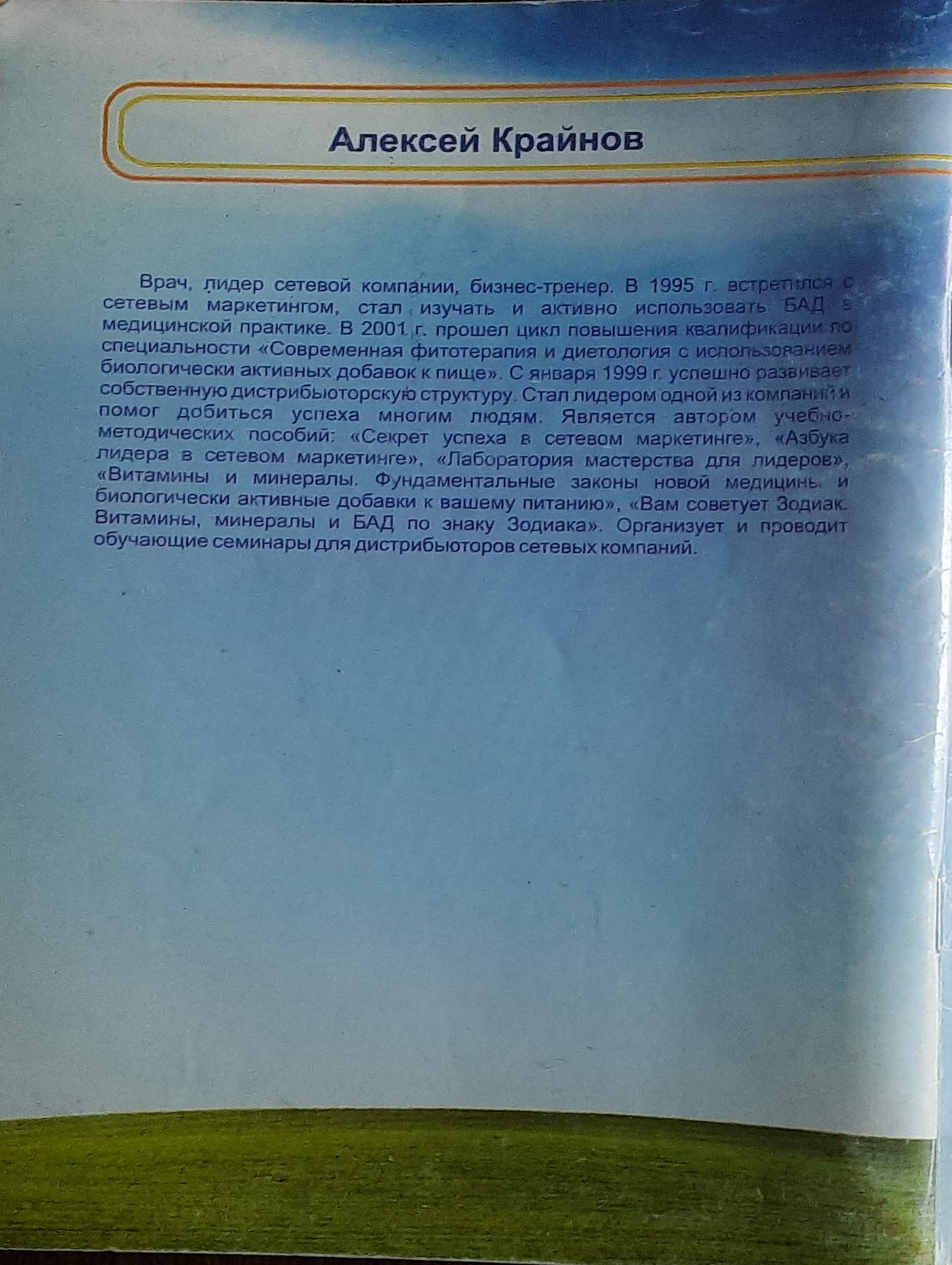
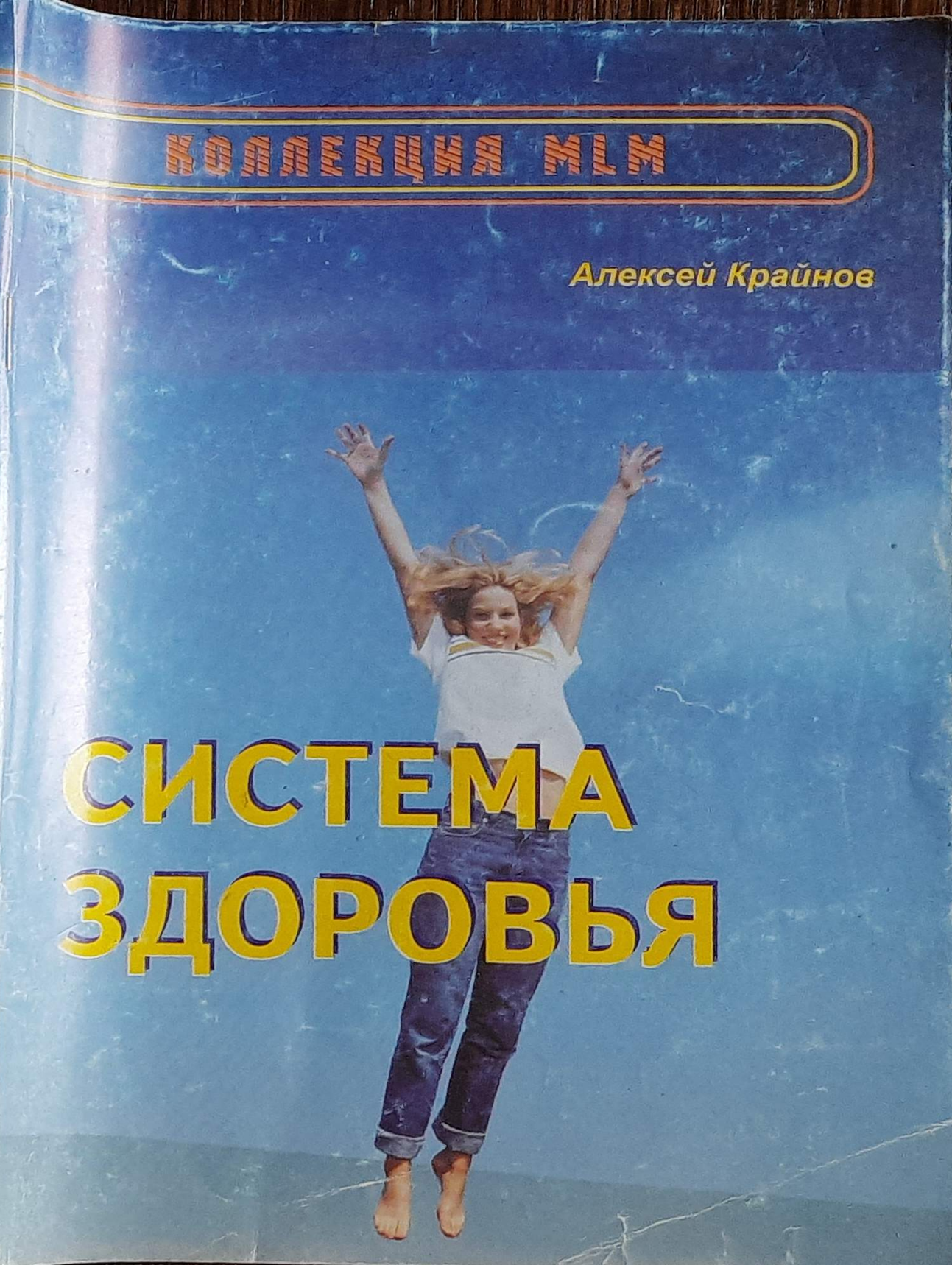
Алексей Крайнов

Врач, лидер сетевой компании, бизнес-тренер. В 1995 г. встретился с сетевым маркетингом, стал изучать и активно использовать БАД в медицинской практике. В 2001 г. прошел цикл повышения квалификации по специальности «Современная фитотерапия и диетология с использованием биологически активных добавок к пище». С января 1999 г. успешно развивает собственную дистрибьюторскую структуру. Стал лидером одной из компаний и помог добиться успеха многим людям. Является автором учебно-методических пособий: «Секрет успеха в сетевом маркетинге», «Азбука лидера в сетевом маркетинге», «Лаборатория мастерства для лидеров», «Витамины и минералы. Фундаментальные законы новой медицины и биологически активные добавки к вашему питанию», «Вам советует Зодиак. Витамины, минералы и БАД по знаку Зодиака». Организует и проводит обучающие семинары для дистрибьюторов сетевых компаний.



КОЛЛЕКЦИЯ MLM

Алексей Крайнов



СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ

Алексей Крайнов

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ

Крайнов А.
Система здоровья. Серия «Золотая коллекция MLM».

Письма древних римлян заканчивались просто и коротко «Vale», то есть «Будь здоров». Здоровье было и остается самой большой ценностью.

Современная медицина знает, как устроено наше тело, как оно функционирует, каковы причины тех или иных заболеваний. Она вкладывает в наши руки эликсир молодости и долголетия, рецепт здоровой жизни. А книга Алексея Крайнова «Система здоровья» поможет воспользоваться этим рецептом: напомнит, как работают системы нашего организма, как восстановить свое здоровье с помощью природных минеральных и витаминных комплексов и БАД.

Введение

Здравствуйте, дорогие друзья!

За много лет общения с людьми, имеющими проблемы со здоровьем, я убедился в том, насколько мало они знают возможности своего организма, насколько слепо доверяют врачам и лекарственным препаратам. Однако именно незнание законов здоровья и восстановительных способностей своего организма, пренебрежение ими чаще всего является главной причиной большинства заболеваний. Недаром древние учили:

ПОЗНАЙ СЕБЯ, И ТЫ ПОЗНАЕШЬ ВЕСЬ МИР.

А знаем ли мы себя хотя бы элементарно? Решить эту задачу просто: достаточно лишь взять в руки учебник биологии человека за 9 класс общеобразовательной школы и заново «познакомиться с собой» на уровне анатомии и физиологии. Однако многие ли это делают?

В данной книге я поставил перед собой задачу хотя бы схематично показать, как работают системы нашего организма, в чем причина возникновения заболеваний и какими путями, с помощью природных минеральных и витаминных комплексов и БАД, простых естественных методов можно эффективно восстановить свое здоровье.

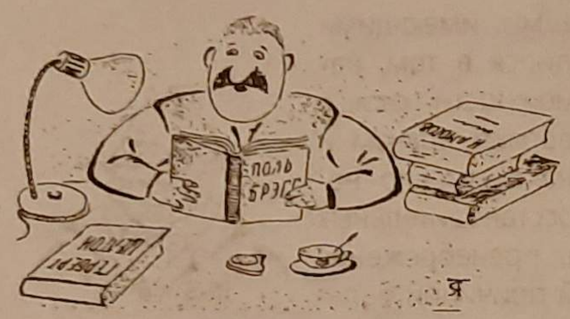
Для наглядности эта информация представлена в форме атласа с множеством иллюстраций, любезно подготовленных ***художником Яной Станиславовной ТРОФИМОВОЙ***, за что я ей бесконечно признателен.

Как вернуть и сохранить свое здоровье

Здоровье — состояние физического, психического и социального благополучия на фоне высокого иммунитета.

Здоровье — дар, данный человеку Природой от рождения. Чаще всего мы задумываемся о здоровье только тогда, когда оно начинает исчезать. Не понимая законов Природы, плохо зная истинные потребности своего организма, мы с раннего детства безжалостно разбазариваем это бесценное богатство. Человек, как известно, сам себе и друг, и враг.

Нам надо знать, как вести себя, чтобы сохранять бодрость духа и тела долгие годы. А для этого важно понимать, почему возникают болезни.



Для нормальной работы всех систем организма совершенно необходимо ежедневное поступление определенных питательных веществ, преобразуемых в энергию жизни. Однако не менее важно и регулярное выведение продуктов жизнедеятельности («шлаков» и токсинов). Если эти процессы нарушаются, в организме создаются условия для накопления токсинов и развития патологии.

Самоотравление (аутоинтоксикация) является одной из главных причин, укорачивающих жизнь человека. К числу негативных факторов относятся также неблагоприятные условия существования, недостаток витаминов и т. д.

Факторы, оказывающие влияние на накопление токсинов в организме:

♦ ***Процесс обмена веществ***. В условиях переедания, стрессов, плохой экологии, курения значительно замедляются процессы очищения организма, в тканях и клетках накапливается «грязь», которая служит питательной средой для гнилостных бактерий.

♦ ***Продукты жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих наш организм***. В нашем организме живет множество микроорганизмов — как полезных, так и болезнетворных. В норме продукты их жизнедеятельности выводятся естественными фильтрами — печенью, легкими, кожей, почками. Однако если человек мало двигается, не дает «дышать» коже — редко принимает воздушные ванны и водные процедуры, не выполняет дыхательные упражнения, переедает, находится в состоянии хронического нервного перенапряжения, то целительные силы организма не справляются с загрязнением крови.

♦ ***Неправильный образ жизни:***

✓ *Переедание* в сочетании с недостаточным поступлением жизненно необходимых для работы клеток веществ.

✓ *Гиподинамия* — недостаток физической активности, из-за чего кровь застаивается в капиллярах, нарушается микроциркуляция крови и лимфы в органах.

✓ *Отсутствие дыхательных упражнений* — в результате в легких не происходит достаточно полный газообмен.

✓ *Отрицательные эмоции, стресс, страхи* — все это приводит к нарушению процессов циркулирования энергии по меридианам тела, что по канонам Восточной медицины является основной причиной множества заболеваний.

Необходимое условие здоровья — поддержание постоянства внутренней среды (**гомеостаза**) за счет равновесия процессов получения необходимых веществ (витаминов, минералов, аминокислот, воды) и выведения отработанных продуктов. Как только внутреннее равновесие нарушается — возникают условия для развития различных болезней.

Стадии развития патологии в организме:

1. Вследствие накопления токсинов ***нарушаются связи между клетками***, нарушается передача нервного импульса. При этом нарушается слаженность работы клеток органов и систем.

2. Возникает ***раздражение*** в клетках, которое может проявляться в виде зуда, покраснения, «ломкости» сосудов — это проявление патологически усилившегося выделения «шлаков» и токсинов из тканей. Затем часто наступает ***воспаление***, сопровождающееся болью, припухлостью, жаром, покраснением, нарушением функции органа.

3. На стадии ***накопления и перераспределения*** большого количества токсинов и шлаков часто возникает ожирение или, наоборот, истощение первой степени с образованием новых мест накопления — липом, фибром.

4. ***Стадия насыщения*** проявляется общим недомоганием в виде «синдрома хронической усталости», вегето-сосудистой дистонии, мигрени, раннего климакса, остеохондроза позвоночника.

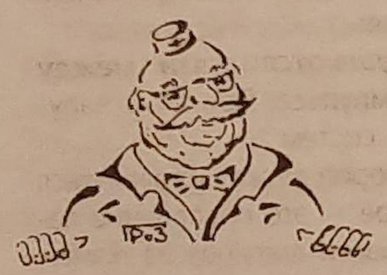
5. В дальнейшем начинается ***стадия дегенерации***, распад тканей, образование язв и трещин, серьезное поражение органов и систем.

6. В результате действия защитных сил организма на месте трещины или язвочки образуется уплотнение, или ***опухолеобразование***. Проявляется это в виде образования полипов, папиллом, миом, аденом и т. д.

7. Если человек не предпринимает мер, способствующих системному оздоровлению всего организма, доброкачественная опухоль может перейти в злокачественную, то есть образуется **рак**.

Таким образом, корни любой болезни кроются в постепенном нарушении внутренней экологии клеток. Ни одна болезнь не возникает сразу, для ее развития необходимы определенные условия. **Вот эти-то условия мы с вами вполне можем изменить.** Гораздо проще не допустить развитие болезни, чем в муках пытаться вылечить развившееся заболевание, особенно такое тяжелое, как рак.

На конгрессе швейцарских врачей в 1995 году более 100 врачей высказали единодушное мнение о том, что признаки старения в возрасте 80 лет являются преждевременными и ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЖИТЬ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ 140 ЛЕТ.



Организм человека — это великолепная самообновляющаяся система, но даже она не может нормально функционировать, не имея нужных материалов.

Диетологи всегда находились на переднем крае борьбы со старением. Профессор *Генри Шерман* (США) в результате экспериментов над животными доказал, что, добавляя в обычную пищу некоторые витамины и минеральные соли, можно увеличить продолжительность активной жизни.

Известный специалист по питанию из Америки *Том Спайес* лечит преждевременно состарившихся людей, а также инвалидов, которых врачи считают безнадежно больными. Его метод лечения заключается в дозированном употреблении пищи, содержащей аминокислоты, природные витамины и минеральные соли. По мнению доктора Спайеса, вновь приобретенные здоровье и жизненные силы этих людей доказывают, что старость можно отодвинуть, а молодость продлить.

В России врачи и ученые весьма серьезно занимались вопросами долголетия. Одним из пионеров теории омоложения был *Илья Мечников*. Он, как и доктор Шерман, полагал, что старость — это болезнь и ее преждевременное наступление (согласно научным данным) происходит вследствие самоотравления организма, **аутоинтоксикации.**

Профессор *Александр Богомолец* основал в Украине Институт экспериментальной биологии и патологии, был президентом Академии наук УССР и стал известен благодаря своей теории долголетия. Он экспериментально доказал, что старение организма происходит в результате уплотнения органов и тканей (до его экспериментов этому не уделялось большого внимания). Богомолец выдвинул теорию, согласно которой человек стареет вследствие изменений, происходящих в соединительной ткани. Способность организма поглощать питательные вещества и воду снижается, и человек (в известной степени) просто умирает от голода. Богомолец объясняет это так: поскольку питание клеток нарушено, уменьшается жизненная активность, и в результате наступают старость и смерть.

Видный российский биолог профессор *Владимир Филатов* предложил свой метод омоложения и назвал его **тканевой терапией**. Он обнаружил вещества, которые обладают колоссальной энергией и способны восстанавливать живую ткань. Очевидно, Филатов был первым биологом, который открыл эти вещества и начал экспериментировать с ними. Он назвал их **биогенными стимуляторами**.

Энергия биостимуляторов широко используется в тканевой терапии (введение в организм консервированных растительных или животных тканей или препаратов из них). Филатов экспериментальным путем пришел к следующему выводу: вводя микроскопический кусочек человеческой ткани под кожу, можно оказывать воздействие на соединительные ткани через систему кровообращения и все клетки, обновляя их и активизируя их деятельность. Филатов установил также, что лучшей инородной тканью для этой цели является часть человеческой плаценты.

Ученые считают, что тканевая терапия вызывает **регенерацию**, то есть восстановление клеток и тканей человеческого организма. Эта форма полного обновления признана правильным методом в решении проблемы старения. Методы, применявшиеся раньше (инъекции гормонов, прививки и т. п.), воздействовали только на один орган или одну систему, в результате чего мог быть нарушен эндокринный баланс, а реакции организма в целом не контролировались. Сегодня совершенно очевидна опасность подобного стимулирования одной системы желез или органов. Профессор Филатов доказал, что любой

эффективный метод омоложения или регенерации должен осуществляться посредством воздействия на энергетические системы всего организма.

Нормальное функционирование организма в большей степени зависит от деятельности желез внутренней секреции: в случае ее нарушения могут проявиться признаки того или иного заболевания. Каждая железа вырабатывает гормоны, которые контролируют или регулируют физические процессы в организме, при этом решающую роль играет гипофиз. В свою очередь, деятельность гипофиза регулируется нервными центрами коры головного мозга. Правильное питание и в этом случае может творить чудеса. В практике доктора Тома Спайеса известны случаи «воскрешения» страдающих эндокринными заболеваниями людей. Они находились в таком плохом состоянии, что не работали годами. Большинство этих больных были направлены в клинику питания после того, как от них отказались другие врачи. В качестве метода лечения было назначено рациональное питание, содержащее повышенное количество природных витаминов и минералов. Благодаря этому они смогли восстановить здоровье и вернуться к работе.

В Англии также все больше врачей считают заболевание признаком недостатка в организме витаминов и минеральных веществ.

Эти «чудеса» питания дают нам представление о возможностях и перспективах новой науки. Как говорит профессор Шерман, с помощью пищи вы можете дать своему организму все, что ему необходимо для продления молодости и здоровья. Чтобы сделать первый шаг к увеличению продолжительности жизни, вы должны определить для себя оптимальный способ утоления «жажды и голода клеток». Клетки различных органов требуют разного питания, однако задача накормить все клетки не так сложна, как это может показаться на первый взгляд.

В настоящее время на стыке диетологии и фармакологии в России возникла новая отрасль науки — **микронутриентология**, которая занимается изучением роли биологически активных веществ, входящих

в состав пищи (микронутриентов). Это витамины, ферменты, микроэлементы, некоторые аминокислоты и жирные кислоты, фосфолипиды, антиоксиданты, адаптогены и другие.

Все микронутриенты в той или иной степени оказывают лечебное действие на организм, способствуют нормализации его жизнедеятельности. Организму требуется около 1 грамма (более 600 разновидностей) биологически активных веществ каждый день, но чаще всего в нашем рационе их значительно меньше. Это одна из главных причин возникновения заболеваний и хронической усталости.

Основоположниками микронутриентологии в России являются академик АМН СССР А. А. Покровский и академик АН СССР А. Н. Несмеянов. Наука о микронутриентах особенно бурно развивается в развитых странах Запада (США, Япония, Франция), но в России она пока еще в зачаточном состоянии и с нею не знакомы не только широкие слои населения, но и большинство врачей.

Исследованиями специалистов Института питания России установлено, что мы живем в условиях настоящей эпидемии нехватки жизненно важных компонентов пищи. Еще в 1991 году Минздрав СССР признал, что гиповитаминозы в нашей стране носят круглогодичный характер, охватывают все ее регионы, включая и южные, и представляют серьезную опасность для здоровья людей.

Проблему дефицитов витаминов и минералов, а также других компонентов в питании можно решить путем регулярного приема специально разработанных, сбалансированных комплексных препаратов, созданных в концентрированном виде из натуральных продуктов на основе новейших конверсионных технологий, которые получили название **нутрицевтиков**, или биологически активных добавок к пище (БАД).

Этот путь признан рациональным и эффективным специалистами развитых стран Запада, в том числе и России, где еще в декабре 1997 года состоялась Международная конференция, посвященная пищевым добавкам. Конференция проходила под эгидой Российской академии медицинских наук, министерства здравоохранения, министерства медицинских технологий России, института питания РАМН. Итогом конференции явилось осознание важности применения пищевых добавок в повышении уровня здоровья людей, особенно в экологически неблагоприятных районах.

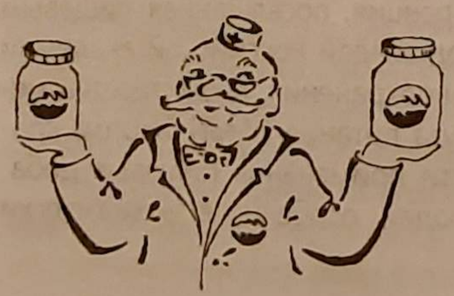
Сегодня существует **Постановление правительства Российской Федерации № 917 от 10 августа 1998 года «О государственной политике в области здорового питания».** Основной целью этого постановления является сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика развития заболеваний, связанных с неправильным питанием взрослых и детей. Оно предусматривает ряд конкретных мер для этого, в том числе увеличение производства биологически активных добавок к пище и просветительскую работу среди населения о пользе их регулярного применения.

Эффективность действия биологически активных добавок основана на следующих принципах:

- ✓ Наш организм обладает ***огромным потенциалом саморегулирования*** и восстановления нарушенного здоровья.
- ✓ Большинство клеток имеет ***способность к восстановлению, регенерации***.
- ✓ Для эффективного включения процессов саморегуляции организму необходимо ***очищение от шлаков*** и ***полноценное питание для каждой клетки.***

Сокровища кладовой природы

Вот уже более восьми лет я активно применяю в своей врачебной практике биологически активные добавки, рекомендую их людям практически ежедневно, с удовольствием и большой пользой употребляю сам. Накопленный опыт свидетельствует о высокой эффективности биологически активных добавок при самых различных заболеваниях. При этом большим преимуществом является безопасность, отсутствие побочных явлений при использовании пищевых добавок.



Меня иногда спрашивают: «А почему, собственно, при самых разных проблемах со здоровьем вы часто рекомендуете практически одни и те же биологически активные добавки? В чем причина такой универсальности их действия, ведь панацеи не бывает?»

Достижения нашей медицины, безусловно, велики, и я горжусь тем, что

принадлежу к славному племени российских врачей. Однако возможности официальной медицины не беспредельны. Существует большая группа заболеваний, при лечении которых медицина пока недостаточно эффективна.

Причина этого в том, что в современной официальной медицине лечение болезней сводится, по существу, к попытке заглушить возникшие явные симптомы заболевания с помощью сильнодействующих фармацевтических (как правило, сверхдорогих) препаратов и различных «ударных» процедур.

В результате проявления болезни исчезают, и человека выписывают из стационара «с улучшением состояния». Однако причина болезни остается и «ждет» следующего удобного момента, чтобы проявить себя.

На самом деле ***почти всегда причина болезни — в наследственной предрасположенности к тем или иным группам заболеваний***. А сама болезнь проявляется как следствие тех или иных жизненных трудностей или перенесенных острых заболеваний инфекционного, токсического или травматического характера.

Однако ***самая распространенная причина*** «проявления» заболевания и плохого состояния здоровья — это элементарная ***витаминная и минеральная недостаточность***. Это подтверждают и данные, полученные специалистами Института питания РАМН. По данным их исследований, большинство россиян всю жизнь находятся в состоянии хронической витаминной и минеральной недостаточности.

Именно поэтому биологически активные добавки — «живые витамины», попадая в организм и насыщая каждую его клетку всем необходимым, помогают устранить причину возникновения многих заболеваний. При достаточном поступлении витаминов и минералов в организме создаются условия для более эффективной работы собственной системы саморегуляции. Одним из самых мощных защитных механизмов является высокий уровень адаптации, резервных возможностей, иммунитета, регенерации. Улучшается качество обмена веществ, кровообращения и работы регуляторных центров организма. Это проявляется в постепенном исчезновении симптомов самых различных заболеваний, улучшении самочувствия, работоспособности и в повышении качества жизни в целом. При этом в подавляющем большинстве случаев у хронически больных людей,

которые начинают регулярно принимать биологически активные добавки, значительно снижается потребность в фармацевтических лекарственных препаратах.

Именно поэтому я рекомендую людям, которые обращаются ко мне за помощью, принимать биологически активные добавки к пище систематически — каждый организм использует их в соответствии с индивидуальными потребностями.

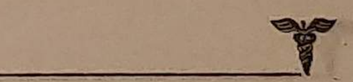
При этом, пожалуйста, не забывайте: биологически активные добавки, — не лекарство для устранения симптомов заболевания, это ежедневное питание для каждой клетки, которое позволяет организму всегда работать эффективно. Поэтому наш лозунг: **«Поел сам — накорми свои клетки!»**

А теперь чуть подробнее о витаминах и минералах.

Витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма, — это органические соединения с высокой биологической активностью. Существует целый ряд важнейших витаминов, которые не вырабатываются в организме и должны ежедневно поступать с пищей. Однако содержания витаминов в повседневных пищевых продуктах недостаточно, чтобы полностью удовлетворить потребности в них организма. А при недостатке или отсутствии витаминов в пище неизбежно возникают различные заболевания.

Основные причины снижения уровня витаминов в организме

1. *Недостаточное поступление витаминов с пищей:*
   - низкое содержание витаминов в ежедневном рационе;
   - разрушение витаминов вследствие неправильного хранения продуктов и их кулинарной обработки;
   - действие антивитаминных факторов;
   - нарушение баланса витаминов и других питательных веществ;
   - различные диеты и религиозные запреты;
   - снижение аппетита.
2. *Угнетение нормальной кишечной микрофлоры, продуцирующей ряд витаминов.*
3. *Нарушение всасывания витаминов:*
   - заболевания желудочно-кишечного тракта;
   - наследственные заболевания, из-за которых нарушаются ферментные механизмы всасывания витаминов;



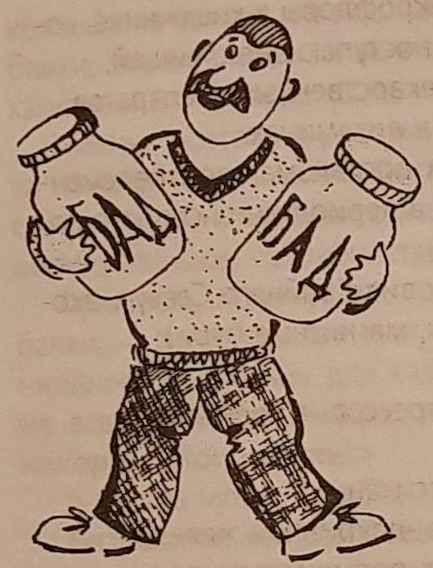
   - наличие паразитов и патогенной микрофлоры в кишечнике, которые сами потребляют витамины, поступающие с пищей;
   - действие токсических факторов и лекарственных препаратов.
4. *Повышенная потребность организма в витаминах:*
   - особые физиологические состояния организма (при беременности, в период кормления грудью, в период интенсивного роста детей);
   - особые климатические условия (условия Крайнего Севера, экологически неблагополучные районы, магнитные бури);
   - интенсивная физическая нагрузка;
   - интенсивная умственная нагрузка, стрессовые состояния;
   - производственные вредности;
   - инфекционные заболевания и интоксикации;
   - заболевания внутренних органов и эндокринных желез.

Природные БАД лучше синтетических поливитаминов

Медицинская промышленность выпускает различные виды витаминных препаратов, полученных синтетическим путем. Однако, как показала практика, биологическая ценность этих витаминных препаратов не так высока, как кажется. Это объясняется тем, что в формуле витамина важен не только химический состав, но и пространственное расположение в молекуле атомов веществ, обусловливающих их биологическую активность. Использование таких поливитаминных препаратов часто вызывает аллергические реакции и другие нежелательные явления.

Существует еще одна группа питательных веществ, которая очень тесно связана с функцией витаминов и обменными процессами в организме. Это **минералы**, которые в науке о питании классифицируют на **основные (макроэлементы)** и **микроэлементы**. К макроэлементам относятся те минералы, обязательная суточная доза потребления которых превышает 100 мг. Основные макроэлементы — это калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор. К микроэлементам относят марганец, кобальт, молибден, селен, фтор, цинк, никель и т. д.

Функции минеральных веществ в организме весьма многообразны. **Кальций** и **фосфор** участвуют в построении минеральных структур скелета. **Натрий** и **калий** играют важную роль в осуществлении водно-



солевого баланса, сокращении мышц, поступлении питательных веществ в клетку. **Железо** и **медь** в составе гемоглобина и цитохрома (дыхательного фермента) участвуют в переносе кислорода к тканям. Ионы **хлора** необходимы для выработки соляной кислоты в желудке. Ионы **марганца, магния, никеля, молибдена** являются активаторами и кофакторами, наряду с некоторыми витаминами, многих важнейших ферментных систем. **Йод** входит в структуру щитовидной железы. Дефицит **селена** резко ослабляет иммунитет, повышает накопление свободных радикалов кислорода — продуктов биологического окисления, которые повреждают генетический аппарат клеток, вызывая их гибель или опухолевый рост.

Лучшими источниками витаминов и минералов для человека являются различные растения, которые обладают способностью избирательно накапливать их из почвы и воды. Клинические исследования показывают, что микроэлементы и витамины, содержащиеся в природных растительных веществах, обычно не вызывают побочных токсических действий даже при их избытке. Травы, овощи, фрукты можно использовать для изготовления разнообразных биологически активных препаратов, сохраняя при этом природный баланс витаминов и минералов, в них содержащихся.

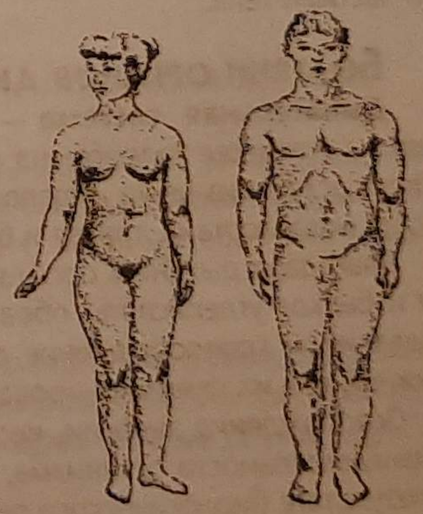
Атлас применения витаминов и минералов при нарушениях в работе систем организма

Основные понятия о функционировании нашего организма (Б. Аранович, 2000 г.)

Органы, части тела, ткани — весь организм состоит из клеток. Для поддержания жизнедеятельности клетки должны получать питание, чтобы вырабатывать энергию и освобождаться от отбросов. Питанием для клетки служат питательные вещества и кислород, а отбросами — остаточные продукты переработки, метаболиты.

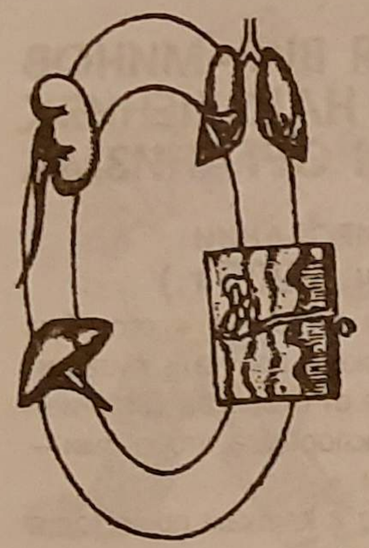
Доставка питательных веществ и кислорода к клеткам происходит через **кровеносную систему** или в конечном итоге через **капилляры**. Отбросы (шлаки) также захватываются кровяным руслом и, кроме того, выводятся лимфатическими капиллярами. Питательные вещества образуются в результате переработки продуктов питания пищеварительной системой.

Для сгорания питательных веществ клеткам требуется кислород, который доставляется также кровью. Поступает кислород из воздуха с помощью вдоха, а затем перерабатывается легкими, которые посылают его в кровь.



Пищеварительная, кровеносная, дыхательная, лимфатическая системы — это **системы обеспечения клеток**. Управляет ими **система саморегуляции**, состоящая из ***вегетативной нервной системы*** и ***эндокринной системы***. Первая управляет с помощью нервных импульсов, вторая — с помощью гормонов.

И наконец, организм должен вывести отработанные продукты наружу. Делается это, прежде всего, с помощью **печени**, которая очищает кровь и вы-



водит вредные вещества дальше через **кишечник**. Далее **почки** очищают кровь от мочевины (продукт переработки белков) и выводят ее с мочой.

Легкие выделяют углекислоту, которая образуется при сжигании глюкозы как топлива. **Кожа** выделяет воду и соли, поступившие с пищей, через поры с помощью потовых желез. **Кишечник** выделяет фекалии — остатки пищи после переработки.

Все физиологические функции организма сопровождаются электрическими явлениями. Передвижения электронов и ионов в межклеточных и клеточных жидкостях создают биотоки, активизирующие химические реакции. Любые движения тела или перемещения тканей (различные виды массажа) также создают биотоки, что благоприятно влияет на жизнедеятельность организма.

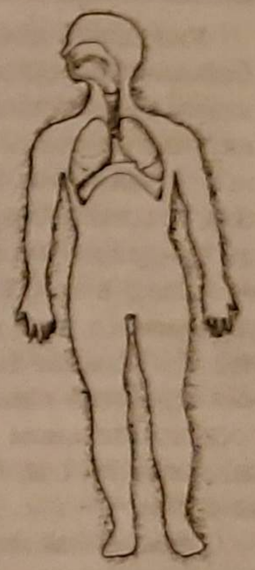
Все органы, части тела, клетки имеют **биополевую оболочку**, которая содержит информацию об их физическом состоянии. Кроме того, все биополевые оболочки связаны с головным мозгом. Благодаря этому происходит постоянный обмен информацией между органами и частями тела.

Болезни органов дыхания

Дыхательная система — это совокупность органов, участвующих в процессе газообмена между организмом и внешней средой. Она состоит из двух отделов — **путей, проводящих воздух** (полость носа, гортань, трахея и бронхи), и **дыхательной части** (легкие).

Благодаря дыханию организм получает кислород и освобождается от избытков углекислоты, образующейся в результате обмена веществ. Дыхание и кровообращение обеспечивают все органы нашего тела нужной для их функционирования энергией.

Освобождение энергии, необходимой для обеспечения процессов жизнедеятельности организма, происходит на уровне тканей и клеток в результате биологического окисления.



Дыхательный процесс состоит из нескольких этапов:

- ✓ поступление атмосферного воздуха в легкие при вдохе;
- ✓ насыщение кислородом крови в легочных альвеолах;
- ✓ выделение углекислого газа из венозной крови в альвеолы, а затем в атмосферу при выдохе;
- ✓ доставка кислорода кровью по артериям и капиллярам ко всем тканям и клеткам организма;
- ✓ доставка углекислоты по венам из тканей к легким;
- ✓ потребление кислорода клетками — собственно **клеточное дыхание.**

Легочные альвеолы — маленькие пузырьки, из которых состоит ткань легких. Стенки альвеол снаружи окружены множеством мельчайших кровеносных сосудов — капилляров. Тончайшие стенки альвеол представляют собой биологически проницаемую мембрану, через которую происходит газообмен между кровью и воздухом.

В результате газообмена кислород вдыхаемого воздуха переходит в кровь, а углекислый газ переходит из крови в альвеолы и удаляется из организма с выдыхаемым воздухом.

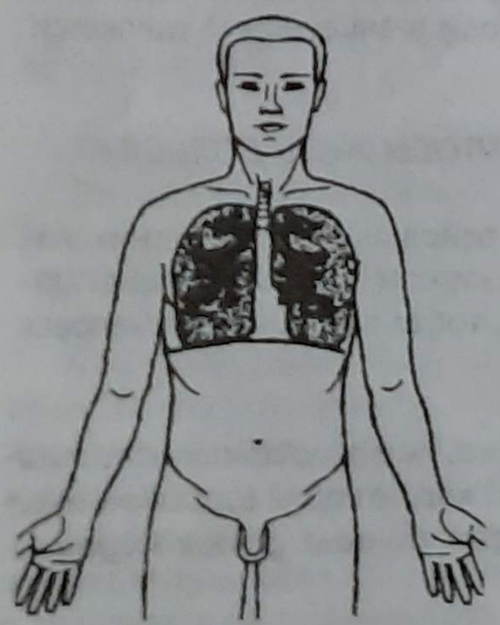
ДЫШАТЬ РЕЖЕ, ЕСТЬ МЕНЬШЕ — ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ!

Индийский ученый Х. Р. Нагендра на основании многолетних наблюдений пришел к выводу, что все долгожители, перешагнувшие 100-летний рубеж, дышат 10–12 раз в минуту, тогда как обычный человек делает за минуту 16–18 вдохов-выдохов.

«Люди, которые дышат реже, легко расслабляют мышцы, имеют уравновешенный характер и здоровое мышление. Кроме того, они едят меньше других людей» — таков вывод ученого.

Уже давно доказано, что состояние нервной системы (а значит, и большинства органов, находящихся под контролем этой системы) в значительной степени зависит от того, как мы дышим. Кстати, именно на этом основаны различные методы лечения с помощью дыхательных упражнений. Оказалось, то, чем человек дышит — ртом или носом, совсем небезразлично для здоровья. Древние китайцы и индийцы придавали «носовому» дыханию исключительное значение. И дело не только в том, что воздух, проходя через носоглотку, согревается и увлажняется, хотя и это важно. На самом деле ситуация гораздо сложнее. Длительное (сознательное или нет) затруднение носового дыхания ослабляет память и внимание, замедляет процесс мышления. При продолжительном нарушении носового дыхания у детей возникают расстройство сна, начинается отставание в физическом и умственном развитии.

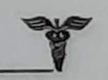
Современная медицина призывает дышать только через нос. Конечно, воздух должен быть чистым и свежим. В свежем воздухе больше отрицательно заряженных ионов, этих «витаминов воздуха». Проходя через носовую полость, попадая в легкие, отрицательные ионы раздражают нервные окончания в слизистой оболочке дыхательных путей и особенно альвеол. А это усиливает дыхательную функцию легких. Этот факт достоверно установлен. Был поставлен эксперимент на подопытных мышах. Они довольно быстро погибают в насыщенном кислородом воздухе, если в нем значительно уменьшено количество отрицательных ионов.



В организме все взаимосвязано, и часто затруднение носового дыхания связано с патологией желудочно-кишечного тракта. Между пищеварением и дыханием имеется довольно прочная рефлекторная связь. Недостаточное опорожнение кишечника может отрицательно сказаться и на функциях легких.

О болезнях дыхательных путей

Нет людей, которые бы никогда не болели заболеваниями верхних дыхательных путей. Называют их ОРЗ (острое респираторное заболевание) или ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция). В последнее время в связи с общим ухудшением состояния иммунной системы у большинства наших сограждан все чаще встречаются острые трахеиты, ларингиты, бронхиты, грипп, пневмонии, бронхиальная астма. Нет смысла перечислять все возможные заболевания и их симптомы — лечить их все равно будет врач. Наша с вами задача — предоставить своему организму возможность самостоятельно предотвратить развитие этих болезней.



И как мы уже говорили, большое значение имеет регулярное поступление в организм необходимых биологически активных веществ, укрепляющих систему дыхания.

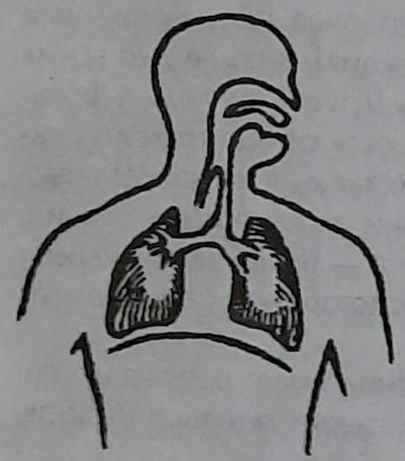
Бронхиальная астма — хроническое заболевание органов дыхания, которое характеризуется частыми приступами удушья, возникающими вследствие нарушения проходимости мелких бронхов. При этом, как правило, возникает спазм мускулатуры мелких бронхов, отек их слизистой и выделение вязкой мокроты. Бронхиальная астма относится к аллергическим заболеваниям.

Витамины и минералы, необходимые для предупреждения бронхиальной астмы

- ***Витамин PP* (*никотиновая кислота*)** уменьшает количество и тяжесть приступов бронхиальной астмы.
- ***Витамин B_6*** помогает преодолеть астматическую одышку.
- ***Витамин B_{12}*** облегчает дыхание астматикам, способствует снятию бронхоспазма и обладает антиаллергическим действием.
- ***Витамин С*** снижает частоту и тяжесть астматических приступов, повышает эффективность иммунной системы.
- ***Марганец*** обладает противоаллергическим действием.
- ***Магний*** способствует расширению бронхов, препятствует развитию астматических приступов удушья.
- ***Полиненасыщенные жирные кислоты*** препятствуют набуханию слизистой бронхов и спазмам мелких бронхов.

Лекарственные растения (БАД), предупреждающие заболевание дыхательных путей

Прежде всего представим перечень лекарственных и пищевых растений, которые используются в лечении болезней системы дыхания



(В. Казьмин, 2000 г.). Это лук репчатый, календула, овес, фиалка трехцветная, чеснок, виноград, мята перечная, чистотел, чеснок, шиповник, сосна лесная, лопух большой, смородина черная, хвощ полевой, свекла, чабрец, термопсис, зверобой продырявленный, алоэ, шалфей лекарственный, тыква, земляника лесная, орех грецкий, эвкалипт.

Как видите, в нашем распоряжении очень много растений, которые улучшают работу легких и бронхов, однако хочется выделить наиболее эффективные. Существуют некоторые растения (и БАД на их основе), которые рекомендуется иметь в каждой семье. Именно они помогут во всеоружии встретить эпидемию гриппа, избежать последствий переохлаждения, снять повышенную температуру.

Широко известны **цветки липы**. Их давно и успешно применяют на Руси при самых распространенных в осенне-зимний период простудных заболеваниях — кашле, ангине, ОРЗ, даже при бронхите, бронхиальной астме и пневмонии. БАД в виде фиточаев, содержащие цветки липы, обладают потогонным и жаропонижающим действием, а именно это и нужно при простуде для облегчения работы иммунной системы. Кроме того, липа обладает бактерицидными свойствами, что позволяет с успехом применять ее в качестве полоскания горла при ангине.

Ромашка аптечная отлично соседствует с липовым цветом в биодобавках, применяемых при простуде. Она усиливает дезинфицирующие свойства любого настоя или БАД.

Листья малины обладают противовоспалительным и общеукрепляющим действием.

Тимьян (чабрец садовый) издавна зарекомендовал себя в качестве эффективного отхаркивающего и противокашлевого средства. Даже при заболевании коклюшем медики рекомендуют тимьян как противокашлевое и спазмолитическое средство.

Мать-и-мачеха за счет содержания горьких и слизистых веществ хорошо подходит для лечения кашля. БАД но основе мать-и-мачехи или добавление в чайные сборы листьев и цветков этого растения уменьшает позывы к кашлю, обволакивает горло и верхние дыхательные пути, облегчает отхаркивание мокроты. Эффективный состав трав для снятия сухого кашля включает в себя мать-и-мачеху, подорожник, багульник, тимьян, девясил, душицу, фиалку трехцветную.

Зверобой содержит природный антибиотик иманин, который обладает широким спектром противомикробного действия. Зверобой эффективно сочетается с подорожником, обладающим противовоспалительным и рассасывающим воздействием.

Плоды шиповника. Напиток или БАД, содержащие плоды шиповника, прекрасно поддерживают иммунитет и снижают повышенную температуру при болезни.

Эхинацея (БАД на ее основе) — растение из Северной Америки, где индейцы издревле лечат с его помощью различные инфекции, простуды, воспаления горла и раны. Эхинацея угнетает рост и препятствует размножению вирусов гриппа, обладает противовоспалительным и противовирусным действием. Используется при снижении иммунитета, для профилактики простудных заболеваний, особенно в осенне-зимний период. Противопоказана эхинацея при системных заболеваниях, коллагенозах, распространенном атеросклерозе, туберкулезе, заболеваниях крови, сахарном диабете.

Чеснок обладает противоинфекционным, противовирусным и иммуностимулирующим действием. Особенно эффективен при добавлении в пищу в сыром виде.

Витамины и минералы, усиливающие сопротивляемость организма простудам

❖ ***Витамин С*** — основной антиоксидант. В настоящее время выявлено уже более дюжины иммуностимулирующих эффектов витамина С, включая его способность увеличивать выработку антител и скорость созревания иммунных клеток. Витамин С содержится в плодах киви, бананах, цитрусовых и зеленых овощах, а также во множестве БАД.

❖ ***Цинк*** жизненно необходим для образования и функционирования клеток иммунной системы. Научные исследования показали, что низкий уровень цинка в организме может привести к ослаблению сопротивляемости организма любым заболеваниям. Кстати, по данным президента АНО «Биотическая медицина» д-ра мед. наук А. В. Скального, в организмах большинства россиян имеет место явная недостаточность цинка! Необходимо регулярно принимать БАД, содержащие цинк, а также продукты, богатые цинком, — морепродукты, цельное зерно.

❖ ***Бета-каротин*** превращается в организме в витамин А. Бета-каротин защищает клетки иммунной системы от повреждающего воздействия свободных радикалов и обладает значительным иммуностимулирующим действием. Много бета-каротина в зеленых и желтых фруктах и овощах.

❖ ***Витамин Е*** в комплексе с витамином А защищает клетки организма от повреждения свободными радикалами, играет важную роль в защите мембран иммунных клеток от повреждений. Содержится в растительном масле, семенах подсолнечника, миндале, арахисе.

❖ ***Селен*** необходим, как и витамин Е, для функционирования глутатиона — естественного борца со свободными радикалами и антиоксиданта, который обеспечивает эффективную работу иммунной системы. Поскольку в России повсеместно имеет место выраженный дефицит селена, то жизненно необходимым становится систематическое употребление БАД, содержащих селен, и продуктов, в которых он содержится, — морепродуктов, почек, печенки и мяса.

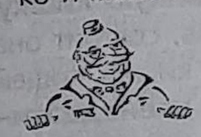
Однако важно не только позаботиться о том, чтобы в рационе содержались пищевые вещества, помогающие организму противостоять инфекциям. Необходимо также исключить факторы, которые мешают работе иммунной системы.

Факторы питания, снижающие устойчивость к простудным заболеваниям

♦ ***Переедание***. Если организму приходится тратить много сил на переработку избыточной пищи, то его способность бороться с инфекциями падает. Особенно важно избегать жирных и «тяжелых» продуктов — жирное мясо, сливочное масло, сыр.

♦ ***Сахар***. По мере повышения уровня сахара в организме эффективность работы иммунной системы снижается. Для улучшения иммунитета сократите потребление сахара, сладких напитков, а также бисквитов и пирожных.

♦ ***Продукты, образующие слизь*** в организме. Особенно важно это при простудных заболеваниях и насморке. Слизеобразующими продуктами являются молоко и молочные продукты, например, сыр.

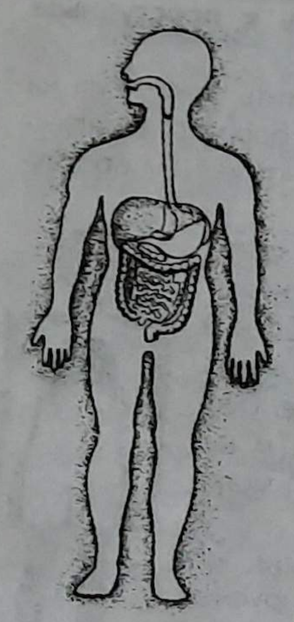


Дети простужаются гораздо чаще, чем взрослые, так как при каждом вирусном простудном заболевании еще только создают собственную иммунную блокаду против определенного типа возбудителей болезни (как при прививке). А взрослые уже носят в себе четко выраженную иммунную программу против большинства возбудителей простуды.

Болезни органов пищеварения

Пищеварение — сложный комплекс физико-химических процессов усвоения пищи, благодаря которым питательные вещества, попавшие в ротовую полость и желудочно-кишечный тракт, расщепляются до простых водорастворимых соединений, всасываются в кровь и переносятся в клетки и ткани.

Пищеварение начинается в **полости рта**, причем еще до того, как мы положим туда первый кусочек. Во рту всегда есть немного слюны, но вид или запах пищи повышает слюноотделение. Когда мы жуем, пища смешивается со слюной, и ее ферменты начинают процесс пищеварения. Затем мы глотаем, и пища по пищеводу попадает в желудок. **Желудок** выполняет четыре функции: хранение, перемешивание, переваривание пищи и уничтожение болезнетворных бактерий. Стенки желудка сжимают и перемешивают пищу, помогая действию желу-



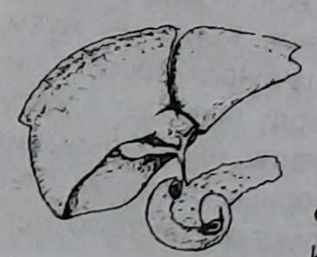
дочного сока. В результате образуется однородная масса — **химус**.

Этот процесс занимает около двух часов для углеводной, четырех — белковой и шести часов для жирной пищи. Желудок вырабатывает высококонцентрированный раствор хлористоводородной кислоты. Она действует непосредственно на пищу и пищеварительный фермент, вырабатываемый в желудке, и переводит его в активную форму — **пепсин**. Желудочный сок убивает большинство попавших в желудок болезнетворных бактерий (он способен растворить медную монету, но слизистая оболочка защищает стенки желудка).

Из желудка химус попадает в **тонкую кишку**. Длина тонкой кишки около 6 метров, состоит она из трех частей: двенадцатиперстной кишки, тощей и подвздошной кишки. В полости **двенадцатиперстной кишки** продолжаются основные процессы переваривания белков, жиров и углеводов. Здесь всасываются почти все продукты, полученные в результате расщепления пищи, а также витамины, большая часть воды и солей.

Важную роль в переваривании пищи играют ферменты поджелудочной железы и желчь, вырабатываемая печенью.

Поджелудочная железа начинает функционировать через 1–3 минуты после начала еды. Активными возбудителями секреции поджелудочной железы являются овощные соки и различные органические кислоты (лимонная, яблочная, уксусная). Поджелудочная железа одновременно является **железой внутренней секреции**, выделяя гормон ***инсулин***, регулирующий уровень сахара в крови.



На секреторную деятельность поджелудочной железы оказывают влияние гормоны гипофиза, щитовидной железы, надпочечников.

Печень занимает особое место среди органов пищеварительной системы. К печени поступает кровь, насыщенная продуктами пищеварения, идущая из желудка, селезенки, поджелудочной

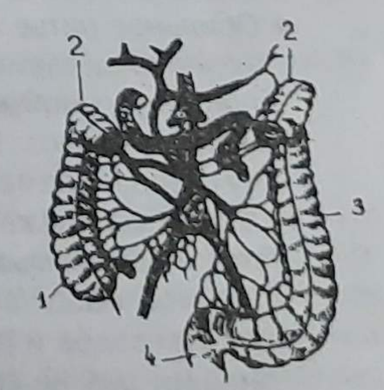
железы, кишечника. Печень — главная биохимическая лаборатория организма, в ней происходит обезвреживание ядовитых продуктов распада белка, ядов и токсинов, поступающих в организм. Печень вырабатывает **желчь**, которая поступает в двенадцатиперстную кишку через 5–10 минут после приема пищи. Желчь усиливает действие ферментов поджелудочной железы, помогает усвоению жиров, бета-каротина, многих витаминов и аминокислот. Печень играет огромную роль в обмене веществ, является важной частью иммунной системы, в ней ослабляются болезнетворные микробы.

Желчный пузырь, мешочек размером с большой палец руки, находится под печенью. В нем накапливается и концентрируется желчь, которая затем выделяется в двенадцатиперстную кишку.

В **тонком кишечнике** происходит окончательное расщепление пищевых веществ. Пищевая кашица перерабатывается ферментами поджелудочной железы, желчью и ферментами, которые вырабатываются в тонком кишечнике. Процесс всасывания происходит на очень большой поверхности, так как слизистая тонкого кишечника образует множество складок, и, кроме того, густо усеяна ворсинками: у взрослого человека количество ворсинок достигает 4 миллионов! Все это увеличивает поверхность всасывания в сотни раз.

Из тонкого кишечника попавшие в кровь питательные вещества переходят по воротной вене в печень, где перерабатываются и обезвреживаются. После этого часть из них разносится с током крови по всему организму, проникает через стенки капилляров в межклеточные пространства и затем в клетки, питая их. Другая часть (гликоген) откладывается в печени.

Затем остаток пищевой массы переходит в **толстый кишечник**. Длина его около 1,25 метра. Он состоит из **слепой кишки** с отходящим от нее **аппендиксом**, далее следуют **восходящая (1)**, **поперечная (2)** и **нисходящая (3) ободочные кишки**, **сигмовидная и прямая (4) кишка**.



В **толстом кишечнике** завершается всасывание воды и солей, происходит

формирование каловых масс. В основном эти процессы идут в слепой и восходящей ободочной кишках с участием живущих здесь бактерий.

Кишечная микрофлора участвует в конечном разложении компонентов пищеварительных соков и остатков непереваренной пищи, синтезирует ферменты, витамины, а также другие активные вещества, которые всасываются в толстой кишке. Кроме того, микрофлора кишечника создает иммунологический барьер болезнетворным микробам, предохраняя организм человека от их внедрения и размножения.

Пищеварительная система не только работает 24 часа в сутки, но и постоянно противостоит проникновению чужеродных микробов в организм. Слюна уменьшает их концентрацию, в желудке их атакует кислота, слизистая оболочка кишечника вырабатывает для борьбы с ними антитела, кишечник выводит их с калом при поносе. Если всего этого оказывается недостаточно, в борьбу вступает печень — главный барьер на пути микробов и токсинов.

С тем или иным заболеванием пищеварительной системы сталкивается каждый. Эти недуги бывают разными — от кратковременных расстройств желудка до хронических болезней: гастрита, панкреатита, гепатита, энтерита, колита и язвенной болезни. Самым опасным является рак. Одни из этих заболеваний связаны со стрессом и неправильным питанием, другие — с наследственностью, третьи — с экологией.

Причины развития заболеваний желудка и кишечника

- *Неправильное питание* — слишком горячая еда, быстрое и небрежное пережевывание пищи (поспешная еда, плохие зубы), злоупотребление острыми специями и пряностями.
- Систематическое *переедание* и нарушение режима питания.
- *Обильное питье во время еды.* Происходит чрезмерное разбавление пищеварительных соков, что приводит к перенапряжению поджелудочной железы и нарушает процесс переваривания пищи.
- *Еда после 22 часов.* Вечером процесс пищеварения тормозится, поэтому поздняя еда часто является причиной нарушения пищеварения.
- *Перегрузка поджелудочной железы.* Поджелудочная железа является незаменимым поставщиком ферментов для переваривания пищевой массы в кишечнике (липазы — для жиров, амилазы — для углеводов и протеазы — для белков), но при неправильном питании она не справляется со своей работой. И тогда непереваренная масса загромождает кишечник, расщепляется бактериями, в ней начинаются процессы гниения и брожения, что приводит к развитию разнообразных нарушений.

- Постоянное *нервное перенапряжение*, стресс.
- *Дисбактериоз* — нарушение нормального состава микрофлоры кишечника.
- *Пониженная кислотность желудочного сока* и недостаточная выработка пищеварительных ферментов поджелудочной железой.
- *Наследственная предрасположенность к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.*
- *Хеликобактерии* — часто главная причина развития гастрита и язвенной болезни.
- *Злоупотребление лекарственными препаратами.*
- *Неправильное поведение* — курение, злоупотребление алкоголем, чрезмерное употребление кофе.
- *Хронические болезни*, ослабление иммунной системы.

Симптомы плохого пищеварения

- *Хроническая усталость*, нехватка энергии.
- *Витаминная и минеральная недостаточность.* При нарушении процессов всасывания велика вероятность развития дефицита жизненно важных витаминов и минералов, что снижает сопротивляемость организма инфекциям и повышает риск возникновения тяжелых заболеваний.
- *Ощущение дискомфорта в животе.* При нарушении пищеварения часто происходит брожение непереваренной или частично переваренной пищи, что приводит к вздутию живота, метеоризму и отрыжке.
- *Нарушение деятельности кишечника.* Плохое пищеварение часто приводит к появлению запоров или поносов.

О принципах правильного питания

Со времен Гиппократа считается, что 90 % всех болезней человек получает за столом, питаясь не тем и не так, как нужно его организму. **Самое главное в питании:** пища, которая поступает в организм, должна быть им усвоена. Не полностью усвоенная пища с трудом удаляется из организма, вызывая его отравление, болезни и лишний вес.

Мне очень нравится программа питания, которую предлагает естественная медицина — наука о достижении здоровья природными средствами. Эта программа построена на всеобщих законах природы и особенностях физиологических ритмов деятельности организма человека.

Предлагаю несколько ***основных принципов естественного питания,*** которые понятны и просты в использовании. Перейти к ним особенно легко и правильно в комплексе с применением витаминных и минеральных биологически активных добавок.

Принцип соблюдения естественных циклов организма

Наш организм усваивает пищу в соответствии с тремя регулярными суточными циклами, которые строятся согласно его физиологическим ритмам:

✓ ***С 4 до 12 часов*** происходит ***удаление отходов*** и ненужных остатков пищи. Утром все силы нашего организма направлены на удаление шлаков и токсинов, и **любая еда в это время нежелательна.** Допустимы только фрукты и фруктовые соки, а также БАД-нутрицевтики, так как они почти не требуют энергии для переваривания, а фрукты содержат много воды.

✓ ***С 12 до 20 часов — прием пищи*** **(еда и переваривание).** После 12 часов можно начать есть. Однако помните, что пищеварение забирает больше энергии, чем любой другой процесс. Поэтому старайтесь сочетать продукты так, чтобы они легче усваивались органами пищеварения. Помните, что продукты в правильном сочетании перевариваются в желудке в течение 2—3 часов, тогда как котлета с картошкой или макаронами будет гнить в желудке и отнимать вашу жизненную энергию в течение 8—12 часов!

✓ ***С 20 до 4 часов — ассимиляция*** **(усвоение и использование пищи).** Во время этого цикла наш организм впитывает и использует питательные вещества, полученные с пищей. Старайтесь поужинать раньше, чтобы пища покинула ваш желудок до того, как вы ляжете спать. Полноценный ночной отдых позволит вашему организму направить всю свою энергию на более полное усвоение пищи и вовремя перейти к циклу удаления токсинов и отходов жизнедеятельности, — а это главное условие поддержания здоровья.

Могу сказать, что я питаюсь в таком режиме уже много лет и за это время благополучно избавился от многих проблем с желудком и печенью, которые беспокоили меня с раннего детства (см. мою книгу «Вам советует Зодиак»).

Принцип употребления пищи с высоким содержанием воды

Наше тело на 70 % состоит из воды, и основная часть нашего рациона должна состоять из овощей и фруктов, содержащих много воды. Примерно 30 % рациона может состоять из концентрированной пищи — мучных изделий, каши, мяса, кисломолочных продуктов и т. д. Сок овощей и фруктов доставляет питательные вещества из пищи ко всем клеткам организма и удаляет из них токсические отходы, очищая организм изнутри. И если вы хотите жить в полную силу, быть здоровым и энергичным, ешьте как можно больше «живых» продуктов, содержащих много воды.

Принцип правильного употребления фруктов

Фрукты — единственный продукт, к которому наш организм физиологически полностью приспособлен. Не употребляйте фрукты после еды, это совершенно неправильно!

Как только фрукты приходят в соприкосновение с пищей, находящейся в желудке, сразу же начинаются процессы брожения, возникает вздутие живота и общее закисание крови, что приводит к многочисленным проблемам со здоровьем. Фрукты — самая важная и полезная для нас пища, но ***есть нужно на голодный желудок***, за 20—30 минут до еды и ***только в сыром виде***. Фруктовые консервы и пудинги пользы организму не принесут!

Принцип правильного сочетания пищевых продуктов

Наибольшее количество энергии организм тратит на переваривание пищи, но при неправильном сочетании продуктов эти траты неизмеримо возрастают, и организму уже не хватает энергии для освобождения от шлаков и восстановления здоровья. Теория правильного сочетания пищевых продуктов гласит: **человеческий организм не предназначен для переваривания более чем одного вида концентрированной пищи за один прием.** Под «концентрированной пищей» подразумевается любая пища, кроме фруктов и овощей.

Можно есть любую пищу, которая вам нравится, но не одновременно! Мясо ешьте с овощами и салатом, картофель с маслом, капустой, кабачками, но не раньше, чем через три часа после мяса.

И конечно, ***не забывайте о биологически активных добавках***, которые очень помогают организму усваивать пищу и эффективнее выводить шлаки.

Принцип систематического употребления продуктов с высоким содержанием клетчатки

Одним из основных составляющих ежедневного рациона, необходимых для регулярной деятельности кишечника, являются пищевые волокна, или клетчатка. Они не перевариваются (поэтому раньше их считали балластными веществами), но увеличивают объем кишечного содержимого и способствуют продвижению пищевой массы в кишечнике. Особенно важно регулярно употреблять продукты, богатые клетчаткой (пшеничные отруби, а также многочисленные БАД), людям, страдающим запорами.

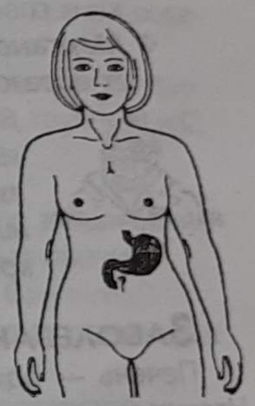
Однако у некоторых людей пшеничные отруби вызывают раздражение кишечной стенки (они жесткие и колючие). В таких случаях лучше употреблять овес, бобовые, свежие фрукты и овощи, а также БАД на их основе. Клетчатка, содержащаяся в этих продуктах, более щадящее действует на кишечную стенку.

Витамины и минеральные вещества, полезные для предупреждения желудочно-кишечных заболеваний

- ***Витамин А*** необходим для нормального роста и деления клеток, повышает сопротивляемость инфекциям. Содержится в моркови, говяжьей печени, печени трески, яичном желтке.
- ***Витамин С*** повышает устойчивость организма к инфекциям и способствует заживлению эрозий и язв на слизистой оболочке желудка и кишечника. Содержится в плодах шиповника, клюкве, бруснике, капусте, крыжовнике, свекле, лимоне и т. д.
- ***Витамины группы В*** нормализуют обменные процессы в клетках слизистой оболочки. Содержатся в мясе, печенке, желтке яиц, гречке, вырабатываются нормальной микрофлорой кишечника.
- ***Витамин РР (никотиновая кислота)*** улучшает кровоснабжение желудка и кишечника, чем помогает снять воспаление. Способствует образованию пищеварительных соков. Содержится в мясе, крупах, вырабатывается микрофлорой кишечника.
- ***Витамин U*** особенно важен для людей с повышенным кислотообразованием, язвенной болезнью. Нормализует секрецию соляной кислоты в желудке, способствует заживлению слизистой желудка и кишечника. Содержится в белокочанной капусте.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвенная болезнь — это сложный патологический процесс, в основе которого лежит воспалительная реакция организма с формированием повреждения слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки. Самой частой причиной возникновения язвенной болезни в настоящее время считаются бактерии Helicobacter pylori (HP), в результате размножения которых в желудке и двенадцатиперстной кишке возникает:



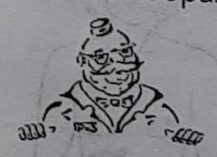
- воспаление, нарушающее моторику желудка;
- увеличение кислотообразующей функции пищеварительных желез;
- ослабление защитного барьера слизистой.

Для профилактики и лечения язвенной болезни большое значение имеет диетическое питание, в том числе применение БАД к пище. Главная цель — поддержание собственной иммунной системы и восстановление слизистой желудочно-кишечного тракта.

Витамины и минералы, необходимые для предупреждения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки:

- ***ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты)*** необходимы для образования «хороших» эйкозаноидов, повышающих устойчивость слизистой желудка и кишечника к повреждению и ускоряющих процессы заживления язвенных поражений слизистой.
- ***Витамин А*** предотвращает развитие язвенной болезни на фоне стресса.
- ***Бета-каротин*** является провитамином А и также защищает слизистую от чрезмерного воздействия соляной кислоты при стрессе.
- ***Витамин B_6*** способствует повышению защитных свойств слизистой желудка и кишечника.
- ***Витамин С*** предупреждает возникновение осложнений язвенной болезни в виде желудочных кровотечений.

- ***Витамин Е*** противодействует повреждающему действию избыточных свободных радикалов на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки.
- ***Висмут*** создает защитный покров для воспаленной слизистой желудка и кишечника, способствует уничтожению бактерий, вызывающих язвенную болезнь.
- ***Калий*** препятствует язвенному повреждению слизистой оболочки и способствует ее быстрейшему восстановлению.
- ***Марганец*** препятствует выделению гистамина, который вызывает образование язв при стрессе.

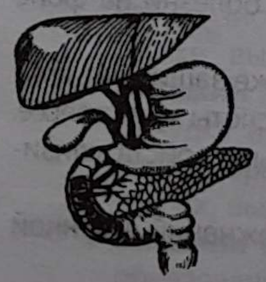


*ВНИМАНИЕ! Установлено, что **кофеин** усугубляет проявления язвенной болезни. Поэтому людям, страдающим язвенной болезнью, необходимо ограничить потребление продуктов, содержащих **кофеин**, — крепкого чая, кофе, шоколада.*

Заболевания печени и желчного пузыря

Печень — один из наиболее важных органов нашего организма. Нагрузки, которые несет на себе печень, огромны. От ее благополучия зависит благополучие организма в целом. В ней идет синтез необходимых организму белков, которые нужны для построения новых клеток различных тканей, для свертывающей системы крови и для производства гормонов и ферментов. Печень играет центральную роль в обмене углеводов и жиров.

Барьерная функция печени состоит в обезвреживании практически всех ядов и токсинов, поступающих в организм как извне, так и образующихся в результате обменных процессов в клетках. В печени происходит распад «отработанных» аминокислот, обезвреживаются вещества, образуемые микробами в кишечнике, дегидрируется алкоголь (спирт) под воздействием фермента алкогольдегидрогеназы, обезвреживаются лекарственные вещества и распадаются гормоны, выполнившие свою функцию. Так, при хронической недостаточности печени у мужчин возникают своеобразные симптомы, в частности гинекомастия (увеличение молочных желез), импотенция. Это связано



с нарушением расщепления эстрогенов (женских половых гормонов) и возникающим увеличением их содержания в мужском организме.

Любые нарушения работы печени вызывают целый ряд нарушений функции других органов и систем человека и служат причиной развития заболеваний. Воздействие на печень некоторых ядов (самые распространенные — алкоголь и некоторые медикаментозные препараты) приводят к повреждению и гибели клеток печени и нарушению ее функции. Некоторые вирусные инфекции (вирусный гепатит) также вызывают повреждение клеток печени.

Для защиты клеток печени необходимо наличие достаточного количества антиоксидантов и витаминов в пище — витамины А, группы В и С.

Хронический гепатит

Хронический гепатит — это воспалительно-диффузное заболевание печени, которое может возникнуть вследствие различных причин:

- *вирусы* вызывают инфекционный гепатит В, С, D, G;
- *алкоголь* — этанол является гепатотропным ядом, повреждая клетки печени;
- *токсическое повреждение* печени, в том числе лекарственными препаратами и токсинами пищи и окружающей среды;
- *аутоаллергическое повреждение* клеток печени возникает в связи с «поломкой» иммунитета, когда образуются аутоантитела против собственных печеночных клеток.

Витамины и минералы, необходимые для предупреждения болезней печени

- ***Витамин С*** необходим для повышения сопротивляемости организма любым вирусам и токсинам, препятствует повреждению клеток печени избыточными свободными радикалами.
- ***Фолиевая кислота*** ускоряет восстановление поврежденных клеток печени.
- ***Витамины группы В*** и ***витамин B_{12}*** необходимы для поддержания функции печени и повышают ее устойчивость к повреждающим факторам.
- ***Витамин Е*** усиливает иммунную систему, препятствует развитию осложнений гепатита в виде нарушений образования эритроцитов и поражения нервной системы.

- ***Селен*** обладает способностью защищать клетки печени от повреждающих элементов, восстанавливает поврежденные клетки, усиливает иммунную систему организма. Более эффективно действует в сочетании с витамином Е.
- ***Лецитин*** помогает излечить печень при подостром гепатите.

Питание и здоровая печень

Все факторы, которые ухудшают процесс пищеварения, плохо воздействуют на функцию печени. Неправильное питание, чрезмерное увлечение сладкими напитками, злоупотребление алкоголем и кофеином (чай и кофе) создают повышенную нагрузку на печень. Запор, возникающий при недостаточном употреблении пищевых волокон (клетчатки) в пищу, а также при недостаточном употреблении воды, может привести к повторному всасыванию токсинов в кишечнике.

Основные диетические рекомендации для создания благоприятных условий нормальной работе печени:

- ✓ *в течение дня пейте больше жидкости* — не менее 2 литров (только не во время еды, лучше пить воду малыми порциями, но часто в течение всего дня); вода необходима для вымывания токсинов из организма;
- ✓ *не допускайте возникновения запоров* — регулярно употребляйте БАД, содержащие в составе клетчатку;
- ✓ *ограничивайте употребление алкоголя и кофеина.*

Холецистит и желчнокаменная болезнь

Желчный пузырь представляет собой резервуар, где накапливается желчь, которую вырабатывает печень. Желчь необходима для расщепления жиров в кишечнике. Однако если желчь становится слишком густой, то затрудняется ее отток из желчного пузыря, она постепенно кристаллизуется, и образуются «камни», состоящие из холестерина и желчных кислот. Чаще всего камни в желчном пузыре образуются у женщин старше 40 лет, имеющих избыточный вес и ведущих малоподвижный образ жизни. Для предупреждения образования камней в желчном пузыре особенно важны витамины и минеральные вещества.

Витамины и минералы, необходимые для предупреждения заболеваний желчного пузыря

- ***Пищевая клетчатка*** способствует снижению содержания холестерина в желчи.
- ***Витамин С*** снижает уровень холестерина в крови и желчи, тем самым снижая риск образования камней в желчном пузыре.
- ***Витамин Е*** снижает содержание холестерина в желчи.
- ***Селен*** является антиоксидантом, снижает уровень холестерина в крови и желчи.
- ***Магний*** препятствует образованию камней желчного пузыря и способствует расширению желчных протоков, снимает их спазмы.

ВНИМАНИЕ! Установлено, что при чрезмерном употреблении в пищу ***бобовых*** *увеличивается вероятность образования холестериновых камней в желчном пузыре, поэтому при желчнокаменной болезни ограничьте употребление фасоли, бобов и чечевицы.*

Лекарственные растения (БАД на их основе), помогающие при заболеваниях печени и желчного пузыря

- ***Береза белая*** — настой листьев или почек применяют при заболеваниях печени для улучшения желчеотделения.
- ***Девясил высокий*** — настой корня обладает желчегонным действием.
- ***Зверобой продырявленный*** — отвар пьют как желчегонное и противовоспалительное средство 3–4 раза в день.
- ***Календула лекарственная*** обладает желчегонным действием, применяется в виде настоя или настойки цветков.
- ***Кукуруза*** применяется как желчегонное средство: настой кукурузных рылец (столовую ложку сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить) пить по столовой ложке каждые 3 часа.
- ***Подорожник большой*** — при холецистите пьют настой травы.
- ***Тысячелистник обыкновенный*** — применяют настой травы.
- ***Тыква обыкновенная*** — с лечебной целью используются семена и мякоть. Семена тыквы содержат жирное масло, органические кислоты, аминокислоты, каротиноиды, аскорбиновую кислоту

Тыква богата витаминами и микроэлементами: магний, железо, кальций, калий, кремний, фосфор, витамины С, B_1, B_2, PP, каротин.

- ***Шалфей лекарственный***. Настой листьев применяют при воспалении желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени.
- ***Плоды шиповника*** обладают мягким желчегонным, противовоспалительным и общеукрепляющим действием.

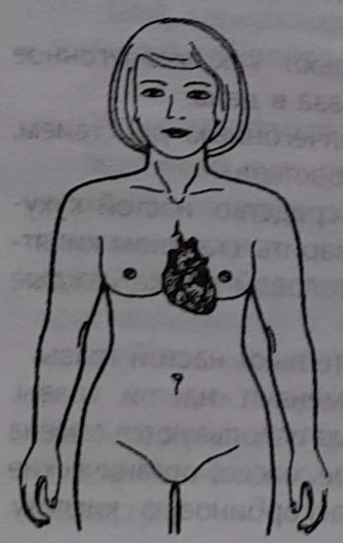
В настоящее время многие сетевые компании имеют в своем распоряжении БАД, в состав которых входят вышеперечисленные лекарственные растения.

Болезни сердечно-сосудистой системы

Сердечно-сосудистая система организма поддерживает постоянную циркуляцию крови, обеспечивая снабжение всех клеток питательными веществами и кислородом, а взамен удаляя отходы — продукты обмена веществ.

Главным органом этой системы является **сердце**.

Сердце — это большой мышечный орган, расположенный посередине грудной полости с небольшим сдвигом влево. Работа сердца заключается в проталкивании крови по кровеносной системе. Кровеносные сосуды, идущие от сердца к органам, называются **артериями**, от органов к сердцу — **венами**. Конечным разветвлением артериальной системы и одновременно началом венозной являются **капилляры**.



Капиллярная сеть имеет очень большую протяженность, общая длина всех капилляров тела составляет от 60 до 100 тысяч километров! Капилляры пронизывают ткани организма очень близко друг от друга. Общая площадь поверхности всех раскрытых капилляров составляет около 6500 квадратных метров. На этом обширном пространстве происходят ***обменные процессы*** — переход в ткани молекул кислорода, аминокислот, гормонов, ферментов, витаминов и минералов из крови в межклеточные пространства, а затем в клетки. Из клеток

обратно в капилляры поступают продукты внутриклеточного обмена веществ — шлаки, которые уносятся по венам, затем удаляясь из организма через легкие, почки и кожу. Другая часть шлаков переходит в ***лимфатические капилляры***, содержащие не кровь, а тканевую жидкость (лимфу). Сливаясь между собой, эти капилляры образуют специальный лимфатический аппарат с протоками, сосудистой сетью, впадающей в венозную систему.

Вся сосудистая система человека условно разделяется на **большой и малый круги кровообращения.** По большому кругу происходит кровоснабжение головного мозга, печени, почек, органов желудочно-кишечного тракта, мышц, кожи и т. д. По малому кругу кровь поступает в легкие, где происходит ее насыщение кислородом и избавление от избытка углекислоты.

Причины развития заболеваний сердца и сосудов

- *Недостаточная физическая активность.*
- *Переедание*, особенно жирной и соленой пищи, насыщенной холестерином.
- *Недостаток ПНЖК* (полиненасыщенных жирных кислот), витаминов и минералов (особенно железа) в пище.
- *Недостаток антиоксидантов* (витамин С, Е, бета-каротин, селен) в пище.
- *Злоупотребление курением*, алкоголем.
- *Стрессы*, нервное перенапряжение.

Роль холестерина

По данным Всемирной организации здравоохранения, причиной преждевременной смерти сегодня является **ишемическая болезнь сердца** — острое и хроническое поражение сердца, вызванное уменьшением или остановкой движения крови к миокарду в связи с атеросклеротическим процессом в артериях, питающих сердечную мышцу.

Атеросклероз — хроническое заболевание, при котором в стенке артерий откладывается избыток липопротеидов, затем перерастающий в фиброзные бляшки, затрудняющие ток крови (см. рисунок).

Вследствие атеросклероза часто развивается **гипертоническая болезнь** — заболевание, для которого характерно систематическое повышение артериального давления, отчего сосудистая стенка становится хрупкой и «ломкой». В сочетании с атеросклерозом гипертония является предпосылкой к еще более тяжелым заболеваниям — **инфаркту миокарда** и **инсульту головного мозга.**

На развитие атеросклероза влияет характер питания — избыток в рационе жирной пищи, богатой **холестерином.** Холестерин — белое воскообразное вещество, необходимое для жизни. Оно содержится в клетках, его производит печень. Однако при избытке в пище холестерина, сопровождающемся малоподвижным образом жизни, хроническим нервным перенапряжением, курением, он начинает откладываться в стенках сосудов, повышая риск сердечных заболеваний.

Другой причиной возникновения атеросклеротических изменений является **накопление свободных радикалов** в организме, которое особенно опасно при недостатке антиоксидантов в ежедневном питании. В связи с высокой химической активностью свободных радикалов усиливаются процессы свободнорадикального окисления, оказывающие повреждающее действие на ткани сердца и сосудов. Это подтверждается тем, что весной, когда в организм поступает меньше всего антиоксидантов, увеличивается частота сердечных приступов.

Витамины и минералы, необходимые для предупреждения атеросклероза и ишемической болезни сердца

- ***Клетчатка*** связывает избыток холестерина в кишечнике, тем самым снижая его всасывание.
- ***ПНЖК*** восстанавливают эластичность сосудистой стенки, снижают риск развития ишемической болезни сердца.
- ***Фолиевая кислота*** помогает превращению аминокислоты гомоцистеина, избыток которой может приводить к уплотнению стенки сосудов, в метионин, который не действует подобным образом.
- ***Витамин B_6*** важен для защиты стенок сосудов от излишков гомоцистеина, превращая его в цистатионин.
- ***Витамин B_{12}*** защищает стенки сосудов от уплотнения.
- ***Витамин С*** укрепляет стенки сосудов, предупреждает процессы перекисного окисления липидов, приводящие к повреждению стенок сосудов.

- ***Витамин Е*** защищает сердечную мышцу от повреждающего действия свободных радикалов, снижает риск возникновения ишемической болезни сердца.
- ***Кальций*** — при его недостатке возрастает предрасположенность к слипанию тромбоцитов, что увеличивает риск образования тромбов и закупорки коронарных артерий; также он способствует снижению уровня холестерина в крови.
- ***Хром*** нормализует жировой обмен, препятствует развитию атеросклероза.
- ***Магний*** восстанавливает сердечный ритм и препятствует уплотнению кровеносных сосудов; особенно эффективен при совместном приеме с препаратами, содержащими кальций.
- ***Селен*** защищает сосудистую стенку от повреждающего воздействия свободных радикалов, предупреждает перекисное окисление липидов.
- ***Бета-каротин*** уменьшает вероятность повреждения сердечной мышцы.
- ***Кофермент Q_{10}*** уменьшает предрасположенность к тромбообразованию.

Как предотвратить атеросклероз

- ✓ *Предупреждать отложение холестерина* на стенках сосудов, а если они уже поражены, то принять меры к очищению их от жировых и склеротических образований.
- ✓ *Повышать антиоксидантную защиту организма*, особенно весной.
- ✓ *Отказаться от курения.*
- ✓ Выработать привычку к *регулярным физическим упражнениям.*

Один из эффективных путей — регулярное употребление продуктов, содержащих ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты). Исследования показали, что причиной нарушения липидного обмена в организме является дефицит ПНЖК класса «ОМЕГА-3» (морского происхождения) и «ОМЕГА-6» (растительного происхождения) и высокий уровень холестерина в традиционном питании, в котором преобладают твердые (насыщенные) животные жиры или мононенасыщенные жиры растительного происхождения.

Учитывая особенности российского рациона, в котором никогда не будет достаточно продуктов моря в сыром виде (так едят японцы,

и у них самый низкий в мире уровень сердечно-сосудистых заболеваний на душу населения), диетологи рекомендуют регулярно принимать биологически активные добавки к пище, содержащие ПНЖК.

*ВНИМАНИЕ! Исследования показали, что рацион с высоким содержанием **рафинированного крахмала** и **сахара** способствует развитию атеросклероза и повреждению сердечной мышцы. При опасности болезней сердца необходимо исключить сахар и рафинированный крахмал (булочки и пирожные) из рациона.*

Средиземноморская диета против атеросклероза

Уже доказано, что мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты предупреждают развитие атеросклероза. К мононенасыщенным жирам относятся оливковое, миндальное масло и масло авокадо. В странах Средиземноморья традиционно потребляют много оливкового масла, и это считается одной из основных причин того, что жители этого региона гораздо меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Полиненасыщенные жиры содержатся в рыбе и являются основной составляющей подсолнечного, кунжутного, сафлорового масла и масла из виноградных косточек.

Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь — хроническое заболевание, основным симптомом которого является систематическое повышение артериального давления. Возникновению гипертонической болезни может способствовать частое нервное перенапряжение, стрессы, гормональные нарушения, ожирение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Важной причиной гипертонии в настоящее время считается недостаточное поступление биологически активных питательных компонентов (натуральных витаминов и минералов) и развитие вследствие этого клеточного голодания.

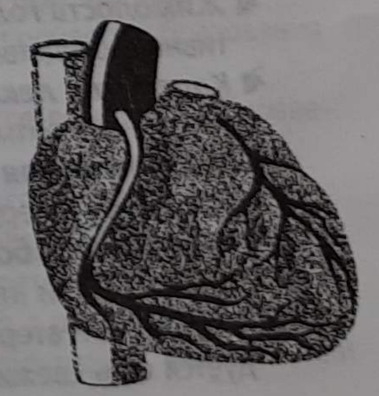
*Последние научные исследования, проведенные в США, подтвердили влияние **поваренной соли** на повышение артериального давления. Более того, установлено, что если каждый человек сократит потребление соли на*

30 %, то смертность от болезней сердца уменьшится на 16 %, а количество людей с повышенным артериальным давлением сократится вдвое!

Витамины и минералы, необходимые для предупреждения гипертонической болезни

- ***ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты)*** являются важным условием регулирования жирового обмена, поддерживают эластичность сосудистой стенки, предупреждая развитие гипертонии.
- ***Витамин А*** препятствует развитию гипертонии, защищает стенки капилляров от повреждения их свободными радикалами.
- ***Витамин С*** препятствует процессам перекисного окисления липидов, защищая стенки сосудов от повреждений.
- ***Витамин D_3*** влияет на процессы усвоения и поглощения кальция, который поддерживает нормальный уровень артериального давления.
- ***Кальций*** участвует в регулировании уровня артериального давления.
- ***Магний*** способствует понижению тонуса сосудов и расширению сосудистой стенки, что приводит к снижению артериального давления. Недостаток магния нарушает кальциевое равновесие в клетках гладкой мускулатуры, образующей стенки сосудов.
- ***Калий*** — его недостаток может способствовать повышению артериального давления. При этом чаще всего недостаток калия усиливается при приеме мочегонных препаратов, часто назначаемых врачами при гипертонической болезни.

Антиоксиданты и здоровое сердце



Повреждающее воздействие свободных радикалов на сердце и стенки кровеносных сосудов нейтрализуется пищевыми антиоксидантами, такими как **бета-каротин, витамины А, С, Е** и микроэлементом **селеном**. В настоящее время накоплено множество доказательств благотворного

воздействия этих продуктов для предупреждения заболеваний сердца. Много антиоксидантов содержится в свежих фруктах и овощах, продуктах из цельных зерен (хлеб из цельного зерна, нешлифованный рис). Также рекомендуется систематическое употребление БАД-нутрицевтиков, в составе которых есть перечисленные антиоксиданты.

*ВНИМАНИЕ! Установлено, что частое употребление **алкоголя** даже в незначительных количествах способствует развитию гипертонической болезни. При гипертонической болезни необходимо ограничить потребление продуктов, содержащих **кофеин**, — крепкого чая, кофе, шоколада, а также **красного мяса** и **яичного желтка**, так как они содержат арахидоновую кислоту, способствующую сужению кровеносных сосудов.*

Лекарственные растения (БАД на их основе), помогающие при заболеваниях сердца

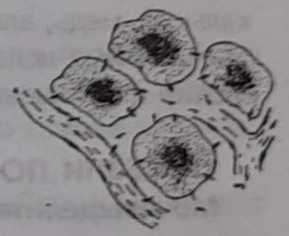
- ***Боярышник*** понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает кровоснабжение мышцы сердца, помогает устранить аритмию и тахикардию, способствует снижению артериального давления при гипертонии.
- ***Бузина сибирская.*** Отвар коры и корней пьют при атеросклерозе и болях в области сердца, сердцебиении, одышке, кардионеврозе и бессоннице.
- ***Басилек синий.*** Настой цветов используют при приступах сердцебиения.
- ***Голубика болотная.*** Отвар молодых побегов и листьев пьют при заболеваниях сердца.
- ***Жимолость голубая.*** Ягоды жимолости являются весьма эффективным средством против гипертонии.
- ***Календула лекарственная.*** Настой применяют при нарушениях сердечного ритма.
- ***Мята перечная*** успокаивает нервную систему, благотворно воздействует на сердечную мышцу.
- ***Подорожник большой.*** Настой и свежий сок из листьев рекомендуется при атеросклерозе.
- ***Чеснок.*** При атеросклерозе и гипертонической болезни рекомендуется есть свежий чеснок ежедневно по 2–3 зубчика.

- ***Свекла красная.*** Корнеплоды свеклы содержат белки, жиры, сахара, витамины группы В, Р, С, фолиевую кислоту, железо. При гипертонии рекомендуется употреблять свекольный сок с медом (поровну).
- ***Смородина черная.*** При гипертонии применяют отвар сушеных плодов.

Очень эффективным для профилактики и в дополнение к лечению является систематическое употребление БАД, содержащих эти продукты. Однако помните, что БАД не могут заменить лечения, назначенного врачом, особенно при наличии серьезных заболеваний сердца.

Анемия, или малокровие

Анемией называется уменьшение количества красных кровяных клеток (эритроцитов) в крови ниже нормы. При этом возникает утомляемость, повышается частота сердечных сокращений, появляется одышка при малейшем физическом напряжении. Причиной анемии может быть:



- кровопотеря в результате наружного или внутреннего кровотечения;
- повреждение или разрушение эритроцитов при отравлениях и заболеваниях;
- нарушение производства эритроцитов в организме.

Несмотря на то что существует множество видов анемии, в основе большинства из них лежит недостаток в рационе железа, фолиевой кислоты и витамина B_{12}.

Витамины и минералы, необходимые при анемии

- ***Витамин B_2 (рибофлавин)*** участвует в процессе образования эритроцитов.
- ***Витамин B_1 (тиамин)*** участвует в процессе деления и обновления эритроцитов.
- ***Витамин А*** способствует выработке гемоглобина.
- ***Витамин B_6 (пиридоксин)*** участвует в образовании гемоглобина, препятствует развитию серповидно-клеточной анемии.
- ***Витамин B_{12} (цианкобаламин)*** участвует в образовании эритроцитов, при его недостатке вследствие нарушения усвоения или

недостатка в рационе возникает злокачественная анемия с поражением головного мозга и центральной нервной системы.

- ***Витамин Е*** укрепляет клеточную мембрану эритроцитов.
- ***Витамин С*** повышает усвоение железа.
- ***Железо*** необходимо для выработки гемоглобина, особенно часто железодефицитная анемия возникает у женщин в связи с ежемесячными потерями крови во время менструации.

Лекарственные травы (БАД на их основе), рекомендуемые при малокровии

Береза белая, голубика болотная, земляника лесная, клевер луговой, клюква, крапива, морковь, рябина, свекла красная, смородина черная, черника, шиповник.

Земляника по содержанию солей железа почти в 40 раз богаче винограда. Кроме того, ягоды земляники содержат калий, натрий, кальций, медь, алюминий, хром и марганец.

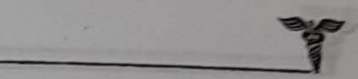
Рябина используется как поливитаминное средство при малокровии и истощении организма.

Болезни почек и мочевыделительной системы

Мочевыделительная система состоит из двух почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Наиболее важная роль в очищении организма и выведении продуктов обмена веществ принадлежит **почкам**. Почки, расположенные по сторонам позвоночника за брюшиной, имеют развитую сосудистую сеть. Вся кровь, циркулирующая в кровеносных сосудах, проходит через почки каждые 5—10 минут.

Основной структурной единицей почки является **нефрон**, который состоит из почечного клубочка и отходящих от него почечных канальцев. В нефроне происходит фильтрация плазмы крови и образование мочи.

Почки отвечают за вывод из организма азотсодержащих соединений, основным компонентом которых является мочевина. Эти соединения образуются ежедневно в процессе расщепления поступающего с пищей белка. Почки выполняют и другие сложные функции: регулируют водно-солевой обмен, в том числе обмен натрия,



калия, хлора, фосфора, синтезируют биологически активные вещества, оказывающие влияние на уровень артериального давления, свертываемость крови, иммунитет, и обеспечивают постоянство внутренней среды организма — гомеостаз.

Причины развития заболеваний почек и мочевыводящих путей:

- проникновение болезнетворных микроорганизмов через кровь при наличии очагов инфекции в организме (ангина, болезни зубов и полости рта);
- восходящие инфекции (болезнетворные микробы проникают в почки через мочевыводящие пути);
- частые переохлаждения организма, простудные заболевания;
- интоксикация ядами (свинцом, ртутью, борной кислотой);
- побочные действия лекарственных препаратов (сульфаниламидов, антибиотиков);
- злоупотребление алкоголем;
- злоупотребление соленой, острой, пряной пищей, перекосы в питании (преобладание мясной и рыбной пищи либо, наоборот, только растительной приводит к образованию камней в почках);
- недостаток витаминов А и D в пище;
- нарушения кислотно-щелочного бананса способствуют образованию камней в почках;
- недостаточное потребление воды (норма для взрослого человека составляет 1,5—2 литра воды в сутки, иначе происходит перенасыщение мочи солями, что способствует образованию камней).

Инфекция почек и мочевого пузыря

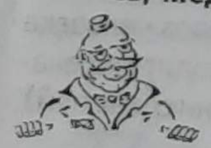
Инфекция почек (гломерулонефрит, пиелонефрит) и мочевого пузыря (цистит) встречается чаще у женщин (в силу анатомических особенностей). Особенно часто страдают женщины с ослабленной иммунной системой.

Витамины и минералы, необходимые для профилактики инфекции почек и мочевого пузыря

- ***Витамин С*** является антиоксидантом, увеличивает скорость выработки антител для борьбы с инфекцией.
- ***Витамин А*** усиливает иммунитет, препятствует повреждению клеток почек избыточными свободными радикалами, эффек-

тивно защищает эпителий слизистой оболочки мочевыводящих путей.

- ***Витамин Е*** повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям мочевыделительной системы.
- ***Витамины группы В*** способствуют выработке антител для борьбы с инфекционными агентами, особенно в периоды повышенных нервных и физических нагрузок.
- ***Фолиевая кислота*** повышает скорость реакции иммунной системы на проникновение инфекционных агентов.
- ***Пантотеновая кислота и рибофлавин*** ускоряют выработку антител, тем самым усиливая иммунитет.
- ***ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты)*** повышают выработку в организме «хороших» эйкозаноидов и простагландинов, усиливающих сопротивляемость организма инфекции.
- ***Селен*** необходим для нормальной работы иммунной системы, участвует в выработке глутатионпероксидазы — основного звена антиоксидантной системы организма.
- Для полноценной работы ферментного звена антиоксидантной системы организма необходимо достаточное содержание в организме **полноценного белка** и микроэлементов — **цинка, селена, меди, марганца, железа.**



Женщины чаще страдают от воспалений мочевыделительной системы, чем мужчины. Это объясняется тем, что мочеиспускательный канал у женщин значительно короче, чем у мужчин: длина его составляет всего лишь 3–5 см, тогда как у мужчин 20–25 см. Поэтому у женщин болезнетворные бактерии и грибки легче проникают внутрь.

Как питаться при болезнях почек

Днем почки работают с наибольшей интенсивностью, а ночью должны отдыхать. Для облегчения работы почек рекомендуется все белково-содержащие продукты (мясо, рыба, картофель, каши) употреблять в первой половине дня, а более легкие — соки, овощи, фрукты — во второй.

Из рациона почечных больных нужно исключить пищу, раздражающую почечные канальцы. Это консервы, копчености, острые, соленые

и кислые продукты и приправы. Основу рациона должны составлять овощи и фрукты. Хорошо способствуют очистке почек кабачок и тыква. Помогают работе почек также морковь, свекла, капуста и яблоки.

Почему образуются камни в почках?

Прежде всего, из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия в крови. При нарушении работы желез внутренней секреции в моче происходят отклонения от обычной химической реакции, и в осадок попадают те или иные соли — оксалаты, фосфаты, ураты. В кислой моче в осадок выпадают ураты и фосфаты, в щелочной — фосфаты и карбонаты, из которых образуются соответствующие камни. Знать это важно для определения причины их появления и выработки соответствующей тактики лечения и питания.

Витамины и минералы, необходимые для профилактики мочекаменной болезни

- ***Магний*** препятствует образованию в почках наиболее распространенного типа камней, состоящих из щавелевокислого кальция.
- ***Витамин B_6*** необходим для расщепления щавелевой кислоты, входящей в состав большинства почечных камней.
- ***Калий*** предупреждает развитие мочекаменной болезни, снижая чрезмерно повышенный уровень кальция в моче, возникший вследствие потребления больших количеств животного белка.
- ***ПНЖК*** повышают выработку в организме «хороших» эйкозаноидов и простагландинов, усиливающих сопротивляемость организма инфекции.
- ***Селен*** необходим для нормальной работы иммунной системы, участвует в выработке *глутатионпероксидазы* — основного звена антиоксидантной системы организма.

Пейте больше жидкости

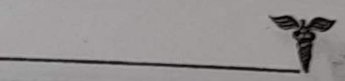
При воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы рекомендуется пить больше жидкости — не менее 3 литров в день. Брусничный и смородиновый соки и отвары снижают кислотность и создают неблагоприятную среду для болезнетворных бактерий.

Мочевыводящие пути — благоприятная область для применения всевозможных мочегонных и противовоспалительных чаев, в основ-

ном благодаря их промывному действию. Чаи для почек и мочевого пузыря содержат биологически активные вещества из березовых листьев, крапивы, кукурузных рылец и других растений.

Лекарственные травы (БАД на их основе), рекомендуемые при заболеваниях почек и мочевыводящих путей

- ***Аир болотный***. Принимают настой аира по 0,5 стакана 4 раза в день.
- ***Анис обыкновенный***, как правило, входит в состав мочегонных сборов.
- ***Береза белая***. Настой листьев или почек применяют в качестве мочегонного средства при заболеваниях почек и отеках.
- ***Брусника***. Листья в виде настоев и отваров используют в качестве мочегонного, антисептического и вяжущего средства при мочекаменной болезни, инфекции мочевыводящих путей и подагре.
- ***Василек синий***. Цветки василька обладают мочегонным и желчегонным действием, оказывают противомикробное и противовоспалительное действие, их часто включают в состав мочегонных сборов.
- ***Спорыш***. Трава входит в состав сборов, применяемых при мочекаменной болезни.
- ***Зверобой продырявленный***. Трава обладает мочегонным, противовоспалительным антибактериальным действием.
- ***Клюква болотная***. Свежий сок ягод используют для предупреждения образования камней в почках и при лечении инфекций мочевыводящих путей.
- ***Крапива двудомная***. Лист крапивы входит в состав сборов при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
- ***Лопух репейник***. Корни лопуха в виде отваров и настоев применяются в качестве мочегонного средства и при подагре.
- ***Марена красильная*** применяется в основном при мочекаменной болезни. Морена обладает свойством постепенно разрыхлять и разрушать камни почек и мочевого пузыря, особенно фосфаты (состоящие из фосфорнокислой извести).
- ***Можжевельник обыкновенный***. При заболеваниях почек и мочевыводящих путей используют плоды можжевельника в качестве дезинфицирующего средства, часто включают их в состав



разнообразных почечных сборов. Эффективен при отеках как мочегонное средство.

- ***Морошка***. В народной медицине используют все части растения. Свежие ягоды обладают мочегонным действием, а настой листьев применяют в качестве мочегонного и противовоспалительного средства.
- ***Петрушка огородная***. Трава и особенно семена петрушки обладают мочегонным действием, которое сопровождается усиленным выделением солей из организма. «Солегонное» воздействие петрушки связывают с наличием в растении эпиола и миристицина. Помимо этого, петрушка усиливает тонус гладкой мускулатуры матки, кишечника и мочевого пузыря.
- ***Пырей болотный***. Настой корневищ применяют при мочекаменной болезни, заболеваниях мочевого пузыря, цистите, задержке и недержании мочи, нарушении обмена веществ.
- ***Тысячелистник обыкновенный***. Настой травы применяют при воспалении мочевого пузыря
- ***Хвощ полевой***. С лечебной целью используют бесплодные побеги хвоща, применяют настой травы при заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни. Установлено, что хвощ способствует выведению из организма свинца, обладает мочегонным, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием.
- ***Шалфей лекарственный*** применяют при хронических заболевания органов мочевыводящей системы.
- ***Шиповник*** обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, мочегонным действием, рекомендуется при мочекаменной болезни, при воспалении почек и мочевого пузыря.

Болезни эндокринной системы

Эндокринная система состоит из **желез внутренней секреции**, основной функцией которых является выработка специфических веществ — гормонов — и выделение их в кровь. Всего вырабатывается более 50 гормонов, которые регулируют уровень артериального давления крови, обмен веществ, содержание кальция и сахара в крови, работу половых органов и многое другое.

Основные железы внутренней секреции

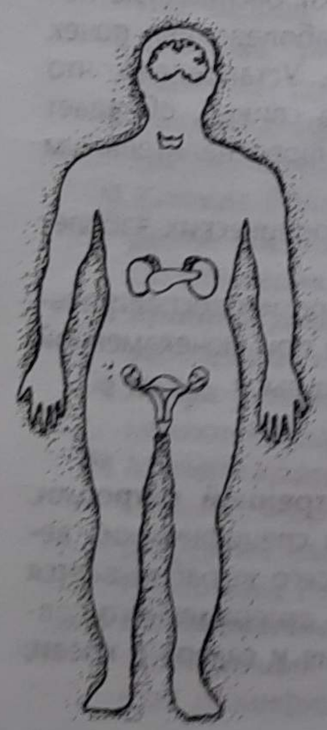
Гипофиз находится в головном мозге, его гормоны регулируют деятельность других эндокринных желез и оказывают влияние на рост, развитие и обменные процессы.

Щитовидная железа находится в области трахеи. Ее гормоны регулируют рост и обменные процессы, их действие сказывается на всех функциях организма.

Паращитовидные железы находятся на задней поверхности щитовидной железы. Их гормоны регулируют обмен кальция и фосфора в организме.

Поджелудочная железа расположена в брюшной полости позади желудка. Вырабатываемый ею **инсулин** способствует обмену углеводов в тканях и регулирует уровень сахара в крови.

Надпочечники прилегают непосредственно к верхнему полюсу каждой почки и состоят из коры и мозгового вещества. Кора надпочечников вырабатывает гормоны, влияющие на минеральный и углеводный обмен, тонус и силу мышц, иммунитет. Мозговое вещество надпочечников вырабатывает гормоны **адреналин** и **норадреналин**, которые стимулируют симпатическую нервную систему.



Половые железы (яичники у женщин и яички у мужчин) вырабатывают гормоны, определяющие развитие вторичных половых признаков и деятельность половых органов.

По различным причинам деятельность желез внутренней секреции может нарушаться, вследствие чего возникают заболевания, связанные с недостатком или избытком определенных гормонов в организме. Наиболее известные и распространенные — сахарный диабет, возникающий из-за недостатка гормона поджелудочной железы инсулина, и болезни щитовидной железы. На них остановимся позже, а сейчас поговорим о том, что мы можем сделать для нормальной работы эндокринной системы.

Потребности желез внутренней секреции

- ✓ ***Щитовидная железа***. Для ее нормальной работы необходимы йод и селен, чтобы сохранить запас тироксина (гормон щитовидной железы) в крови, витамины группы В, витамин С, а также тирозин — аминокислота, участвующая в построении белков.
- ✓ ***Паращитовидные железы***. Прежде всего им необходим витамин D. Он помогает организму усваивать **кальций**, регулирует фосфорно-кальциевый обмен.
- ✓ ***Поджелудочная железа***. Для ее нормальной работы необходимы витамины группы В, которые способствуют образованию инсулина. Из микроэлементов нужны сера (содержится в капусте, крыжовнике, яичном желтке, клубнике, моркови) и никель (содержится в свежих овощах и мясе), аминокислота цистин и глутаминовая кислота.
- ✓ ***Надпочечники***. Для выработки гормонов надпочечников необходимы витамины А, С, Е, аминокислота тирозин.
- ✓ ***Половые железы***. Для нормальной работы половых желез необходимы витамины А, С, Е и группы В, цинк, селен, железо и медь.

Витамин А обеспечивает нормальную жизнедеятельность яичников и предстательной железы. ***Витамины группы В*** необходимы для сохранения полового влечения и потенции. Для нормального функционирования яичников необходим ***витамин С***. ***Витамин Е*** увеличивает выработку сперматозоидов, способствует зачатию и вынашиванию здорового ребенка. Незаменимая аминокислота ***аргинин*** содержится в овсе, яичном белке, молоке и арахисе.

Сахарный диабет

За последние годы в России и в большинстве развитых стран мира отмечается неуклонный рост заболеваемости сахарным диабетом. Это еще одно следствие нашей комфортной и «вкусной» жизни.

Причины роста заболеваемости сахарным диабетом:

- малоподвижный образ жизни;
- злоупотребление рафинированной (очищенной от клетчатки) пищей;
- чрезмерное увлечение сладостями, выпечкой; переедание.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сахарный диабет 2 типа занимает третье место по опасности для жизни после онкологических заболеваний и болезней сердечно-сосудистой системы.

В настоящее время принято подразделять сахарный диабет на **инсулинозависимый (1 тип) и инсулиннезависимый (2 тип).** Сахарным диабетом 1 типа чаще всего заболевают дети или люди до 30 лет. Он характеризуется тем, что в организме перестает вырабатываться собственный гормон инсулин, необходимый для усвоения глюкозы. Поэтому нормальный обмен веществ возможен лишь при постоянном введении препаратов инсулина.

При сахарном диабете 2 типа инсулина в организме, как правило, достаточно, но он становится неэффективным. Этот тип диабета встречается гораздо чаще (70–80 % всех случаев диабета) и возникает обычно у людей старше 40–50 лет.

Факторы риска сахарного диабета

- ***Наследственность.*** Если родители больны диабетом, у детей он может проявиться даже в более раннем возрасте.
- ***Ожирение.*** Причем имеет значение тип отложения жира: если жир скапливается преимущественно в области живота, то риск заболеть диабетом выше, чем при равномерно-пропорциональном отложении жира.

Наиболее заметные ***проявления сахарного диабета*** — сухость во рту, сильная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, быстрая утомляемость, слабость, медленное заживление мелких ранок и царапин. При появлении указанных признаков обязательно проверьте уровень сахара в крови.

У здорового человека уровень сахара в крови должен находиться в очень строгих пределах — от 3,3 до 5,5 ммоль/л. В течение дня он может несколько повыситься, но не более 7,8 ммоль/л.

Сахарный диабет опасен прежде всего своими осложнениями. Они накапливаются постепенно, в течение многих лет. В первую очередь страдают глаза (может наступить слепота), почки (развивается хроническая почечная недостаточность), нарушается кровоснабжение ног и их иннервация (иногда дело доходит даже до ампутации). При сахарном диабете также нарушается кровоснабжение сердца и мозга, что приводит к инфарктам миокарда и инсультам.

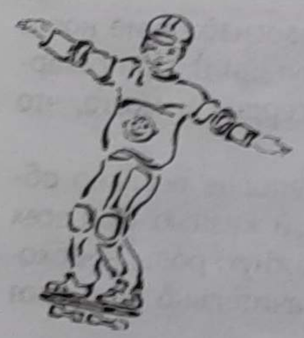
Вылечить сахарный диабет очень сложно, но вполне реально облегчить его течение, помочь себе жить полноценной жизнью. При всех формах диабета питание играет исключительно важную роль, необходимы также пищевые добавки, которые часто значительно улучшают состояние больного.

Как уберечь себя от сахарного диабета

Не допускайте излишней массы тела. Определите свой вес по формуле «РОСТ минус 100». Если ваш вес превышает полученную цифру более чем на 10 килограммов, немедленно приступайте к его снижению (лучше делать это постепенно, с помощью специальных программ).

Чтобы сохранять стабильный вес, придется ввести коррективы в режим питания:

1. Никогда не ешьте много за один прием.
2. Откажитесь от поздних ужинов, так как именно пища, которая съедается перед сном, откладывается в форме жировых отложений (так питаются в Японии борцы сумо, когда хотят набрать как можно больший вес, причем поскорее).
3. Постарайтесь ограничить, а при появлении симптомов сахарного диабета и вовсе исключить употребление сахара. Замените его медом.
4. Сократите употребление животных жиров.
5. Чаще ешьте овощи (за исключением картофеля и кукурузы), но лучше маленькими порциями. Ешьте больше продуктов, богатых антиоксидантами (витаминами С, Е, селеном, бета-каротином).
6. Увеличьте потребление клетчатки (особенно растворимой) до 25–35 граммов в день. Это способствует поддержанию уровня сахара в крови на допустимом уровне при любых формах диабета. Растворимая диетическая клетчатка содержится в БАД-нутрицевтиках.
7. Избегайте стимуляторов, таких как чай, кофе, алкоголь, сигареты, шоколад.



8. Желательно пить не менее 1,5 литров воды в день. Это обеспечит клетки вашего организма достаточным количеством жидкости.

9. Огромную роль в предупреждении сахарного диабета играют физические упражнения. Очень важны регулярные занятия физкультурой в виде аэробных упражнений (бег трусцой, плавание, китайская гимнастика). Благодаря регулярным упражнениям улучшается способность клеток реагировать на инсулин. Постарайтесь заниматься физкультурой хотя бы по 10–15 минут каждый день в любое удобное для вас время. Если вы уже забыли, когда делали зарядку, то начинайте постепенно, с малых нагрузок.

Витамины, которые особенно полезны при сахарном диабете

❖ ***Витамин С.*** При сахарном диабете любого типа, как правило, нарушается метаболизм аскорбиновой кислоты в организме, что приводит к ослаблению и повреждению внутренних стенок кровеносных сосудов. Аскорбиновая кислота (витамин С) защищает белки и жиры от окисления, препятствует повреждению стен мелких кровеносных сосудов, помогает более полному усвоению глюкозы тканями.

❖ ***Витамин Н (биотин).*** Биотин повышает чувствительность тканей к инсулину и помогает снизить содержание сахара в крови. Суточная потребность в витамине Н составляет 0,15–0,3 мг.

❖ ***Витамины группы В.*** Эти витамины особенно важны для предотвращения опасного осложнения сахарного диабета на нервную систему — нейропатии. Витамины группы В действуют эффективнее, если принимать их в комплексе.

❖ ***Витамин РР (никотиновая кислота)*** является частью вещества, которое называется «фактором толерантности к глюкозе» (ФТГ). Это вещество играет важную роль в регуляции уровней инсулина и сахара в крови. При исследованиях, проводимых с группой взрослых, больных сахарным диабетом 1 типа (инсулинозависимым), дополнительный прием никотиновой кислоты позволил полностью прекратить инъекции инсулина в более чем в 50 % случаев.

❖ ***Витамин Е*** является антиоксидантом и обладает способностью предупреждать некоторые осложнения диабета, особенно нарушения в работе сердца и сетчатки глаза, дисфункции мелких кровеносных сосудов.

Микроэлементы и минералы, необходимые для профилактики сахарного диабета

❖ ***Хром — «хранитель поджелудочной железы»,*** микроэлемент, основной ролью которого является регуляция уровня сахара в крови. Хром помогает инсулину перемещать глюкозу из крови в ткани организма, предупреждая развитие сахарного диабета. Хром участвует в регуляции жирового и углеводного обмена, способствуя уменьшению излишних жировых запасов в организме. Хром помогает деятельности мышцы сердца, препятствует развитию атеросклероза и ишемической болезни сердца. Хром помогает преодолеть стресс, уменьшить беспокойство и раздражительность, избавиться от бессонницы.

❖ ***Аспарагиновая кислота*** обладает избирательной способностью переносить хром именно в те системы организма, которые в нем особенно нуждаются, и способствует накоплению микроэлемента в органах-мишенях. Кроме того, аспарагиновая кислота является незаменимой аминокислотой и оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает кроветворение и энергообмен в тканях организма.

❖ ***Магний*** играет ключевую роль в регуляции уровня сахара в крови, выработке энергии, высвобождении инсулина из поджелудочной железы. Защищает от повреждения и способствует восстановлению бета-клеток поджелудочной железы, которые производят инсулин. Когда уровень магния опускается слишком низко, увеличивается риск возникновения характерных для диабета осложнений — болезней глаз, сердца, почек, развития гипертонии.

❖ ***Марганец*** участвует в усвоении глюкозы клетками и способствует снижению уровня сахара в крови. Марганец необходим для нормальной выработки инсулина в поджелудочной железе, применение марганца показано при сахарном диабете.

❖ ***Фосфор*** участвует в регуляции уровня сахара в крови. Фосфор является компонентом мембраны клетки, участвует во внутриклеточном обмене веществ.

❖ ***Калий***. Дефицит калия может ухудшить усвоение глюкозы тканями и клетками. Калий — это основной элемент каждой живой клетки. Калийные соли необходимы для нормального обмена веществ в тканях, для работы сердца, почек, мозга, печени, эндокринных желез. Калий необходим для поддержания нормального мышечного тонуса и артериального давления.

❖ ***Цинк*** участвует в регуляции уровня сахара в крови и в регуляции жирового обмена в организме.

❖ ***Полиненасыщенные жирные кислоты*** препятствуют развитию таких неприятных последствий сахарного диабета, как нарушение кровообращения, развитие гипертонической болезни, нарушения деятельности сердца и воспаление нервных стволов, повышение уровня холестерина и «вредных» жиров в крови, снижение эластичности стенок сосудов.

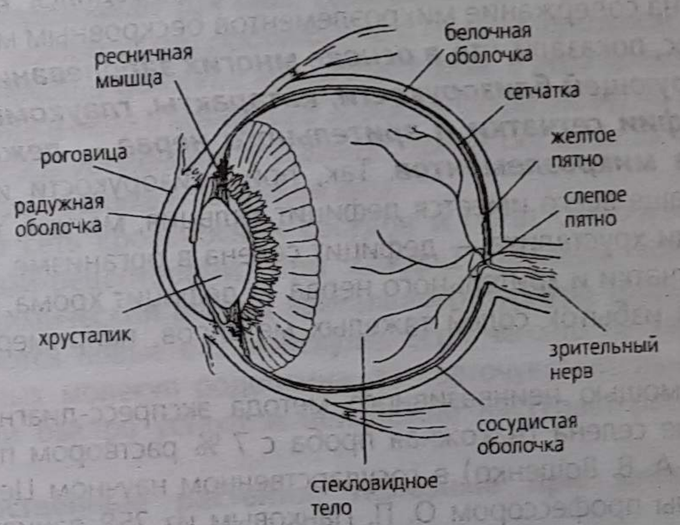
Лекарственные травы (БАД на их основе), рекомендуемые при сахарном диабете

- ***Брусника.*** При диабете благотворное действие оказывают ягоды этого растения.
- ***Голубика болотная***. В народной медицине применяют отвар молодых побегов и листьев голубики.
- ***Свекла*** благотворно воздействует на поджелудочную железу, особенно свекольный сок.
- ***Черника*** особенно эффективна при начальной стадии сахарного диабета. Находящийся в листьях черники неомитриллин значительно понижает содержание сахара в крови.

Заболевания органов зрения

Глаз является не только органом зрения, на него приходится 80 % всех энергетических ресурсов организма. Глаз — основной энергетический «котел», откуда преобразованная энергия света по двум каналам от сетчатки и радужки направляется в структуры мозга и уже оттуда перераспределяется на работу других органов и систем: кровообращения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и т. д.

Подобно тому как инфаркт миокарда — это энергетический кризис сердца (по мнению академика Е. И. Чазова), так и любое заболевание является энергетическим кризисом того или иного органа. Поэтому



неуклонно ухудшающаяся экологическая обстановка, неполноценное однообразное питание, недостаток некоторых микроэлементов и витаминов или избыток других, например солей тяжелых металлов, приводит к резкому ухудшению энергетики организма, нарушениям минерального обмена и заболеваниям.

Сейчас в городах более 50 % детей страдают от избыточного содержания в организме свинца, кадмия, ртути, мышьяка, хрома, никеля. А ведь это тяжелые металлы, потенциально опасные для здоровья. Что же касается работоспособного взрослого населения, то дисбаланс минерального обмена у них достигает 90–97 %.

Глаз как важнейшая энергоинформационная система организма является ***уникальным индикатором дисбаланса микроэлементов в организме***. Нарушения окраски белочной оболочки глаза — склеры — могут указывать на нарушения обмена кальция. А диагностика по радужной оболочке глаза позволяет определить не только пораженные болезнью органы, но и указать на нарушения обмена микроэлементов меди, железа, цинка, хрома и других.

Если древние врачи говорили, что глаз — это цветок печени, то на сегодняшний день можно сказать, что глаз — это цветок всего организма, отражающий состояние обмена микроэлементов. Совместные научные исследования профессора О. П. Панкова с международным

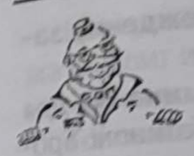
центром биотической медицины, где проводился количественный анализ на содержание микроэлементов бескровным методом по пряди волос, показали, что **в основе многих заболеваний глаз — прогрессирующей близорукости, катаракты, глаукомы, косоглазия, дистрофии сетчатки и зрительного нерва — лежат нарушения обмена микроэлементов**. Так, при близорукости и косоглазии у детей чаще всего имеется дефицит кальция, магния, цинка. При помутнении хрусталика — дефицит селена в организме. При заболеваниях сетчатки и зрительного нерва — дефицит хрома, селена и кальция или избыток солей тяжелых металлов, например кадмия у курящих.

С помощью неинвазивного метода экспресс-диагностики на содержание селена (накожная проба с 7 % раствором перекиси водорода по А. В. Вощенко) в государственном научном Центре лазерной медицины профессором О. П. Панковым из 258 пациентов (жителей Москвы и Московской области) с патологией органа зрения у 97,7 % выявлен дефицит этого микроэлемента: при глаукоме, катаракте, дистрофиях сетчатки, атрофии зрительного нерва, тромбозах и диабетической ретинопатии, а также у детей с косоглазием, астигматизмом и прогрессирующей близорукостью.

«Пусть пища ваша будет вашим лекарством», — говорил Гиппократ. Но возможен ли ежедневный рацион, содержащий более 30 наименований разных продуктов питания?

Большинство ученых мира считают, что сегодня найден идеальный, безопасный и надежный путь решения этого вопроса. Это использование БАД — биологически активных добавок к пище. По данным РАМН, БАД ежедневно принимают в США — 80 %, в Европе — 50 %, а в России — не более 3 % населения. А ведь ***БАД — это концентраты природных пищевых биологически активных веществ, выделенных из пищевого сырья животного и растительного происхождения, водорослей.***

Российские ученые создали уникальные формулы, способные на уровне структуры тканей воздействовать на причины болезней, восстанавливать естественные защитные силы организма, создавая условия для полноценного осуществления организмом всех его функций.



Упражнения для глаз. *Если вы много сидите перед компьютером или работаете с мелким шрифтом текста, почаще делайте короткие паузы. В это время выглядните в окно и ненадолго зафиксируйте взгляд на каком-нибудь удаленном предмете. Таким образом вы сможете уменьшить утомление глаз.*

Глаз имеет сеть кровеносных сосудов и богат светочувствительными клетками-рецепторами. При каждом световом воздействии происходит химический распад зрительного пурпура (родопсина) и тут же создаются новые его молекулы. Если чего-то не хватает для создания новых молекул родопсина, то светочувствительность глаз меняется, они быстро устают и неизбежно наступает расстройство зрения.

Лекарственные растения, полезные при заболеваниях глаз

Ученые обнаружили, что **черника** улучшает циркуляцию крови, особенно в органах зрения. Не случайно во время Второй мировой войны пилотам английских военно-воздушных сил давали черничный джем для улучшения ночного зрения. Антиоксиданты черники помогают адаптироваться к изменяющейся интенсивности света, а также усиливают светочувствительность и укрепляют сетчатку глаза. ***Применяется черника при следующих заболеваниях глаз***: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, проблемы с сетчаткой, начальная катаракта, поражения глаз при сахарном диабете, ухудшение зрения в темноте и сумерках, зрительная усталость после чтения книг, работы за компьютером, просмотра телепередач, жалобы ребенка на утомление глаз после школьных занятий, раздражение глаз от ношения контактных линз.

- ***Василек синий***. Его цветки содержат аскорбиновую кислоту, минеральные соли, оказывают противовоспалительное и дезинфицирующее действие при конъюнктивитах и других воспалительных заболеваниях глаз.
- ***Ромашка аптечная***. Настой травы и цветков ромашки используют для промывания глаз при воспалении конъюнктивы.
- ***Костяника каменистая***. При воспалении конъюнктивы к глазам прикладывают листья растения.

Витамины и минералы, полезные для предупреждения заболеваний глаз

❖ Очень важно для ваших глаз потребление ***витамина А***. Для этого каждый день на столе должны быть богатые каротином продукты: морковь, шпинат, капуста, тыква, дыня, помидоры, абрикосы, фасоль. Рекомендуется регулярно употреблять БАД, содержащие витамин А.

❖ ***Бета-каротин***. Биологическая ценность бета-каротина определяется тем, что он служит предшественником витамина А, является антиоксидантом и защищает организм от канцерогенных воздействий окружающей среды. В тонком кишечнике из одной молекулы бета-каротина образуются две молекулы витамина А, контролирующего зрение, процессы роста и нормального развития организма, обновления эпителиальных тканей и стимулирующего иммунную систему. Особо рекомендуется регулярно применять бета-каротин людям, имеющим повышенную нагрузку на зрение — школьникам, пользователям компьютеров, детям с ослабленным иммунитетом.

❖ Глазам требуется много ***витамина С***, который содержится в кислых фруктах — лимонах, апельсинах, грейпфрутах, киви, яблоках, черной смородине и т. д. Желательно дополнительно употреблять БАД, содержащий витамин С.

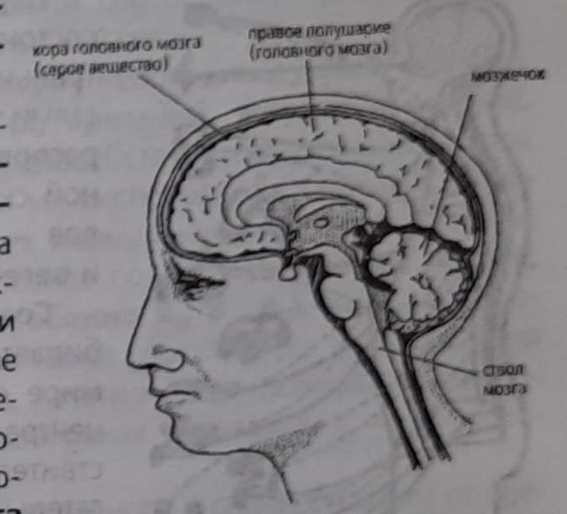
❖ ***Цинк*** играет особую роль в обеспечении клетчатки глаз ферментами. Вместе с медью и селеном этот микроэлемент придает глазам сияние и блеск. Много цинка в свекле, кукурузе, бобовых, луке, картофеле, шпинате.

❖ ***Селен*** предупреждает развитие катаракты и других заболеваний глаз. Обладает антиоксидантным действием, защищает сетчатку глаза от повреждения ее свободными радикалами.

Болезни нервной системы

Нервная система осуществляет полный контроль над организмом. Она играет важнейшую роль в работе органов чувств, в ощущении боли и удовольствия, в контроле за движениями и регулировании многих функций организма. Нервная система подразделяется на **центральную** и **периферическую**.

Центральная нервная система состоит из **головного** и **спинного мозга**.



Головной мозг имеет следующие основные отделы: **два полушария**, покрытые **корой головного мозга**, которая отвечает за высшие интеллектуальные функции, речь, анализ информации от органов чувств и управление сложными сознательными движениями. **Мозжечок** отвечает за координацию движений и поддержание равновесия. **Ствол мозга** отвечает за координацию движений глаз, регуляцию дыхания и артериального давления.

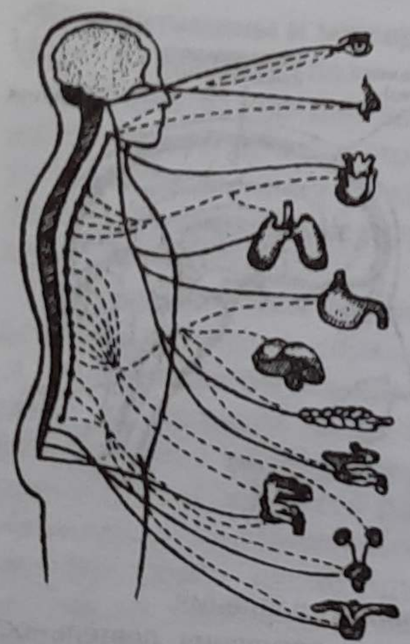
Функциями головного мозга является регуляция деятельности внутренних органов, координация всех физиологических и биохимических процессов, протекающих в организме, и адаптация организма к внешней среде. Раздражения, поступающие из внешнего мира (звуковые, световые, тактильные, вкусовые и т. д.) воспринимаются нервными окончаниями — **рецепторами**.

Головной мозг постоянно получает информацию от рецепторов обо всех изменениях в окружающем мире и о состоянии организма. Эта информация перерабатывается и в виде нервных импульсов передается в исполнительные органы, регулируя физиологические процессы, биохимические реакции и мышечную деятельность.

Спинной мозг представляет собой столб нервной ткани, который тянется внутри позвоночника от головного мозга до нижней части спины.

Функции спинного мозга состоят в проведении сигналов от головного мозга к периферическим нервам и осуществлении контроля над простой рефлекторной деятельностью.

Действующие элементы нервной системы — это миллионы взаимосвязанных нервных клеток, **нейронов**, функция которых заключается в приеме сигналов от других нейронов или рецепторов и передача их дальше.



Периферическая нервная система состоит из нервов, соединяющих центральную нервную систему с другими частями тела, и нервных узлов — **ганглиев**, расположенных в различных точках нервной системы. Она состоит из двух отделов — **соматической нервной системы** и **вегетативной нервной системы**.

Соматическая нервная система собирает информацию об окружающем мире от органов чувств, передает их в центральную нервную систему по чувствительным волокнам, а затем по двигательным волокнам посылает сигналы к мышцам, регулируя движение.

Вегетативная нервная система отвечает за поддержание автоматических (неуправляемых сознательно) функций таких органов, как сердце, легкие, желудок, кишечник, мочевой пузырь, кровеносные сосуды.

Вегетативную нервную систему условно подразделяют на симпатическую и парасимпатическую системы.

Симпатическая нервная система мобилизует ресурсы организма при опасности, сильном страхе, раздражительности. В это время тормозится деятельность пищеварительного тракта и активизируется сердечная деятельность, повышается давление, расширяются зрачки.

Парасимпатическая нервная система активизируется в условиях покоя, расслабления. В это время усиливаются перистальтика кишечника, расширяются сосуды внутренних органов.

Психические процессы, протекающие в коре головного мозга, оказывают активное влияние на деятельность внутренних органов, и наоборот — состояние внутренних органов влияет на психику.

Потребности центральной нервной системы

Головной мозг человека устроен исключительно сложно. Для того чтобы мозг нормально развивался и функционировал, ему необходимо правильное питание. Ученые доказали, что полноценной работе

мозга, развитию и сохранению памяти способствуют фосфолипиды, ПНЖК, эссенциальные и фосфатидные кислоты.

Из **минеральных веществ** мозгу необходимы ***селен, фосфор, сера, медь, цинк, кальций, кремний, железо и магний.*** фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом. Остальные минеральные вещества обеспечивают их нормальную жизнедеятельность.

Из **витаминов для мозга** наиболее полезны ***витамины А, С, Е, холин и витамины группы В*** **(особенно B_1, B_3, B_6).** Витамин Е регулирует деятельность мозжечка, а также способствует нормализации энергообмена в мозговых клетках. Витамин Е — «ловушка» для свободных радикалов в клеточных мембранах, а витамин С — в жидкостях (лимфа, плазма).

❖ ***Витамин С*** защищает клетки головного и спинного мозга от вредоносных свободных радикалов, необходим для роста и восстановления тканей.

❖ ***Витамин B_1 (тиамин)*** незаменим для нормального функционирования нервной системы. Он поддерживает хорошее самочувствие, оптимизм, снимает усталость, раздражительность, нервозность, страхи. Тиамин содержится в проростках пшеницы, отрубях, печенке, овсе.

❖ ***Витамин РР (ниацин, никотиновая кислота)*** — антиоксидант с коферментной активностью. Ниацин способствует эффективному использованию кислорода, что особенно важно для мозговых клеток. Ниацин для мозга то же самое, что кальций для костей. Без него мозг не может нормально функционировать, ухудшается память, нарушается сон, процессы мышления.

❖ ***ПНЖК*** нормализуют липидный обмен, препятствуют развитию атеросклеротических изменений сосудов, выводят из организма свободные радикалы и повышают пластичность крови, что способствует улучшению кровоснабжения клеток головного и спинного мозга, предупреждает возможность нарушений мозгового кровообращения.

❖ ***Фосфолипиды*** входят в состав всех клеточных мембран и органелл, в том числе клеток мозга и нервов. Они способствуют укреплению клеточных мембран, нормализации обменных процессов в клетке и повышению образования энергии. Фосфолипиды необходимы для надежной профилактики нарушений мозгового кровообращения.

❖ ***Эссенциальные кислоты*** (линолевая, линоленовая, арахидоновая) способствуют нормализации кровообращения в сосудах головного мозга, снижают артериальное давление, уровень холестерина в крови и тромбообразование. Эссенциальные кислоты входят в состав всех клеток организма и способствуют как восстановлению и омоложению старых клеток, так и образованию новых.

Лекарственные растения, способствующие улучшению мозговой деятельности

Корень женьшеня является тонизирующим средством. Особенно эффективен женьшень при усталости, переутомлении, нервном истощении, пониженной работоспособности. Однако не рекомендуется чрезмерно увлекаться препаратами и БАД, содержащими женьшень: при длительном употреблении может возникнуть обратная реакция — угнетение центральной нервной системы.

Аралия маньчжурская обладает стимулирующим воздействием на центральную нервную систему и деятельность сердца. Настойку аралии и БАД на ее основе применяют при пониженном артериальном давлении, астении, депрессии.

Элеутерококк колючий способствует уменьшению утомляемости и усталости, улучшает физическую работоспособность, обладает тонизирующим воздействием на центральную нервную систему.

Заманиха. Корень используют как стимулирующее средство для нервной системы, для улучшения высшей нервной деятельности и восстановления нервных процессов. Эффективен при астении, пониженном артериальном давлении и депрессии.

Лимонник китайский. Плоды этого кустарника давно применяют как стимулирующее и тонизирующее средство при физическом переутомлении, хронической усталости. Обладает тонизирующим действием на центральную нервную систему.

Зеленый китайский чай. За счет содержания кофеина обладает тонизирующим воздействием на деятельность центральной нервной системы и сердца. Часто оказывает положительное воздействие при головной боли, улучшает кровоснабжение мозга.

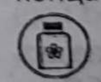
Золотой корень (родиола розовая) обладает стимулирующим воздействием на высшую нервную деятельность.

Валериана лекарственная. С лечебной целью используют корни и корневища валерианы, которые содержат эфирное масло, свободную изовалериановую кислоту и другие вещества. Валериану употребляют в виде настоев, отваров, настоек, порошка как успокаивающее средство при чрезмерной возбудимости, неврозах, бессоннице, истерии, эпилепсии, головных болях. Валериана более эффективна при систематическом употреблении продолжительное время.

Спирулина содержит незаменимые аминокислоты, две из которых оказывают выраженное положительное воздействие на центральную нервную систему. Фенилаланин обеспечивает бодрое и жизнерадостное настроение, улучшает память и умственную активность. Триптофан важен для психического здоровья ребенка, является исходным материалом для синтеза витамина B_3 в организме. Помогает нормализовать сон, уменьшить беспокойство и напряженность. Ни одно белковое вещество не оказывает такого успокаивающего воздействия на организм, как триптофан. Спирулина содержит в составе все основные витамины, в которых организм обычно испытывает недостаток, — витамины А, С, Е, B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}, а также цинк, кальций, железо, магний, натрий и т. д. Так как продукт обладает стимулирующим действием на нервную систему, лучше не принимать спирулину непосредственно перед сном.

Рассеянный склероз

Рассеянный склероз — системное заболевание нервной системы, при котором возникают множественные очаги распада миелиновых оболочек, покрывающих и изолирующих нервные волокна. Вследствие этого появляются различные нарушения — слабость, нарушения чувствительности, судороги в конечностях, двоение в глазах. Как ни жаль, эта болезнь часто поражает молодых людей. Причина заболевания до конца не выяснена, есть основания считать ее аутоиммунным процессом.



Витамины и минералы, особенно необходимые больным рассеянным склерозом

❖ ***Витамин B_1 (тиамин)*** необходим для нервной системы, уменьшает клинические проявления рассеянного склероза.

❖ ***Витамин С*** является антиоксидантом, препятствует перекисному окислению липидов и повреждению миелиновой оболочки нервных стволов.

- ***Витамин B_{12}*** играет решающую роль в образовании миелиновой оболочки нервных стволов, хронический его дефицит приводит к необратимому разрушению нервов.
- ***Селен*** защищает ядро и органеллы клетки от повреждения их свободными радикалами, повышает устойчивость миелиновой оболочки.
- ***Витамин Е*** осуществляет антиоксидантное действие в организме, включаясь в мембрану клеток и нейтрализуя свободные радикалы.
- ***ПНЖК*** необходимы для выработки полезных простагландинов, так как при рассеянном склерозе возникает дефицит линолевой кислоты и эти вещества не могут вырабатываться в нужном количестве.

Остеохондроз позвоночника

«Позвоночник — бог здоровья», — говорят натуропаты, и это во многом правильно. Неврологические проявления остеохондроза позвоночника — одно из самых распространенных заболеваний человечества.

За два десятилетия работы невропатологом я встречался с самыми различными проявлениями остеохондроза и всегда стремился не только избавить пациента от боли, но и совместно определить **причину** обострения и **выработать путь** восстановления полного здоровья позвоночника.

Давайте вместе постараемся понять, как правильно действовать. Для этого сначала поговорим о сущности остеохондроза.

Позвоночник (см. рис.) состоит из 24 соединенных между собой позвонков, крестца и копчика. У человека 7 шейных позвонков, 12 грудных и 5 поясничных. Крестцовую кость образуют 5 сросшихся позвонков, копчик — 4–5 небольших сросшихся позвонков. Грудные позвонки сочленяются с ребрами, которые вместе с грудиной образуют грудную клетку.

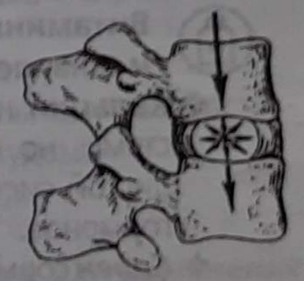
Позвоночный столб образует ряд изгибов. В шейном отделе позвоночник изгибается вперед (шейный лордоз), в грудном — изгибается назад (грудной кифоз) и в поясничном отделе снова изгиб вперед (поясничный лордоз). Эти изгибы нужны для амортизации, смягчения толчков при ходьбе и предохранения головного мозга от сотрясений и повреждений.

Подвижность позвонков обеспечивается суставами и связками, находящимися между ними. Каждый позвонок состоит из круглого или почкообразного **тела** и **дуги**, замыкающей позвоночное отверстие, в котором проходит **спинномозговой канал** — вместилище для спинного мозга.

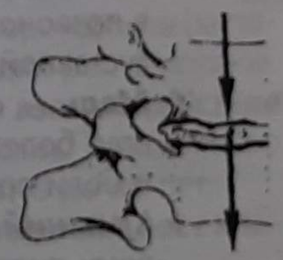
Между позвонками находятся **межпозвонковые диски**, которые состоят из фиброзных колец, заключающих в себе студенистое ядро. Эластичная консистенция диска позволяет ему менять форму, обеспечивая подвижность, упругость и эластичность позвоночника, способность выдерживать значительные нагрузки.

Остеохондроз — дегенеративно-дистрофические изменения межпозвонкового диска, в результате которых студенистое ядро обезвоживается, разволокняется и теряет эластичность, а фиброзное кольцо становится хрупким. В ряде случаев возникает **грыжа диска**, при которой фиброзное кольцо выдавливается и выпячивается за пределы тела позвонка, сдавливая нервные корешки.

Неврологические проявления остеохондроза возникают вследствие раздражения нервных окончаний из-за механического сдавливания или воспалительной реакции околопозвоночных тканей.



Диапазон проявлений остеохондроза необычайно широк — от ощущения постоянной тяжести в голове до резчайшей головной боли со рвотой и головокружением, от дискомфорта в спине до резкой боли в области сердца или в животе, от онемения кончиков пальцев рук и ног до разламывающей боли в спине и грудной клетке при малейшем движении.

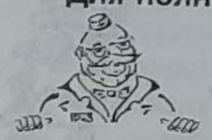


Причины возникновения остеохондроза:

- возрастное ухудшение питания тканей межпозвонкового диска;
- хронические травмы, неправильная осанка, перегрузка позвоночника;

♦ переохлаждение и малоподвижный образ жизни;
♦ наследственная предрасположенность, аномалии развития;
♦ существует и аутоиммунная теория происхождения остеохондроза.

Для полного контроля над остеохондрозом необходимо:



1. Систематически ***развивать гибкость*** позвоночника (сгибания, разгибания, наклоны в стороны). «Пока позвоночник гибок — тело молодо!»

2. ***Развивать силу мышц — разгибателей спины.*** Эти мышцы прикрепляются к остистым отросткам позвонков, и, если поддерживать их в тонусе, значительно ослабляется давление на межпозвонковые диски, что снижает вероятность появления болей в спине.

3. Формировать ***мышечный корсет,*** причем необходимость и значение его с годами увеличиваются, так как возрастные изменения в дисках ослабляют стабильность позвонков и возможно появление патологической подвижности между ними. В этом случае хорошо развитые околопозвоночные мышцы играют роль стабилизатора позвоночника.

4. ***Стимулировать кровоснабжение и обмен веществ*** в межпозвонковых дисках. Для этой цели служат различные виды растираний, массаж, прогревания и растягивания.

5. Не забывайте ***кормить свой позвоночник биологически активными веществами.*** Особенно необходимы для позвоночника кальций, фосфор, магний, витамин D.

Витамины и минералы, полезные для профилактики и комплексного лечения остеохондроза позвоночника

❖ ***Кальций*** необходим не только для формирования костной системы, но и для нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой системы, для системы свертывания крови и образования гормонов.

❖ ***Селен*** совместно с витамином Е эффективно снимает острые боли в позвоночнике при остеохондрозе, способствует восстановлению суставной поверхности при артрозах межпозвонковых суставов.

❖ ***Медь*** — одно из основных средств, издревле применяющихся при болезнях суставов, способствует уменьшению воспаления и боли при болезненности в позвоночнике.

❖ ***Кремний*** скрепляет коллаген и эластин, придавая межпозвонковому диску прочность и упругость.

❖ ***Никотиновая кислота*** способствует увеличению подвижности межпозвонковых суставов.

❖ ***Витамин С*** играет основную роль в синтезе коллагена — главного белкового компонента хряща и кости, необходим для восстановления межпозвонкового диска и укрепления связок позвоночника.

❖ ***Витамин Е*** способствует уменьшению боли при остеохондрозе, является антиоксидантом, препятствует повреждению суставов свободными радикалами.

❖ ***ПНЖК*** являются источником синтеза в организме простагландинов — мощных противовоспалительных веществ, которые уменьшают боль и воспаление.

❖ ***Пантотеновая кислота*** совместно с другими витаминами группы В способствует восстановлению суставной поверхности, уменьшению болевых проявлений остеохондроза позвоночника.

Онкологические заболевания

Рак — один из самых страшных диагнозов для любого человека. Онкологические заболевания стоят на третьем месте среди причин смерти (по данным Всемирной организации здравоохранения). Однако рак можно победить, что доказано многими сотнями излечившихся от этого недуга. И здесь также важно понять, что же такое рак.

Раком называют злокачественные опухоли, имеющие определенные особенности:

♦ способность к *нерегулируемому быстрому росту;*
♦ способность к *метастазированию* (самостоятельному распространению по лимфатическим и кровеносным сосудам);
♦ *местно-разрушающий*, инфильтрирующий рост.

Стадии развития рака

1. На начальной стадии происходит повреждение или ***изменение генетического кода*** или структуры клетки. Такое повреждение (мутация) делает клетку уязвимой для других вызывающих рак факторов.

2. На следующей стадии (скрытой) происходит ***взаимодействие измененной клетки с канцерогенными факторами.*** Большинство видов рака характеризуется латентным периодом от 10 до 40 лет.

3. На прогрессивной стадии начинается ***бесконтрольный рост клеток и образование опухолей***, разрушающих здоровые ткани.

4. ***Стадия образования метастазов*** — наиболее опасная стадия, так как опухоли могут образовываться в любых жизненно важных органах.

Факторы риска возникновения рака

- ***Хронический стресс, отрицательные эмоции, депрессия*** — при этом выделяется гормон **кортизол**, который способен вызвать активацию онкогена.
- ***Курение*** является причиной около 30 % всех форм злокачественных опухолей (по данным ВОЗ). Особенно часто у курильщиков возникает рак гортани, пищевода, мочевого пузыря и печени.
- ***Алкоголь*** в больших дозах увеличивает вероятность рака и цирроза печени.
- ***Неправильное питание, канцерогены в пище,*** по данным международного агентства по изучению рака, составляют 35 % причин, способствующих развитию злокачественных опухолей.
- Чрезмерное употребление продуктов, содержащих ***большое количество насыщенных жирных кислот*** (сало, жирное мясо, сливочное масло) увеличивают риск возникновения рака кишечника, молочной железы, поджелудочной и предстательной желез, яичников и прямой кишки.
- ***Канцерогены***, способствующие возникновению рака, — 3,4-бензпирен, нитрозосоединения, мышьяк, асбест, парафин, анилин, тяжелые металлы, полихлорвинил, азотистые иприты.
- ***Экологические факторы***, способствующие возникновению рака, — асбест, мышьяк, парафин, анилин, бензол, выхлопные газы автомобилей.
- ***Недостаток витаминов*** (А, С, Е, группы В) ***и микроэлементов*** в пище (селен, цинк) усиливает действие канцерогенов.
- ***Чрезмерное солнечное облучение*** ухудшает естественную противораковую защиту.

Меры профилактики рака

Прежде всего, это правильное питание. Ежедневно на столе должна быть сырая растительная пища — овощи, фрукты, травы. Клетчатка, содержащаяся в этих продуктах, способствует развитию нормальной микрофлоры кишечника, которая продуцирует вещества, участвующие в противораковой защите.

Специалисты отмечают высокий противораковый потенциал капусты, лука, чеснока, свеклы, пшеничных проростков.

Однако не забывайте и другие продукты. Пища должна содержать сбалансированные количества белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Большую пользу в улучшении противораковой защиты организма оказывают биологически активные добавки (БАД).

Биологически активные добавки к пище (БАД), защищая наш организм от неблагоприятных воздействий, усиливают деятельность иммунной системы, способствуют очищению организма, удалению тяжелых металлов и других токсических веществ, восстанавливают обменные процессы и препятствуют развитию рака.

Витамины и минералы, способствующие повышению противоопухолевой устойчивости организма

- ***Витамин А*** способствует правильному созреванию эпителия желудочно-кишечного тракта, легких.
- ***Витамин Е*** предотвращает повреждающее действие продуктов распада жиров.
- ***Витамин С*** обладает противострессовым действием, уменьшает образование в желудке химических канцерогенов из белков и азотистых солей.
- ***Витамины B_6*** (пиридоксин) и ***B_3*** (ниацин) улучшают обмен веществ и настроение, так как увеличивают содержание в мозге одного из основных передатчиков нервного импульса — серотонина.

Роль антиоксидантов при раке

*Пищевые антиоксиданты — **витамины А, С, Е** и микроэлемент **селен** защищают от рака, поскольку препятствуют протеканию **всех** процессов, провоцирующих возникновение злокачественной опухоли. Одновременно антиоксиданты стимулируют иммунную систему **разрушать раковые клетки**, где бы они ни были. Естественно, чем больше антиоксидантов присутствует в организме, тем меньше вероятность развития рака. В случае же заболевания раком увеличение количества антиоксидантов в питании необходимо. Это не только помогает иммунной системе бороться с болезнью, но и уменьшает вредные последствия противораковой терапии — лучевой и химиотерапии. Хорошим подспорьем при этом окажутся БАД, содержащие антиоксиданты.*

Витамины и минеральные вещества, препятствующие развитию рака

❖ ***Селен*** обладает мощным антиоксидантным действием, то есть помогает вывести из организма недоокисленные атомы кислорода (свободные радикалы), обладающие канцерогенным действием. Установлено, что при недостаточном содержании селена в организме создаются условия, способствующие возникновению и росту раковых клеток. Селен способствует как предупреждению образования раковых клеток, так и уничтожению уже имеющейся опухоли. На фоне проведения селенизации населения в Финляндии отмечается снижение смертности от рака в два раза. Исследования академика А. В. Вощенко показали, что прием препаратов селена, наряду с другими мерами профилактики, приводит к уменьшению онкологических заболеваний и их рецидивов, а в ряде случаев — к полному исчезновению опухолей. Больные, принимающие препараты селена, легче переносят курсы лучевой терапии, быстрее восстанавливаются в послеоперационном периоде.

❖ ***Бета-каротин*** является эффективным антиоксидантом и подавляет процессы постепенного превращения клеток в раковые. В клинике установлено лечебное воздействие бета-каротина при предопухолевых состояниях слизистой оболочки полости рта, желудка и шейки матки. Эпидемиологические исследования свидетельствуют, что при высоком потреблении с пищей бета-каротина и при высоком содержании его в крови риск заболевания раком снижается. Ученые считают, что бета-каротин активирует противоопухолевый иммунитет, в частности образование активированных макрофагов и специфических клеток-киллеров, способных распознавать и убивать злокачественные клетки.

❖ ***Масло из семян растения амарант*** имеет уникальный состав биологически активных веществ. Содержащиеся в нем **токоферолы, стеролы, сквален, олеиновая кислота** нормализуют липидный обмен и гормональный баланс, нормализуют иммунитет, влияют на тканевое дыхание, обладают антиоксидантной активностью — все это препятствует образованию раковых клеток. НИИ онкологии им. проф. Н. Н. Петрова рекомендовал масло растительное амарантовое в качестве профилактического средства в группах повышенного онкологического риска, а также для диетической терапии больных раком.

Рак желудка

Рак желудка чаще встречается у мужчин старше 40 лет и занимает восьмое место по частоте встречаемости среди злокачественных заболеваний у мужчин. Рак желудка чаще возникает у людей, страдающих язвенной болезнью желудка, а также у тех, кто злоупотребляет алкоголем и страдает хроническим гиповитаминозом, особенно витамина B_{12}.

Витамины и минералы, способствующие предупреждению рака желудка

❖ ***Витамин А*** защищает слизистую желудка от повреждений, является антиоксидантом.

❖ ***Бета-каротин*** превращается в организме в витамин А.

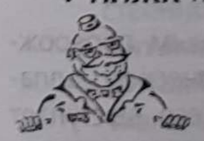
❖ ***Витамин B_{12}.*** Его недостаток может вызвать атрофический гастрит, увеличивающий вероятность возникновения рака.

❖ ***Витамин С*** защищает слизистую желудка от повреждения нитрозаминами, которые образуются при жарке мяса и способствуют возникновению рака. Витамин С также повышает эффективность работы противоопухолевого иммунитета.

❖ ***Витамин Е*** является антиоксидантом, защищает слизистую желудка от повреждения канцерогенными веществами, образующимися при приготовлении пищи.

❖ ***Селен*** — мощнейший антиоксидант, при его недостатке страдает противоопухолевый иммунитет. Действует в организме совместно с витамином Е.

❖ ***ПНЖК*** препятствуют размножению опухолевых клеток.



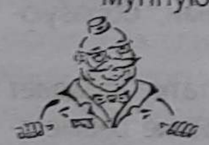
ВНИМАНИЕ! Исследования показали, что сахар оказывает отрицательное действие на слизистую желудка и кишечника, угнетает иммунную систему. При опасности рака желудка необходимо исключить сахар из рациона!

Рак легких

Эта болезнь поражает чаще мужчин, однако в связи с увеличением числа курильщиц растет заболеваемость и среди женщин. Злокачественному перерождению легочной ткани способствует много факторов — воздействие асбеста, тяжелых металлов, радиация, промышленное загрязнение воздуха. Однако главной причиной возникновения рака легких является курение!

Витамины и минералы, способствующие предупреждению рака легких

- ***Витамин А и бета-каротин.*** Исследования показали, что применение этих витаминов снижает риск возникновения рака легких.
- ***Витамин B_{12} и фолиевая кислота*** препятствуют предшествующим раку изменениям клеток бронхо-легочной системы (предупреждают бронхиальную метаплазию).
- ***Витамин С*** защищает легкие от повреждающего действия канцерогенов, содержащихся в табачном дыме.
- ***Витамин Е*** является антиоксидантом, предупреждает повреждение легочной ткани токсинами и ядами окружающей среды.
- ***Цинк*** повышает способность иммунной системы защищать легкие от опухолевых клеток. Согласно данным исследователей, при раке легких наблюдается пониженный уровень цинка и повышенная потеря его с мочой.
- ***Селен*** усиливает эффективность противоопухолевого иммунитета. Действует в организме совместно с витамином Е.
- ***ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты)*** усиливают иммунную систему.



*ВНИМАНИЕ! Исследования показали, что повышенное потребление алкоголя, особенно **пива**, увеличивает риск заболевания раком легких.*

Рак кожи

Возникновение рака кожи связано со злокачественным перерождением клеток вследствие повреждения их ДНК (генетического аппарата клетки). Повреждающим фактором здесь чаще всего выступает ультрафиолетовое излучение солнца, стимулирующее развитие одного из трех основных типов рака кожи: базальной карциномы, плоскоклеточной карциномы и злокачественной меланомы. *Меланома* является одной из самых опасных форм рака. Она развивается из пигментных клеток кожи (родимых пятен), вышедших из-под контроля организма. Поэтому обращайте внимание на изменения, происходящие с вашими «родинками». Если «родинка» растет, изменяет цвет и форму, вызывает боль или зуд, нужно срочно обратиться к врачу.

Витамины и минералы, способствующие предупреждению рака кожи (злокачественной меланомы)

- ***Витамин Е*** является антиоксидантом, защищает кожу от повреждения ультрафиолетовыми лучами солнца.
- ***Витамин D*** подавляет рост злокачественной меланомы в лабораторных условиях.
- ***Витамин А***. Недостаток этого витамина увеличивает риск заболевания раком кожи.
- ***Бета-каротин*** превращается в организме в витамин А, защищает клетки кожи от повреждения.
- ***Селен*** — мощнейший антиоксидант, при его недостатке страдает противоопухолевый иммунитет. Действует в организме совместно с витамином Е.

Рак молочной железы

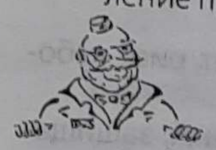
Рак молочной железы бывает двух типов. Первый возникает в молодом возрасте, а второй уже после наступления менопаузы. Рак в молодом возрасте больше связан с наследственной предрасположенностью, более опасен, быстрее растет. Риск возникновения рака любого типа связан с факторами питания.

Витамины и минералы, способствующие предупреждению рака молочной железы

- ***Витамин С*** является антиоксидантом, защищает клетки молочной железы от повреждения свободными радикалами и злокачественного перерождения.
- ***Витамин D*** подавляет рост раковых клеток.
- ***Витамин Е*** является антиоксидантом, предупреждает повреждение ткани молочной железы токсинами и ядами окружающей среды, препятствует развитию предраковых опухолей молочной железы.
- ***Селен*** усиливает эффективность противоопухолевого иммунитета. Действует в организме совместно с витамином Е.
- ***ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты)*** усиливают иммунную систему, снижают вероятность заболевания раком и улучшают лечебный эффект облучения и химиотерапии.
- ***Клетчатка*** способствует снижению риска заболевания раком молочной железы, так как связывает женский половой гормон

эстроген в кишечнике и выводит его из организма. Доказано, что именно эстроген стимулирует рост опухоли молочной железы, и даже незначительное снижение его концентрации благотворно.

- ***Йод***. Рак молочной железы и предраковые опухолевые образования в ней чаще возникают при недостатке йода в организме. Добавление препаратов йода в рацион может снизить риск заболевания.



ВНИМАНИЕ! Исследования показали, что повышенное употребление алкоголя увеличивает вероятность заболевания раком молочной железы.

Рак предстательной железы

Это самый распространенный вид рака у мужчин. До 70 % мужчин в возрасте старше 80 лет имеют признаки рака простаты, по крайней мере на микроскопическом уровне.

Витамины и минералы, способствующие предупреждению рака предстательной железы

- ***Клетчатка*** способствует снижению риска заболевания раком предстательной железы, так как связывает половые гормоны в кишечнике и выводит их избыток из организма.
- ***Витамин А***. Недостаток этого витамина увеличивает риск заболевания раком предстательной железы.
- ***Бета-каротин*** по мере необходимости превращается в организме в витамин А.
- ***Витамины группы В (особенно витамины B_1, B_2, B_6)*** препятствуют развитию рака простаты.
- ***Селен*** усиливает эффективность противоопухолевого иммунитета. Действует в организме совместно с витамином Е.
- ***Цинк*** повышает способность иммунной системы защищать клетки от злокачественного перерождения. Согласно данным исследователей, при раке простаты наблюдается пониженный уровень цинка и повышенная потеря его с мочой.

ВНИМАНИЕ! Чрезмерное увлечение жирной пищей повышает вероятность заболевания раком предстательной железы. Интенсивное потребление жиров ослабляет иммунную систему и уменьшает ее способность уничтожать опухолевые клетки.

Рак толстой и прямой кишки

Этот вид рака происходит из клеток слизистых желез эпителия кишечника. Предрасположенность к раку прямой и толстой кишки передается по наследству, чаще он встречается у людей с полипами кишечника.

Витамины и минералы, способствующие предупреждению рака толстой и прямой кишки

- ***Витамин С*** замедляет рост злокачественных клеток в толстом кишечнике.
- ***Витамин Е*** снижает уровень канцерогенов в толстом кишечнике, в комбинации с витамином С уменьшает риск перерождения кишечных полипов в рак.
- ***Бета-каротин*** эффективно предупреждает рак толстой и прямой кишки.
- ***Фолиевая кислота***. Ее дефицит может увеличить риск рака кишечника.
- ***Клетчатка*** ускоряет эвакуацию пищевых масс из кишечника, тем самым уменьшая контакт канцерогенных веществ пищи со стенкой кишечника.
- ***Селен*** участвует в работе противоопухолевого иммунитета.
- ***Кальций*** связывает некоторые виды жиров в толстом кишечнике, уменьшая их вредное воздействие на кишечную стенку.
- ***ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты)*** усиливают иммунную систему, снижают вероятность заболевания раком кишечника и улучшают лечебный эффект облучения и химиотерапии.

Мужские болезни

Аденома предстательной железы. Простатит

Предстательная железа (простата) располагается над мочевым пузырем и охватывает исходящий из него мочеиспускательный канал. У большинства мужчин с возрастом в простате происходят изменения — развивается аденома, простата увеличивается в размерах, вследствие чего нарушается ток мочи. Развитию аденомы способствуют воспалительные заболевания простаты — простатиты, возникающие

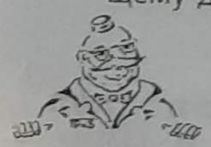
вследствие переохлаждений, инфекционных заболеваний, застойных явлений в области малого таза, недостаточной сексуальной жизни, гиподинамии и недостатка некоторых микроэлементов в рационе питания.

Мужская половая слабость

Половая слабость у мужчин встречается довольно часто и может быть следствием неправильного образа жизни, злоупотребления алкоголем, переутомления, недостатка в организме определенных витаминов и микроэлементов.

Витамины и минералы, необходимые для профилактики простатита, аденомы предстательной железы и мужской половой слабости

- ***Селен*** препятствует усиленному росту клеток простаты и увеличению ее размеров, обладает выраженным антиоксидантным действием, усиливает иммунную систему, повышает половое влечение и потенцию у мужчин.
- ***Цинк*** способствует уменьшению размеров увеличенной простаты при аденоме и уменьшает клинические проявления простатита и аденомы, способствует выработке мужских половых гормонов.
- ***ПНЖК*** необходимы для выработки простагландинов, препятствующих развитию воспалительных процессов в предстательной железе.
- ***Витамины А, С*** и ***Е*** являются антиоксидантами, повышают иммунитет и сопротивляемость организма инфекциям и повреждающему действию свободных радикалов.



*ВНИМАНИЕ! Доказано, что **алкоголь** плохо влияет на мужскую потенцию и способствует развитию половой слабости. Отказ от употребления спиртного способствует усилению половой способности мужчины.*

Беременность

Беременность — это естественный физиологический процесс, который предполагает повышенную потребность в питательных веществах. Особенно важно обеспечить развивающийся плод необходимым

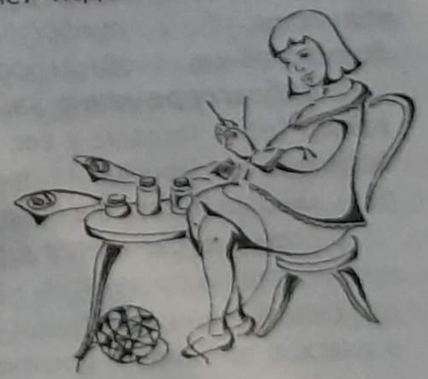
«стройматериалом», а это практически все витамины и минеральные вещества. Поэтому во время беременности необходимо постоянное употребление нутрицевтиков — поливитаминных и полиминеральных БАД природного происхождения.

Какие же добавки применять — синтетические или природные?

Конечно, лучше применять БАД, созданные на основе натуральных природных продуктов. Искусственно синтезированные витаминные препараты (например, американские «ВИТРУМ» или «ЦЕНТРУМ») часто воспринимаются организмом как чужеродные вещества — ксенобиотики — и не усваиваются им. Природные же БАД прекрасно усваиваются и практически никогда не вызывают аллергических реакций.

Витамины и минералы, необходимые для беременных

- ***Фолиевая кислота*** способствует нормальному вынашиванию ребенка, препятствует развитию у него врожденных дефектов. Установлено, что у женщин, испытывающих недостаток фолиевой кислоты, значительно чаще наблюдаются выкидыши, беременность у них протекает с осложнениями, у новорожденных отмечаются пороки развития.
- ***Витамин С*** в больших дозах (до 2 г в день) препятствует развитию судорог ног, тошноты и рвоты во время беременности.
- ***Витамин Е*** усиливает иммунную систему, способствует выработке женских половых гормонов, препятствует развитию осложнений второй половины беременности — отеков и повышения артериального давления.
- ***Кальций*** важен для формирования костной ткани плода. Если при беременности женщина употребляет недостаточно кальция, то кальций, необходимый для формирования плода, будет вымываться из ее организма.



- ***Цинк.*** Содержание цинка в организме беременной женщины снижается на 30 %, а дефицит цинка повышает вероятность невынашивания беременности, выкидыша и преждевременных родов, недоразвития плода.

❖ ***Калий*** особенно необходим для предупреждения отеков и гипертонии во время беременности.

❖ ***ПНЖК*** играют особенно важную роль при беременности, увеличивая выработку в организме «хороших» эйкозаноидов и простагландинов, которые препятствуют спазмам мышц матки и кровеносных сосудов, препятствуют выкидышам и преждевременным родам.

❖ ***Медь*** необходима для синтеза женских половых гормонов (не зря в древности женщины носили медные украшения). Именно наличие достаточного количества меди делает женщину «самой обаятельной и привлекательной». Медь — самый «женский» микроэлемент.

❖ ***Селен*** необходим для гармоничной работы репродуктивной системы женского организма. Предупреждает развитие воспалительных процессов.

❖ ***Марганец*** необходим для нормальной работы половых органов, а также способствует усвоению кальция в организме.

ВНИМАНИЕ! Исследования показали, что для беременной женщины, которая заботится о правильном развитии своего малыша, ***фолиевая кислота*** *является самым важным витамином, так как именно она отвечает за формирование плода и рост клеток.*

Семь правил для будущих мам

В старое время наши мудрые предки установили правила, которых придерживались будущие родители. Они считали, что детей посылает Бог, и начинали готовиться к появлению ребенка еще до зачатия. Они постились и очищали душу, свято веря в то, что залог счастливого материнства и отцовства — душевное и телесное здоровье. Итак, вот основные заповеди правильного зачатия.

1. ***Заблаговременно займитесь лечением хронических заболеваний*** (если таковые у вас имеются). Особенно важно это учитывать, если ваше заболевание требует приема лекарственных препаратов, ведь многие лекарства вредно воздействуют на плод.

2. ***Если у вас имеется лишний вес, скорректируйте его***. За год до предполагаемого зачатия начните проводить комплекс мероприятий для оптимизации обменных процессов. Сюда входят и разгрузочно-диетическое питание, и физические упражнения, и психологический на-

строй. Это важно для нормального протекания будущей беременности, ведь лишний вес создаст дополнительную нагрузку на сердце, печень и почки. Кстати, и недостаточный вес тоже нужно скорректировать, так как может возникнуть недостаток питания плода. Однако помните: диету для похудения нужно прекратить за 6 месяцев до момента предполагаемого зачатия. Последние полгода следует посвятить усиленному питанию фруктами и овощами, а также БАД, содержащими широкий спектр витаминов и минералов.

3. ***Улучшите свою физическую форму***. Постарайтесь последние полгода перед предполагаемым зачатием регулярно заниматься физическими упражнениями — шейпингом, бегом, плаванием, восточными дыхательными практиками, хатха-йогой и так далее по вашему выбору. Физическая активность не только улучшит ваше психоэмоциональное состояние, но и увеличит гибкость связочного аппарата, укрепит мышцы, что важно для нормального вынашивания беременности.

4. За месяц до планируемого момента зачатия ***откажитесь от горячих ванн*** (и убедите мужа в этом же). Дело в том, что чересчур интенсивные тепловые процедуры угнетают выработку сперматозоидов у мужчин, при этом увеличивается риск появления неполноценного плода.

5. ***Уделите особое внимание очистке организма от «шлаков» и отложений солей***. Для этого проводите очистку печени (тюбажи с минеральной водой) и кишечника (особенно если имеется склонность к запорам). Эффективно действуют БАД с микроцеллюлозой, имеющиеся во многих компаниях MLM. В летнее время проводите разгрузочные «арбузные» дни для очистки почек.

6. В последние два месяца перед предполагаемым зачатием ***проведите противопаразитарный курс.*** Здесь лучше использовать нетоксичные средства — семена тыквы, препараты на основе топинамбура. Установлено, что топинамбур обладает способностью «выгонять» из организма более 150 видов паразитов.

7. ***Откажитесь от курения, алкоголя, некоторых «вредных» продуктов*** — копченостей, печени животных и птиц, консервов, сырого молока, дрожжевого хлеба и бобовых. Ешьте больше злаковых, зеленых овощей, меда, творога и фруктов, добавляйте в кисломолочные продукты отруби с бифидобактериями. Употребляйте морепродукты, рыбий жир, ламинарию.

Женские болезни

Нарушение менструального цикла. Предменструальный синдром (ПМС)

Менструальный цикл — ритмически повторяющийся процесс, который происходит при участии эндокринной и центральной нервной систем. Нарушать нормальный цикл могут нервно-психические расстройства, чрезмерная физическая и интеллектуальная нагрузка, инфекционные заболевания и так далее.

Почти 80 % женщин в той или иной степени страдают от ПМС — *предменструального синдрома*. ПМС — это эмоциональный и физический дискомфорт накануне месячных.

Многообразие ПМС

Существует пять основных форм ПМС и более 150 симптомов этого недуга:

- ✓ ***Нервно-психическая форма***: агрессивность, плаксивость, конфликтность, обидчивость, депрессивность, утомляемость.
- ✓ ***Вегетативно-сосудистая форма***: боли в сердце, одышка, слабость, повышение артериального давления. Часто бывает озноб, учащение пульса, дыхания, перебои в сердце.
- ✓ ***Отечная форма*** выражается в задержке жидкости в организме: нагрубание молочных желез, отечность рук и ног, вздутие живота, прибавка в весе.
- ✓ ***Цефалгическая форма***: головная боль, пульсирующая боль в висках, тошнота, рвота.
- ✓ ***Атипическая форма***: индивидуальные реакции, которые циклически повторяются перед наступлением месячных. Это могут быть аллергические реакции, проявления экземы или дерматита, ухудшение зрения и т. д.

Установлено, что во второй половине менструального цикла в женском организме возрастает потребность в кальции и магнии. Именно дефицит этих **минеральных веществ** вызывает многие проявления ПМС.

- ❖ ***Кальций*** способствует уменьшению кровопотери во время месячных, предотвращает болевые и аллергические реакции.

- ❖ ***Магний*** не только помогает снять стресс, тревогу и раздражение, но и способствует выработке в организме **дофамина** — нейрогормона, участвующего в передаче нервного импульса.
- ❖ ***Калий*** способствует уменьшению отеков и задержки жидкости в организме, что часто бывает перед наступлением месячных.

В период предменструального напряжения рекомендуется принимать БАД, в состав которых входят витамины группы В, самый важный из них — пиридоксин ***(B_1)***. *Также необходимы витамины* ***А, С, Е*** *и* ***селен***. *Это поднимет настроение, успокоит, нормализует сон, даст прилив сил, снимет боль в животе.*

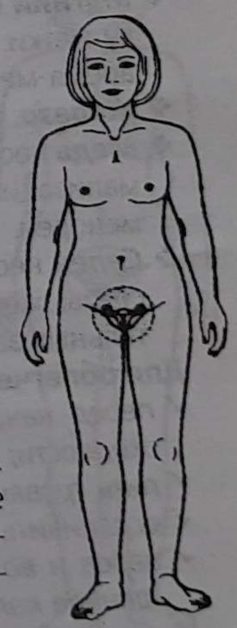
Примерно у половины женщин встречаются менструальные боли, а у 5–10 % из них они чрезвычайно сильны (это состояние носит название альгоменореи).

Причиной болезненных месячных часто является избыток «плохих» эйкозаноидов, которые вызывают спазм сосудов и мышц стенки матки. Предотвратить дисменорею помогут многие БАД к пище, особенно содержащие ПНЖК — полиненасыщенные жирные кислоты.

Основные способы борьбы с ПМС

Прежде всего, правильно составьте свое меню.

Дней за 10 до наступления «критических дней» необходимо особенно тщательно отнестись к соблюдению сбалансированной диеты. Включите в рацион свежие овощи и фрукты, печеный картофель (источник калия), тыкву, гречку, рис, орехи. Не забывайте о важности регулярного употребления БАД, содержащих все необходимые организму витамины и минералы.



Весьма полезно в этот период употребление соевых продуктов — они хорошо поддерживают стабильность организма в период гормональных бурь. Ешьте часто, но малыми порциями. Постарайтесь не злоупотреблять сладостями, кофе и жирными продуктами. Уменьшите потребление соли и острых приправ.

Найдите время позаниматься **физическими упражнениями, направленными на стимуляцию кровоснабжения в области малого таза.** Это приседания, наклоны и вращения тазом, «плуг» и «березка» из хатха-йоги. Также подходит шейпинг, аэробика или восточные танцы.

Поддерживайте хорошее настроение. Займитесь аффирмациями — положительными настроями, выработайте у себя привычку находить в любом событии позитивные моменты. Такая тактика наверняка снизит вероятность нервных срывов и депрессии.

Витамины и минералы, необходимые для предупреждения менструальных болей

- ***ПНЖК*** играют особенно важную роль при дисменорее, увеличивая выработку в организме «хороших» эйкозаноидов и простагландинов, которые препятствуют спазмам мышц матки и кровеносных сосудов, предотвращают боль.
- ***Никотиновая кислота (витамин PP)*** совместно с витамином С и рутином ослабляет симптомы дисменореи, препятствует развитию болей.
- ***Витамин Е*** способствует выработке в организме противоболевого вещества бета-эндорфина.
- ***Магний*** оказывает расслабляющее действие на мышечную стенку матки. Дефицит магния может усилить боли внизу живота во время месячных.
- ***Железо.*** Его недостаток способствует развитию анемии.
- ***Медь*** необходима для синтеза женских половых гормонов и нормализации менструального цикла, препятствует развитию дисменореи.
- ***Селен*** необходим для гармоничной работы репродуктивной системы женского организма, предупреждает развитие воспалительных заболеваний.

Для облегчения менструальных болей гинекологи советуют:

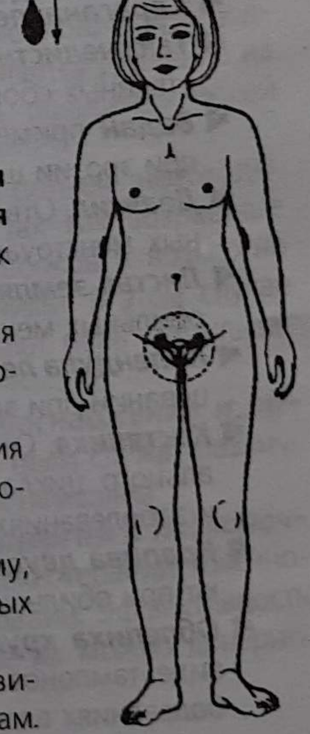
- ✓ *перед началом и во время месячных ограничить потребление жидкости;*
- ✓ *пить травяные чаи — почти все обладают мочегонным действием;*
- ✓ *ограничить потребление соли и животных жиров;*
- ✓ *перед и во время месячных принимать БАД, содержащие повышенное количество витаминов Е и А.*

Хроническое воспаление придатков

Хронический аднексит, или сальпингоофорит (воспаление придатков матки — маточных труб и яичников), — широко распространенное заболевание. Его возникновению способствует переохлаждение, переутомление, нервно-психическое перенапряжение. Однако главную роль играет снижение общей сопротивляемости организма, чему в немалой степени способствует недостаток витаминов и минералов в пище. Систематическое употребление БАД поможет вам укрепить иммунитет и избавиться от многих неприятных проблем.

Женское бесплодие

Согласно статистике, каждая десятая супружеская пара испытывает трудности с зачатием ребенка, причем в 60 % случаев это связано с женским бесплодием. Причиной женского бесплодия часто становятся воспалительные заболевания яичников, органов малого таза, кисты или опухоли яичников, эндометриоз или гормональный дисбаланс. Огромное значение в поддержании нормального менструального цикла и восстановлении способности к зачатию имеет снабжение организма витаминами и минеральными веществами, регулярно получить которые разумнее всего из БАД к пище.



Витамины и минералы, необходимые для предупреждения женского бесплодия

- ***Фолиевая кислота*** повышает способность к зачатию.
- ***Витамин B_6*** способствует повышению уровня наиболее важного женского полового гормона — прогестерона — в крови.
- ***Витамин B_{12}*** необходим для предупреждения развития пернициозной анемии, которая может являться причиной бесплодия.
- ***Витамин Е*** усиливает иммунную систему, способствует выработке женских половых гормонов.
- ***Железо.*** Его недостаток способствует развитию осложнений беременности и выкидышам.

- ***Медь*** необходима для синтеза женских половых гормонов.
- ***Цинк.*** Дефицит цинка в организме вызывает ослабление иммунной системы и целый ряд патологических состояний, особенно со стороны желез внутренней секреции, половых органов (простатиты у мужчин и патология беременности у женщин) и клеток центральной нервной системы.
- ***Селен*** необходим для гармоничной работы репродуктивной системы женского организма, предупреждает развитие воспалительных заболеваний женской половой сферы и способствует устранению их последствий (спайки маточных труб).
- ***Марганец*** необходим для нормальной работы половых органов.

Лекарственные растения, предупреждающие женские болезни

- ***Зверобой продырявленный.*** При воспалительных заболеваниях придатков применяют настой травы.
- ***Калина обыкновенная*** используется как противовоспалительное средство и средство, повышающее тонус мускулатуры матки.
- ***Карагана лекарственная.*** При воспалениях применяют отвар.
- ***Тысячелистник обыкновенный*** входит в состав многих лекарственных сборов для лечения гинекологических заболеваний.
- ***Бадан*** применяют в виде отвара для лечебных спринцеваний при эрозии шейки матки.
- ***Девясил.*** Отвар корня применяют при болезненных и нерегулярных менструациях, для профилактики преждевременных родов.
- ***Листья земляники.*** Настой листьев применяется при чрезмерно обильных менструациях.
- ***Календула лекарственная.*** Настойка используется в виде спринцеваний при эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитах.
- ***Костяника.*** Отвар листьев применяют при нарушениях менструального цикла, гинекологических заболеваниях, при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- ***Крапива двудомная.*** Сок из свежих листьев крапивы применяют при обильных менструациях и различных кровотечениях.
- ***Облепиха крушиновидная.*** Используют облепиховое масло в виде тампонов при эрозиях шейки матки, воспалительных заболеваниях влагалища.

Приложение

Как победить остеохондроз: из опыта практикующего невропатолога

Диапазон проявления остеохондроза необычайно широк — от постоянного ощущения тяжести в голове до резчайшей головной боли со рвотой и головокружением, от дискомфорта в спине до резкой боли в области сердца или в животе, от онемения кончиков пальцев рук и ног до разламывающей боли в спине и грудной клетке при малейшем движении. Как видите, «враг силен и опасен», и, чтобы избежать столкновения с ним, надо хотя бы немножко поработать над собой.

Итак, вот что необходимо сделать для полного контроля над своим остеохондрозом:

✓ Необходимо постоянно ***развивать гибкость*** позвоночника во всех направлениях — сгибания, разгибания, наклоны во все стороны. «Пока позвоночник гибок — тело молодо!»

✓ Необходимо ***развивать тонус мышц — разгибателей спины.*** Все они прикрепляются к остистым отросткам позвонков, и при поддержании их в хорошем тонусе значительно ослабляется давление на межпозвонковые диски, что снижает вероятность появления болей в спине.

✓ Следует формировать ***мышечный корсет,*** причем необходимость и значение его с годами увеличиваются, так как возрастные изменения в дисках ослабляют стабильность позвонков и возможно появление патологической подвижности между ними. В этом случае хорошо развитые околопозвоночные мышцы играют роль стабилизатора позвоночника.

✓ Необходимо всячески ***стимулировать кровоснабжение и обмен веществ в межпозвонковых дисках.*** Этой цели служат различные виды растираний, массаж, прогревания и растягивания.

✓ Необходимо ***устранять нарушения тока энергии в позвоночнике*** — это можно сделать средствами иглорефлексотерапии, точечного массажа, Су-Джок терапии и мануальной терапии. Эффективность этих методов очень велика, однако выполнение их можно доверить только опытному профессионалу.

Но есть метод, которым вы сможете всегда и ***абсолютно безопасно*** пользоваться дома для нормализации энергообмена и кровоснабжения в позвоночнике. Это **иглоаппликация,** то есть воздействие на область позвоночника металлическими игольчатыми пластинами. Подчеркиваю, именно металлическими, так как пластмассовые пластины на энергообмен практически не действуют и их лечебное действие значительно ниже. На ипликаторах лучше всего лежать, подкладывая их под больную область позвоночника. Время — от 10 до 60 минут, в зависимости от желания и ощущений: как только появляются дискомфортные ощущения, сразу же можно вставать — это срабатывает принцип обратной связи.

Упражнения против остеохондроза

Одним из наилучших способов решения проблем с позвоночником является ***регулярное выполнение упражнений***. Комплексов упражнений против остеохондроза множество, однако я хочу предложить один, который давно уже применяю в лечебной практике и в эффективности которого убедился на многочисленных примерах своих пациентов.

Комплекс состоит из очень простых упражнений и не требует особых усилий для освоения и выполнения. Упражнения эти одинаково эффективны как для здоровых людей, так и для тех, кто страдает болями в спине и другими проявлениями остеохондроза. Они одинаково подходят как пожилым людям, так и детям — особенно со сколиозом и нарушениями осанки

Очень важно выполнять упражнения регулярно, хотя бы 10—15 минут, но каждый день. Нерегулярные или редкие занятия не дадут желаемого эффекта. При регулярном выполнении предлагаемого комплекса наступают заметные положительные изменения. Исчезают боли в спине, «скованность», увеличивается гибкость позвоночника, исправляются врожденные

и приобретенные нарушения осанки, улучшается кровоснабжение позвоночника и мышц спины, общее самочувствие.

Предлагаемый комплекс состоит из пяти серий упражнений.

Первая серия содержит 11 упражнений, рассчитанных на вращение позвоночника в положении лежа на полу.

Вторая серия состоит из 11 более трудных упражнений, при выполнении которых с полом соприкасаются лишь лопатки и бедра. Все тело касается пола кратковременно, только при поворотах вправо и влево.

Третья серия включает 9 упражнений на вращение из положения лежа на животе.

Четвертая серия состоит из 12 упражнений, выполняемых сидя.

Пятая серия упражнений довольно сложная и может выполняться лишь после успешного освоения предыдущих серий и исчезновения болей в спине.

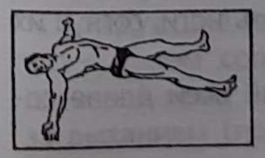
Условия проведения тренировки:

- ✓ упражнения выполняются лежа на полу, на коврике;
- ✓ комната должна быть проветрена, но не выстужена;
- ✓ заниматься лучше всего в легкой одежде или обнаженным, в этом случае кожа будет непосредственно впитывать кислород, дышать;
- ✓ начинать занятия нужно только с первой серии упражнений, постепенно по мере натренированности добавляя к ней последующие;
- ✓ после каждого упражнения и в конце всего комплекса следует проводить расслабление;
- ✓ при болях в спине выполнять упражнения осторожно, не доводить себя до состояния утомления.

Первая серия упражнений

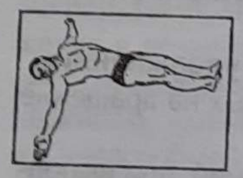
Упражнения этой и последующих серий выполняются по семь раз.

Упражнение 1.1



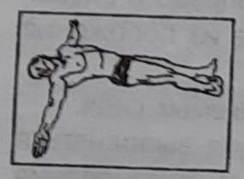
- Руки в стороны, ноги выпрямлены, пятки на полу.
- Спиральный поворот позвоночника. Голову повернуть вправо, временно поднять правое бедро и повернуть стопы влево.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 1.2



- Руки в стороны, выпрямленную левую ногу положить на правую.
- Вращение бедер влево, при этом голову повернуть вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 1.3

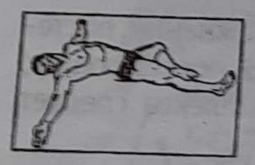


- Руки в стороны. Пятку левой ноги положить на пальцы правой стопы.
- Вращение бедер влево, одновременно повернуть голову вправо.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 1.4

- Руки в стороны. Пятку правой ноги положить на пальцы левой.
- Вращение бедер влево, одновременно голову повернуть вправо.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 1.5

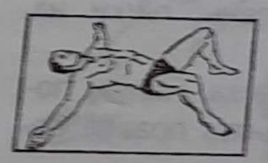


- Руки в стороны. Лодыжку согнутой левой ноги положить на колено выпрямленной правой. Поворот туловища влево, голову повернуть вправо.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 1.6

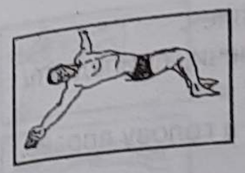
- То же, только на этот раз лодыжку согнутой правой ноги положить на колено выпрямленной левой. Повторять вращения туловища в обе стороны.

Упражнение 1.7



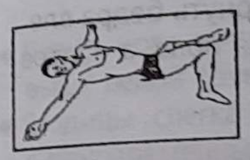
- Руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях.
- Поворот туловища влево, ноги по всей длине соприкасаются с полом.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 1.8



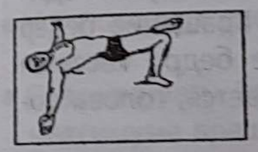
- Руки в стороны. Согнуть ноги, сведя колени и ступни.
- Вращение туловища влево, ноги при этом плотно прижаты к полу, голову повернуть вправо.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 1.9



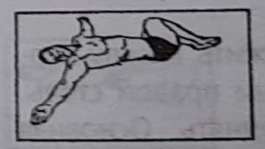
- Руки в стороны. Правую ногу подтянуть к туловищу. Лодыжку согнутой левой положить чуть выше колена правой.
- Удерживая положение ног, выполнить поворот туловища влево. Голову повернуть вправо.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 1.10



- То же, что и в предыдущем упражнении, но теперь уже левую ногу подтянуть к туловищу, а лодыжку согнутой правой положить чуть выше левого колена. Выполнять вращения туловища.

Упражнение 1.11



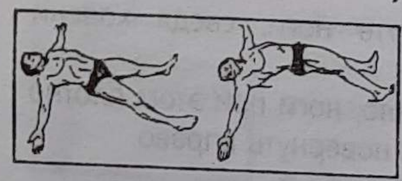
- Руки в стороны. Соединить колени и ступни, обе ноги подтянуть и оторвать от пола.
- Вращение туловища влево, одновременно голову повернуть вправо.
- Повторить в другую сторону.

На этом заканчивается первая, наиболее легкая серия упражнений.

Вторая серия упражнений

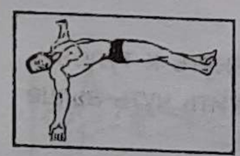
Следующие упражнения требуют большего напряжения из-за того, что с полом соприкасается не весь позвоночник, а только пятки и плечевой пояс. Выполнять по 7 раз в каждую сторону, следя при этом за дыханием (при поворотах — выдох, при паузе — вдох). Итак, исходное положение — руки в стороны, ноги разведены.

Упражнение 2.1



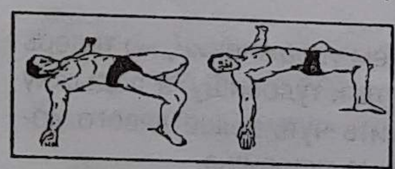
- Расставить пятки шире плеч.
- Опираясь на пятки и плечи, приподнять ягодицы.
- Повернуть бедра влево, а голову вправо.

Упражнение 2.2



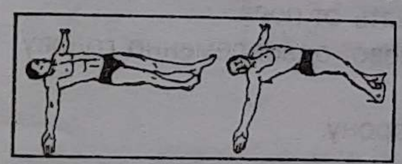
- Левую ногу положить на правую.
- Ягодицы слегка приподнять, повернуть бедра влево. Левое бедро при этом касается пола, а правое приподнимается.
- Одновременно голову повернуть вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 2.3



- Правую ногу положить на левую. Ягодицы слегка приподнять. Вращение бедер влево. При этом левое бедро касается пола, а правое поднимается, голова поворачивается вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 2.4

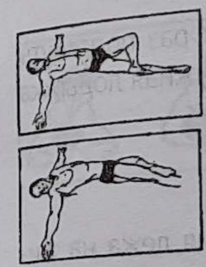


- Пятку левой ноги положить между первым и вторым пальцами правой стопы. Ягодицы слегка приподнять. Основная масса тела удерживается на плечах и пятке правой ноги.
- Повернуть бедра влево, одновременно голову повернуть вправо.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 2.5

- Пятку правой ноги положить между первым и вторым пальцами левой стопы, ягодицы слегка приподнять. Основная масса тела удерживается на плечах и пятке левой ноги.
- Повернуть бедра влево, одновременно голову повернуть вправо.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 2.6



- В исходной позиции правую ногу выпрямить, а левую положить чуть выше правой коленной чашечки.
- Ягодицы слегка приподнять и выполнять вращение бедер влево с одновременным поворотом головы в другую сторону.
- То же самое выполнить в другую сторону.

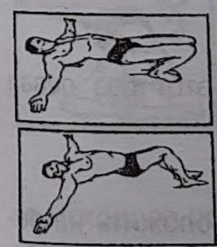
Упражнение 2.7

- Левую ногу выпрямить, а правую согнуть и поставить стопу чуть выше левой коленной чашечки.
- Ягодицы слегка приподнять и выполнять вращение бедер влево с одновременным поворотом головы вправо.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 2.8

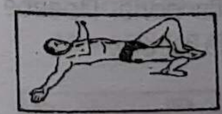
- Ноги широко расставить и согнуть в коленях, ягодицы слегка приподнять.
- Поворачивать бедра влево, стараясь положить колени на пол из максимума вращения, одновременно голову поворачивать вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 2.9



- Ноги вместе и согнуты в коленях, ягодицы высоко подняты.
- Выполнить вращение влево до касания сомкнутыми ногами пола, одновременно поворачивать голову вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 2.10



- Правую ногу подтянуть, а левую положить на нее так, чтобы наружная лодыжка находилась несколько выше коленной чашечки.
- Выполнить вращение бедер влево с одновременным поворотом головы вправо.
- То же самое повторить в другую сторону.

Упражнение 2.11

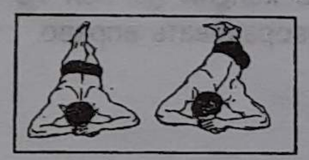
- Упражнение идентично предыдущему, только на этот раз подтянуть левую ногу, а правую положить на нее так, чтобы наружная лодыжка находилась чуть выше колена.

Третья серия упражнений

В этой серии упражнения выполняются из положения лежа на животе. При этом подбородок находится в углублении, которое образуется, когда указательный и средний пальцы одной руки обхватывают лучезапястный сустав другой. Каждое упражнение повторять по 7 раз. Техника дыхания та же.

Упражнение 3.1

- Лечь на живот, подбородок в углублении, ноги выпрямлены, пятки наружу.
- Повернуть стопы влево, стараясь положить их на пол, при этом приподнимается правое бедро (голова на месте).
- То же самое повторить в другую сторону.



Упражнение 3.2

- Правую столу положить на левую пятку и выполнить вращение бедер влево.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 3.3

- Выполняется аналогично предыдущему, только на этот раз левая нога кладется на правую.

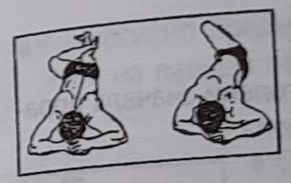
Упражнение 3.4

- Ноги выпрямлены, пальцы правой стопы положить на левую пятку.
- Повернуть пятки влево, стараясь коснуться пола. Правое бедро приподнимается, голова остается на месте.
- Выполнить поворот в другую сторону.

Упражнение 3.5

- Выполняется так же, как и предыдущее, только на этот раз пальцы левой стопы кладутся на правую пятку.

Упражнение 3.6



- Выпрямить левую ногу, правую согнуть и положить лодыжкой в левую подколенную ямку.
- Выполнить вращение бедер влево без изменения положения ног, затем — в другую сторону.

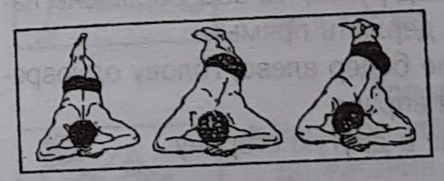
Упражнение 3.7

- Выполняется аналогично предыдущему, но выпрямляется правая нога, а левая кладется лодыжкой в ее подколенную ямку.

Упражнение 3.8

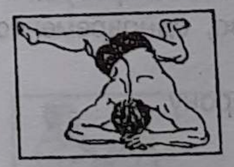
- Ноги выпрямлены, пальцы правой стопы положить на левую пятку.

Упражнение 3.9



- Выполняется аналогично предыдущему, но выпрямляется правая нога, а левая кладется лодыжкой в ее подколенную ямку.

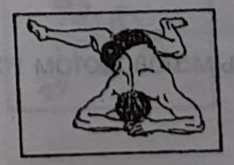
Упражнение 3.10



- Широко расставить ноги и поднять голени. Выполнить вращение бедер, как показано на рисунке (старайтесь положить голени на пол).
- Выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3.11

- Исходное положение то же.
- Сомкнуть ноги и поднять голени.
- Выполнить вращение, опуская голени сначала вправо, затем влево до касания пола.



Упражнение 3.12

- Широко расставить ноги и поднять голени.
- Выполнить вращение бедер, как показано на рисунке (старайтесь положить голени на пол).

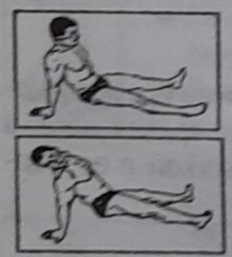
Упражнение 3.13

- Исходное положение то же.
- Согнуть ноги и поднять голени.
- Выполнить вращение, опуская голени сначала вправо, а затем влево до касания пола.

Четвертая серия упражнений

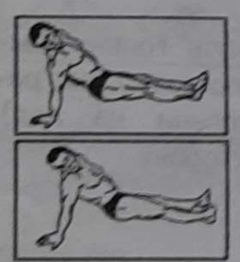
Упражнения четвертой серии не вызывают усталости, делать их нетрудно. Выполняются они сидя на полу, с вращением позвоночника по 7–10 раз в каждую сторону. Дыхание не задерживать.

Упражнение 4.1



- Сесть, выпрямить ноги, туловище поддерживается на отставленных назад руках, пальцы обращены наружу. Позвоночник держать прямым.
- Выполнять вращение бедер влево, голову одновременно поворачивая вправо.
- Повторить вращение в другую сторону.

Упражнение 4.2



- Выпрямленную левую ногу положить на правую.
- Выполнить вращение бедер влево, одновременно поворачивая голову вправо.
- Повторить вращение в другую сторону.

Упражнение 4.3

- Выполняется как предыдущее, только на этот раз правая нога кладется на левую.

Упражнение 4.4

- Пятку левой ноги положить на пальцы правой.
- Выполнить вращение бедер влево с одновременным поворотом головы вправо.
- Повторить в противоположную сторону.

Упражнение 4.5

- Аналогично предыдущему, только теперь пятку правой ноги положить на пальцы левой.

Упражнение 4.6

- Сесть, опираясь на отставленные назад руки, и выпрямить правую ногу.
- Согнуть левую ногу, положить ее на колено правой.
- Выполнять вращение бедер сначала влево, а затем вправо, одновременно поворачивая голову в другую сторону.

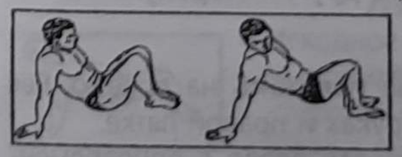
Упражнение 4.7

- На колено выпрямленной левой ноги положить голеностопный сустав правой. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

Упражнение 4.8

- Ноги согнуть и широко расставить. Повернуть бедра до касания коленями пола, одновременно голова поворачивается в сторону.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 4.9



- Подтянуть и плотно сомкнуть ноги.
- Выполнить вращение влево, не разъединяя ноги, голову одновременно повернуть.
- Выполнить вращение бедер в другую сторону.

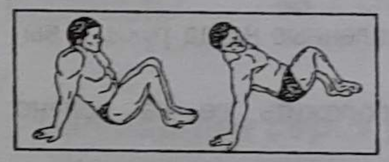
Упражнение 4.10

- Ноги согнуть, стопу левой положить на правое колено.
- Выполнить вращение бедер влево с одновременным поворотом головы.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 4.11

- Выполняется как предыдущее, но правая нога кладется на левое колено.

Упражнение 4.12

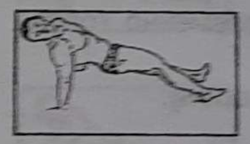


- Исходное положение прежнее. Ноги соединить, согнуть в коленях и поднять.
- Вращение бедер влево до касания коленями пола, одновременно голову повернуть вправо.
- Повторить в другую сторону.

Пятая серия упражнений

Пятая серия упражнений — для тех, кто хорошо освоил предыдущие. В упражнениях этой серии с полом соприкасаются только пятки и ладони выпрямленных рук. После каждого упражнения необходимо выполнять расслабление.

Упражнение 5.1



- Исходное положение: расстояние между пятками 20 см.
- Вращать бедра влево, одновременно поворачивая голову вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

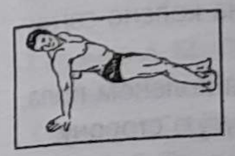
Упражнение 5.2

- Ноги выпрямить, левую положить на правую. Вес тела удерживается на руках и правой пятке.
- Выполнить вращение бедер влево с одновременным поворотом головы вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 5.3

- Выполняется аналогично предыдущему, только при этом правая нога кладется на левую.

Упражнение 5.4

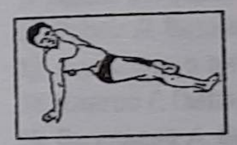


- Исходное положение прежнее. Пятка левой ноги — на пальцах правой.
- Медленно выполнить вращение бедер влево с поворотом головы вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 5.5

- Выполняется как предыдущее. Но теперь пятка правой ноги находится на пальцах левой. *Упражнения 5.4 и 5.5* значительно повышают эффективность всей серии. В результате систематических тренировок значительно укрепляется мышечный корсет вокруг позвоночника.

Упражнение 5.6

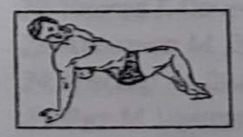


- Исходное положение то же. Лодыжку согнутой левой ноги положить на колено выпрямленной правой.
- Выполнить вращение бедер влево с поворотом головы вправо.
- Затем повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 5.7

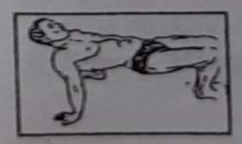
- Выполняется как предыдущее. На теперь лодыжка согнутой правой ноги лежит на колене выпрямленной левой.

Упражнение 5.8

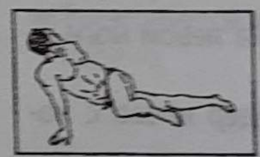


- Исходное положение: туловище удерживается на выпрямленных руках и согнутых, расставленных в стороны ногах. Позвоночник следует держать как можно прямее.
- Выполнить вращение бедер влево до касания коленями пола, при этом голову повернуть вправо.
- Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 5.9



- Выполняется как предыдущее, только колени остаются вместе.



Упражнение 5.10

- Лодыжку левой ноги положить на колено согнутой правой.
- Вращать бедра влево до касания коленом пола, голову при этом повернуть в другую сторону.
- Повторить в другую сторону.

Упражнение 5.11

- Выполняется как предыдущее, только теперь уже лодыжка правой ноги лежит на колене согнутой левой.

На этом пятый комплекс заканчивается. Не забывайте во время выполнения комплекса расслабляться в паузах между трудными для вас упражнениями.

Литература

1. *Цузмер А. М., Петришина О. Л.* Биология. Человек и его здоровье.
2. *Федюкович Н. И.* Внутренние болезни. — Ростов-на-Дону, 2000.
3. *Тутельян В. А.* Биологически активные добавки в питании человека. — Томск, 1999.
4. *Кениг Г., Ванкура И.* Сто лет здоровой жизни. — МИКМ, 1992.
5. *Панков О. П.* Применение антиоксидантов в лечении глазных болезней. — Москва, 2000.
6. *Волосянко М. И.* Алхимия омоложения организма. — Москва, 1996.
7. *Казьмин В.* Болезни органов дыхания. — Ростов-на-Дону, 2000.
8. *Аранович Б.* Психомануальная терапия: очищение организма. — СПб., 2000.
9. *Аранович Б.* Психомануальная терапия: проблемы лишнего веса. — СПб., 2000.
10. *Вершинина С.* Онкологические заболевания. — СПб., 2001.
11. *Келли Э.* Пищеварительная система. Болезни и их лечение. — СПб., 2000.
12. *Эррол Л.* Витамины и минералы. — Москва, 1999.
13. *Лоу К.* Все о витаминах. — Москва, 1997.
14. *Ужегов Г.* Питание и болезни органов пищеварения. — Ростов-на-Дону, 2000.
15. *Васильева А.* Витамины и минералы — энергия жизни. — СПб., 2001.
16. *Васильева А.* Гастрит. Решение наболевшей проблемы. — СПб., 2001.
17. *Васильева А.* Болезни печени: вопрос жизни и времени. — СПб., 2001.
18. *Бэрроу М.* Синдром хронической усталости. — Москва, 1999.
19. *Дженнингс Г.* Гипертония. Как понизить давление. — СПб., 2000.
20. *Николаева Л.* Сердечно-сосудистые заболевания. — Ростов-на-Дону, 2000.
21. *Васильева А.* Болезни почек: быть или не быть? — СПб., 2001.
22. *Ужегов Г.* Почечно-каменная болезнь. — Ростов-на-Дону, 2000.
23. *Атаманов М.* Диабет в пожилом возрасте. — СПб., 2000.
24. *Грессор М.* Диабет. Многое зависит от вас. — СПб., 2000.
25. *Рэгг М.* Щитовидная железа. Болезни и их лечение. — СПб., 2000.
26. *Лэйк Д.* Как преодолеть стресс. — СПб., 2000.
27. *Хендерсон Л.* Инсульт. Как вернуться к нормальной жизни. — СПб., 2000.
28. *Бергнер П.* Целительная сила минералов. — Москва, 1997.
29. *Нордемар Р.* Боль в спине. — Москва, 1988.
30. *Проскурин В. В.* Мануальная терапия висцеральных проявлений остеохондроза позвоночника. — Москва, 1993.
31. *Левит К.* Мануальная медицина. — Москва, 1993.

Содержание

Введение ... 3
Сокровища кладовой природы ... 10
Атлас применения витаминов и минералов при нарушениях в работе систем организма
Основные понятия о функционировании нашего *организма (Б. Аранович, 2000 г.)* ... 15
Болезни органов дыхания ... 16
Болезни органов пищеварения ... 23
О принципах правильного питания ... 27
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки ... 31
Заболевания печени и желчного пузыря ... 32
Хронический гепатит ... 33
Холецистит и желчнокаменная болезнь ... 34
Болезни сердечно-сосудистой системы ... 36
Гипертоническая болезнь ... 40
Анемия, или малокровие ... 43
Болезни почек и мочевыделительной системы ... 44
Инфекция почек и мочевого пузыря ... 45
Болезни эндокринной системы ... 49
Сахарный диабет ... 51
Заболевания органов зрения ... 56
Болезни нервной системы ... 60
Потребности центральной нервной системы ... 62
Рассеянный склероз ... 65
Остеохондроз позвоночника ... 66
Онкологические заболевания ... 69
Рак желудка ... 73
Рак легких ... 73
Рак кожи ... 74
Рак молочной железы ... 75
Рак предстательной железы ... 76
Рак толстой и прямой кишки ... 77

Мужские болезни ... 77
Аденома предстательной железы. Простатит ... 77
Мужская половая слабость ... 78
Беременность ... 79
Женские болезни ... 82
Нарушение менструального цикла. Предменструальный синдром (ПМС) ... 82
Хроническое воспаление придатков ... 85
Женское бесплодие ... 85
Приложение
Как победить остеохондроз: из опыта практикующего невропатолога ... 87
Упражнения против остеохондроза ... 88
Литература ... 101