождения. Крестьяне всегда использовали ее настои при *спазмах и коликах в кишечнике*, а также как ветрогонное средство при *вздутии живота*. Могут это средство использовать и женщины для *регуляции менструальных циклов*. Отваром корней моют лицо от загара, а крепким отваром, смешанным с соком лимона, смазывают лицо утром и вечером для *устранения веснушек и темных пигментных пятен кожи*. Некоторые женщины используют настои корней петрушки для удаления белых пятен при *витилиго*, для чего делают компрессы на ночь ежедневно в течение недели.

Способы применения

Настой корней.

1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, емкость закрыть, чтобы не испарялись летучие эфирные масла, и настоять 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3-4 раза до еды или через 40 минут после. Курс – 2-3 недели.

Отвар корней.

3 ст. ложки корней залить 500 мл кипятка и на водяной бане кипятить в закрытой посуде 30 минут, процедить. Использовать наружно.

Холодный настой корней.

Холодный способ иногда более эффективен, так как позволяет сохранить большую часть летучих эфирных масел.

Взять 1 ст. ложку измельченных корней, залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настоять ночь (8-10 часов), процедить. Принимать по 2-3 ст. ложки каждые 2-3 часа для улучшения пищеварения.

ПАСТЕРНАК

Пастернак *повышает аппетит* и одновременно способствует улучшению пищеварения, а именно активизирует деятельность кишечника и желудка. В древних временах считали, что корень пастернака улучшает деятельность половых желез, в том числе повышает мужскую потенцию. Кроме того, корень пастернака обладает мочегонным, болеутоляющим и отхаркивающим свойствами. При использовании пастернака люди отмечают повышение общего тонуса организма. Он как бы бодрит.

Настой или отвар корней используют как мочегонное средство при водянке и как болеутоляющее при почечных, желудочных и печеночных коликах. Заслуживает внимания использование корня пастернака при простудных заболеваниях (лихорадке), при этом эффективен при кашле для смягчения и выведения мокроты. Как говорят специалисты, способствует продуктивному откашливанию. Водный настой корней с сахаром употребляют как тонизирующее средство при общей

слабости организма и для восстановления сил после тяжелых, продолжительных болезней. Раньше настойку корней пастернака на самогонке (водке) употребляли при плохом настроении как антидепрессант и при галлюцинациях. Настой корней обладает седативным (успокаивающим) свойством, поэтому его пьют при неврозах и для улучшения сна. Для этого проведете 3 курса по 10 дней в течение года.

Способы применения

- 2 ст. ложки измельченных корней пастернака залить 200 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить на водяной бане в закрытой посуде 20 минут, охладить, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

- 2 ст. ложки свежих корней смешать с равным количеством сахарного песка, залить 1 стаканом воды и кипятить 15 минут в закрытой посуде, после чего еще настоять в течение 8 часов (ночь). Принимать по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день за 40 минут до еды для возбуждения аппетита, снятия болевого синдрома с желудочно-кишечного тракта.

- 3 ст. ложки корней несколько раз обварить кипятком, завернуть в марлю, прикладывать полученные «подушечки» еще теплыми к больным местам.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Корни сельдерея в основном действуют в трех направлениях: для улучшения *пищеварения* (не зря же его издревле использовали как приправу), обладают *мочегонным* и *противовоспалительным*, а также *кровоочистительным* (антиаллергическим) действием. В пищеварительной сфере сельдерея не только улучшает аппетит, чем способствует нормализации выделения пищеварительного сока, например, при *гастритах со сниженной функцией пищеварительных желез*. Сочетанная способность корней сельдерея проявлять одновременно мочегонное и противовоспалительное действие позволяет использовать его при *болезнях почек, мочевого пузыря, мочеточников*. В народе настои корня применяли при *суставных болезнях* (подагре, ревматизме). При *заболеваниях*

кожи (крапивнице, лишаях и др.) настои и отвары корней сельдерея являются одним из лучших средств. Сельские жители при вздутии живота использовали корень сельдерея как хорошее *ветрогонное средство*. Я от себя подскажу, что ветрогонное действие можно усилить, если корень использовать совместно с его семенами. Особенно такое сочетание эффективно действует при *нарушениях менструального цикла*. Настои корней с успехом используют наружно для обмывания *гнойных ран, долго не заживающих язв*. Но наиболее эффективное действие сельдерея можно получить при использовании сока корней, особенно это касается лечения *гастрита, воспаления желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной секрецией желудочного сока*. Естественно, что при повышенной секреции использование сока сельдерея противопоказано.

Способы применения

- 2 ст. ложки корней сельдерея настоять 4 часа в 300 мл кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды 2-3 недели.
- 3 ст. ложки измельченных корней залить 500 мл воды, довести до кипения и кипятить на водяной бане 30 минут, процедить. Использовать наружно.
- 2 ст. ложки свежих корней сельдерея растереть в ступке с 3 ст. ложками нутряного свиного сала. Использовать наружно при *кожных заболеваниях*. Втирать полученную мазь на ночь 10-14 дней.
- Свежезаготовленный корень сельдерея тщательно промыть со щеткой, сполоснуть кипяченой водой, пропустить через мясорубку или соковыжималку. Полученный сок пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 2-3 недели.

ЛЮБИСТОК

В старину в деревнях считали (особенно на Украине), что любисток (корень) обладает свойством привораживать, очаровывать молодых ребят, от чего и произошло его название. Как бы то ни было, но на половую сферу, причем в активи-

зирующем смысле, любисток действует точно. Отвар корней обладает *мочегонным, желчегонным, ветрогонным, обезболивающим и противовоспалительным* действием. В части улучшения работы пищеварительной системы любисток действует, как сельдерей, правда, по вкусу он намного резче. Любисток активизирует работу *сердца*, снимает *одышку*, причем как сердечную, так и легочную. Характерно для корней любистока способствовать продуктивному *кашлю* при простудных заболеваниях, после приема его настоев мокрота разжижается и легче отхаркивается. Очень популярен любисток на Западе, где его применяют при *водянке, болезнях почек, воспалении мочевого пузыря, задержке мочеиспускания, отеках ног, сердечных нарушениях*, а также при *подагре*. Особенно ценится способность корня улучшать общее состояние, то есть активизировать функции организма, отсюда немудрено ожидать и активизации половой сферы. Русские знахарки использовали настои корня этого растения как средство, регулирующее *менструации*, особенно при их болезненности.

Способы применения

- 2 ст. ложки измельченных корней настоять 4 часа в 200 мл кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды 2-3 недели.
- 3 ст. ложки корня залить 300 мл воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 50 мл утром и вечером до еды в течение 10-15 дней.

ХРЕН

По части действия корней хрена на пищеварительную систему, вызывать отделение мочи, способствовать отхаркиванию, уменьшать вздутие живота он во многом похож на вышеописанные корни. Но корень хрена действует намного сильнее (резче), что необходимо учитывать при его дозировках. В русских деревнях хрен в лечебных целях употребляли при образовании *камней в мочевом пузыре*, для остановки

менструаций, при малокровии, цинге, а в виде настойки — при малярии. Народная медицина очень умело использовала раздражающую способность корней хрена. Натертый на терке корень часто использовали при *головной и зубной боли*, а также при *болях в пояснице*. С последним обстоятельством нужно ознакомиться подробнее. Несмотря на огромный опыт использования кашицы корня при *радикулитах*, часто получают повреждение кожи, как правило, не учитывая индивидуальную чувствительность кожи разных людей.

А уж куда проще перед нанесением кашицы смазать кожу тонким слоем растительного масла. Правда, в этом случае экспозиция (время) нахождения кашицы на теле будет несколько больше.

Можно при этом поступать еще проще, а именно контролировать состояние кожи под аппликацией.

Если она приобрела слабо-розовый цвет, снимать аппликацию еще рано, но как только появится малиновый оттенок, все, пора заканчивать. После того как сняли, удалить остатки хрена тряпочкой с мыльным раствором.

Кроме того, хрен обладает мощным антимикробным действием, поэтому водный настой корней используют для обмываний, компрессов с целью заживления застарелых гнойных ран и язв.

В деревнях при гнойном воспалении сок хрена пускали в уши по 2-3 капли, а соком, разбавленным водой или настоем корней, полощут горло или полость рта при *ангине*.

Раньше при отсутствии косметических средств русские модницы использовали настои хрена для обмывания лица против веснушек и удаления коричневых пигментных пятен.

Способы применения

Настой хрена

1 ст. ложку натертого хрена залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при *проблемах с пищеварением* курсами по 10-14 дней.

Наружное применение

Натереть хрен на терке. Полученную кашицу использовать при *пояснично-крестцовом радикулите*, при

болезнях суставов (рук, ног). Эту же кашицу можно использовать и при *воспалении легких*, накладывая ее на спину. (О мерах предосторожности см. выше).

УКРОП

Едва ли кто заготавливает впрок корни укропа, а зря. Да и сейчас, в ноябре месяце, в южных областях России (Ставрополье, Краснодарский край) это сделать еще можно.

Настои корней укропа применяют прежде всего в пищевых целях, хотя запах от них не тот, что от зелени. Но он способен *усиливать лактацию*, то есть повышать деятельность молочных желез у кормящих матерей. Кроме того, корни укропа *укрепляют сердце, расширяют кровеносные сосуды, снижая* при этом *кровеное давление*. Настоем из корней укропа протирают лицо при *гнойничковых заболеваниях кожи*.

Способ применения

2 ст. ложки измельченных корней залить в эмалированной посуде 1 стаканом горячей кипяченой воды, поставить на водяную баню, накрыть крышкой и выдержать 15 минут, охладить до комнатной температуры, процедить и принимать по 20-30 мл 3 раза в день до еды.

Известно, что укроп обладает ветрогонным свойством, особенно семена, но семян много не заготовишь, и если их недостаточно, то используйте их совместно с корнями поровну, для этого приготовьте настой, как указано выше.

Пить нужно при вздутии живота по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день после еды и за 1 час до сна.

СПАРЖА

Спаржа чаще применяется в пищевых целях, но, имея ее на своем участке, знайте, какими лечебными свойствами обладают корни этого растения, чтобы наиболее полно ее использовать. Известно, что не только в побегах, но и в корнях спаржи содержится большое количество аспарагина, поэтому они оказывают благотворное действие на *сердце, почки*, способствуют выведению из организма фосфатов и

мочевины, что является важнейшим условием при лечении *подагры, мочекишлого диатеза, острых и хронических болезней почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей*. Замечено, что настои корней спаржи положительно действуют при *«сердцебиении», хронической сердечно-сосудистой недостаточности, эпилепсии* и прежде всего как *успокоительное средство*. У народов Кавказа, где традиционно спаржа возделывается в больших объемах, корни ее используются при сердечной патологии, сопровождающейся водянкой, а также при болезнях *почек, отягощенных камнями*. Мочегонное свойство корней спаржи используется при болезни *простаты*, особенно для улучшения мочеиспускания. Большое содержание в спарже растительного «инсулина» позволяет использовать ее при *диабете*.

Способ применения

2 ч. ложки корней и корневищ залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, настоять 10 минут, процедить. Применять внутрь по 50 мл 3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

Наверное, есть необходимость коротко сказать о заготовке и долгосрочном хранении корней. Выкопанные корни отряхнуть от земли. хорошенько промыть в проточной воде со щеткой, перебрать, удалить мелкие корешки, а крупные разрезать вдоль на тонкие ленты для лучшего высушивания и поместить в хорошо проветриваемое помещение. Начинать сушить корни нужно как можно быстрее, в противном случае они быстро портятся, иногда на первый взгляд и незаметно, но при этом теряя ценные лечебные свойства. Сушить корни нужно до того состояния, когда при сгибании они с треском ломаются, что соответствует примерно 12% их влажности. Высушенные корни расфасовывают в бумажные пакеты с этикетками, где указаны вид растения, время заготовки. Хранятся корни без потери целительных свойств 2-3 года, но лучше, когда их используют не позже второго года хранения.

Виктор КОСТЕРОВ,
кандидат биологических наук.

ПИТАТЬСЯ НЕ СЛАДКО

Сахарный диабет

«Уважаемая редакция, огромная просьба к вам, если это возможно, напечатайте, пожалуйста, сбалансированное примерное меню для больных сахарным диабетом 2-го типа, неинсулинозависимых. Заранее благодарна».

Адрес: Касьяновой А.В.,
398024 г. Липецк, ул. Депутатская, д. 81, кв. 68.

«Предупреждение Плюс»: Диабет — наша постоянная тема, к которой мы периодически обращаемся, нейропатия, нефропатия, миопатия и другие грозные осложнения этого недуга были у нас под прицелом на протяжении года.

На вопрос нашей читательницы отвечает кандидат биологических наук, фитотерапевт Татьяна НИКОЛЬСКАЯ, а мы уверены, что ее советы пригодятся каждому диабетику.

Для начала хочу напомнить нашим читателям, что такое сахарный диабет 2-го типа. Это одно из самых распространенных заболеваний эндокринной системы. По данным ВОЗ, в мире насчитывается около 200 млн. больных сахарным диабетом, подавляющее большинство из которых, а это приблизительно 90% больных, страдают именно сахарным диабетом 2-го типа. Недуг связан с нарушением обмена веществ из-за недостатка инсулина, гормона поджелудочной железы, призванного следить за уровнем сахара в крови.

Даже незначительные изменения показателей уровня глюкозы в крови могут свидетельствовать о начале заболевания. Поэтому, если у вас в крови обнаружили повышенный уровень сахара, это не повод для паники. Надо проана-

лизировать ситуацию вместе с лечащим врачом и принять все необходимые меры.

Основные средства лечения — диета и сахароснижающие препараты, а цель его — нормализовать обменные процессы в организме, показателем чего служат снижение уровня сахара в крови до величин, приближающихся к нормальным, отсутствие или минимальное содержание его в моче. Обычно одновременно с этим улучшается самочувствие больного: уменьшается жажда, слабость, количество выделяемой мочи и т.д.

Итак, рацион питания при диабете — главное средство лечения. Для того чтобы правильно составить диету, необходимо представлять себе, как и от чего развивается заболевание.

В частности, важным фактором являются систематическое переедание, а также избыточное употребление с пищей легкоусвояемых углеводов. Эти вещества, являясь основным раздражителем клеток островков поджелудочной железы (островков Лангерганса), синтезирующих инсулин, могут привести к их истощению. Следовательно, первое правило при составлении диеты — исключение из пищевого рациона легкоусвояемых углеводов. Другими словами, следует отказаться от всего сладкого и мучного. К сожалению, зачастую человеку очень трудно бывает лишить себя «сладенького», поэтому можно употреблять диетические продукты, содержащие заменители сахара (ксилит, сорбит). В специализированных магазинах можно купить такие продукты, даже конфеты, которые с удовольствием можно кушать, не опасаясь за уровень сахара в крови. Кстати сказать, вместо сахара можно рекомендовать немного меда, поскольку он содержит и глюкозу, и фруктозу. По этой же причине больному диабетом можно рекомендовать практически без ограничений свежие ягоды и фрукты (за исключением винограда, так как в нем содержится большое количество глюкозы).

Употребляя в пищу фрукты и овощи, мы преследуем и другую цель — витаминизация организма. Пища больного

диабетом должна быть богата витаминами С и группы В. В качестве источника аскорбиновой кислоты можно рекомендовать **плоды шиповника, черную смородину, цитрусовые**. Однако мало кто знает, что многие наши овощи содержат витамина С не меньше, чем те же цитрусовые. В зависимости от способа приготовления пищи можно либо сохранить витамин С, либо загубить его весь. И дело тут в том, что аскорбиновая кислота не разрушается под воздействием высоких температур, а разрушается ферментом — аскорбиназой, наибольшая активность которой бывает при температуре 38-40 градусов. В то же время, будучи белковой природой, аскорбиназа моментально разрушается при температуре кипения. Таким образом, когда вы кладете овощи в кастрюлю с холодной водой и ставите ее на огонь, то по мере нагревания воды аскорбиназа полностью разрушит аскорбиновую кислоту. Но если вы опустите овощи в кипящую воду, то аскорбиназа моментально разрушится, а витамин С полностью сохранится.

Много витамина С содержится в квашеной капусте, причем он сохраняется до весны. Стало быть, квашеную капусту включаем в рацион больного диабетом.

Что же касается витаминов группы В, то здесь полезно есть хлеб грубого помола, то есть с отрубями, поскольку именно отруби богаты витаминами группы В, в крайнем случае можно черный. Из овощей наиболее богатым источником витаминов А и группы В является морковь.

Итак, первая группа продуктов, рекомендуемых при сахарном диабете, — овощи и фрукты.

Наиболее предпочтительные крупы для больного диабетом — это гречка и неочищенный рис.

Люди старшего поколения наверняка помнят те времена, когда гречневая крупа была дефицитом, как и многие другие продукты питания, и выдавалась только по спецзаказам и в первую очередь диабетическим больным.

Далее. Следует избегать жирной пищи, поскольку лишний вес при диабете является крайне нежелательным фактором.

По возможности отказаться от острой, копченой и жареной пищи. Мясо (курица, постная говядина, телятина) и рыбу желательно употреблять в вареном или тушеном виде.

Можно также рекомендовать орехи, сыр, молочные нежирные продукты. Готовить лучше всего на растительном масле.

Не менее важен для больного диабетом и сам режим питания, то есть питание должно быть дробным.

На завтрак приходится 25% суточной калорийности, на второй завтрак — 10%, на обед — 35%, на полдник — 10%, на ужин — 25%.

Следует учитывать и еще одно важное обстоятельство. Дело в том, что сахарный диабет часто возникает как следствие повышенного артериального давления. Именно поэтому нужно избегать продуктов, способствующих повышению давления, прежде всего соленой пищи.

В качестве напитков можно посоветовать клюквенный морс, черносмородиновый компот, а также зеленый чай, приготовленный из лекарственных трав, обладающих свойством понижать уровень сахара в крови.

Брусника обыкновенная (лист), клевер красный (соцветия), крапива двудомная (травя), подорожник большой (лист), малина обыкновенная (лист), спорыш (горец птичий) — (травя), сушеница топяная (травя), цикорий обыкновенный (корни, травя), черника обыкновенная (лист, плоды), стручки фасоли.

Все компоненты взять примерно поровну, перемешать, 2–3 ст. ложки заварить крутым кипятком в заварочном чайнике (примерно 0,5 л) и использовать как заварку.

И в заключении выполняю просьбу читательницы и даю 2 варианта примерного меню для больных диабетом. Но перед этим хочу обратить ваше внимание, что рацион питания должен быть богат витаминами и элементами, улучшающими функцию поджелудочной железы: одуванчик, крапива и топинамбур, которые содержат большое количество магния. В сезон, я думаю, не проблема достать эти растения. А зимой можно сдабривать блюда сельдереем, любистком, укропом, петрушкой, которые продаются на рынке.



Фото Матвея Левина.

Топинамбур

Вариант №1.

1-й завтрак:

каша овсяная, яблоко (лучше зеленых сортов),
омлет с зеленым горошком, 1 кусочек хлеба из отрубей,
цикорий с молоком без сахара.

2-й завтрак:

30-50 г сыра, отвар шиповника без сахара

Обед:

салат из квашеной капусты (на 200 г капусты одно
яблоко, натертое на крупной терке, приправить 1 ст.
ложкой оливкового масла),
суп овощной (морковь, фасоль, цветная капуста) со
сметаной (1 ч. ложка),
отварная курица с гречкой, 2 куса хлеба грубого
помола (желательно из отрубей),
компот из сухофруктов без сахара.

Полдник:

1 стакан нежирного кефира.

Ужин:

творог (жирности не более 5%),
чай с молоком без сахара с добавлением 2 ч. ложек
меда.

Вариант №2.

1-й завтрак:

каша гречневая, 1 стакан молока, 1 кусочек хлеба из
муки грубого помола, 30-40 г сыра

2-й завтрак:

1 яйцо всмятку, чай зеленый (мята, чабрец, душица),
1 ч. ложка меда.

Обед:

салат из топинамбура, моркови, черной редьки, зап-
равленный растительным маслом, 1 кусок ржаного
хлеба,
борщ вегетарианский (овощной) со сметаной, 1 ку-
сок хлеба грубого помола или из отрубей,
рыба тушеная с овощами (морковь, фасоль, томаты,
лук, зелень),
сок томатный.

Полдник:

салат из 1 яблока, 5-6 грецких орехов с 1 ч. ложкой
меда.

Ужин:

отварной рис с тушеными овощами (кабачок, мор-
ковь, лук, перец сладкий, зелень), 1 кусок ржаного
хлеба,
чай зеленый (мята, смородиновый лист, чабрец) без
сахара, 1 ч. ложка меда.

«Предупреждение Плюс»: Свои вопросы вы можете задать
Татьяне Евгеньевне по тел.: 8 (496) 425-81-59 с 20 до 21 часа
по моск. времени.

А МЫ ЧИХАЛИ НА ПРОСТУДУ

Профилактика простудных заболеваний

«Предупреждение Плюс»: С наступлением холодов, как всегда, следует ожидать увеличения числа простудных болезней. Каждый из нас вправе избрать наиболее приемлемые, надежные, не оказывающие побочных действий способы профилактики и лечения болезней органов дыхания. Но рекламируемых предложений так много, что голова идет кругом. Вот что советует своим пациентам кандидат медицинских наук **Ильяс ВОРОНЦОВ**.

Начинать предупреждение и лечение болезней дыхательных путей необходимо с соблюдения... правил дыхания. Не удивляйтесь. В практике любого врача можно встретить ситуации, когда, несмотря на самые энергичные меры, предупредить болезнь или добиться выздоровления не удастся. И причиной трудного лечения может быть нарушение одного из основополагающих условий жизнедеятельности — правильного дыхания.

Перечислю органы, которые относятся к *системе дыхания*: **нос с придаточными пазухами, внутреннее ухо, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легкие**. Прошу обратить внимание: рот не относится к органам дыхания. Когда к врачу приходит пациент и дышит ртом, то приходится долго и терпеливо объяснять, что дыхание через рот так же противоестественно, как еда через нос! Противоестественность такого дыхания можно продемонстрировать на таком простом примере. Всем известно, что во время сильного волнения, физических перегрузок возникает учащенное дыхание ртом. И тут же человек отмечает сухость во рту. Да и заложенность носа во время простуды неприятна

еще и тем, что рот пересыхает. Происходит это именно потому, что во рту нет мукоцилиарного аппарата (об этом чуть позже) для очищения и увлажнения воздуха. Поэтому все самые «сильные», «модные», «эффективные» средства от простуды и кашля не помогают вовсе или дают лишь временное облегчение.

ПОЧЕМУ ДЕТИ ЧАСТО БОЛЕЮТ

У детей при нарушении носового дыхания наблюдается отчетливое отставание в интеллектуальном развитии. Они часто болеют, плохо учатся и, чтобы «утвердиться», показать свою «особенность» или «независимость», плохо себя ведут, хулиганят. Взрослые же буквально терроризируют ребенка, требуя послушания и хорошей учебы, вместо того чтобы своевременно устранить нарушения носового дыхания.

Через наши дыхательные пути в сутки проходит 8-10 тысяч л воздуха. Нетрудно представить, сколько мы вдыхаем при этом самых разных микрочастиц, в том числе пыль домашнюю и уличную, различные микроорганизмы и выхлопные газы. Несмотря на это, здоровые люди даже не подозревают, что вдыхают с воздухом пыль, дым и различных возбудителей болезней — от «простых» простудных до весьма опасных, вызывающих *грипп*, *бронхит*, *воспаление легких*, *туберкулез*. И какая-то часть этих примесей, естественно, оседает на слизистых оболочках дыхательных путей.

ОЧИСТНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Удаление инородных веществ и микробов, попавших в дыхательные пути, обеспечивается уникальным строением слизистой оболочки. От носовых ходов до мелких бронхов слизистая система устлана специализированными клетками. Одни из них производят слизь, другие на своей поверхности содержат постоянно колеблющиеся реснички. Частицы, осевшие на слизистых оболочках, улавливаются и обволакиваются слизью, а реснички продвигают эту массу

из глубины наружу — от бронхов к гортани. Это устройство на медицинском языке называется мукоцилиарный аппарат. Он настолько хорошо устроен, а процесс очищения бронхов так надежен, что приходится порой удивляться нашей способности ломать и разрушать то, что тысячелетиями совершенствовалось, приспособлялось к изменяющемуся окружающему миру.

В состав бронхиальной слизи входят такие вещества, как лизоцим, интерфероны и иммуноглобулины, предназначенные для разрушения или блокирования микроорганизмов.

Продвижение бронхиальной слизи с осевшими инородными частицами благодаря колебаниям ресничек происходит постоянно, независимо от положения тела, но улучшается оно в горизонтальном положении, когда слизь продвигается не только благодаря колебанию ресничек, но также за счет дренирующего положения самих бронхов. Во время бодрствования и во сне слизь подходит к гортани, затем к глотке и незаметно проглатывается.

Как бы ни был совершен защитный аппарат трахеи и бронхов, инородные частицы, в том числе возбудители болезней, попадают и в легкие, но опять мы не заболеваем. От посторонних примесей этот орган освобождается при форсированном выдохе. Наиболее интенсивным выдохом является чихание. Это природой предусмотренное действие. Поэтому, если есть условия, надо чихать «с удовольствием», широко открытым ртом.

Часть инородных частиц и микробов, которые с потоком воздуха все же проникли и не покинули легкие при выдохе, поглощаются макрофагами, которые выходят в просвет легочных пузырьков (альвеол) из крови и лимфы. При этом макрофаги могут настолько перегружаться частицами пыли, дыма, что уже никогда не покидают легкое. Из-за этого легкие взрослого человека становятся пятнистыми, а у курильщиков приобретают грязно-серый оттенок. Но это до поры до времени не нарушает дыхательную функцию легких, так как резервы этого органа огромны.

КОГДА «ЛОМАЮТСЯ» МЕХАНИЗМЫ ОЧИЩЕНИЯ

Из всех болезней, преследующих человека, простудные всегда занимали первое место. Это и простой насморк, возникающий вследствие переохлаждения, и ОРВИ после заражения «простыми» вирусами, и грипп, угрозой которого нас часто пугают.

Теперь с учетом наших знаний о механизмах защиты дыхательных путей давайте разберем ситуацию, когда человек заболевает банальным насморком или гриппом.

В дыхательных путях постоянно присутствует вся инфекция, находящаяся в воздухе. Но она контролируется местным иммунитетом, иммуноглобулином А, который является обязательным компонентом **всех** слизистых оболочек. Как только организм переохладился, кровеносные и лимфатические сосуды, питающие слизистую оболочку дыхательных путей, сужаются (спазмируются). Тогда «простудные» вирусы мгновенно выходят из-под контроля местного иммунитета и повреждают в первую очередь реснитчатые клетки. Это те, напомним, которые путем колебаний своих ворсинок изгоняют слизь с микроорганизмами и пылью из дыхательных путей. Заболевающий человек сразу же ощущает першение в горле, сухость и зуд в носу, вызывающие чихание. Для защиты от инфекции сосуды вскоре расширяются и начинают выделять лейкоциты, интерфероны, лизоцим, образующиеся в вилочковой железе и лимфоузлах. Как следствие этого через 2-4 часа от начала болезни появляются водянистые обильные выделения и нарушается носовое дыхание («нос заложило»). Приходится дышать ртом. На этом круг замыкается – воздух, не прошедший очищение в носовых ходах, повреждает слизистую гортани, трахеи и бронхов. Слизеобразующие и реснитчатые клетки не справляются с нагрузкой, часть из них под действием вируса погибает. У заболевшего человека включается дополнительный механизм защиты – кашель. Сначала сухой, «надрывной»,

«раздирающий», так как нарушается образование защитной слизи, а через 3-4 дня с мокротой, что свидетельствует о восстановлении слизиобразующих клеток. Самочувствие больного улучшается к 6-7-му дню болезни: проходит кашель (восстанавливается работа реснитчатых клеток, и они сами изгоняют все, что накопилось в бронхах). Выздоровление наступает при обязательном условии: если человек не усугубляет ситуацию приемом антибиотиков, оказывающих иммунодепрессивное действие, курением, дыханием через рот.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДЫ

Они просты и доступны для каждого. Начинать нужно с закаливания, направленного на предупреждение рефлекторного спазма или паралича сосудов, кровоснабжающих слизистые оболочки дыхательных путей. Это могут быть и

воздушные ванны, когда на 5-10-15 минут взрослый или ребенок остается без одежды, и растирание тела полотенцем до появления приятного тепла, и контрастный душ, и промывание носа холодной водой, и обычная гигиеническая гимнастика, и бег трусцой, и самая обыкновенная прогулочная ходьба.

Но порой, увы, этих мер бывает недостаточно. И тут наконец мы добрались до очень важной темы: предрасположенности к простудным болезням из-за дефицита иммуноглобулина А. Это антитела, белковые соединения, содержащиеся в слизистых секретах (выделениях). Новорожденный получает их с молозивом и молоком матери. У взрослых эти вещества должны постоянно синтезироваться, образовываться в процессе жизнедеятельности в ответ на попадание инфекции.

Недостаток иммуноглобулина А проявляется хроническими инфекциями: ребенок постоянно сопливает, температурит, школьник часто пропускает уроки из-за простуд, взрослый садится на больничный при любых переменах погоды, после контакта с кашляющим.

До недавнего времени считалось, что средств, избавляющих от недостатка иммуноглобулина А, не существует. К счастью, это не так.

АНТИТЕЛА

Вначале расскажу о механизме образования иммуноглобулина А.

Эти антитела «живут» на слизистых оболочках 4-5 дней. Органом, где идет их производство, является тонкая кишка. Именно в этом органе завершается расщепление белков до аминокислот, затем в процессе мембранного пищеварения происходит «индивидуализация и персонификация» аминокислот. Лишь из персонифицированных аминокислот образуются строго индивидуальные для каждого из нас белковые молекулы, в том числе иммуноглобулин А. В первые дни жизни ребенок, как уже говорили, антитела получает из молозива и молока матери, затем срабатывает генетическая информация, и в тонкой кишке начинается производство собственных антител. Информация, конечно, неполная, так как не со всеми возбудителями инфекций организм матери встречался. Но в дальнейшем, по мере заражения той или иной инфекцией или в результате прививок, постоянно вырабатываются дополнительные партии антител. Следовательно, в тонкий кишечник должны поступать полноценные белки.

Отсюда надо сделать вывод, что полноценное питание является средством профилактики и лечения болезней дыхательной системы.

Что же касается дефицита иммуноглобулина А у детей, то мне остается напомнить, что реальную помощь ребенок может получить при приеме парного молока или молозива (коровьего, козьего). Понятно, что далеко не всем детям доступно парное молоко. Для них разработана такая технология:

сразу же после дойки, не позже 30 минут, молоко разливают в емкости по 50-100 мл и тут же замораживают. Перед употреблением молоко разморажи-

вают при комнатной температуре или в холодильнике (ни в коем случае не применять СВЧ-печи!!).

Кстати, производством такого ценнейшего продукта могли бы заняться современные фермеры. Возможно, когда-нибудь свежзамороженное парное молоко будет поставляться и в магазины, и на молочные кухни для часто болеющих детей и взрослых.

Сегодня люди, подверженные частым простудам, могут получить иммуноглобулин А в виде аптечного препарата.

И последнее: идет период года, когда все, о чем сказано, приобретает прямо-таки важнейшее значение. Средств от гриппа, кашля, насморка много, и они навязчиво рекламируются. Ни одно из них не может быть эффективным, если пациент нарушает физиологию и гигиену дыхания, если у него нарушен синтез первого защитника — иммуноглобулина А.

«Предупреждение Плюс»: Свои вопросы вы можете задать Ильясу Ивановичу по электронной почте: ilyas1@mail.ru

БОЛЕЗНЬ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ

Рак шейки матки

«Предупреждение Плюс»: Известие об онкологическом заболевании всегда является для пациента неожиданностью: «Откуда? Почему это происходит со мной?» Вдвойне страшным этот диагноз становится для женщин репродуктивного возраста. По данным статистики, в структуре онкологической патологии у женщин рак шейки матки занимает 2-е место и наиболее часто встречается у женщин среднего возраста от 35 до 55 лет. В Российской Федерации впервые выявленные случаи онкологического заболевания шейки матки составляют около 12 000 в год, от которого ежегодно умирает более 6 000 женщин. Неутешительные цифры, о которых следует задуматься. Мы попросили прокомментировать такую неблагоприятную тенденцию нашего автора, кандидата медицинских наук, старшего научного сотрудника ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Антонину Александровну ПЛОСКИРЕВУ.

К сожалению, в последние годы вырос показатель заболеваемости данной патологией у молодых женщин в возрастной группе до 40 лет. При этом наибольший рост числа случаев рака шейки матки отмечается у лиц до 29 лет и составляет 7% в год. В последние годы врачи стали констатировать увеличение числа больных раком шейки матки, впервые выявленных уже на поздних стадиях развития заболевания, — доля рака IV стадии, по разным данным, составляет 37,1-47,3%.

Рак шейки матки (РШМ) — злокачественное поражение слизистой оболочки шейки матки, ассоциированное с вирусом папилломы человека и передающееся половым путем.

В настоящий момент известно более 70 типов вирусов папилломы человека, часть из которых (16, 18 серотипы) повышает риск развития рака.

Заражение данным вирусом происходит преимущественно половым путем, при этом барьерные средства контрацепции не могут на 100% предотвратить инфицирование, так как вирус имеет небольшие размеры и способен проникать сквозь дефекты в изолирующем материале, а также передаваться при контакте через незащищенные кожные покровы.

По данным клинических наблюдений, риск заражения возрастает у лиц, ведущих активную сексуальную жизнь. Так, по исследованиям Всемирной организации здравоохранения, женщина, имевшая в течение жизни более 10 половых партнеров, имеет в три раза больший риск заболеть раком шейки матки. Риск заражения человека при половом контакте очень высокий – 75 из 90% случаев. Вирус достаточно быстро уничтожается иммунной системой, и только если ему удастся преодолеть иммунную защиту, развивается в персистирующее течение заболевания, сопровождающееся изменениями в эпителии шейки матки. По мнению специалистов, РШМ у женщин молодого возраста протекает более агрессивно, имеет склонность к раннему метастазированию и рецидивированию.

КЛИНИКА

Вирус папилломы человека может длительно находиться в организме человека, не обнаруживая никаких признаков своего присутствия. На ранних стадиях развития заболевания у женщины симптомы могут и вовсе не проявляться, и лишь в некоторых случаях беспокоит небольшой дискомфорт. Отсутствие выраженных клинических проявлений на ранних стадиях развития рака шейки матки приводит к тому, что болезнь, к сожалению, нередко выявляется поздно, подчас в запущенном виде, что, в свою очередь, повышает вероятность неблагоприятного исхода.

Одним из важных признаков развития *рака шейки матки* является изменение характера и длительности менструаций, которые становятся более длительными и более обильными.

На более поздних стадиях развития заболевания появляются патологические вагинальные кровотечения, которые могут возникнуть после полового акта, спринцевания или вагинального осмотра гинекологом. Должно заставить немедленно обратиться к врачу возникновение кровянистого отделяемого во влагалище после наступления менопаузы.

Также при развитии данной патологии женщин может беспокоить боль в области малого таза, в том числе возникающая во время полового акта.

На поздних стадиях развития рака шейки матки у пациентов появляются отеки нижних конечностей и наружных половых органов. Развивается нарушение функции кишечника и органов мочевой системы (задержка мочи, связанная с механическим сдавливанием метастатическими лимфатическими узлами мочеточников, формирование гидронефроза, гнойной инфекции мочевыводящих путей и др.).

Среди неспецифических симптомов, характерных для онкологических заболеваний вообще, следует обратить внимание на *нарастающую слабость, быструю утомляемость, снижение веса без проведения специальных диет*, а также должны вызвать беспокойство длительно сохраняющаяся *субфебрильная температура (37,0–37,5°С)*, *снижение уровня гемоглобина в общем анализе крови и повышение СОЭ*.

Отсутствие выраженных клинических признаков и жалоб в начале заболевания значительно затрудняет раннюю диагностику и диктует необходимость регулярных гинекологических осмотров с целью выявления предракового состояния, лечение которого может быть осуществлено с положительными результатами и хорошим прогнозом на будущее. К таким предраковым заболеваниям относят: *дисплазию шейки матки (изменение структуры эпителия)*, *эрозию шейки матки, лейкоплакию*. Эта патология требует раннего выявления и обязательного лечения.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Методы лечения инфекции, вызванной вирусом папилломы человека, позволяющие провести санацию от возбудителя, в настоящее время, к сожалению, еще не разработаны. Проводятся иммунотерапия и локальное воздействие на очаг поражения (деструкция, удаление). Лечение развившегося рака шейки матки проводится в специализированных стационарах и должно быть комплексным, включающим в себя хирургическое лечение, лучевую и химиотерапию. Выявленное на поздних стадиях заболевание, как правило, приводит к летальному исходу.

Шейка матки — орган, доступный для обследования и наблюдения, поэтому регулярные осмотры женщин у гинеколога позволяют диагностировать предраковые состояния и вовремя предотвращать развитие рака шейки матки.

С целью профилактики заражения вирусом папилломы человека не менее важным является использование барьерных средств контрацепции. Не позднее чем через 2 часа после полового акта показано орошение гениталий, лобка и внутренней поверхности бедер раствором **мирамистина** или **бетадина**.

В настоящее время во всем мире, и в том числе в России, рекомендована вакцинопрофилактика папилломавирусной инфекции, которая проводится девочкам 13–15 лет. Вакцинация проводится препаратами **гардасил** или **церварикс**. Перед ее проведением необходимо проконсультироваться с врачом и уточнить схему вакцинации.

«Предупреждение Плюс»: Свои вопросы Антонине Александровне вы можете направлять по электронному адресу: antoninna@mail.ru Кроме того, мы решили дополнить материал о раке шейки матки практическими рекомендациями врача высшей категории, ученого секретаря секции фитотерапии Санкт-Петербургского научного общества терапевтов им. С.П.Боткина Андрея АЛЕФИРОВА.

ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ РАСТЕНИЯ

Совсем иначе выглядит курс лечения больных РШМ, имеющих неудаленную или вновь развившуюся опухоль. На первый план выходят растения с выраженным *противоопухолевым* действием, а также растения, устраняющие наиболее тяжкие осложнения болезни — *интоксикацию, маточные кровотечения, болевой синдром* и т.п. Поэтому основное внимание мы уделим изучению именно этих групп растений.

Итак, противоопухолевые травы. При раке шейки матки используются две категории противоопухолевых средств — внутренние и наружные. Возможность применения последних связана с анатомическими особенностями органа, позволяющими воздействовать лекарством непосредственно на опухоль.



Фотобанк ЛОРИ.

Барбарис

Бархат амурский (*Phellodendron amurense* Rupr.)

1 ст. ложку листьев растения залить стаканом горячей воды, выдержать на водяной бане в течение 15 минут. Отстоять полчаса, процедить, довести кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1-3 ст. ложки три раза в день перед едой 1,5-2 месяца.

Василистник вонючий (*Thalictrum foetidum* L.)

Настой: 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день 2-4 недели.

Настойка: 20 г высушенной измельченной травы залить 100 мл 70%-ного спирта, настаивать 10-14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Назначают внутрь по 30-40 капель 3-4 раза в день 2-4 недели.

Барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris* L.)

Настойка из листьев барбариса 1:5 на 40%-ном спирте. Назначают внутрь по 25-30 капель 3 раза в день. Противопоказана при климактерических кровотечениях и при задержке в матке оболочек и частей детского места, беременности принимать 2-4 недели.

Отвар: 1 ч. ложку измельченных и высушенных корней барбариса залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, после остывания процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день 2-4 недели.

Хохлатка обманчивая (*Corydalis ambigua* Cham. et Schlecht.)

1 ст. ложку измельченных клубней залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день 2-4 недели.

Водосбор сибирский (*Aquilegia sibirica* Lam.)

1 ст. ложку травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день 2-4 недели.

Чистотел большой (*Chelidonium majus* L.)

1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день 2-4 недели.

10%-ная *настойка* травы на 40%-ном спирте. Принимать по 10 капель 3 раза в день 2-4 недели.

100 г свежей травы чистотела тщательно вымыть холодной водой, окатить кипятком. Измельчить (работать в перчатках!). Поместить в двухлитровую банку и залить 1 л холодной кипяченой воды. Оставить на 1 час. Использовать для спринцеваний 1 раз в день. Курс — 10 процедур. Повторить через 10 дней.

«Тибетский рецепт». Возможно, к Тибету никакого отношения не имеет, но впервые я его услышал именно под этим названием.

Берут 3 средних листочка свежего чистотела и бросают в кастрюльку 1,5 л с только что закипевшей водой. Выдерживают на слабом огне еще пару минут и снимают. Получается слабо-желтый настой. Пьют по 1 стакану трижды в день 2-4 недели.

30 г сухой измельченной травы залить 1 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить и использовать для спринцеваний 2-4 недели.

Растения данной группы комбинируются в составе схемы с другими, обладающими кровоостанавливающими, иммуномодулирующими, детоксикационными свойствами симптоматического лечения.

КЕРМЕК И КОЗЬЕ МОЛОКО

*Расстройство пищеварения, заболевания
желудочно-кишечного тракта*

Давно это было. Еще при Союзе. С разных концов страны ко мне приезжали люди, чтобы избавиться от псориаза. Однажды приехал 40-летний мужчина с красными воспалительными очагами на лбу и висках; с головы, как снег, сыпались белые бляшки; тело покрыто крупными очагами чешуи. Выдал я ему сборы трав, капли и мазь. И вот через пару месяцев он приезжает чистый как огурчик, очень счастливый и говорит: «Живу я в двух километрах от моря. Приезжайте ко мне отдыхать хоть с семьей, хоть один. Соседи и знакомые, как увидели, что я как вновь на свет родился, очень просят меня, чтобы я пригласил вас в наши края. Отдохнете, да и работа будет для вас, и трав у нас много. Что ж, для травника такое предложение можно считать за счастье, и я согласился.

Все, что было обещано, сбылось. Радужно меня везде принимали, угощали, а я консультировал по лечению травами, ходил на море, велосипедом объездил всю округу, обследовал рощи, поля и побережья, привозил людям необходимые травы. Но не об этом я хочу рассказать.

Выйдя из поселка к морю, надо было пройти по тропинке с полкилометра степью. Шевелится от ветра ковыль-трава; то в одном месте, то в другом — заросли какого-то чудного растения высотой 20-50 см. Стебель прямостоячий, крепкий, безлиственный, ветвистый, разлогий, округлый, с очень мелкими пятилепестковыми цветочками на коротких и плотных колосках, которые образуют щитовидно-пирамидальные соцветия. А цвета-то какие! Сине-фиолетовые, сиреневые, лиловые, бордовые, бледно-розовые, белые. Стебель и



Кермек Гмелина

цветочки кажутся сухими даже на ощупь, лишь толстые эллиптические зеленые кожистые листья в прикорневой розетке напоминают, что растение живое. Дома по атласу растений определил ботаническое название. Поднял литературу и отыскал всю необходимую информацию о его полезных свойствах.

Растение не только декоративное. Это лучшее, а может, и первейшее средство при *острых желудочно-кишечных заболеваниях*, в чем я позже убедился. Ботаническое название — Кермек Гмелина (*Limonium Gmelinii*). Названо в честь немецкого естествоиспытателя Йоганна Гмелина, профессора Российской Академии наук, соратника М. Ломоносова. Путешествуя по Сибири, Камчатке и Дальнему Востоку, он описал более 1100 растений. Кермек Гмелина обитает на влажных, пересыхающих летом местах с высоким содержанием солей; в прибрежной зоне морей и низинных озер; на

заливных лугах с солончаковой почвой. Также встречается это растение в районах Волги, Дона, Крыма, Каспия, Восточной Сибири и Саян, в Европе с умеренным климатом.

После возвращения в Киев решил съездить в село к маме на Черкащину и там заготовить кое-какие растения. Километров за пять отправился в небольшой лес, окруженный лугами и болотами. Выходя из леса, я оторопел: на поляне среди высоких трав и на лугу метрах в ста от болота красовались кустики кермека. Сколько раз бывал в этих местах и как-то не замечал его. Как же могло приморское растение очутиться здесь? А ведь ничего удивительного: возле кустиков кермека виднелись белые прогалины солончака — любимая почва растения. Как бы то ни было, я букетик цветов прихватил. Прихожу домой, а меня ждет женщина Дуня и разговаривает с моей мамой. Рассказывает: поела домашней свиной тушенки, наверное, порченной и отравилась. Были рвоты, понос, боли в желудке, колики в кишечнике, повышенная температура. Отвезли в местную больницу: промывание, капельница и все необходимое в этом случае. Но после этого боли в желудке вновь появлялись, и чтобы заглушить их, надо что-нибудь кинуть в рот и перекусить — это признаки открывшейся язвы желудка. Дали ей направление в районную больницу для обследования (30 км от села). Куда там: работа в колхозе, по хозяйству, на огороде, семья, дети... Авось пройдет. Больше месяца она мучилась, принимала выписанные ей врачом какие-то лекарства, но ничего не помогало. И вот появилась надежда на спасение в связи с моим приездом. Что ж, попробуем кермек.

Утром второго дня я был с лопатой на месте его произрастания. Корни у него темно-бурого цвета, крепкие, огрубевшие, толстые. Накопал, принес, помыл, настрогал, расстелил сушить. К вечеру пришла пациентка. Выдал ей необходимую порцию корней и рассказал, что с ними делать, что кушать, какой диеты придерживаться.

Две ст. ложки измельченных корней залить двумя стаканами кипятка, варить на малом огне 7-10 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по полстакана-

на до еды 4 раза в день в течение месяца. На второй месяц принимать по 1-2 ст. ложки настойки 3-4 раза в день до еды. (Настойка: 5 ст. ложек корней залить 1л 40-градусной водки или самогонки, настоять 2-3 недели в темном месте).

Итак, дебют кермека в моей практике успешно состоялся. Уже через неделю у моей пациентки боли желудка исчезли. В знак благодарности перед моим отъездом она принесла мне полное ведро добротных куриных яиц и утку. Я, в свою очередь, приказал не бросать лечение, пройти полный курс 2 месяца, как рекомендовано, дабы предотвратить развитие болезни внутренних органов после отравления.

Кермек Гмелина имеет сородичей: *кермек широколистный (Limoni umlatifolia)* и *кермек Мейера (луговой) (Limoni ummeyeri)*. Все три вида относятся к одному семейству свинчатковых, все богаты дубильными веществами (до 25%), содержат углеводы, стероиды, кумарины, галловую кислоту и другие биологически активные вещества. Соответственно и прописи по лечению заболеваний для каждого вида одинаковые. По внешнему виду тоже практически они не отличаются, разве что по конфигурации прикорневых листьев. Надземная же часть любого из них используется для зимних букетов. Приведу способы применения кермеков:

1. 10-20 г корня варить 10 минут в 200 мл воды, настоять до остывания. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день при поносе, внутренних и маточных кровотечениях.

2. Настойка корня кермека и травы зверобоя – по 100 г каждого в 1,5 л 40%-ного спирта – по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

3. Порошок корня – 1-2 г на прием при энтероколите до прекращения болей.

Позже, общаясь с травниками, я выяснил, что кермек показал неплохие результаты при *фибромиоме матки*:

40 г корней кипятить 7-8 минут, настоять 2 часа, процедить. По 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день принимать до еды. Такой отвар применяют для спринцевания и тампонирования при различных гинекологических заболеваниях.

Учитывая вяжущие свойства кермсков, ими **нельзя пользоваться при хронических запорах, при повышенной вязкости крови и, соответственно, при тромбофлебите.**

Купил я однажды колбасу, где постоянно покупал, и отравился ею. Ночью были рвоты, а после в течение нескольких дней что ни скушаю — болит желудок, а спустя час-два после еды боли возобновляются. Чтобы заглушить их, надо что-нибудь поесть. Вспомнил кермек, но под рукой его не было. Случилось это в августе прошлого года. А у меня с женой билеты на руках — планировали поехать к морю отдыхать. Боли с каждым днем усиливались — хоть откладывай поездку. Но пришло время отъезда. Вечером мы сели на поезд Киев — Херсон, а к обеду второго дня добрались до курортного поселка Лазурное. Определились с местом отдыха. Местность сельская. Жена мне посоветовала: неплохо было бы где-то покупать козье молоко, и никаких трав и лекарств не надо. Это мне показалось стоящим внимания, и я решил пройтись босиком по поселку в направлении моря в надежде встретить хорошую козу. И удача мне улыбнулась: в конце улицы, на обширной поляне, среди трав и кустарников я увидел не одну, а четыре козы. Выбрал наиболее симпатичную: чернявую, с милой мордочкой, с загнутыми назад рогами и, главное, с большим, полным молока выменем. Спросил местных жителей — чья это коза, и мне сказали адрес хозяев. Через несколько минут я был у них: приветливая хозяйка Светлана Ивановна лет пятидесяти и ее муж, постарше, Евгений Иванович. Аккуратный дворик и дом, сарайчик, летняя кухня. Разговорились. По поводу козьего парного молока к ним обращались многие. И успешно решали проблему здоровья. Так что мне повезло. Евгений Иванович обратил внимание на мои босые ноги и спросил: «Вы, наверное, занимаетесь оздоровлением?». Я подтвердил. «Мы выписываем вестник «ЗОЖ», и нам это знакомо». Как приятно! Надо же! Как будто судьба привела меня к своим людям, зожевцам, у которых я буду лечиться козьим молоком.

Раненько поднимался, босиком бежал к морю. Физзарядка, водные процедуры. В 8 часов утра хозяйка доила козу,

было готово парное молоко, и я выпивал кружку. Пил его глоточками, с наслаждением, и мне казалось, что я пью живительный бальзам. Вечером тоже принимал такую же порцию. И так 10 дней. Светлана Ивановна, начитавшаяся «ЗОЖ», предложила вечером через 20–30 минут после молока выпивать свежее куриное яйцо. Жена готовила легкую пищу типа манной каши на воде и овсяные хлопья «Геркулес», а то я и вовсе обходился в течение дня лишь парным молоком. Не употреблял грубой пищи.

Минул год. Кушаю все. О болях в желудке забыл. Едем с женой вновь отдыхать на море, теперь уже к своим зожевцам. Там побережье украшает кермек и пасутся симпатичные козы, дающие целебное молоко.

Диетологи при *расстройстве пищеварения и дисбактериозе* рекомендуют принимать козье молоко по 2 стакана в день (утром и вечером) на протяжении двух месяцев. Такой же курс лечения устраняет и *аллергические реакции*. Соответственно, если пить козье молоко, снижается негативное влияние химиопрепаратов на организм. Особенно это важно во время курса химиотерапии при раке. Очень полезны при этом сыр, творог, кефир.

Кермек и козье молоко, как мы видим из вышеизложенного, могут решить одну и ту же проблему, связанную с расстройством пищеварения и различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Только кермек надо найти в определенном месте, выкопать, высушить и приготовить лекарство. Козье же молоко — лекарство готовое, но для этого надо иметь козу или где-то его покупать. Что доступнее — выбирайте.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: Если у вас есть вопросы к Владимиру Кирилловичу, вы можете связаться с ним по телефону в Киеве: 8 (1038) 097-476-28-02 или написать ему на эл.почту: VKupchin@i.ua

ЛЕН МАСЛОМ СИЛЕН

✉ «Уважаемые работники редакции, здравствуйте. Спасибо за журнал, молодцы! Как хорошо иметь таких умниц и умников. Какие прекрасные, поучительные статьи!

Просьба к вам. Я пью льняное масло, а моя знакомая наговорила мне такое – хоть иди на УЗИ. Объясните нам, правильно ли я поступаю: пью 1 ст. ложку утром. У меня проблема с желудком...».

**Адрес: Мельниковой Марии,
433300 г. Новоульяновск,
ул. Комсомольская, д. 7, кв. 22.**

— К сожалению, мы не знаем, что вам наговорила ваша знакомая. Однако в одном она точно права — при любых заболеваниях всегда стоит обратиться к врачу. Что для нас — болезнь, для врача — диагноз. Поэтому каждое заболевание требует точной диагностики и соответствующих ему методов лечения. До постановки диагноза любое средство, даже самое проверенное, будет всего лишь способом самоуспокоения. УЗИ является одним из самых простых и в то же время «безобидных» методов обследования, однако его применение для исследования внутренних органов также должно быть согласовано с врачом. Возможно, в вашем случае оно и вовсе не потребуется или будет неэффективно.

Льняное масло, несомненно, относится к проверенным, традиционным русским домашним средствам. Согласно историческим хроникам, оно появилось на Руси более 1000 лет назад, значительно опередив подсолнечное масло, завезенное к нам только при Петре I. Лен из-за своей неприхотливости долгое время был у нас одной из важнейших аграр-

ных культур. Стебли обычно использовались для изготовления тканей и веревок, хотя лен — это уникальное растение, у которого ни одна часть не пропадает даром.

Льняная одежда не только удобная, но и полезная. На ней не скапливается статическое электричество, не жарко в жару, а в холод — тепло. Согласно последним исследованиям, прикованные к постели пациенты значительно меньше страдают от пролежней, если они лежат на льняных простынях, а льняная одежда помогает справляться со многими кожными болезнями — от элементарной *потницы* до *хронических экзем*.

Лен давно нашел свое применение в народной медицине: теплыми компрессами из толченных семян льна лечили *ожоги и нарывы*. Зрелые семена с горячей водой выделяют обильную слизь, которая обладает обволакивающим, смягчающим и противовоспалительным свойствами, полезна для пищеварительного тракта и при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также помогает сбросить лишний вес. Слизь препятствует всасыванию в кровь ядовитых веществ из кишечника, образующихся при инфекционных заболеваниях и отравлениях. Поэтому один из самых распространенных способов употребления семян льна — приготовление из них отвара. Основное правило — готовить его каждый день и пить свежим, иначе он начинает терять вкус и, что гораздо важнее, свои полезные свойства. Есть несколько рецептов отвара.

1. 1 ст. ложку семян залить двумя стаканами крутого кипятка и дать настояться (лучше в термосе) одну ночь. Принимать по 100 мл за полчаса до еды два-три раза в сутки.

2. 1 ст. ложку семян залить одним стаканом крутого кипятка и варить 30 минут на медленном огне под закрытой крышкой, периодически помешивая. Принимать так же, как и в первом рецепте.

3. Сварить негустой ягодный кисель и добавить туда семена льна. В процессе остывания они разбухнут и образуют полезную массу.

Однако самый простой для нас способ — употребление льняного масла внутрь. Хорошее льняное масло холодного

отжима должно обязательно горчить и пахнуть рыбьим жиром. Если льняное масло с неистекшим сроком годности не горчит — значит, оно либо произведено не методом холодного отжима, либо это вовсе не льняное масло.

Рекомендуемая доза составляет около 30 г в день, что приравнивается приблизительно к 2 ст. ложкам.

Готовить на нем бессмысленно — при нагревании это масло теряет свои полезные свойства. Чаще всего его используют или в чистом виде, или добавляют в уже готовые холодные блюда.

Исходя из суточной нормы, лучше всего начинать день с приема 1 ст. ложки масла натошак и в течение дня добавить еще 1 ст. ложку в какой-нибудь овощной салат. Чтобы организм привык к маслу, не пытайтесь сразу засунуть в себя эту столовую ложку целиком. В первый день принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день. Во второй — увеличить дозировку до десертной ложки, в третий — до столовой. Продолжительность курса должна составлять 4-6 месяцев.

Употребление льняного масла нежелательно при желчнокаменной болезни. Как и любой другой жир, льняное масло способно нарушить функцию печени. Возможно возникновение печеночной колики, тошноты, рвоты. Следите за своим самочувствием! Усиление передвижения желчи может сместить камни и вызвать закупорку желчных проходов с неблагоприятными последствиями. Поэтому при желчнокаменной болезни безопаснее пользоваться не маслом льна, а молотыми семенами льна посевного или настоем семян (см. выше. — **Прим. ред.**), который благодаря высокому содержанию слизи хорошо защищает слизистую желудочно-кишечного тракта и не так резко проявляет желчегонный эффект.

Хранить масло полагается в плотно закрытой посуде из темного стекла при температуре не выше 10 градусов. В герметичной бутылке может храниться не более одного года. После откупоривания постарайтесь употребить его в течение месяца. Излишние контакты со светом, теплом и воздухом нежелательны — от них льняное масло высыхает и превращается в плотные твердые сгустки.

Добавлять именно это масло в пищу рекомендуют вегетарианцам, которые отказываются не только от мяса и рыбы, но и от молочных продуктов и яиц. Богатое незаменимыми жирными кислотами, оно может дать фору даже знаменитому рыбьему жиру и с успехом компенсирует в меню отсутствие рыбы и морепродуктов. Для достижения продолжительного оздоровительного эффекта лучше всего совмещать несколько видов растительных жиров и масел.

Льняное масло благотворно влияет на состояние пищеварительной системы в целом, поэтому его применяют для профилактики и лечения колитов и гастритов.

Для лечения кишечника и избавления от запоров рекомендуется

размешать 1 ст. ложку масла с 5-6 ст. ложками не-сладкого йогурта.

Если такой коктейль употребить вечером перед сном, то уже наутро вы получите ожидаемый результат.

Благодаря высокому содержанию фитоэстрогенов — лигнанов льняное масло помогает сглаживать колебания гормонального фона у женщин в преддверии критических дней.

Лигнаны обладают сильными *антиканцерогенными свойствами*. Льняное семя и получаемое из него льняное масло — лучший источник лигнанов; этих веществ в нем в 100 раз больше, чем в семенах любой другой сельскохозяйственной культуры. Некоторые ученые считают, что с помощью льняного масла можно бороться с *раком груди, прямой кишки* и даже *раком кожи*. Кроме того, лигнаны защищают организм от старения, уменьшая различные проявления этого процесса.

Льняное масло полезно для сердца, поскольку, помимо лигнанов, содержит также незаменимую альфа-линоленовую кислоту. Она способствует *снижению уровня холестерина в крови, препятствует образованию тромбов* и помогает справляться нашему организму со *стрессами*. При постоянном употреблении льняного масла можно не бояться развития инфаркта миокарда, гипертонической и ишемической болезнью сердца, инсульта, атеросклероза.

Льняное масло широко используется наружно для лечения *ожогов, поверхностных ран, аллергических дерматитов, экземы и гнойничковых заболеваний*. Льняное масло — эффективное *противовоспалительное* средство. Наличие в нем витамина А, альфа-токоферола, незаменимых жирных кислот усиливает активность лекарственных препаратов наружного применения.

Чаше всего из него готовят жидкие мази и эмульсии. В сочетании с соками ряда растений, способствующих регенерации, значительно ускоряется заживление ран, ожогов и останавливаются воспалительные процессы.

Для заживления ран:

Льняное масло — 100 мл

Облепихи крушиновидной масло — 50 мл

Перед употреблением тщательно взбалтывают смесь масел и тонким слоем (1 мм) наносят на ожоговые поверхности либо смачивают масляной смесью стерильную салфетку и накладывают ее на ожог или рану.

При язве желудка:

Льняное масло — 50 мл

Зверобойное масло — 30 мл

Облепиховое масло — 70 мл

Перед употреблением тщательно взбалтывают и принимают по 1 ст. ложке перед едой при язвенной болезни желудка в стадии обострения, эрозивной язве желудка.

Смесь также может быть использована наружно при ожогах и поверхностных ранах — до заживления.

Для лечения аллергической сыпи:

1. Льняное масло — 30 мл

Мазь календулы лекарственной — 100 г

Тщательно растирают мазь с льняным маслом до получения однородной эмульсии, а затем регулярно наносят на участки с аллергической сыпью, ссадины. Курс лечения — до заживления.

2. Льняное масло — 50 мл

Молоко козье кипяченое — 50 мл

Интенсивно взбалтывают смесь масла и молока до получения однородной эмульсии. Смачивают салфет-

ку и прикладывают к воспаленным участкам тела при аллергической сыпи, на псориазные высыпания, на ссадины.

Против геморроя:

Льняное масло – 30 мл

Облепиховое масло – 30 мл

Анестезин в порошке – 1 г

Мазь календулы лекарственной – 50 г

Тщательно размешивают компоненты до получения однородной массы. Наносят смесь на стерильный тампон или стерильную салфетку и накладывают на геморройные узлы перед сном, укрепив Т-образной повязкой. Курс лечения – до одной недели.

Против мозолей на ногах:

Льняное масло – 50 мл

Сок лука репчатого – 10 мл

Тщательно смешивают сок и масло до получения однородной эмульсии. Перед втиранием делают ванночку в теплой мыльной воде, ополаскивают стопы, вытирают насухо и втирают эмульсию в кожу. Надевают на ноги сухие мягкие шерстяные носки. Процедуры выполняют через день на протяжении 2-3 недель до восстановления нормального состояния кожных покровов и исчезновения мозолей.

При насморке:

Льняное масло – 50 мл

Сок чеснока посевного – 7 мл

Компоненты тщательно взболтать и регулярно наносить на слизистую оболочку носа до улучшения состояния.

Материал подготовил Матвей ЛЕВИН.

ЖИЗНЬ БЕЗ ПРИЩУРА

Ложная близорукость или спазм аккомодации

«Предупреждение Плюс»: Довольно часто на остановке общественного транспорта можно наблюдать, как человек, пытаясь на расстоянии разглядеть номера проезжающих автобусов или троллейбусов, начинает сильно щуриться. Ему тяжело смотреть вдаль, трудно разобраться в дорожных знаках или различать другие предметы. Однако он прекрасно видит вблизи, например, читает, пишет, работает на компьютере, свободно обходясь без очков. В таком случае говорят о близорукости. Что это за болезнь и так ли опасна? Попробуем во всем разобраться с помощью нашего автора, врача-офтальмолога Валерия Николаевича КОКОРИНА.

Близорукость-миопия (от греч. *muops*, родительный падеж *muops* — щурящий глаза), одно из наиболее распространенных заболеваний глаз. Этим недугом страдает каждый третий живущий на планете. И эта нерадостная тенденция постоянно растет, особенно в экономически развитых странах. Если среди населения США в 50-х годах XX столетия было не более 15% близоруких, к 1980 году их число увеличилось до 40%. В Японии, Китае, Гонконге число близоруких людей достигает 70-75%, тогда как в экономически слаборазвитых странах количество больных не превышает 10-12%. Постараемся понять причины заболевания.

Отмечу, что у новорожденных глаза, как правило, дальнорукые, то есть, выражаясь научным языком, истинная клиническая рефракция (преломление световых лучей в глазном яблоке) у 95% новорожденных соответствует дальнорукости в 4,0 дптр, у 3% — эметропии (соразмерности) — 0,0 (ноль) дптр и в 2% случаев возможна врожденная близорукость различной величины.

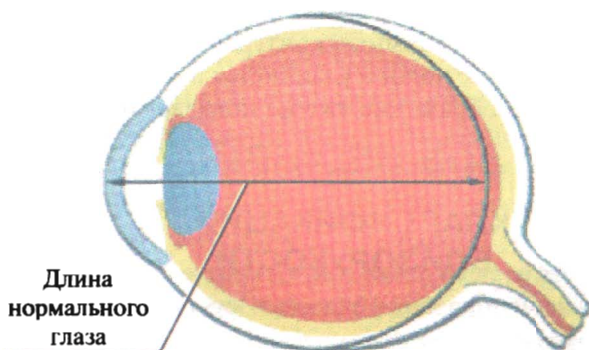


Рисунок 1.

По мере того, как ребенок растет, увеличивается размер его глазного яблока, и к 7-12 годам оно уже имеет сферическую форму. Изображение отдаленных предметов, преломляясь через роговицу и хрусталик, фокусируется на сетчатке, это нормальное состояние называется *эмметропией*. В некоторых случаях глазное яблоко несколько удлиняется в передне-заднем направлении, из-за чего увеличивается расстояние от зрачка до сетчатки. Это приводит к тому, что параллельные лучи света, попадающие в глаз, собираются в одну точку перед сетчаткой, а не на ее поверхности. Поэтому предметы видятся неотчетливо и развивается *близорукость*, которая различается по степеням, о чем более подробно будет сказано ниже. Если глазное яблоко продолжает удлиняться, соответственно увеличивается степень близорукости, и говорят, что близорукость (миопия) прогрессирует.

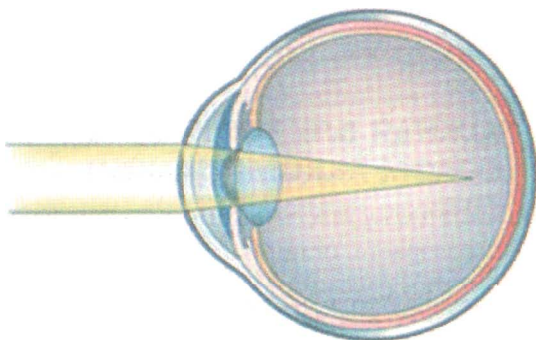


Рисунок 2.

На рисунках наглядно представлена длина нормального глаза, которая обведена темным контуром. (Рисунок 1). При *близорукости* глазное яблоко удлиняется в передне-заднем направлении и изображение уже не попадает на сетчатку. (Рисунок 2).

КЛАССИФИКАЦИЯ БЛИЗОРУКОСТИ

1. По времени появления близорукость различают *врожденную* и *приобретенную*.

2. По виду — *оптическую близорукость* (когда имеются выраженные изменения в преломляющих средах глаза — роговице и хрусталике), *осевую близорукость* (сагиттальную или склеральную), обусловленную растяжением склеры. И *оптико-осевую* (смешанную).

3. По величине — слабую близорукость (до 3,0 диоптрий), среднюю (3,0-6,0 дптр) и сильную (6 дптр и более).

4. По ежегодной скорости прогрессирования — стабильную близорукость (0,5 дптр), медленно прогрессирующую (до 1,0 дптр), она может закончиться с завершением роста организма. Эти два вида легко нивелируются назначением очков или линз. Быстро прогрессирующую близорукость (10 дптр и более). Это очень серьезное заболевание. Постоянное растяжение глазного яблока приводит к необратимым физиологическим изменениям в глазу и значительному снижению зрения.

5. Ложная близорукость, или спазм аккомодации.

ЛОЖНАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ (СПАЗМ АККОМОДАЦИИ)

Так как *ложная близорукость* возникает чаще в подростковом, молодом возрасте, остановимся на этом более подробно. Как известно, рассматривая в бинокль, мы крутим специальное колесико для настраивания резкости изобра-

жения. Так вот, действие глаза напоминает это «колесико». В глазу имеется цилиарная мышца, действующая наподобие вышеописанного колесика в бинокле. При помощи этой мышцы хрусталик глаза может двигаться — растягиваться или сжиматься, тем самым подбирая подходящую фокусировку изображения на сетчатке. Длительное напряжение зрения приводит к «усталости» цилиарной мышцы, и она не может регулировать фокусное расстояние, в результате чего человек плохо видит вдаль. Этот процесс обратим, поэтому спазм аккомодации и называют *ложной близорукостью*. Но если спазм аккомодации не лечить, то ложная близорукость может стать настоящей. Спазм аккомодации может достигать от 1 до 3 диоптрий и занимает значительное место в нарушении зрения у детей школьного возраста. По некоторым данным, каждый шестой школьник страдает этим заболеванием. Ложная близорукость длится от 2 месяцев до нескольких лет.

Причины развития спазма аккомодации:

1. Чрезмерные нагрузки на глаза и несоблюдение безопасного для глаз расстояния 30 см (длительная работа за компьютером, просмотр телевизора, недостаточное освещение рабочего места).

2. Неправильный режим дня, гиповитаминоз, неполноценное питание, недостаточное время для сна, отсутствие прогулок на улице, невыполнение зарядки и упражнений для глаз.

3. Несоответствующие росту ребенка письменный стол и стул и несоблюдение безопасного для глаз расстояния до читаемой книги (30 сантиметров).

4. Слабость мышц спины, а также шейных мышц, в результате чего возникают проблемы с кровоснабжением шейного отдела позвоночника.

5. Отравление фосфорорганическими веществами (хлорофос, карбофос и другие), психологическая неуравновешенность ребенка.

Симптомы спазма аккомодации

Наблюдается быстрая утомляемость во время рассматривания предметов вблизи, головные боли, покраснение глаз, рези, боль, чувство жжения, снижается четкость близкорасположенных предметов, а объекты, расположенные вдаль расплываются, снижается успеваемость, ребенок быстро устает на занятиях.

Выявление ложной близорукости обычно не составляет труда для врача-офтальмолога. Проводят различные обследования: визометрию, определяют рефракции и запасы аккомодации.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЛОЖНОЙ БЛИЗОРУКОСТИ

Для выявления причин, приведших к спазму аккомодации, пациента направляют на консультацию к педиатру или терапевту (в зависимости от возраста), ЛОР-врачу, невропатологу, выясняют режим учебы или работы и режим дня. Одновременно врач-окулист проводит лечение спазма аккомодации:

больному закапывают в глаз по 1-2 капли 1%-ного раствора **атропина** до 3 раз в день с интервалом 5-6 часов, курс лечения – 7-10 дней.

Для детей применяют раствор меньшей концентрации – 0,125%, 0,25%, 0,5%.

Несколько советов: во избежание попадания раствора в носоглотку необходимо прижать нижнюю слезную точку. В период лечения воздержитесь от вождения автотранспорта, а также занятий, требующих повышенной концентрации внимания, быстроты психомоторных реакций и хорошего зрения. Как правило, после первого же курса капель спазм аккомодации полностью проходит. Однако при неустановлении причин спазм может возникнуть вновь через некоторое время. И снижение остроты зрения наблюдается еще быстрее. Это происходит потому, что принудительное расслабление мышцы не тренирует, а,

наоборот, ослабляет ее. Поэтому так важен визит к врачу-офтальмологу.

В качестве **немедикаментозного лечения** проводят комплекс оздоровительных и гигиенических мероприятий, где особую роль отводят упражнениям для снятия напряжения глаз. Например таким:

1. Быстро поморгайте в течение 1-2 минут. Затем закройте глаза и легко помассируйте веки подушечками пальцев. Это упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение. Повторить 8-10 раз.

2. Плотнo зажмурьтесь, а потом откройте глаза. Повторить 8-10 раз.

3. Вращайте глазами сначала влево, а затем вправо 6-8 раз. Повторить 8-10 раз.

4. Возьмите ручку и смотрите на ее кончик, то приближая его на 5-7 сантиметров, то удаляя на расстояние вытянутой руки. Прodelать 6 раз.

5. Отставьте правую руку вперед на 25-30 см и в течение 5-7 секунд смотрите обоими глазами на кончик указательного пальца. Медленно приблизьте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите 8-10 раз.

Рефлексотерапия (в частности *иглоукалывание*) особенно показана при наличии несколько повышенного офтальмотонуса и напряжения аккомодации.

ПРОФИЛАКТИКА ЛОЖНОЙ БЛИЗОРУКОСТИ

Необходимо соблюдать зрительную гигиену; выполнять упражнения для глаз; полезны физическая активность, особенно плавание, для расслабления и оздоровления организма в целом, полноценный активный отдых на свежем воздухе; массаж общеукрепляющий и лечебный, ведь одной из причин ухудшения остроты зрения может быть *сколиоз*; обогащение питания каротином (морковь,

хурма, курага) и витамином С (черника, лимоны, смородина). И хотя эффект от этих методов проявляется постепенно, но однозначно не наносит ущерба здоровью, так как они направлены на лечение глаза как части целостного организма.

«Предупреждение Плюс»: Желающие проконсультироваться с Валерием Николаевичем могут связаться с ним по тел. 8 (985) 647-24-07 или написать по электронной почте: valery223.62@mail.ru

«Предупреждение Плюс»: О врожденной и приобретенной близорукости мы продолжим разговор в следующем, уже первом номере нашего журнала в 2013 году. А пока что дадим вам еще несколько упражнений для снятия напряжения с глазных мышц.

СОЛДАТ СПИТ – СЛУЖБА ИДЕТ

*Усталость глаз, глазные болезни,
зрительное напряжение*

Наука и техника быстро шагают вперед, но наш организм далеко не всегда за ними поспевает. Зрение, которое в ходе эволюции хорошо приспособилось к естественным условиям, с трудом справляется с компьютером и телевизором. Сотовые телефоны и плазменные панели заставляют нас все чаще задумываться о профилактике болезней зрения и вспоминать простые упражнения для глаз.

Обычная проблема, возникающая у людей, которые проводят много времени у экрана телевизора или компьютера, – зрительное напряжение. Как от него избавиться? Что для этого нужно делать? Многие так и говорят: «Скажите нам, что делать, и упорными усилиями мы решим проблему». Это напоминает старый анекдот о враче, который говорит больному: «Расслабьтесь... расслабьтесь... еще сильнее расслабьтесь». Конечно, результат будет противоположным.

Поэтому при восстановлении зрения трудность состоит в том, что любое постоянное усилие, любое длительное действие только создает напряжение, но не устраняет его. Возникает парадокс: чем больше мы стараемся, чем больше усилий прикладываем, тем дальше оказываемся от нашей цели – улучшения зрения.

Знаменитый американский офтальмолог Уильям Г. Бейтс писал об этом так: «Глаз с нормальным зрением никогда специально **не старается увидеть**. Любое усилие не только бесполезно, но и вконец расстраивает процесс... Усилием воли



вы можете временно улучшить свое зрение, но улучшить его до нормального состояния не получится. Если же этому усилию позволить стать **постоянным**, зрение начнет постепенно ухудшаться и даже может быть окончательно испорчено».

Вспоминаются приключенческие романы, в которых герой «до боли в глазах вглядывается в морскую даль». Увы, для зрения это очень вредно. Уильям Бейтс поясняет: «Если по каким-либо причинам — тусклости освещения или удаленности объекта — глаз не может разглядеть какую-нибудь точку, он тут же перемещается на другую. Он никогда не старается выявить точку пристальным вглядыванием в нее, как это постоянно делает глаз с несовершенным зрением. Всякий раз, когда глаз **старается** увидеть, он тотчас теряет нормальное зрение».

Что же делать, неужели любые занятия бесполезны и лучше оставить все, как есть? Не совсем так: заниматься все равно нужно, только в меру, без перегрузок, правильно сочетая короткое напряжение и приятное расслабление. Но как же дать глазам отдых? Попробуем использовать меньше усилий, развивать состояние естественной легкости и, конечно, больше внимания уделять полноценному отдыху.

Расслабление для глаз. Одним из самых простых и хорошо зарекомендовавших себя способов расслабления глаз является «Закрывание ладонями», или **пальминг** (от англ. слова *palm* — ладонь).



Сначала нужно основательно согреть руки и усилить в них кровообращение. Для этого несколько раз энергично потираем ладони одну о другую, и когда они станут теплыми, закрываем ладонями глаза. При этом пальцы рук чуть скрещиваются в районе лба, а руки закрывают глаза полностью, до темноты, но без давления на глазные яблоки — так, что глаза располагаются точно напротив

центров ладоней. Чтобы руки не уставали, можно расположиться за столом, а под локти подложить небольшую подушку или пару книг. Спина и шея остаются прямыми, не напряженными, руки расслаблены. Дыхание спокойное, естественное. Сохраняем эту позу 2-3 минуты, а затем, не открывая глаз, медленно опускаем руки.



Немного поморгаем с закрытыми глазами, а затем, когда глаза уже привыкнут к свету, открываем их. Эту процедуру нужно повторить 2-3 раза, каждый раз располагая ладони и скрещивая пальцы в другом порядке.

Такое расслабление выполняется после каждого упражнения, а также тогда, когда чувствуется зрительное напряжение или усталость глаз. Механизм здесь такой: тепло от ладоней приятно согревает глаза и благодаря этому постепенно расслабляет глазные мышцы, сетчатку и зрительный нерв, а затем проникает в глубь мозга и успокаивает его зрительный центр. Народные целители дают и другое объяснение: согретые руки обладают особой биоэнергией, которая излучается из ладоней и активно подпитывает каждый глаз. Именно поэтому так важно располагать глаза точно напротив центров ладоней, где находятся активные точки.

Чтение одним глазом. В чем причина зрительного напряжения? Одна из них известна уже давно — это зрительная работа на близком расстоянии (чтение книг, рукоделие, работа с компьютером и т.д.). У человека два глаза, поэтому нам все время приходится синхронно направлять их на объект, совмещая оба изображения, а зрительный центр мозга эти изображения непрерывно обрабатывает.

Согласованная работа глазных мышц и полушарий головного мозга требует немалых усилий, причем при чтении

на близком расстоянии эти усилия заметно возрастают, и, значит, нужно их как-то уменьшить. Отсюда и родился простой метод, впервые опубликованный в оздоровительной литературе Ю.А. Утехиным еще в конце 70-х годов прошлого века.

Суть этого метода — в чтении одним глазом, причем другой глаз закрывают повязкой или шторкой. Например, если вы носите очки, можно вырезать небольшой кусок плотной бумаги по размеру очков и вставить его между креплением заушника очков и носовым упором. Такую шторку можно легко вынимать и переставлять, закрывая то правое, то левое стекло, а значит, и глаз. Если очки вам пока не нужны, можно найти простую оправу без стекол, в которую точно так же вставляется шторка. А дети с удовольствием надевают «пиратскую» повязку.

Итак, закрываем один глаз и читаем другим примерно 15-20 минут. Затем переставляем шторку и продолжаем читать, но уже противоположным глазом, снова переставляем, и так все время. Используя этот метод, можно читать

книги или работать за компьютером много часов подряд. Заметьте, что глаз, закрытый шторкой, в это время отдыхает, то

есть мы не теряем времени на отдых. Как говорится, «солдат спит — служба идет».

Если у вас близорукость, читайте текст на максимально возможном расстоянии от глаз. Если дальнозоркость — на минимально возможном расстоянии. Каждые пять минут 2-

3 раза приближаем и отдаляем текст от глаз и



продолжаем читать (для снятия лишнего напряжения и массажа хрусталика).

Страдающим близорукостью при выполнении гимнастики очки для чтения нужно взять слабее обычных очков на 2,5-3 диоптрии.

Если один глаз у вас видит хуже другого, нужно его тренировать дольше и активнее (читайте им дольше, больше массируйте).

Используя этот метод, многие люди (среди них и автор этих строк) догадались совместить его с закрыванием глаз ладонями. Если вместо шторы закрыть глаз ладонью, этот глаз отдыхает быстрее, поскольку ладошка приятно его согревает и подпитывает энергией. Нужно лишь удобно расположиться за столом, чуть приподнять локоть и закрепить книгу на подставке, чтобы не пришлось к ней наклоняться. Закрывая по очереди то один, то другой глаз, можно читать целый день. Интересно, что при таком чтении к концу дня глаза не только не устают, но оказываются вполне отдохнувшими!

Замечено, что иногда даже быстрое, многократное переключение глаз дает полезный эффект. Голова тут же становится ясной, уходит сонливость, а глаза начинают видеть лучше. Возможно, это как-то связано с активизацией и согласованной работой полушарий головного мозга.

Методы йоги. Многие знают, что в йоге наряду с различными позами есть и упражнения для глаз. Конечно, древние учителя хорошо понимали, что для лучшего результата глазам нужна не только тренировка, но и полноценный отдых. Сегодня мы попробуем некоторые из таких упражнений.

Сосредоточение на пламени свечи. Поставьте зажженную свечу на уровне глаз или чуть ниже, на удобном расстоянии от лица (обычно около 1 метра). Примите комфортную позу и, стараясь не моргать, с удовольствием смотрите на свечу 2-3 минуты. В йоге это называется *траака* (сосредоточенный взгляд). Затем закройте глаза, расслабьтесь и продолжайте смотреть мысленным взором на послеобраз свечи, пока

это светлое пятно полностью не исчезнет. Повторите несколько раз.

Точно так же можно смотреть и на **отраженное пламя свечи**. Это упражнение аналогично предыдущему, но взгляд сосредоточен не на самом пламени свечи, а на его отражении в воде. Для этого ставим (куда?) перед свечой большую тарелку или чашку с водой и смотрим на воду. Мягкий отблеск пламени свечи хорошо расслабляет глаза, создает ощущение покоя и умиротворенности. Это упражнение развивает внимательность и сосредоточенность, мысли становятся спокойными и ясными, заметно повышается работоспособность и улучшается зрение.

Кстати, по мнению йогов, очень полезно для глаз созерцать любые красивые пейзажи и картины, смотреть на звезды и облака, морские просторы и вершины гор.

Водные процедуры для глаз. Несколько раз в день (по крайней мере, дважды — утром и вечером) полезно ополаскивать глаза прохладной водой. Это усиливает кровообращение в глазах и вокруг них, снимает лишнее напряжение и устраняет застойные явления. Глаза начинают лучше видеть, становятся живыми и блестящими, и, кроме того, эта простая процедура улучшает внешний вид, дает ощущение бодрости и поднимает настроение.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
мастер йоги.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ЗАГОВОРЫ НА ЗЕРКАЛАХ



Карл Брюллов. Гадающая Светлана

*Зеркало в зеркало, с трепетным лепетом,
Я при свечах навела;
В два ряда свет — и таинственным трепетом
Чудно горят зеркала.*

Так начинается стихотворение Афанасия Фета, где описывается процесс святочного гадания на зеркале. Темное помещение, таинственный свет мерцающих свечей создают в зеркале иллюзию бесконечного пространства. Глазу не за что «зацепиться», теряются ощущения реального мира, и сознание гадающего изменяется. В таком состоянии девушка, гадающая на жениха, могла увидеть в зеркале суженого. И в народной медицине знахари нередко использовали измененное состояние сознания (ИСС) в сочетании с заговорами в лечебных целях. А чтобы самому не погрузиться в ИСС, знахарь надевал на голову медный обруч или ободок из серебряной парчи. И в настоящее время прием ИСС — наиболее часто используемый в практике психотерапевтов. Об одном из таких методов, сочетающем заговоры на зеркалах и арттерапию, я хочу рассказать.

Этот метод прошел государственную экспертизу и получил длинное название: *фрактальная энергоинформационная монотипия*, а если сокращенно — ФЭИМ. Так я и буду его называть. При желании читатель сможет использовать ФЭИМ для себя или на пользу близким людям.

Суть метода заключается в выполнении живописной картинки в технике монотипии. При этом *пациент* находится между двумя зеркалами, установленными особым образом. И одновременно с выполнением монотипии читает вербальную формулу-заговор. В некоторых случаях формулу может читать руководитель процедуры (психотерапевт, целитель, мастер ФЭИМ), и даже при отсутствии пациента. Но об этом несколько ниже.

В момент процедуры формируется мощный условный рефлекс, который закрепляется в подсознании и в дальнейшем оказывает лечебно-профилактическое действие на протяжении длительного времени, если не всю жизнь.

Предлагаю и вам стать мастером ФЭИМ. Это не так сложно, хоть и потребует некоторого времени и терпения. Ну, желательно еще иметь некоторый талант для составления заговоров.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПОНЯТИЯ ФЭИМ

1. Монотипия – термин, который хорошо известен художникам и в переводе с греческого означает один отпечаток (monos – «один» и typos – «отпечаток»). Монотипия бывает разная. А для наших целей мы будем использовать самую простую технику, которая даже не требует умения рисовать, – фрактальную монотипию. Ее еще называют «кляксография» и применяют в детских садах для развития творческого воображения детей.

Вам потребуется несколько листов плотной мелованной бумаги форматом не более А-4 или меньше. А еще акварельные краски, две-три мягкие кисточки и твердая и гладкая столешница. Разведите краску водой – два или три колера, не больше – до состояния очень жидкой сметаны. Положите один лист бумаги на столешницу и в творческом порыве наложите несколько разноцветных мазков или пятен в произвольном порядке на бумагу. Быстренько (краска быстро сохнет) положите сверху еще один лист бумаги и плотно прижмите его ладонью к нижнему листу. Возьмите бумагу за края и аккуратно разъедините их. У вас получится два зеркальных и неповторимых отпечатка с удивительными рисунками – **фракталами**. Если с первого раза отпечатки не получатся, немного поэкспериментируйте с текучестью красок – разбавляйте их водой больше или меньше.

Вглядываясь в узоры отпечатка, вы можете увидеть совершенно конкретный образ. А если что-то добавить от руки, когда краска просохнет, можно сделать самое настоящее



А. Даур. Танец

произведение искусства, которое высоко оценят даже на международных выставках монотипии. В качестве примера приведу монотипию знаменитой в этой области Арины Даур из Петербурга, которая предпочитает работать с одним черным цветом.

2. Вербальную формулу-заговор надо составить заранее. Это наиболее сложная часть ФЭИМ, которая требует определенных правил. В лечебных целях вербальные формулы (далее — «формулы») могут применяться для лечения не только психогенных, но даже соматических (телесных) заболеваний.

Для выполнения процедуры ФЭИМ потребуется темное помещение и желательно поменьше посторонних звуков. Можно использовать любое помещение поздно вечером или ночью (вспомним, в народном эпосе заговоры действуют в полночь). Пациента усаживают за стол, перед ним ставят зеркало и по бокам две зажженные свечи. Свечи можно заменить двумя неяркими светильниками, например на светодиодах. Сзади пациента и чуть выше его головы подвешивается еще одно зеркало. Из помещения убираются все лишние предметы, отражения которых могут быть видны в зеркалах. А стену сзади лучше задрапировать темной тканью или бумагой. Плоскости зеркал регулируют так, чтобы пациент мог видеть в зеркале, стоящем перед ним, только отражения светильников в заднем зеркале. Себя он видеть не должен. Если зеркала установлены правильно, перед зрителем откроется цепь огней, убегающих в бесконечную даль, так называемый *зеркальный коридор*.

Формула может быть составлена и в стихах, и в прозе. Она может быть длинной или короткой и даже состоять из одной фразы. Но, конечно, должна включать в себя информацию, направленную на решение проблем пациента. Одна из читательниц и авторов вестника «ЗОЖ» — Ирина Вячеславовна Веретина (см. «ЗОЖ» №8, 2008 г., «Медный ободок от мигрени»), которая выразила желание сотруд-

ничать с нашей научной группой, показала себя талантливым составителем формул. Она дипломирована как мастер ФЭИМ.



*Мастер ФЭИМ — И.Веретина готовится к сеансу
в «зеркальном кабинете»*

Я хочу привести несколько конкретных примеров успешного применения формул И.В.Веретиной.

ПРИМЕР 1-й

Ирина Вячеславовна решила помочь своей подруге. Ее сын пил. В общем-то, неплохой парень — работающий, доброжелательный. Но редкий день обходился без алкоголя. На просьбы матери пойти к наркологу или психотерапевту обижался: «Я не алкоголик, брошу в любой момент, как только захочу». Но мы знаем — так поначалу думают все пьяницы, не замечая, что попадают под зависимость «зеленого змия». Необходимо было провести сеанс таким образом, чтобы он не заметил процесса психокоррекции. Мы решили приме-

нить скрытую формулу и составили текст так, что в него вошли слова предписания: «Я опьянеть не хочу. Я пить больше не буду». И так, что эти слова распределились незаметно среди остальных слов стиха (ниже выделены жирным шрифтом).

***Я** хочу, утром рано проснувшись,
Опьянеть от грядущего дня.
Радость жизни согреет мне душу,
Светом солнца наполнит меня.*

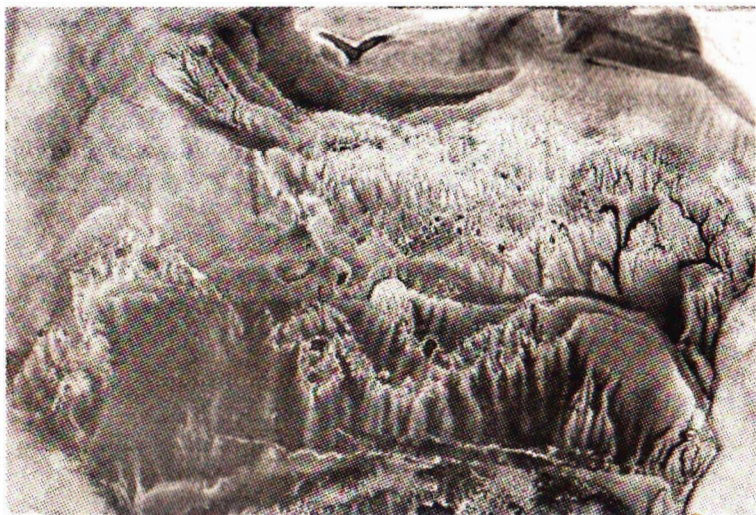
*Ощущение счастья все больше
Окрыляет: я словно лечу.
Ничего нет прекрасней и лучше,
И на жизнь я роптать не хочу.*

*А источники добрых желаний
Не устану искать я и пить.
Больше радости, меньше страданий,
И не буду я Бога гневить.*

Стихотворение было отпечатано на цветном принтере. Причем разные слова — разными цветами. Но слова формулы были напечатаны одним синим цветом. Расчет был на то, что один синий цвет подсознание запечатлеет как одно утверждение, и это окажет свое действие.

Подруга рассказала сыну о чудесных нерукотворных картинках и «зеркальном кабинете». Предложила поучаствовать в наших опытах. Он заинтересовался и пришел с матерью. Мы проинструктировали его, вручили формулу, пригласили в кабинет и включили светодиоды. Оказавшись в пространстве, где был виден лишь один коридор с убегающей в бесконечную даль цепочкой огней, парень оробел. Запинаясь, он несколько раз прочел формулу, а Ирина Вячеславовна выполняла монотипию для него. Когда мы закончили, молодой человек сидел перед зеркалом, не шевелясь, глядя в пространство. Налицо было измененное состояние сознания. Я вывел его из кабинета и показал монотипию. Парень смотрел бездумными глазами. Но постепенно его

лицо приобретало все более осмысленное выражение, и, осознав, что перед ним, он расплылся в довольной улыбке. Получилось на редкость удачно. На горном плато, среди джунглей непроходимого леса виднелась большая поляна. В розовом небе, освещенном лучами восходящего солнца, над поляной парил орел. Миниатюру назвали «Там город золотой» и вручили юноше.



И.Веретина. Там город золотой

Он тут же проникся благодарностью и заявил, что новое произведение искусства следует «обмыть». А для этого немедленно отправился в магазин. Как же расстроилась его мать! Женщина так опечалилась, что даже как-то постарела внешне.

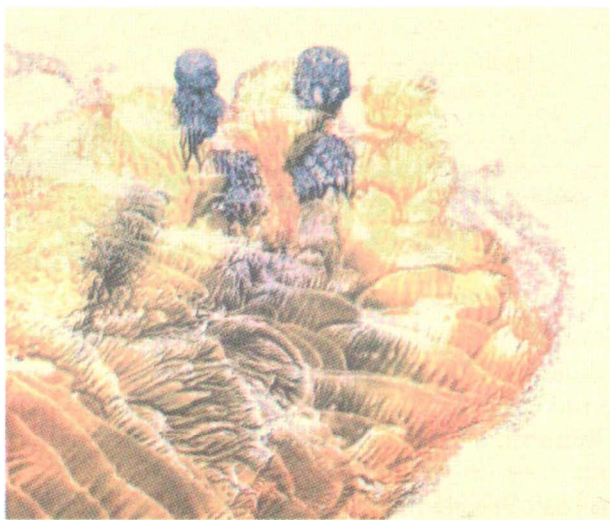
Мы тоже огорчились и сидели молча. Молодого человека долго не было, хотя продовольственный магазин находится в том же доме. Мы уже забеспокоились, когда он наконец вернулся с пустыми руками. И какой-то смущенный.

— В чем дело, забыл деньги?— спросила мама.

— Знаешь, мама, я решил воздержаться. Давай сегодня будем пить чай.

ПРИМЕР 2-й

Молодая женщина 28 лет страдала псориазом в течение 14 лет, который развился после трагической гибели ее отца. *Регрессивный психоанализ* (анализ прошлых воспоминаний) показал, что пациентка очень любила отца. Самыми сильными оказались воспоминания, в которых она, еще будучи маленькой девочкой, гуляет с отцом по полю. Его гибель стала причиной сильного стресса, который, вероятно, и дал толчок заболеванию. Была составлена формула, куда включили утверждение о том, что отец отныне станет ее невидимым покровителем и избавит от псориаза. На отпечатке монотипии сформировались две фигуры, в которых при желании можно увидеть людей, гуляющих среди кустов (см. монотипию «Поющие в терновнике»). После сеанса псориазные бляшки постепенно заместились здоровым эпидермисом.



И.Веретина. Поющие в терновнике

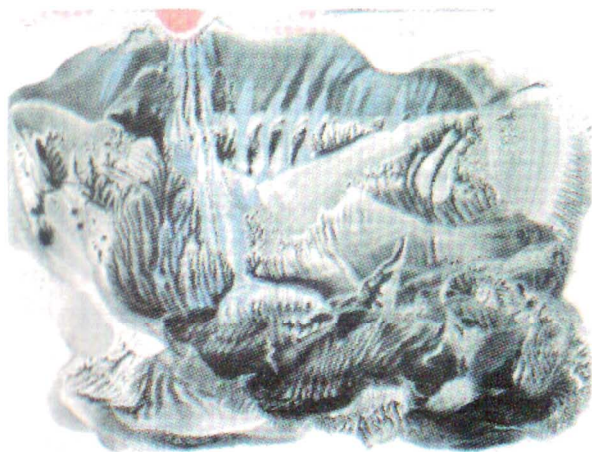
ПРИМЕР 3-й

Женщина, 62 года, страдала фобией инсульта. От этого у нее повышалось артериальное давление, что еще больше

усиливало страхи. Доплерография сосудов головы показала, что основания для таких опасений действительно имеются. Я объяснил пациентке, что состояние ее сосудов соответствует возрасту, и ничего плохого не случится, если она не будет переживать по этому поводу. В ходе беседы было установлено, что на пациентку производит успокаивающее действие журчание воды. В качестве формулы был выбран припев из песни на стихи М. Вольпина «Журчат ручьи»:

*Журчат ручьи,
Кричат грачи,
И тает снег, и сердце тает...*

Когда получилась монотипия с видом гор (см. «Весна в горах»), тающего снега и стекающих ручьев, отпечаток закатали в прозрачную пленку и предложили пациентке иметь его постоянно при себе. В случае возникновения страхов смотреть на отпечаток и напевать про себя или вслух слова песни. После психокоррекции пациентка вела дневник, где два раза в день — утром и вечером — записывала показатели АД. Она убедилась, что давление пришло в норму и опасаться ей нечего.



Е. Родимин. Весна в горах

И последнее. Готовая монотипия — это и амулет, и оберег. Ее информация будет действовать везде и всегда, до тех пор, пока хотя бы малейший кусочек монотипии цел. И переста-

нет действовать только тогда, когда монотипия будет уничтожена полностью — сожжена. Свою монотипию держите поблизости от себя. Ее можно вставить в рамку и повесить возле спального места или поставить на прикроватную тумбочку. Просыпаясь, следует смотреть на свой оберег, читать формулу и с хорошим настроением идти навстречу грядущему дню. Если вы принимаете какие-либо лечебные препараты, старайтесь в этот момент смотреть на монотипию и читать формулу, можно и не вслух — про себя. Уезжая в командировку или в отпуск, не забудьте взять монотипию с собой. В этом случае очень удобно, если картинка ламинирована. Печально, если вы потеряете свой талисман. Но не отчаивайтесь в этом случае. Даже утерянная монотипия будет «работать» на вас, пока она цела. А использовать ее против вас невозможно. И всегда можно сделать новую монотипию.

Использовать ФЭИМ можно только в добрых целях, помогая ближним. Созданная мастером формула будет действовать не только на пациента, но и на самого мастера. Не пытайтесь с помощью ФЭИМ насыщать порчу или делать злые наговоры, если не хотите подвергать опасности здоровье близких людей, собственное здоровье или саму жизнь.

Евгений РОДИМИН,
председатель общества ФЭИМ.

«Предупреждение Плюс»: Вопросы Евгению Михайловичу вы можете отправить по адресу: 117588, а/я 65, e-mail: rodimin@mail.ru

Если у вас появятся технические вопросы по поводу ФЭИМ, их можно задать в письменной форме мастеру ФЭИМ Веретинной Ирине Вячеславовне по адресу: 119526 г. Москва, а/я 75.



Календула

Calendula officinalis

Однолетнее травянистое растение со своеобразным запахом, относится к семейству сложноцветных. Стебель прямостоячий, ветвистый, листья очередные продолговатые, нижние – к основанию суженные. Цветки собраны в красивые корзинки оранжевого цвета. Краевые цветки в корзинках ложноязычковые, бесплодные, имеют вид лепестков, средние – трубчатые, образующие плоды. Плоды – семянки изогнутой формы, напоминающие ноготки (коготки), отчего растение так и называется. С лечебной целью

используются ложные лепестки и целые корзинки.



**Подробнее
о растении
на стр. 58-63**