



**Анна Владимировна Богданова**

**Лечение без гормонов.  
Минимум химии – максимум  
пользы**

## **Аннотация**

Гормональная терапия прочно вошла во все области медицины. Однако существует ряд противопоказаний к лечению гормонами. Также многие опасаются возможных побочных эффектов при таком лечении.

Используя методы натуротерапии в качестве альтернативы гормональным препаратам, вы сможете не только более эффективно вылечить многие заболевания, но и оздоровить весь организм в целом! Кроме того, вы сможете повысить иммунитет и замедлить процессы старения. Возьмите в руки эту книгу, и ваши проблемы разрешатся самым благоприятным для вашего здоровья способом!

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Научно-технический прогресс захватил все сферы человеческой деятельности, в том числе медицинскую и фармакологическую, то есть лекарственную. Это и хорошо, и плохо. Хорошо – поскольку мы в любой момент можем получить квалифицированную медицинскую помощь. Плохо – потому что без лекарств мы не в состоянии избавиться даже от элементарного насморка. Возможность свободного приобретения в аптеке практически любого препарата сделала человека лекарственно зависимым, а это очень опасно. Любые лекарства, особенно гормональные, имеют множество побочных явлений и противопоказаний к применению. Приведем пример.

При некоторых заболеваниях, например при ревматоидных артритах, препараты, включающие женские половые гормоны, может порекомендовать даже участковый врач. По статистике, женщины, применявшие гормонозаместительную терапию более пяти лет, хорошо выглядели, да и чувствовали себя неплохо, но... Выяснилось, что применение эстрогенов повышает вероятность развития рака молочной железы: оказывается, этот вид гормонов стимулирует деление клеток, в том числе и раковых. Опять же гормонозаместительная терапия после менопаузы в три раза увеличивает риск тромбозов и эмболии, в том числе тромбоза легочной артерии. Если же говорить о риске возникновения рака, его в данном случае удастся снизить только применением комбинированных эстроген-гестагенных препаратов, то есть опять же гормональных. Необоснованный прием тироксина способствует раннему развитию остеопороза, гипертрофии сердечной мышцы и нарушению сердечного ритма. Недаром существует житейская поговорка: «Одно лечим, а другое калечим».

Сегодня на смену «тяжелым» гормональным лекарствам первого поколения, то есть низкой степени очистки, пришли новые, низкодозированные продукты биохимических технологий и генной инженерии. Однако многие доктора до сих пор остались в лагере противников гормонозаместительной терапии. И вот почему.

Главное, что настораживает в массовой пропаганде приема гормональных препаратов, – это дозировка. Все гормоны присутствуют в крови в ничтожно малых количествах, их баланс чрезвычайно индивидуален и может меняться не только день ото дня, но и от часа к часу, завися от настроения, степени усталости, даже освещенности. Можно, конечно, изучить суточный ритм выработки того или иного гормона в организме, но как рассчитать необходимую индивидуальную дозу препарата и точное время его приема?

До сих пор все гормоны назначают в усредненных дозах. То есть по большому счету пациенты с каждым приемом лекарства наносят мощный удар по своим тканевым рецепторам, которым приходится «учиться», грубо говоря, не так активно реагировать на раздражитель. Чем все закончится, догадаться нетрудно: их чувствительность к гормональным препаратам постепенно снижается, а потом исчезает совсем. Более того, привнесенный извне гормон подавляет работу той железы, которая его синтезирует в норме. То есть в данном случае срабатывает так называемый принцип отрицательной обратной связи: пока чужой гормон циркулирует в крови, свой практически не вырабатывается – железа отдыхает, не получая приказа свыше (из гипоталамуса и гипофиза – особых частей мозга). Если заместительное лечение длится долго, она вообще теряет свои навыки, а при отмене ее способности не возвращаются. Что же делать?

Ответ кроется в грамотной тактике лечения гормонодефицита организма. Правило номер один: не стоит торопиться переходить на гормональную терапию. Азы эндокринологии гласят: недостаточность работы щитовидной железы нужно сначала пытаться вылечить препаратами йода, а работу яичников стимулировать в первую очередь различными физиопроцедурами. И только при неэффективности всех методов, в том числе и фитотерапии, следует прибегать к гормонам как к крайнему спасительному средству.

Если можно обойтись без гормонозаместительной терапии, то лучше сделать это. Очень важно правильно и вовремя подобрать не только лекарство, но и комплексный метод восстановления здоровья. К

тому же существуют и противопоказания к заместительной гормональной терапии: злокачественные опухоли, печеночная или почечная недостаточность, острые тромбо-эмболические заболевания.

Давайте вместе попытаемся найти выход из этой ситуации, тем более что человечество за свою многотысячелетнюю историю накопило богатый опыт восстановления здоровья естественными, безмедикаментозными методами. В восточных странах это ведическая, традиционная тибетская, китайская медицина, а в странах Западной Европы и России – натуротерапия.

Натуротерапия – это самостоятельное направление в медицине. Его цель – восстановление здоровья человека за счет активизации процессов саморегуляции с помощью природных средств, продуктов их неглубокой переработки и естественных методов воздействия. Натуротерапия базируется на неразрывной связи организма с живой и неживой природой, рассматривая человека как единство трех основ: духовной, психической и телесной. При этом телесное здоровье в значительной степени определяется духовностью человеческого бытия, пониманием своего места и роли в окружающем мире и системой жизненных ценностей. Главное в натуротерапевтической теории – индивидуальная ответственность за себя, за свое духовное и физическое здоровье. Врач и Природа лишь помогают человеку.

Следует отметить, что данная теория строится на оригинальной системе диагностики, в основе которой лежит оценка состояния душевного, психического и физического равновесия с окружающим миром. При этом особое внимание уделяется системам регуляции (нервной, гормональной, иммунной), кровообращения, обмену веществ и выделению продуктов обмена. Натуротерапия имеет характерные для нее методы и средства воздействия, основой которых является соответствие природе живого организма. К этим методам относятся климатотерапия, ряд гимнастик, индивидуально подобранное питание, траволечение, использование различных природных средств (например, мед, грязи, мумие), водолечение.

Следует всегда помнить, что натуральные средства и естественные методы должны быть как можно ближе к своим исходным, природным виду и качеству. Чем больше мы привносим технического в тот или иной метод, чем сильнее перерабатываем природные продукты, тем больше они теряют свои уникальные свойства, приближаясь к лекарствам.

Данная книга рассматривает различные возможности избавления от заболеваний, связанных с нарушениями гормональной системы регуляции, натуральными, естественными методами альтернативной медицины. Следует помнить, что в современной системе охраны здоровья натуротерапия имеет совершенно определенное место в комплексном лечении гормональных сбоев. Представители академической медицины считают, что она наиболее целесообразна: на ранних стадиях расстройства здоровья (что имеет важнейшее значение в педиатрии и в практике семейного врача);

- при реабилитации (восстановительном лечении) после острых состояний;
- при лечении комплекса хронических заболеваний;
- для восстановления защитно-приспособительных механизмов при старении организма (что имеет особое значение в геронтологии и семейной медицине);
- для предупреждения и уменьшения побочных эффектов фармакотерапии.

Методы натуротерапии в качестве альтернативы гормональным препаратам позволяют восстановить гомеостаз, то есть постоянство, устойчивость внутренней среды организма человека, его адаптацию, резервные возможности, повысить иммунитет.

Подбирать индивидуальный комплекс воздействий на организм следует с лечащим врачом во избежание осложнений. Грамотное и осторожное применение методов альтернативной медицины дает шанс восстановления здоровья, а это, как следствие, повысит качество жизни и, конечно, продлит молодость.

# **ВСЯ ПРАВДА О ГОРМОНАХ**

## **ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ГОРМОНЫ**

Эндокринная система, наряду с нервной системой, обеспечивает регуляцию всех жизненно важных функций организма. Ни один процесс в нашем теле не совершается без ее участия. Эндокринную систему представляют железы внутренней секреции: гипоталамус, гипофиз, шишковидное тело (эпифиз), щитовидная железа, вилочковая железа, островковый аппарат поджелудочной железы, яичник (у женщин), яичко (у мужчин), надпочечники, паращитовидные железы. Расстройство функций любой железы внутренней секреции сопровождается повышенным или сниженным образованием гормонов, что приводит к глубоким изменениям в организме.

Согласно классическому определению, гормоны – продукты секреции эндокринных желез, выделяющиеся прямо в кровоток и обладающие высокой физиологической активностью. Они оказывают сложное и многогранное воздействие на организм в целом либо на определенные органы и системы-мишени. Существуют и другие определения, согласно которым трактовка понятия «гормон» расширяется: это «химические вещества, вырабатываемые клетками тела и влияющие на клетки других частей тела». Гормоны служат гуморальными (переносимыми с кровью) регуляторами определенных процессов в определенных органах и системах. Гормоны есть у всех млекопитающих, включая человека; обнаружены они и у других живых организмов.

У человека существуют две регуляторные системы, с помощью которых организм приспосабливается к постоянным внутренним и внешним изменениям. Одна из них – нервная система, быстро передающая сигналы (в виде импульсов) через сеть нервов и нервных клеток; другая – эндокринная, осуществляющая химическую регуляцию с помощью гормонов, которые переносятся кровью и оказывают эффект на отдаленные от места их выделения ткани и органы. Химическая (эндокринная) система связи взаимодействует с нервной системой; так, некоторые гормоны функционируют в качестве посредников

(медиаторов) между нервной системой и органами, отвечающими на воздействие. Таким образом, различие между нервной и эндокринной (химической) координацией не является абсолютным.

## **КАКУЮ РОЛЬ ГОРМОНЫ ИГРАЮТ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА**

Физиологическое действие гормонов направлено:

- 1) на обеспечение гуморальной, то есть осуществляемой через кровь, регуляции биологических процессов;
- 2) поддержание целостности и постоянства внутренней среды, гармоничного взаимодействия между клеточными компонентами тела;
- 3) регуляцию процессов роста, созревания и репродукции.

Гормоны регулируют активность всех клеток организма. Они влияют на остроту мышления и физическую подвижность, телосложение и рост, определяют рост волос, тональность голоса, половое влечение и поведение. Благодаря эндокринной системе человек может приспосабливаться к сильным температурным колебаниям, излишку или недостатку пищи, к физическим и эмоциональным стрессам.

В нормальном состоянии существует гармоничный баланс между активностью эндокринных желез, состоянием нервной системы и ответом тканей-мишеней (тканей, на которые направлено воздействие). Любое нарушение в каждом из этих звеньев быстро приводит к отклонениям от нормы. Избыточная или недостаточная продукция гормонов служит причиной различных заболеваний, сопровождающихся глубокими химическими изменениями в организме.

Изучением роли гормонов в жизнедеятельности организма, а также нормальной и патологической физиологии желез внутренней секреции занимается наука эндокринология. Как медицинская дисциплина она появилась только в XX веке, однако эндокринологические наблюдения проводились еще в античные времена. Так, например, Гиппократ полагал, что здоровье человека и его темперамент зависят от особых гуморальных веществ. Аристотель обратил внимание на то, что кастрированный теленок, вырастая, отличается в половом поведении от

кастрированного быка тем, что даже не пытается взбираться на корову. Кстати говоря, на протяжении веков кастрация практиковалась не только для приручения и одомашнивания животных, но и для превращения человека в покорного раба.

Главными эндокринными железами человека, как и всех млекопитающих, являются гипофиз, щитовидная и паращитовидные железы, кора надпочечников, мозговое вещество надпочечников, островковая ткань поджелудочной железы, половые железы (семенники и яичники), плацента и гормонопродуцирующие участки желудочно-кишечного тракта. В организме синтезируются и некоторые соединения гормоноподобного действия. Например, исследования гипоталамуса (особого отдела головного мозга) показали, что ряд секретиромых им веществ необходим для высвобождения гормонов другими эндокринными железами, в том числе и гипофиза. Еще одно доказательство того, что в человеческом организме все связано.

В определении того, какие вещества следует считать гормонами и какие структуры эндокринными железами, есть и другие проблемы. Убедительно доказано, что такие органы, как печень, могут экстрагировать из крови малоактивные или вовсе неактивные гормональные вещества, превращая их в сильнодействующие гормоны. Например, малоактивное вещество дегидроэпиандростерон сульфат, продуцируемое надпочечниками, преобразуется в печени в тестостерон – высокоактивный мужской половой гормон, в большом количестве секретиромый семенниками. Доказывает ли это, однако, что печень – эндокринный орган?

Другие вопросы еще более трудны. Почки выделяют в кровоток фермент ренин, который через активацию системы, вызывающую расширение кровеносных сосудов, стимулирует продукцию гормона надпочечников – альдостерона. Регуляция выделения альдостерона этой системой весьма схожа с тем, как гипоталамус стимулирует высвобождение гипофизарного гормона АКТГ (адренокортикотропного гормона, или кортикотропина), регулирующего функцию надпочечников. Почки секретиромут также эритропоэтин – гормональное вещество,

стимулирующее продукцию эритроцитов. Можно ли отнести почку к эндокринным органам? Все эти примеры доказывают, что классическое определение гормонов и эндокринных желез не является полным.

В целом гормоны действуют на определенные органы-мишени и вызывают в них значительные физиологические изменения. У определенного вида гормонов может быть несколько органов-мишеней, и вызываемые ими физиологические изменения могут сказываться на целом ряде функций организма. Например, поддержание нормального уровня глюкозы в крови – а оно в значительной степени контролируется гормонами – важно для жизнедеятельности всего организма, даже настроения. Гормоны иногда действуют совместно; так, эффект одного гормона может зависеть от присутствия какого-то другого или других гормонов. Гормон роста, например, неэффективен в отсутствие тиреоидного гормона.

## **ОСНОВНЫЕ ГОРМОНЫ ЧЕЛОВЕКА**

### **Гормоны передней доли гипофиза**

Железистая ткань передней доли гипофиза продуцирует:

– *гормон роста (ГР)*, или соматотропин, который воздействует на все ткани организма, повышая их анаболическую активность (то есть процессы синтеза компонентов тканей организма и увеличения энергетических запасов);

– *меланоцит-стимулирующий гормон (МСГ)*, усиливающий выработку пигмента некоторыми клетками кожи (меланоцитами и меланофорами);

– *тиреотропный гормон (ТТГ)*, стимулирующий синтез тиреоидных гормонов в щитовидной железе;

– *фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)* и *лютеинизирующий гормон (ЛГ)*, относящиеся к гонадотропинам: их действие направлено на половые железы;

– *пролактин*, обозначаемый иногда как ПРЛ, – гормон, стимулирующий формирование молочных желез и лактацию.

### **Гормоны задней доли гипофиза**

К гормонам задней доли гипофиза относятся *вазопрессин* и *окситоцин*. Оба этих гормона продуцируются в гипоталамусе, но сохраняются и высвобождаются в задней доле гипофиза, лежащей книзу от гипоталамуса. Вазопрессин поддерживает тонус кровеносных сосудов и является антидиуретическим гормоном, влияющим на водный обмен. Окситоцин вызывает сокращение матки и обладает свойством «отпускать» молоко после родов.

### **Гормоны щитовидной железы**

Щитовидная железа расположена на шее и состоит из двух долей, соединенных узким перешейком. Четыре паращитовидные железы обычно расположены парами – на задней и боковой поверхности каждой доли щитовидной железы, хотя иногда одна или две могут быть несколько смещены.

Главными гормонами, секретлируемыми нормальной щитовидной железой, являются *тироксин* и *трийодтиронин*. Тиреоидные гормоны стимулируют белковый синтез и распад питательных веществ с высвобождением тепла и энергии, что проявляется повышенным потреблением кислорода. Эти гормоны влияют также на метаболизм углеводов и, наряду с другими гормонами, регулируют скорость мобилизации свободных жирных кислот из жировой ткани. Короче говоря, тиреоидные гормоны оказывают стимулирующее действие на обменные процессы. Повышенная продукция тиреоидных гормонов вызывает тиреотоксикоз, а при их недостаточности возникает гипотиреоз.

Другим соединением, найденным в щитовидной железе, является длительно действующий тиреоидный стимулятор. Он представляет собой *гамма-глобулин* и, вероятно, вызывает гипертиреоидное состояние.

Гормон паращитовидных желез называют паратиреоидным, или *паратгормоном*; он поддерживает постоянство уровня кальция в крови: при его снижении паратгормон высвобождается и активирует переход кальция из костей в кровь до тех пор, пока содержание кальция в крови не вернется к норме. Другой гормон – *кальцитонин* – оказывает

противоположное действие и выделяется при повышенном уровне кальция в крови. Раньше полагали, что кальцитонин секретируется паращитовидными железами, теперь же показано, что он вырабатывается в щитовидной железе. Повышенная продукция паратгормона вызывает заболевание костей, камни в почках, обызвествление почечных канальцев, причем возможно сочетание этих нарушений. Недостаточность паратгормона сопровождается значительным снижением уровня кальция в крови и проявляется повышенной нервно-мышечной возбудимостью, спазмами и судорогами.

### **Гормоны надпочечников**

Надпочечники – небольшие образования, расположенные над каждой почкой. Они состоят из внешнего слоя, называемого корой, и внутренней части – мозгового слоя. Обе части имеют свои собственные функции, а у некоторых низших животных это отдельные структуры. Каждая из двух частей надпочечников играет важную роль, как в нормальном состоянии, так и при заболеваниях. Например, один из гормонов мозгового слоя – *адреналин* – необходим для выживания, так как обеспечивает реакцию на внезапную опасность. При ее возникновении адреналин выбрасывается в кровь и мобилизует запасы углеводов для быстрого высвобождения энергии, увеличивает мышечную силу, вызывает расширение зрачков и сужение периферических кровеносных сосудов. Таким образом, направляются резервные силы для «бегства или борьбы», а кроме того, снижаются кровопотери благодаря сужению сосудов и быстрому свертыванию крови.

Кора надпочечников секретирует три основные группы гормонов: минералокортикоиды, глюкокортикоиды и половые стероиды (андрогены и эстрогены). Минералокортикоиды – это *альдостерон* и *дезоксикортикостерон*. Их действие связано преимущественно с поддержанием солевого баланса. Глюкокортикоиды влияют на обмен углеводов, белков, жиров, а также на иммунологические защитные механизмы. Наиболее важные из глюкокортикоидов – *кортизол* и *кортикостерон*.

Избыток кортизола приводит к серьезному нарушению метаболизма, вызывая гиперглюконеогенез (чрезмерное превращение белков в углеводы). Это состояние характеризуется потерей мышечной массы, сниженной углеводной толерантностью, то есть сниженным поступлением глюкозы из крови в ткани (что проявляется аномальным увеличением концентрации сахара в крови при его поступлении с пищей), а также деминерализацией костей.

Избыточная секреция *андрогенов* опухолью надпочечника приводит к маскулинизации («омужествлению»). Опухоли надпочечника могут вырабатывать также *эстрогены*, особенно у мужчин, приводя к феминизации.

Гипофункция (сниженная активность) надпочечников встречается в острой или хронической форме. Причиной гипофункции бывает тяжелая, быстро развивающаяся бактериальная инфекция: она может повредить надпочечник и привести к глубокому шоку. В хронической форме болезнь развивается вследствие частичного разрушения надпочечника (например, растущей опухолью или туберкулезным процессом) либо продукции аутоантител. Это состояние, известное как аддисонова болезнь, характеризуется сильной слабостью, похуданием, низким кровяным давлением, желудочно-кишечными расстройствами, повышенной потребностью в соли и пигментацией кожи. Кстати, аддисонова болезнь, описанная в 1855 году Т. Аддисоном, стала первым распознанным эндокринным заболеванием.

*Адреналин* и *норадреналин* – два основных гормона, секретлируемых мозговым слоем надпочечников. Адреналин считается метаболическим гормоном из-за его влияния на углеводные запасы и мобилизацию жиров. Норадреналин сужает кровеносные сосуды и повышает кровяное давление. Мозговой слой надпочечников тесно связан с нервной системой; так, норадреналин высвобождается симпатическими нервами и действует как нейрогормон. Поэтому – контролируйте свои эмоции, нервная система должна быть крепкой.

Избыточная секреция гормонов мозгового слоя надпочечников (медуллярных гормонов) возникает при некоторых опухолях. Симптомы

зависят от того, какой из двух гормонов, адреналин или норадреналин, образуется в большем количестве, но чаще всего наблюдаются внезапные приступы приливов, потливости, тревоги, сердцебиения, а также головная боль и артериальная гипертония.

### **Тестикулярные гормоны семенников (яичек)**

Семенники (яички) имеют две части, являясь железами и внешней, и внутренней секреции. Как железы внешней секреции они вырабатывают сперму, а эндокринную функцию осуществляют содержащиеся в них клетки Лейдига, которые секретируют мужские половые гормоны (андрогены), в частности *тестостерон*, основной мужской гормон. Клетки Лейдига вырабатывают также небольшое количество *эстрогена*. Сперматогенез происходит только при достаточном количестве андрогенов. Андрогены, в частности тестостерон, ответственны за развитие вторичных половых признаков у мужчин.

Нарушение эндокринной функции семенников сводится в большинстве случаев к недостаточной секреции андрогенов. Повышенная секреция андрогенов встречается при опухолях клеток Лейдига и приводит к чрезмерному развитию мужских половых признаков, особенно у подростков. Иногда опухоли семенников вырабатывают эстрогены, вызывая феминизацию.

### **Гормоны яичников**

Яичники имеют две функции: развитие яйцеклеток и секреция гормонов. Гормоны яичников – это *эстрогены*, *прогестерон* и *андростендион*. Эстрогены определяют развитие женских вторичных половых признаков. Эстроген яичников, эстрадиол, вырабатывается в клетках растущего фолликула – мешочка, который окружает развивающуюся яйцеклетку. Фолликул созревает и разрывается, высвобождая яйцеклетку. Разорванный фолликул превращается затем в так называемое желтое тело, которое секретирует как эстрадиол, так и прогестерон. Эти гормоны, действуя совместно, готовят слизистую матки

(эндометрий) к имплантации оплодотворенной яйцеклетки. Если оплодотворения не произошло, желтое тело подвергается регрессии; при этом прекращается секреция эстрадиола и прогестерона, а эндометрий отслаивается, вызывая менструацию.

Хотя яичники содержат много незрелых фолликулов, во время каждого менструального цикла созревает обычно только один из них, высвобождающий яйцеклетку. Избыток фолликулов подвергается обратному развитию на протяжении всего репродуктивного периода жизни женщины. Дегенерирующие фолликулы и остатки желтого тела становятся частью стромы – поддерживающей ткани яичника. При определенных обстоятельствах специфические клетки стромы активируются и секретируют предшественника активных андрогенных гормонов – андростендион. Активация стромы возникает, например, при поликистозе яичников – болезни, связанной с нарушением овуляции. В результате такой активации продуцируется избыток андрогенов, что может вызвать резко выраженную волосатость.

Пониженная секреция эстрадиола имеет место при недоразвитии яичников.

Функция яичников снижается и в менопаузе, так как запас фолликулов истощается и, как следствие, падает секреция эстрадиола, что сопровождается целым рядом симптомов, наиболее характерным из которых являются приливы. Избыточная продукция эстрогенов обычно связана с опухолями яичников. Наибольшее число менструальных расстройств вызвано дисбалансом гормонов яичников и нарушением овуляции.

### **Гормоны плаценты человека**

Плацента – пористая мембрана, которая соединяет эмбрион (плод) со стенкой материнской матки. Подобно яичникам, плацента продуцирует прогестерон и ряд эстрогенов. Имплантации оплодотворенной яйцеклетки способствуют материнские гормоны – эстрадиол и прогестерон. На седьмой день после оплодотворения человеческий зародыш укрепляется в эндометрии и начинает получать

питание от материнских тканей и из кровотока. Отслоения эндометрия, которое вызывает менструацию, не происходит, потому что эстрадиол и прогестерон поддерживают целостность эндометрия. После имплантации зародыша начинает развиваться плацента, продолжающая секретировать специальный гормон, который достигает наибольшей концентрации примерно на втором месяце беременности. Определение концентрации данного гормона в крови и моче лежит в основе тестов на беременность.

*Плацентарный лактоген* человека был обнаружен в высокой концентрации в ткани плаценты, в оттекающей от нее крови и в сыворотке материнской периферической крови. Он оказался сходным (но не идентичным) с гормоном роста человека. Это мощный гормон. Воздействуя на углеводный и жировой обмен, он способствует сохранению глюкозы и азотсодержащих соединений в организме матери и тем самым обеспечивает снабжение плода достаточным количеством питательных веществ; одновременно он вызывает мобилизацию свободных жирных кислот – источника энергии материнского организма.

*Прогестерон.* Во время беременности в крови (и моче) женщины постепенно возрастает уровень прегнандиола, метаболита прогестерона. Прогестерон секретируется главным образом плацентой, а основным его предшественником служит холестерин из крови матери. Синтез прогестерона не зависит от предшественников, продуцируемых плодом, судя по тому, что он практически не снижается через несколько недель после смерти зародыша; синтез прогестерона продолжается также в тех случаях, когда у пациенток с брюшной внематочной беременностью произведено удаление плода, но сохранилась плацента.

*Эстрогены.* Первые сообщения о высоком уровне эстрогенов в моче беременных появились в 1927 году, и вскоре стало ясно, что такой уровень поддерживается только при наличии живого плода. Позже было выявлено, что при аномалии плода, связанной с нарушением развития надпочечников, содержание эстрогенов в моче матери снижено. Это позволило предположить, что гормоны коры надпочечников плода служат предшественниками эстрогенов. Нормальное выделение

эстрогенов с мочой при беременности определяется двумя условиями: надпочечники плода должны синтезировать предшественников в нужном количестве, а плацента – превращать их в эстрогены.

### **Гормоны поджелудочной железы**

Поджелудочная железа осуществляет как внутреннюю, так и внешнюю секрецию. Экзокринный (относящийся к внешней секреции) компонент – это пищеварительные ферменты, которые в форме неактивных предшественников поступают в двенадцатиперстную кишку через проток поджелудочной железы. Внутреннюю секрецию обеспечивают островки Лангерганса, представленные клетками нескольких типов: альфа-клетки секретируют гормон глюкагон, бета-клетки – инсулин.

Основное действие *инсулина* заключается в понижении уровня глюкозы в крови, осуществляемое главным образом тремя способами: 1) торможением образования глюкозы в печени; 2) торможением в печени и мышцах распада гликогена (полимера глюкозы, который организм при необходимости может превращать в глюкозу); 3) стимуляцией использования глюкозы тканями.

Недостаточная секреция инсулина или повышенная его нейтрализация аутоантителами приводят к высокому уровню глюкозы в крови и развитию сахарного диабета.

Главное действие *глюкагона* – увеличение уровня глюкозы в крови за счет стимулирования ее продукции в печени. Хотя поддержание физиологического уровня глюкозы в крови обеспечивают в первую очередь инсулин и глюкагон, другие гормоны – гормон роста, кортизол и адреналин – также играют существенную роль.

### **Желудочно-кишечные гормоны**

Гормоны желудочно-кишечного тракта – *гастрин, холецистокинин, секретин* и *панкреозимин*. Это полипептиды, секретируемые слизистой оболочкой желудочно-кишечного тракта в ответ на специфическую стимуляцию. Полагают, что гастрин стимулирует секрецию соляной

кислоты; холецистокинин контролирует опорожнение желчного пузыря, а секретин и панкреозимин регулируют выделение сока поджелудочной железы.

### **Нейрогормоны**

Существует особая группа химических соединений, секретируемых нервными клетками (нейронами). Эти соединения обладают гормоноподобными свойствами, стимулируя или подавляя активность других клеток; они включают рилизинг-факторы (мишени), а также нейромедиаторы, функции которых заключаются в передаче нервных импульсов через узкую синаптическую щель, отделяющую одну нервную клетку от другой. К нейромедиаторам относятся дофамин, адреналин, норадреналин, серотонин, гистамин, ацетилхолин и гамма-аминомасляная кислота.

В середине 1970-х годов был открыт ряд новых нейромедиаторов, обладающих морфиноподобным обезболивающим действием; они получили название *эндорфины*, то есть «внутренние морфины». Эндорфины способны связываться со специальными рецепторами в структурах головного мозга; в результате такого связывания в спинной мозг посылаются импульсы, которые блокируют проведение поступающих болевых сигналов. Болеутоляющее действие морфина и других опиатов, несомненно, обусловлено их сходством с эндорфинами, обеспечивающим их связывание с теми же блокирующими боль рецепторами.

## **СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ГОРМОНОВ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ**

Введение извне гормонов применялось первоначально в случаях недостаточности или сбоя в работе какой-либо из желез внутренней секреции – для замещения или восполнения возникшего гормонального дефицита. Первым эффективным гормональным препаратом был экстракт щитовидной железы овцы, примененный в 1891 году английским врачом Г. Марри. На сегодняшний день гормональная терапия способна восполнить недостаточную секрецию практически любой эндокринной железы. Гормоны могут использоваться также для стимуляции работы этих желез.

Кроме заместительной терапии гормоны и гормоноподобные препараты используются и для других целей.

Так, избыточную секрецию андрогена надпочечниками при некоторых заболеваниях подавляют кортизоноподобными препаратами, также практикуется использование эстрогенов и прогестерона в противозачаточных таблетках для подавления овуляции. В особых случаях после оперативного вмешательства также рекомендуется прием гормональных препаратов. Например, у женщины 50 лет были удалены яичники. В результате она очень быстро начала стареть и терять здоровье. В таком случае ее организм до 55–60 лет следует поддерживать гормонотерапией. Разумеется, при условии, что ее основное заболевание (из-за которого были удалены яичники) не является противопоказанием.

Гормоны могут применяться и как средства, нейтрализующие действие других медикаментозных препаратов. Часто гормоны применяют как специфические лекарственные средства. Так, адреналин, расслабляющий гладкие мышцы, очень эффективен в случаях приступа бронхиальной астмы. Гормоны используются и в диагностических целях.

В настоящее время препараты гормонов начали применяться почти во всех областях медицины. Гастроэнтерологи используют кортизоноподобные гормоны при лечении регионарного энтерита или слизистого колита желудочно-кишечного тракта. Дерматологи лечат угри

эстрогенами, а некоторые кожные болезни – глюкокортикоидами; аллергологи применяют глюкокортикоиды при лечении астмы, крапивницы и других аллергических заболеваний. Педиатры прибегают к анаболическим веществам, когда необходимо улучшить аппетит или ускорить рост ребенка, а также к большим дозам эстрогенов, чтобы закрыть эпифизы (растущие части костей) и предотвратить чрезмерный рост.

При трансплантации органов используют глюкокортикоиды, которые уменьшают шансы отторжения трансплантата. Эстрогены могут ограничивать распространение метастазирующего рака молочной железы у больных в период после менопаузы, а андрогены применяются с той же целью до менопаузы. Урологи используют эстрогены, чтобы затормозить распространение рака предстательной железы, а гинекологи и акушеры применяют гормоны при терапии многих нарушений, прямо не связанных с гормональным дефицитом.

Выбор оптимального пути введения препарата также имеет большое значение. При гастритах, язвах и других заболеваниях верхних отделов желудочно-кишечного тракта таблетки гормонозаместительной терапии глотать не рекомендуется. Вместо этого можно делать уколы, клеить гормональные пластыри или рассасывать под языком специальные таблетки. Также немаловажное значение имеет длительность приема. Во избежание привыкания организма следует вовремя остановиться. Совсем не обязательно принимать гормоны всю жизнь. Практика показывает, что для купирования климактерических расстройств достаточно 2–3 лет, после отмены препарата приливы и прочие «прелести» менопаузы вряд ли вернуться. Пожизненное назначение гормонов оправданно только в случаях, когда женщине удалили один или оба яичника.

## **ГОРМОНЫ И БИОРИТМЫ ПРИРОДЫ**

Между ритмом жизни человека и состоянием его здоровья существует четкая взаимосвязь. Это всем известно. Но также есть связь,

причем более глубокая, гормональной системы нашего организма с окружающей нас природой, ее явлениями.

Знаете ли вы, что магнитная буря подавляет выработку мелатонина – гормона, отвечающего за адаптацию? А большие бури могут приводить к развитию десинхроноза – сбоя в биоритмах? А ведь это неизбежно сказывается на самочувствии. Кора надпочечников в период магнитной бури работает как в условиях стресса. Например, выделяется намного больше кортизола (гормона стресса).

Во многих исследованиях по изучению поведения людей в изоляции получены интересные результаты. У людей, лишенных воздействия света, происходила десинхронизация некоторых систем организма, то есть возникал сбой на гормональном уровне. В частности, менялся характер выделения в кровь калия и натрия, скорость убывания и прибывания гормонов в потоке крови.

Расстройство некоторых функций организма, лишенного света, начинается примерно с двадцатичетырехчасовым циклом отдыха и активности. Ритмы этих циклов часто становятся на три-четыре часа меньше, чем нормальные сутки, но они быстро восстанавливаются, когда субъекты возвращаются в нормальные условия.

### **Периоды биологической активности внутренних органов**

Известно, что человек со дня своего рождения находится в трех биологических ритмах: *физическом, эмоциональном и интеллектуальном*. Это не зависит ни от расы, ни от национальности человека, ни от каких-либо других факторов. Можно сказать, что сотни биологических параметров нашего организма подчиняются 24-часовому циклу: в том числе рост костей у детей, регенерация кожи, работа иммунной системы, уровень гормонов, то есть общий гормональный фон, температура тела, частота сердцебиения, давление крови, даже болевой синдром и, конечно, засыпание и пробуждение. Невозможно найти орган, на деятельность которого не влияли бы, прямо или косвенно, суточные циклы.

Знаете ли вы, что выработка гормона стресса кортизола также подчиняется 24-часовому ритму? В определенные часы вы будете спокойны, в другие, наоборот, реагировать совершенно неадекватно на мелкие, не имеющие значения факты. Следовательно, вы сможете эффективно держать стресс под контролем, если будете соблюдать режим рабочей активности. Его разрабатывают специалисты новой профессии – биоритмологии.

Кстати, знание времени активности каждого органа очень важно для сохранения естественного гормонального фона. Запомните, наше здоровье зависит от нашего разумного и грамотного отношения к своим естественным потребностям: прием пищи, опорожнение кишечника и мочевого пузыря. Приведенные данные в таблице будут полезны всем, кто хочет быть здоровым.

Орган / система	Часы активности
Легкие	3—5
Толстая кишка	5—7
Желудок	7—9
Селезенка, поджелудочная железа	9—11
Сердце	11—13
Тонкий кишечник	13—15
Мочевой пузырь	15—17
Почки	17—19
Кровообращение, половая функция	19—21
Теплообразование	21—23
Желчный пузырь	23—1
Печень	1—3

Почему считается, что завтрак должен быть обильным и полноценным? Ответ виден из таблицы: желудок наиболее активен с 7 до 9 часов утра. Также и с рекомендацией спать в хорошо проветренной

комнате или с открытой форточкой, окном: дыхательная система именно ночью с 3 до 5 часов более активно функционирует. Если у вас пошаливает сердце, то травяные сердечно-сосудистые сборы будут иметь больший эффект при чаепитии с 11 до 13 часов.

Любовные игры принесут пользу и радость, если ими заниматься вечером (а не в обеденный перерыв), тем более что и температура вашего тела будет этому способствовать. Именно в эти промежутки времени, как сказали бы биоэнергетики, открываются энергетические меридианы соответствующих внутренних органов. Эта таблица может пригодиться в жизни, если вы не хотите расшатать свой гормональный фон, не забывая при этом о контроле над эмоциями.

### **Гормональный фон и время приема лекарств**

Соответственным образом изменяется и чувствительность к воздействию лекарственных веществ. Врачи учитывают это и стараются подбирать дозировки лекарств в связи с периодичностью той или иной функции организма, на которую стремятся оказать корректирующее воздействие. На основе исследования ритмов различных функций надо подбирать время проведения лечебных процедур. Такой подход называется хронотерапевтическим.

При хронотерапии не меняются ни лекарственные средства, ни их дозировки. Но вместо того, чтобы принимать лекарства по стандарту три раза в день, больной принимает их только в то время, когда имеются наиболее выраженные отклонения значений функций от нормы.

Например, у страдающих гипертонической болезнью величина кровяного давления при измерении в 8 часов утра соответствует норме или даже может быть несколько ниже нормы. В 12 часов дня она оказывается значительно повышенной, снижается к 16 часам, а в 20 часов и, особенно, в 24 часа достигает максимальных значений. При обычном способе приема лекарств больные получают средства, понижающие давление, в 8, 14 и 18–20 часов. Таким образом, они принимают препараты в то время, когда в них не нуждаются (8 и 14 часов), и не принимают в моменты максимального повышения давления.

Зная ритм изменений кровяного давления, можно определить для каждого конкретного больного то время, когда он наиболее нуждается в приеме лекарств (чаще всего это 20 и 24 часа, но бывают случаи, когда больному следует дать препарат два или три раза).

**В 5 часов утра** концентрация кортизона в нашем организме в шесть раз выше дневной. Поэтому врачи, знакомые с хронобиологией, принимая во внимание естественное выделение гормонов, советуют основную дозу лекарств принимать в ранние часы, отказываясь от стандартной формулы «три раза в день».

**9 часов.** Если вам назначены уколы, лучше сделать их утром – это избавит организм от повышения температуры и отеков. В эту пору человек устойчив и к рентгеновскому облучению.

**11 часов.** До обеда мы исключительно работоспособны, и прежде всего в вычислениях. Школьникам, например, математика легко дается между 9 и 12 утра и между 16.30 и 18 часами. Сердце также находится в отличной форме, и если в это время проводить его исследования, то некоторые сердечные заболевания могут остаться незамеченными. Одновременно оно становится столь чувствительным, что в первой половине дня при стрессовых ситуациях сердце бьется чаще, чем вечером.

**В 14 часов** давление крови и гормональный уровень понижаются. В это время особенно ощутима усталость, но для ее преодоления вполне достаточно десятиминутного отдыха. Так что лучше чуть-чуть вздремнуть, чем «подбадривать» свой организм кофе или чаем. При болезненных медицинских процедурах местный наркоз действует продолжительнее и переносится легче именно в этот час.

Новая теория противоречит привычке многих хирургов приступать к операциям именно утром. То же самое относится и к зубоврачебным манипуляциям: в 14 часов наши зубы почти бесчувственны к боли. А применяемое врачами обезболивание действует в это время полчаса. Вечером же его воздействие сокращается до 19 минут, а перед обедом длится всего 12 минут. Ну а меньше всего лекарства помогают при зубной боли ночью.

**К 16 часам** давление крови повышается, усиливается. Спортсмены в это время могут достичь отличных результатов. Велика отдача от тренировок, тогда как утром проку от них куда меньше. Медикаменты, влияющие на кислотность желудка, воздействуют очень эффективно.

**В 19 часов** пульс замедляется, падает до такой степени, что врачи предупреждают об опасности приема понижающих кровяное давление средств. Препараты, рекомендуемые при расстройствах центральной нервной системы, наиболее эффективно действуют именно в это время.

**В 20 часов** содержание жиров в печени уменьшается, кровь в венах пульсирует учащенно. Даже самые низкие дозы антибиотиков воздействуют на организм укрепляюще (но только до четырех утра!). Самое оптимальное время для приема антибиотиков – **20 часов 32 минуты!**

**21 час.** Не следует набивать пищей (особенно жирной) свой желудок – она останется непереваренной до утра.

**В 2 часа ночи** водители за рулем замедленно реагируют на оптические раздражители. Количество аварий резко повышается. Большинство людей начинает лихорадить. Тело в это время исключительно чувствительно к холоду.

**В 3 часа ночи** душевное настроение достигает самой низкой точки. В этот час темного времени суток, то есть явный недостаток освещенности, возрастает кривая самоубийства. Люди, склонные к депрессии, часто просыпаются именно в это время, настроение их резко ухудшается, мрачные мысли не дают покоя. К тому же печень начинает разлагать спиртное, если оно было принято вечером.

Хронотерапия помогает определить время, когда нужно оказать помощь больному. Сильнодействующие физические методы лечения (ванны, грязи и т. д.), совпадающие с моментами наихудшего состояния, могут вызвать тяжелые осложнения. Так, например, больным, страдающим атеросклерозом, солевые и хвойные ванны следует принимать после **15–16 часов**, а не в утренние часы, когда они не просто бесполезны, но и вредны.

Необходимо также иметь в виду, что анализы, проведенные не только в разные сезоны и разные дни недели, но и в разное время суток, дают различные (а иногда и прямо противоположные) результаты.

Таким образом, знание ритмической организации функций оказывается не только важным диагностическим методом, но также эффективным подспорьем при лечении и, до некоторой степени, профилактикой заболеваний.

### **Влияние освещенности**

Гормональный фон ритмичен и напрямую зависит от света. Поэтому мы должны бодрствовать, когда светло, и отдыхать, когда темно.

В значительной степени гормональными функциями также управляют дневные и сезонные изменения освещенности. Они же управляют и «внутренними часами» – *циркадианными ритмами* (один из самых ярких примеров реакции организма на работу этих «часов» – регуляция цикла сна и бодрствования). Но среди прочего они управляют ритмическими колебаниями температуры тела, настроения и поведения. Освещенность контролирует выработку мелатонина шишковидной железой – специальным органом, расположенным в мозге. Железа активнее работает ночью, чем днем. Максимальные значения мелатонина в крови наблюдаются между полночью и 4 часами утра.

*Мелатонин* регулирует деятельность всей эндокринной системы, кровяное давление, периодичность сна, замедляет процессы старения, усиливает эффективность функционирования иммунной системы, обладает антиоксидантными свойствами (защищает ДНК), участвует в функционировании пищеварительного тракта (вот почему после бессонной ночи появляется ощущение дискомфорта в области желудка). Конечно, это далеко не весь перечень «работы» мелатонина. Он информирует остальные органы о длине светового дня, темном периоде и об интенсивности освещения, и организм реагирует соответственно вариациям характеристик внешней сред. Например, при ощущении усталости изменяется внутренняя температура. Авиапутешествие, сдвиг

рабочего времени могут спутать цикл сна и бодрствования, результатом же явится нарушение или запаздывание сна.

**Всегда помните, что вариации освещенности меняют уровень гормонов!**

В биологических ритмах человека свет играет первостепенную роль. Непреходящая сонливость, увеличение веса, тяга к сладкому – это самые безобидные симптомы эмоциональных сезонных нарушений. А у некоторых нарушения могут проявляться в виде депрессии, они не могут полноценно работать, теряют интерес к жизни. Оказывается, что важнее малая дневная освещенность, а не кратковременная пасмурность.

Если недостаток света порождает проблемы, то яркий свет их предотвратит. Многие народы, проживающие в широтах с долгой зимой, отлично это знают. Они жгут костры, чтобы «отогнать злых духов», или отправляются в отпуск в более солнечные страны. Эффективна современная терапия светом. Организм благодарно откликается на кратковременное световое облучение. В большинстве случаев наступающая весна или лето возвращают потерянную энергию и отличное настроение.

Интересный факт: наши внутренние биологические сутки несколько больше, чем земные. Закат солнца корректирует это расхождение, подводит внутренние часы. А когда этого не происходит? Может, поэтому и не торопились наши предки осваивать высокие широты, где летом царствуют белые ночи? Хотя они и не догадывались о существовании такого понятия, как «гормоны».

Кстати, люди, приезжая из комфортных условий средних широт на север, с трудом адаптируются к белым ночам. Уже с апреля – мая они запасаются ночными темными очками и завешивают окна плотными шторами, спасаясь от светового «переедания». Жить постоянно, например, на Шпицбергене или Новой Земле человеку очень трудно. С широтой Мурманска вынужденно свыкаются, а в Архангельске чувствуют себя уже почти хорошо.

Оказывается, что для полной синхронизации ритмов организма человеку необходим свет, в 5–10 раз превышающий интенсивность

обычного комнатного света, то есть сравнимый с солнечным светом сразу после восхода. Свет такой интенсивности оказался самым мощным синхронизатором. По-видимому, датчиками являются и некоторые колебания параметров Земли, например суточный ритм геомагнитного поля планеты. Значительное место в жизни человека также занимают и социальные синхронизаторы – время трудовой деятельности, учебы, спортивных тренировок, время просмотра телепередач, шум и др.

Долгое время считалось, что для человека важнейшими датчиками времени являются социальные факторы. Несомненно, их роль в синхронизации циркадианной системы организма достаточно велика. Однако в последнее десятилетие было показано, что для человека, как и для животных, главным датчиком является чередование света и темноты. На это, в частности, указывает наличие у людей трех биоритмологических типов активности – *утреннего* («жаворонки»), *вечернего* («совы») и *аритмичного* («голуби»), в формировании которых участвовали не социальные, а геофизические факторы среды.

Сам процесс синхронизации занимает достаточно много времени. Так, при переводе стрелок на летнее время на 1 час приспособление внутренних «часов» происходит примерно за 5–7 дней. Понятно, что при трансмеридианальных перелетах оно займет значительно больший срок. Считается, что при перемещении на каждый часовой пояс ресинхронизация занимает не менее суток.

Имеются данные о том, что у человека, находящегося в условиях изоляции от других людей, ритм температуры тела может быть синхронизирован одним датчиком, а ритм сна и бодрствования может стать свободно текущим с периодом, равным 25 часам.

Для суточных колебаний содержания белка в печени и крови, концентрации гликогена в печени доминирующим датчиком является режим приема пищи, а для ритма деления клеток основным фактором служит фотопериод, то есть освещенность.

## **Сбой в синхронизации биоритмов**

Фазы суточных ритмов различных функций согласованы между собой – это внутренняя синхронизация, обеспечивающая благополучие организма, высокий уровень здоровья и работоспособности. Внутренняя синхронизация ритмов достаточно часто нарушается; состояние организма в период рассогласования циркадианных ритмов получило название *десинхроноза*.

Десинхроноз обуславливает следующие обстоятельства:

- изменение временных отношений между датчиками времени и внутренними циклическими процессами организма;
- устранение датчиков времени;
- заболевания, стрессовые воздействия, утомление.

Непосредственных причин, вызывающих десинхроноз, достаточно много. К ним относят перенос времени сна к непривычным часам, в том числе осенний и весенний сдвиги стрелок часов на 1 час; недостаток сна, который поддерживает сонливость в дневные часы; смена фаз активности и покоя; перелеты через часовые пояса; продолжительное пребывание на Крайнем Севере и в Арктике, когда в связи с длительным полярным днем нарушается ритм сна и бодрствования. Также десинхроноз могут вызвать состояние перегрузки у спортсменов; жизнь в свободно текущем, ничем не регламентированном режиме, особенно в изоляции от внешнего мира; любое заболевание; перегревание, переохлаждение, операции, шум, вибрации и другие факторы.

Известно также, что сдвиг часов против часовой стрелки вызывает более острый десинхроноз. Почему? Это объясняется тем, что человек вынужден ложиться и вставать раньше, чем обычно, а при перемещении на запад – позднее. В первом случае, следовательно, человек будет чувствовать большую сонливость утром, что плохо, а во втором случае – вечером. При перелете в западном направлении биологические часы идут в ту же сторону, что и изменение времени (хотя и медленнее). При перемещении же на восток все происходит сложнее. Направление сдвига фазы биологических ритмов часто зависит от угла между фазой ритма и фазой датчика времени и от конкретного ритма. Так, при перелете через

8 часовых поясов в восточном направлении фазы некоторых ритмов будут постепенно смещаться назад (против часовой стрелки), а фазы других ритмов – вперед на 16 часов. Естественно, десинхроноз окажется очень острым. Понятно, что разные биоритмологические типы людей будут неодинаково реагировать на трансмеридианальные перелеты: перемещение на восток легче переносят «жаворонки», на запад – «совы».

Человеку, решившему быстро пересечь поездом или самолетом несколько часовых поясов (не менее трех), заранее следует менять режим сна, перенося период сна на более раннее время, если путешествие происходит на восток, или на более позднее – при переезде на запад. Параллельно с этим меняются и режимы питания, и время работы.

Полагают, что постоянная работа в одной и той же смене предпочтительнее частых пересменок. Люди, работающие по сменному графику, чаще болеют, больше подвержены травматизму, среди них наблюдается большая текучесть кадров. Как уже отмечалось, к сменной работе лучше адаптируются «совы», нежели «жаворонки».

Люди, занятые в сменной работе, нуждаются в постоянном медицинском наблюдении. В первую очередь обращают внимание на состояние нервно-психической сферы и желудочно-кишечного тракта. При появлении выраженных отклонений в состоянии здоровья этим людям необходимо рекомендовать переход на односменную дневную работу, причем лица с склонностью к артериальной гипертензии не должны допускаться к работе с нарушением ритма сна и бодрствования. Это очень важно. Вопрос выбора иногда стоит весьма категорично: либо вы меняете работу, а может быть, и профессию, либо подвергаете себя опасности обзавестись хроническими заболеваниями. К сожалению, количество работников, занятых сменным трудом, с каждым годом увеличивается. Это относится и к сфере обслуживания (кафе, рестораны), и к организации отдыха (предприятия шоу-бизнеса).

## **Переход на зимнее (летнее) время**

Ежегодный переход на летнее и зимнее время фактически аналогичен перелету через один часовой пояс. При этом переход на летнее время сильнее действует на организм, поскольку соответствует перелету в восточном направлении, поэтому адаптация к новому времени здесь более продолжительна – около недели. Столь длительный срок ресинхронизации можно объяснить тем, что внешние условия при переводе стрелок не меняются, а организм получает сигналы о смене света и темноты в те же часы, что и ранее. Кроме того, на самочувствие могут оказывать влияние весенний недостаток витаминов и весенние гормональные изменения в организме.

Известно, что степень рассинхронизации организма изменяется в течение года: зимой она понижается, а весной и осенью повышается. Отсюда становится понятно, почему весной и осенью происходит обострение ряда хронических заболеваний, например язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, гастритов и т. д.

Очень показательны сообщения космонавтов о сдвинутых по фазе и необычных по продолжительности сутках в космических полетах. В. И. Севастьянов и П. И. Климук на орбитальной станции «Салют-4» жили в условиях укороченных суток, то есть и с уменьшенным периодом ритма, и при постоянном сдвиге его фазы. В 1977 году, уже после полета, В. И. Севастьянов писал: «Главный бич для нас – сон. И даже не сон, а режим дня. У нас просто дурацкий режим дня: каждые сутки он смещается на полчаса. Вот завтра я должен встать в 12 часа ночи по московскому времени. Не можем мы привыкнуть к этому распорядку и мучаемся. Он хорош для управления полетом и для работы с Землей, но для нас он никак не подходит». Обследования космонавтов выявили временные нарушения ритмичности выработки организмом определенных гормонов.

# **ЙОД И ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС**

## **Свойства йода**

*Йодос* по-гречески значит «фиолетовый». В человеческом организме йода всего 25 мг; он играет роль микроэлемента. Половина этого количества находится в щитовидной железе, где йод входит в состав гормона тироксина, название которого происходит от греческого слова, означающего «возбуждать, приводить в действие».

Микроэлемент йод необходим для полноценной деятельности щитовидной железы, стимулирует работу клеток-фагоцитов, усиливает окислительные процессы, используется для профилактики атеросклероза. При избыточном потреблении йода и его солей может развиваться повышенная чувствительность к нему, аллергическая реакция в виде насморка, высыпаний на коже, слезотечения, отечности.

Йод содержится в морепродуктах, а также в растениях, выращенных на почвах, богатых йодом. Основными источниками йода считаются морские животные, рыба, мед. Кстати йодом проверяют и качество натурального меда. При содержании в меде крахмала несколько капель аптечного йода окрасит раствор меда в синий цвет.

В качестве бактерицидного средства йод обязательно входит в походную аптечку. Это также лучшее средство при ушибах.

С помощью настойки йода можно определить, не нарушена ли функция щитовидной железы. Для этого нужно вечером нанести на переднюю поверхность шеи йодную сеточку и понаблюдать, когда она исчезнет. Если это произойдет быстрее чем за 3 часа, то организм испытывает выраженную потребность в йоде. Эту манипуляцию проводят ежедневно, пока время исчезновения сеточки не достигнет 3 часов. Если же йодная сетка видна и через 6–7 часов, значит, йод, напротив, не усваивается, что свидетельствует о гипертиреозе.

Йод (*Iodum*) получают из золы морских водорослей и буровых нефтяных вод. Кристаллический йод представляет собой серовато-черные с металлическим блеском пластинки или сростки кристаллов характерного запаха. Летуч при обыкновенной температуре, при нагревании возгорается, образуя фиолетовые пары. Очень мало

растворим в воде (1: 5000), растворяется в 10 частях 95 %-ного спирта; растворим в водных растворах йодидов (калия и натрия). Несовместим с эфирными маслами, растворами аммиака, белой осадочной ртутью (образуется взрывчатая смесь).

Элементарный йод оказывает противомикробное действие, его растворы широко применяют для обработки ран, подготовки операционного поля и т. п.; при нанесении на кожу и слизистые оболочки они оказывают раздражающее действие и могут вызвать рефлекторные изменения в деятельности организма. Всасываясь, йод активно влияет на обмен веществ, усиливает процессы диссимиляции. Особенно выражено его влияние на функцию щитовидной железы, так как он участвует в синтезе тироксина.

Суточная потребность организма в йоде составляет 200–220 мкг. При недостаточности йода происходит нарушение синтеза тироксина и угнетение функции щитовидной железы; введение йода усиливает в этих случаях синтез тироксина. Выделяется йод из организма главным образом почками, частично желудочно-кишечным трактом, потовыми и молочными железами.

### **Щитовидная железа и йод**

О заболеваниях щитовидной железы известно уже очень давно, тем более что сколько живет на Земле человек, столько он и страдает от этих самых заболеваний. В это сложно поверить, но на самом деле это так.

Упоминания о всевозможных опухолях шеи и последствиях этой болезни встречаются еще в документах и рисунках Древнего Китая, Египта, Индии и Рима. Уже тогда древние художники изображали людей с огромным зубом. О том, что причиной возникновения заболеваний щитовидной железы является нехватка йода в организме, стало известно значительно позже – в 1854 году. Тогда французский ученый Шатен в ходе своих исследований выявил прямую зависимость между заболеваниями щитовидной железы и количеством йода в воздухе, а также в пище и воде, которые человек употребляет.

Выяснив, что йод является составной частью тиреоидных гормонов щитовидной железы, медики занялись изучением самих гормонов, пытаясь выявить, для чего конкретно они нужны, как образуются и какую функцию в нашем организме выполняют. Сейчас уже установлено, что тиреоидные гормоны обладают широким диапазоном действия и жизненно необходимыми в любом возрасте, особенно в период внутриутробного развития нового организма. Тиреоидные гормоны относят к анаболическим, то есть контролирующим линейный рост и регулирующим процессы дифференцирования тканей. Благодаря этим гормонам как раз и происходят рост и созревание у детей.

Независимо от своих малых размеров и массы, щитовидная железа, за счет вырабатываемых ею гормонов, влияет на организм по многим направлениям. Она обеспечивает нормальное функционирование большинства органов и систем. Действуя взаимосвязанно с другими эндокринными железами – такими как надпочечники, половые железы, – она помогает организму адекватно реагировать на часто меняющиеся условия внешней и внутренней среды. Нормальная выработка гормонов невозможна без поступления в организм нужного количества йода.

Спектр патологий болезней щитовидной железы многочислен. Это и заболевания аутоиммунного генеза, и узловые формы со злокачественными опухолями, и просто йододефицитное состояние организма. В любом возрасте под влиянием йодной недостаточности могут возникнуть зоб, клинический и субклинический гипотиреоз, йодиндуцированный гипотиреоз, акселерация атеросклероза (в основном у пожилых людей).

Причин для возникновения заболеваний щитовидной железы насчитывается огромное множество. Это не только нехватка йода в пище, воде и воздухе, но также и его избыток в организме. Играть роль и плохая экология, увеличение числа нервно-психических расстройств, стрессовых ситуаций, уменьшение количества белковой пищи в повседневном рационе. Причиной появления болезней щитовидной железы может стать даже недостаток каких-то других микроэлементов при избыточном количестве йода.

В число таких микроэлементов могут входить кобальт, марганец и селен. Чтобы нормализовать работу щитовидной железы в данном случае, следует тщательно корректировать поступление в организм именно недостающих элементов, а не лечиться йодом.

Заболевание щитовидной железы может возникнуть в результате получения избыточной дозы ультрафиолетового излучения. Также спровоцировать болезнь может очаговая инфекция в полости рта и носоглотки и даже слишком широкое и необдуманное применение всевозможных медикаментозных средств. Особенно опасны лекарства, используемые в кардиологии, гинекологии, психиатрии и некоторых других областях медицины. Негативно влияют на щитовидную железу курение и употребление алкоголя.

Но каким бы ни было ваше заболевание, выявить его не всегда можно визуальным путем. Во многих случаях необходим широкий спектр лабораторных и инструментальных методов исследования. Проводит его эндокринолог. С помощью лабораторной диагностики врач может очень точно определить состояние щитовидной железы, выявить наличествующие в ней аутоиммунные нарушения, а определив характер заболевания, подобрать способ его лечения. Самостоятельно лечить такие заболевания ни в коем случае не следует.

К заболеваниям, вызываемым дефицитом йода, относят и гипотиреоз, и аутоиммунный тиреоидит. Они, к сожалению, по ряду многих причин сегодня очень распространены.

В наше время, когда уровень содержания йода в пище, воде, воздухе низок, большое значение имеет йодопрофилактика. Но если проводить ее безграмотно, без рекомендаций врача, то результаты могут быть трагическими. Как и при нехватке, при избытке йода в организме могут возникать различные нарушения, ведущие к возникновению заболеваний.

### **Помощь при отравлении йодом и противопоказания приема**

Как правило, для йодопрофилактики в домашних условиях используется самое дешевое и доступное средство – спиртовой раствор

йода, купленный в аптеке. Попав в пищеварительный тракт, данный препарат раздражает его слизистую оболочку. Если принять такого йода чуть больше положенного – свыше 2 г, – может возникнуть отек горла или легких. Человека начнут мучить галлюцинации, он станет бредить, перестанет нормально спать. Во рту будет присутствовать металлический привкус (это уже острое отравление!), начнется жжение и боль в зобе. Постепенно затрудняется дыхание, начинает мучить жажда, появляется насморк. Возможны и аллергические реакции: тошнота, кровавая рвота.

При отравлении настойкой йода больному необходимо оказать срочную помощь. В первую очередь нужно промыть желудок 5 %-ным раствором тиосульфата натрия, а затем дать выпить два стакана этого же раствора и заставить прополоскать им горло. Уменьшить ожог в тех случаях, когда тиосульфата натрия под рукой нет, поможет крахмальный отвар, сырые яйца, масло, молоко. Можно принять 2–3 %-ный раствор пищевой соды и 20–30 таблеток активированного угля. В любом случае к больному следует вызвать врача, не дожидаясь ухудшения или улучшения состояния.

Заболевания щитовидной железы могут возникнуть как при недостатке йода, так и на фоне избытка в организме этого элемента. Самые распространенные: гипертиреоз и болезнь Грейвса, то есть диффузный токсический зоб, особый тип гипертиреоза.

Методы и способы лечения заболеваний щитовидной железы подбирает индивидуально только врач-эндокринолог. Фитотерапия и другие народные средства всего лишь помогают уменьшить проявления заболеваний щитовидной железы со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем, то есть выполняют своего рода вспомогательную роль и не могут быть основным лечением.

Пока еще не существует средств и препаратов, обладающих свойствами гормонов щитовидной железы, а потому заменять препараты йода и гормонов щитовидной железы другим (пищевыми добавками) не следует. Для выработки гормонов необходим йод, а получить его можно лишь из гормональных препаратов.

## **Готовые препараты, содержащие йод**

Препараты йода блокируют накопление радиоактивного йода в щитовидной железе и способствуют его выведению из организма. Малые дозы йода оказывают тормозящее влияние на образование тиреотропного гормона в передней доле гипофиза. Это свойство используют при лечении больных с гиперфункцией щитовидной железы.

Установлено также, что йод влияет на липидный и белковый обмен. При применении препаратов йода у больных атеросклерозом наблюдается тенденция к снижению холестерина в крови. Под влиянием препаратов йода повышается активность крови, несколько уменьшается свертываемость крови.

Рефлекторным повышением секреции слизи железами дыхательных путей объясняется применение препаратов йода в качестве отхаркивающего средства.

Различают четыре группы препаратов йода:

- содержащие элементарный йод (раствор йода спиртовой, раствор люголя);
- неорганические йодиды (калия и натрия йодид);
- органические вещества, отщепляющие элементарный йод (йодоформ, йодиол и др.);
- йодосодержащие органические вещества, в молекуле которых йод прочно связан (рентгеноконтрастные вещества).

Препараты, содержащие йод, обладают различными свойствами. Их применяют как внутрь, так и наружно. Наружно их используют в качестве антисептических, раздражающих и отвлекающих средств при воспалительных и других заболеваниях кожи и слизистых оболочек, внутрь – при атеросклерозе, хронических воспалительных процессах в дыхательных путях, при третичном сифилисе, гипертиреозе, для профилактики и лечения эндемического зоба, при хроническом отравлении ртутью и свинцом. По прописи Траскова йод входит в противоастматическую микстуру.

Рассмотрим некоторые из готовых препаратов, содержащих йод.

## **Таблетки «Микройод»**

Таблетки, покрытые оболочкой (белого или белого с голубоватым оттенком цвета), содержащие йода 0,0005 г, калия йодида 0,005 г, порошка корневищ с корнями валерианы 0,05 г.

Применяют при увеличении щитовидной железы с явлениями гипертиреоза и для уменьшения зобогенного действия тиреостатических препаратов.

Принимают внутрь (после еды) по 1 таблетке 2–3 раза в день курсами по 20 дней с 10–20-дневными перерывами. При длительном применении таблеток (так же как и других содержащих йод препаратов) и при повышенной чувствительности к йоду возможны явления йодизма; в этих случаях препарат отменяют.

## **Раствор йода спиртовой 5 %-ный.**

### **Синоним: йодная настойка 5 %-ная**

Водно-спиртовой раствор йода 5 %-ный содержит йода 5 г, калия йодида 2 г, воды и спирта 95 %-ного, поровну до 100 мл. Внешне это прозрачная жидкость красно-бурого цвета с характерным запахом.

Применяют наружно как антисептическое, раздражающее и отвлекающее средство при воспалительных и других заболеваниях кожи и слизистых оболочек. Как отвлекающее средство применяют также при миозите, невралгиях.

Внутрь назначают для профилактики атеросклероза: от 1 до 10 капель 1–2 раза в день курсами до 30 дней 2–3 раза в год, для лечения атеросклероза – по 10–12 капель 3 раза в день; при лечении сифилиса – от 5 до 50 капель 2–3 раза в день. Раствор принимают в молоке после еды.

Детям старше 5 лет назначают внутрь 5 %-ный раствор по 3–5 капель на прием 2–3 раза в день; детям до 5 лет не назначают.

Высшие дозы 5 %-ного раствора для взрослых внутрь: разовая – 20 капель, суточная – 60 капель.

## **Раствор люголя**

Раствор люголя представляет собой раствор йода в водном растворе калия йодида. Состав: йода – 1 часть, калия йодида – 2 части, воды – 17 частей. Применяют раствор люголя наружно, главным образом для смазывания слизистой оболочки глотки, гортани. Внутри назначают по 5–10 капель 2 раза в день.

**Раствор люголя с глицерином.** Состав: йода – 1 часть, калия йодида – 2 части, глицерина – 94 части, воды – 3 части. Применяют для смазывания слизистых оболочек глотки, гортани.

## **Калия йодид**

Калия йодид имеет синоним: калий йодистый. Внешне это бесцветные (белые) кубические кристаллы или белый мелкокристаллический порошок без запаха, солоно-горький на вкус. Сыреет во влажном воздухе. Легко растворим в воде (1: 0,75), спирте (1: 12), глицерине (1: 2,5).

Калия йодид хорошо всасывается в пищеварительном тракте, выделяется преимущественно почками.

Применяют как препарат йода при гипертиреозе, эндемическом зобе, для подготовки к операциям при выраженных формах тиреотоксикоза; при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, бронхиальной астме; при глазных заболеваниях (катаракта, помутнение роговицы и стекловидного тела, кровоизлияния в оболочки глаза), а также при грибковых поражениях конъюнктивы и роговицы.

Важным свойством калия йодида является его способность предупреждать накопление радиоактивного йода в щитовидной железе и обеспечивать ее защиту от действия радиации.

Принимают калия йодид внутрь в виде таблеток, растворов и микстур. Во избежание раздражения желудочно-кишечного тракта запивают молоком, киселем или сладким чаем. Растворы калия йодида в вену не вводят из-за угнетающего действия ионов калия на сердце. При эндемическом зобе назначают внутрь по 0,04 г 1 раз в неделю. В эндемических районах пользуются также поваренной солью, в которой

на 100 кг соли прибавлено по 1,0–2,5 г калия йодида. При диффузном зобе назначают по 0,04 г 3 раза в день, затем по 0,125 г 1–2 раза в день, курсами по 20 дней с перерывами 10 дней.

Относительно большие дозы (по 1 ст. ложке 10–20 % раствора 4 раза в день) назначают при антиномикозе легких.

В офтальмологической практике применяют в качестве рассасывающего средства глазные капли калия йодида в виде 3 %-ного раствора. Закапывают в конъюнктивальный мешок по 2 капли 3–4 раза в день в течение 10–15 дней. При необходимости курсы лечения повторяют.

При угрозе поступления в организм радиоактивного йода для защиты от облучения щитовидной железы назначают взрослым и детям старше 2 лет по 0,125 г 1 раз в день; детям до 2 лет – по 0,04 г в день. Таблетку измельчают и дают с небольшим количеством киселя или сладкого чая. Препарат принимают ежедневно до исчезновения угрозы поступления радиоактивного йода в организм.

Для защиты щитовидной железы от воздействия применяемых при сканировании радиофармацевтических препаратов, меченых радиоактивным йодом, дают калия йодид по 0,125 г 1 раза в день в течение 5–10 дней.

При применении калия йодида возможны явления йодизма: насморк, крапивница, отек Квинке и др., а при приеме внутрь – неприятные ощущения в подложечной области.

**Внимание!** Препарат противопоказан при туберкулезе легких, нефрите, нефрозе, фурункулезе, угревой сыпи, пиодермии, геморрагическом диатезе, крапивнице, повышенной чувствительности к йоду, беременности, за исключением случаев угрозы поступления в организм радиоактивных изотопов йода. В этих случаях одновременно с калия йодидом (0,125 г) назначают калия перхлорат (0,75 г).

### **Натрия йодид**

Синоним натрия йодида – натрий йодистый. Внешне представляет собой белый кристаллический порошок без запаха, соленый на вкус. На

воздухе сыреет с разложением и выделением йода. Легко растворим в воде (1: 0,6), спирте (1: 3), глицерине (1: 2). Водные растворы стерилизуют при температуре 10 °С в течение 30 минут или 12 °С в течение 20 минут.

Показания к применению и дозы такие же, как для калия йодида.

### **Антиструмин**

Также в аптеках можно приобрести таблетки «Антиструмин». Они содержат по 0,001 г калия йодида. Применяют для предупреждения эндемического зоба. Назначают по 1 таблетке 1 раз в неделю; при диффузных формах зоба – по 1–2 таблетки в день 2–3 раза в неделю.

### **Противопоказания и побочные эффекты йодосодержащих препаратов**

При терапевтическом применении йода существуют свои противопоказания и побочные явления. Бывают случаи, когда йодосодержащие препараты могут усугубить ситуацию со здоровьем. И даже простое превышение допустимых доз йода при предшествующем его дефиците дает побочные явления и провоцирует развитие заболеваний щитовидной железы. Установлено, что безопасной является доза до 1 мг йода в сутки, а минимально токсичной – 2 мг.

В целом йодосодержащие препараты противопоказаны тем, кто уже перенес операцию на щитовидной железе, при новообразованиях щитовидной железы, хроническом аутоиммунном тиреоидите, тем, кто недавно излечился от тиреотоксикоза оперативным или медикаментозным способом. Использование радиоактивного йода для лечения тиреотоксикоза запрещено беременным женщинам, так как такой йод оказывает вредное влияние на щитовидную железу плода.

В число противопоказаний также входят такие заболевания, как туберкулез легких, нефриты, нефрозы, фурункулез, угревая сыпь, хроническая пиодермия, геморрагические диатезы, крапивница, повышенная чувствительность к йоду.

Говоря о противопоказаниях к применению, следует вспомнить и о побочных действиях препаратов неорганического йода. Отметим, что

осложнения преследуют в основном тех, кто превышал рекомендуемые дозы препарата во время приема. В случае длительного применения препаратов йода и повышенной чувствительности к ним возможны явления йодизма (насморк, крапивница, отек Квинке, слюнотечение, слезотечение, угревая сыпь на коже и др.).

# АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ГОРМОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ ПРИ ГОРМОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ

Каждое растение представляет собой своеобразную лабораторию, которая синтезирует и выделяет различные вещества. Эти вещества обладают способностью восстанавливать энергию человека, укреплять его нервную систему, психику, физическое здоровье, в том числе и влиять на его гормональный фон. Любое растение обладает особыми свойствами, которые могут меняться в многокомпонентных сборах.

### **Растения, содержащие гормоноподобные вещества**

Существует особая группа растений, содержащих вещества гормонального типа действия.

**1. Растения эстрогенного типа действия, содержащие фитогормоны:** клевер красный и ползучий, люцерна посевная, хмель обыкновенный, солодка голая, зерновые (колоски овса, ячменя и др.), кукуруза незрелая и др.

**2. Растения-анаболики андрогенного типа действия:** цветочная пыльца, женьшень, родиола розовая (золотой корень), исландский мох, любка двулистная и др.

**3. Растения кортикостероидного типа действия, стимулирующие функцию эндокринных желез:** солодка голая, череда трехраздельная, бобовые, алоэ, левзея сафлоровидная, аралия, элеутерококк и др.

**Внимание!** Гормоноподобными стимуляторами не стоит увлекаться, их лучше применять кратковременно – 1–2 недели, не дольше. Следует учитывать, что избыток в организме этих веществ может привести к побочным явлениям, то есть к расстройству регуляторных функций.

В качестве примера лекарственных трав для профилактики гормональных нарушений и в период подготовки к хирургическому вмешательству на щитовидной железе, во избежание осложнений, можно

привести следующие: дурнишник обыкновенный, Черноголовку обыкновенную, настойку створок грецкого ореха, фукус пузырчатый, вахту трехлистную и некоторые другие.

Одновременно с основными травами специалисты-натуротерапевты рекомендуют прием растений и веществ, усиливающих тканевый обмен, энергетические, защитные функции организма. К таким средствам относятся алоэ, очиток, ятрышник, мумие, пантокрин, лук, чеснок, пастернак, одуванчик, дягиль, крапива, виноград, крыжовник, смородина, шиповник, цикорий и др.

Во время общеукрепляющей терапии (наряду со специфическим лечением или изолированно) при десинхронозах, переутомлении, предболезненном состоянии очень эффективным методом является «раскачка» биологического ритма.

Схема курса лечения: утром и днем до 15 часов – тонизирующие средства, адаптогены; вечером – успокаивающие средства. При необходимости длительного лечения желательно каждые две недели менять лекарственные сборы или отдельные растения. После месячного курса нужен перерыв на 1–2 недели. Наиболее эффективные препараты подбираются индивидуально.

Физиологическое обоснование этой схемы заключается в усилении с помощью растительных средств естественных суточных биоритмических процессов в организме, что активизирует защитные, адаптационные механизмы человека, оптимизирует процесс выздоровления.

**Внимание!** Некоторые тонизирующие препараты из женьшеня, элеутерококка, родиолы противопоказаны при гипертонической болезни, эпилепсии, повышенной нервной возбудимости, при инфекционных заболеваниях. Не применять в жаркое время года.

### **Сборы лекарственных трав**

Особого внимания заслуживают растения, одновременно обладающие свойствами снижать функцию щитовидной железы, защищать сердце от токсического воздействия и снижать артериальное

давление. Вот эти травы: шандра обыкновенная, зюзник европейский, звездчатка средняя (мокрец, мокрица), шлемник байкальский.

Практически для всех перечисленных растений характерно наличие седативного, успокаивающего эффекта (необходимого, например, при гипертиреозе).

Следует отметить, что применение лекарственных растений в составе сборов дает возможность подействовать как на саму щитовидную железу, так и устранить некоторые тягостные симптомы тиреотоксикоза. Так, например, применяются кардиотропные растения с целью нормализации сердечного ритма, урежения сердечных сокращений, устранения болей и дискомфорта в области сердца. К этой категории относятся такие растения, как боярышник кроваво-красный, проломник, мята полевая, пустырник сердечный.

Роза также обладает сильным антидепрессивным свойством в сочетании со спазмолитическим и общетонизирующим действием. Ее применение улучшает кровообращение и гормональное равновесие, стимулирует сексуальную активность, нормализует деятельность сальных и потовых желез, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, помогает при проблемной коже. Лепестки розы рекомендуется добавлять в любые чаи для аромата и усиления целебных свойств композиций.

Многие растения в своем составе содержат йод в различном виде. Одни травы содержат йодид, остатки йодистой кислоты. В других же растениях присутствует дийодтиронин.

Наиболее подходящими растениями для лечения узлов в щитовидной железе при гипотиреозе являются дрок красильный, дурнишник обыкновенный, норичник узловатый. В меньшей мере употребимы водоросли ламинария сахаристая и фукус пузырчатый, так как наряду с дийодтиронином они содержат йодиды.

В отношении дурнишника и норичника нужно отметить, что эти растения обладают выраженным противоопухолевым эффектом. Эти травы имеют определенную токсичность и поэтому требуют осторожности при приеме.

Полезно включать в состав сборов представителей лишайниковых – цетрарию исландскую (ягель, исландский мох), пармелию раскидистую, кладонию альпийскую. Цетрария исландская является фармакопейным растением и продается в аптеках.

Лишайники хороши тем, что помимо высокого содержания дийодтирозина обладают выраженным тонизирующим, восстанавливающим свойством за счет горечей и углеводов в составе слоевища. Эти растения в холодном настое дают обильную слизь, которая нормализует стул и в целом восстанавливает здоровье кишечника. Лишайники богаты естественным антибиотиком уснинатом (усниновой кислотой), которая убивает только патогенную флору кишечника, не трогая нормальную. Это исключительно хорошо для лечения дисбактериоза. Антибактериальные свойства уснината настолько высоки, что в разведении 1 на 100 000 он убивает туберкулезную палочку.

Если аутоиммунному тиреоидиту сопутствует витилиго, что случается нередко (витилиго даже считается маркером аутоиммунного процесса), то в сбор включают ряску маленькую. Можно также использовать псоралею костянковую или амми большую в сочетании с ультрафиолетовым облучением.

Из симптоматических средств при склонности к запору в сборы добавляют слабительные травы: крапиву двудомную, горец почечуйный, льнянку обыкновенную. Сильные слабительные растения, такие как крушина слабительная, жостер крушиновидный, кассия остролистная, молочай кипарисный лучше в сбор не вводить и пить отдельно, регулируя дозу и кратность приема в зависимости от состояния стула.

Кроме слабительных средств в сборы для лечения гормонального нарушения добавляют травы, снижающие холестерин, растения, уменьшающие вязкость крови, и тонизирующие средства. Растения, снижающие уровень холестерина в крови, работают по трем направлениям: уменьшают всасывание холестерина в тонком кишечнике, снижают синтез холестерина в организме и ускоряют его выведение.

Перечислим некоторые из этих растений: айва (семена), аралия высокая (корни), арника горная (цветки), амми зубная (плоды), вяз граболистный (кора), калина обыкновенная (кора, плоды, листья), кровохлебка лекарственная (корневища и корни), лопух большой (корни), малина обыкновенная (плоды), мать-и-мачеха (листья), облепиха крушиновидная (плоды и листья), овес посевной (трава), одуванчик лекарственный (корни) и т. д.

Травы, улучшающие текучесть крови, необходимы для профилактики ранней ишемической болезни сердца при гипотиреозе, а также для ликвидации общего кислородного голодания тканей. Такие растения, как правило, содержат две группы соединений: салицилаты и кумарины. Салицилаты (соли ацетилсалициловой кислоты) исключительно широко используются в кардиологической практике в виде аспирина. Их эффект основан на снижении свертывающей активности крови, вследствие чего кровь становится более текучей. Несмотря на то, что дозы аспирина для этих целей выбираются маленькие, из-за того что требуется длительный прием, нередко развиваются побочные эффекты в виде поражения слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, реже в виде проблем с кроветворением.

Растения, содержащие салицилаты, крайне редко дают осложнения даже при многолетнем приеме. Примеры растений: лабазник вязолистный, ива козья, малина обыкновенная, пион уклоняющийся.

Среди трав, улучшающих реологию крови, признанным чемпионом является донник лекарственный. Основа его действия – кумарины. Это вещество настолько сильно действующее, что при передозировке растения могут возникать кровотечения. Растение относится к условно ядовитым. Впрочем, нужно заметить, что ядовитым оно становится только тогда, когда его неправильно обрабатывают и хранят. Если во время сушки трава заплела, появляется характерный коричневый цвет сырья (в норме высушенное растение зеленое, цветки, соответственно, желтые). Коричневый цвет сырью придает дикумарин, получающийся из кумарина при естественной ферментации, происходящей в недостаточно просушенной траве. Именно дикумарин сообщает растению ядовитость.

Среди травников существует разногласие, мол, желтый донник (*melilotus officinalis*) лечебный, а белый (*melilotus albus*) – ядовитый. Известный натуропат П. И. Пипко считал, что и тот и другой одинаково лечебны, но делал различие в сфере применения: желтый донник лучше для лечения нарушений свертывания крови, а белый – для лечения аллергии и бронхиальной астмы.

Тонизирующие травы представлены классическими адаптогенами: элеутерококком колючим, аралией маньчжурской, женьшенем, родиолой розовой и ее ближайшими родственниками – родиолой четырехраздельной и холодной, а также очитками и некоторыми другими растениями.

Данные растения могут использоваться как в составе сборов, так и отдельно в виде спиртовых настоек. Настойки приготавливаются обычно по стандартной методике из расчета 1 часть измельченного сырья на 10 частей водки. Настаивание в течение 10–14 суток в темном месте с периодическим встряхиванием. Процеживать необязательно. Прием трижды в день из расчета 1 капля на 2 кг массы тела. Последний прием не позднее, чем за 2 часа до сна. Противопоказаниями являются острые инфекционные заболевания, психические заболевания с продуктивной симптоматикой (бред, галлюцинации), бессонница, теплое время года, индивидуальная непереносимость.

Йодсодержащие растения при разработке лечебного курса должны составлять основу травяных сборов. Однако помимо них необходимо также подбирать в состав смесей растения, устраняющие те или иные симптомы и обладающие неспецифическим противоопухолевым эффектом.

Обычно курсы лечения назначаются на 1,5 месяца непрерывного приема. Потом делают двухнедельный перерыв, после чего возобновляют прием трав. Так делают три-четыре раза, чтобы суммарный срок лечения составил не менее 5–6 месяцев. После чего лечащий врач назначает контрольное УЗИ-исследование.

Перерыв в приеме можно не делать при условии смены состава каждые 2 месяца. Для этого нужно иметь два-три варианта травяного сбора и применять их по очереди.

Как контролировать ситуацию? Оценкой вашего состояния и анализов, а также назначением медикаментов должен заниматься врач-эндокринолог! Помимо того что вы можете оценить изменение самочувствия, нужно делать анализы. Обычный в таких случаях набор: УЗИ щитовидной железы и анализ крови на гормоны ТТГ, FT4 и антитела. Выполняются эти исследования не реже 1 раза в год. Частота проведения исследований может быть изменена курирующим эндокринологом в зависимости от ситуации.

### **Сбор для лечения узлов в щитовидной железе на фоне аутоиммунного тиреоидита**

*Дрок пузырчатый – 1 часть, дурнишник обыкновенный – 1 часть, ряска малая – 1 часть, вероника лекарственная – 2 части, подмаренник цепкий – 1 часть, спорыш – 2 части, шалфей лекарственный – 3 части.*

Взять 1 ст. ложку сбора на 200 мл воды, выдержать 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут, процедить и довести кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде.

### **Сбор, применяемый при токсической аденоме щитовидной железы**

*Шандра – 3 части, мята полевая – 2 части, дурнишник обыкновенный – 1 часть, репешок аптечный – 2 части, Черноголовка обыкновенная – 2 части, донник лекарственный – 1 часть, боярышник кроваво-красный – 3 части.*

Взять 1 ст. ложку сбора на 200 мл воды, выдержать 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут. Процедить. Довести до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды маленькими глотками.

Среди йодсодержащих растений для лечения аутоиммунного тиреоидита с нормальной или пониженной функцией железы выбирают травы, содержащие дийодтирозин, – дрок красильный, жеруху лекарственную. Ламинария сахаристая, фукус пузырчатый также содержат дийодтирозин, но в меньшей степени подходят для лечения аутоиммунного тиреоидита из-за высокого содержания йодидов. Существует точка зрения, что йодиды калия и натрия, будучи назначены больному аутоиммунным тиреоидитом, могут усугубить ситуацию, вызвать прогрессию заболевания. Именно поэтому, прежде чем принимать решение о приеме таких широко рекламируемых средств, как Йодомарин, Йодид-100 (или 200), кламин (все они содержат йодиды), обязательно посоветуйтесь с врачом-эндокринологом.

Выше мы упомянули о трех основных видах представителей флоры, содержащих вещества гормонального типа действия, то рассмотрим в качестве примеров несколько растений, применение которых научно подтверждено.

## **Растения эстрогенного типа действия**

### **Клевер**

В народной медицине чаще всего используют два вида клевера: клевер луговой и клевер ползучий. В цветах клевера лугового найдены гликозиды – трифолин и изотрифолин, алкалоиды, эфирные масло, витамины С и В и каротин, смолистые вещества, жирное масло и др. В траве – витамины С, Е, каротин, пигменты, тирозин, кумарины, салициловая кислоты, ситостеролы, соединения, обладающие эстрогенным свойством.

Для лекарственных целей собираются соцветия (головки) клевера, вместе с оберткой, во время полного цветения. Головки срывают у самого соцветия, то есть без остатка цветоноса. Сушат на чердаке, под навесом, на открытом воздухе.

В народной медицине отвар цветков **клевера лугового** употребляется как отхаркивающее, мочегонное и антисептическое средство при бронхиальной астме, заболеваниях легких, малокровии,

упадке сил, злокачественных опухолях, а наружно – в виде припарок при нарывах и ожогах. Отвар травы также используется как мочегонное при заболеваниях почек, при отеках сердечного и почечного происхождения и как вяжущее средство.

Облиственные головки клевера лугового, собранные во время цветения, применяют при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающемся головными болями и шумом в ушах.

Известно применение сока свежей травы клевера при золотухе в качестве ранозаживляющего средства. Наружно прикладывают размятые листья или повязки с соком на гноящиеся раны, язвы, участки ожогов.

У **клевера ползучего** цветы белые, этот вид растения содержит протеин, жир, клетчатку, безазотистые экстрактивные вещества. В листьях, стеблях и клубнях найдены также алкалоиды.

В народной медицине клевер ползучий употребляется в виде спиртовой настойки при различных женских заболеваниях, грыже, туберкулезе и разных простудных заболеваниях. Чай из соцветий растений как клевера лугового, так и ползучего пьют при маточных кровотечениях, белях, при малокровии и истощении, применяют как отхаркивающее, мочегонное и противовоспалительное средство. Настой клевера принимают при болезненных менструациях, как смягчительное, болеутоляющее средство.

Свежим соком лечат аллергические заболевания глаз.

**Настой листьев клевера** принимают для улучшения аппетита, как мочегонное, кровоостанавливающее средство, при заболеваниях легких, от кашля и при простуде в качестве отхаркивающего и смягчающего кашель средства.

Приготовление настоя: 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1/4 стакана за полчаса до еды 3–4 раза в день.

**Отвар корней клевера** в народной медицине используют как противоопухолевое средство и для лечения воспаления придатков.

Приготовление отвара: 50 г измельченных корней залить 500 мл воды, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

**Настойка клевера:** 40 г сырья залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Процедить и пить по 20 мл на ночь, разведя в рюмке воды. Курс лечения – 3 месяца с перерывами в 10 дней после каждого месяца лечения. Через 6 месяцев можно повторить.

**Мазь из соцветий клевера** применяется наружно при опухолях или затвердениях груди, при раке кожи.

Приготовление мази: соцветия клевера высушить, измельчить в порошок. 50 г сухого порошка смешать с 50 г сливочного несоленого масла или вазелина.

Если вы стали беспокойно спать, поможет **чай из смеси клевера лугового и кипрея.**

Приготовление чая: взять по пол-литровой банке цветков клевера красного и смеси листьев и цветков кипрея узколистного, или иначе иван-чая. Все тщательно перемешать. Это количество смеси идет на один курс лечения. Заваривать по 1 ч. ложке смеси стаканом кипятка, настаивать 1 час и пить как чай два раза во второй половине дня. Для улучшения сна обычно хватает одного курса.

### **Сборы трав с клевером**

#### **Сбор № 1. Используется для лечения малокровия (анемии).**

*Соцветия клевера красного – 1 часть, корень одуванчика – 5 частей, трава дымянки – 2 части, лист березы – 4 части, трава зверобоя – 3 части, лист крапивы – 5 частей.*

Вечером засыпать 1 ст. ложку сбора в термос, залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать до утра. Выпить настой за 3 раза в течение дня за 20–30 минут до еды в теплом виде. Принимать 25 дней, затем перерыв на 5 дней. Курс лечения – 2 месяца.

**Сбор № 2. Используется для профилактики и лечения атеросклероза.**

*Цветки клевера красного – 5 частей, трава одуванчика – 3 части, трава донника – 2 части, трава душицы – 2 части, трава шалфея – 2 части, плоды боярышника – 4 части, трава сушеницы болотной – 3 части. Принимать как сбор № 1.*

Этот сбор заметно снижает уровень холестерина в крови. После 2–3 месяцев приема сбор следует заменить другим, поскольку лечение атеросклероза длится не один год.

## **Кукуруза**

Широко распространенное однолетнее растение. Столбики и рыльца женских цветков собирают в период созревания початков, начиная с молочной спелости кукурузы. Лечебное действие кукурузы обусловлено наличием большого количества биологически активных веществ, которые проявляются в повышении секреции желчи, уменьшении ее вязкости и содержания в ней билирубина, увеличением в крови протромбина и тромбоцитов, создание условий для гармонизации гормонального фона.

Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови, потому его применяют для профилактики и лечения атеросклероза.

Приготовление настоя кукурузных рылец: 10 г рылец настаивать 30 минут в стакане кипятка и пить по 1–2 ст. ложки через каждые 3 часа.

Приготовление отвара: 10 г рылец залить 150–200 г холодной воды, кипятить 30 минут на небольшом огне в закрытой эмалированной посуде, после чего охладить и процедить.

Принимать в виде жидкого экстракта по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой как желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее средство, при заболеваниях желчного пузыря (холецистите, холангите), при заболеваниях печени (гепатите), при желчнокаменной болезни, водянке.

## **Хмель**

В результате многолетних исследований ученым удалось установить, что в шишках хмеля содержится горькое вещество, алкалоид хумулин, хмеледубильная и валериановая кислоты, сахара, камеди, смолы, воск, эфирное масло, в состав которого входит более двухсот компонентов. Многие из них не расшифрованы и до настоящего времени. В последние годы в шишках обнаружены некоторые антибиотики и гормоны.

Часто врачи рекомендуют употреблять настой хмеля для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при катаре желудка, а также в качестве мочегонного и противовоспалительного средства при болезнях желчного пузыря, печени и почек.

Шишки хмеля действуют успокаивающе при бессоннице, половом возбуждении, частых поллюциях, жалобах во время климактерия. В этих случаях лучше применять настой шишек хмеля к вечеру. Французские ученые установили, что хмель обладает тонизирующим и снотворным свойствами, а антисептические свойства растения сильнее, чем у салициловой кислоты.

Шишки хмеля входят в состав специального успокоительного чая вместе с листьями мяты, вахты, корнем валерианы, цветками ромашки, плодами тмина и травой пустырника.

**Настой из шишек хмеля.** Залить 1 ст. ложку сухих шишек 1 стаканом горячей воды, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

При эстрогенной недостаточности яичников принимать настой шишек хмеля по 1/2 стакана 3 раза в день.

При раке кожи и раке молочной железы настой шишек хмеля принимать как внутрь, так и наружно, в виде примочек и компрессов.

**Отвар шишек хмеля.** Залить 2 ст. ложки сухих измельченных шишек 1 л кипятка. Варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

В качестве болеутоляющего, спазмолитического средства, при водянке, катарах желудка пить отвар шишек хмеля по 1/2 стакана 3 раза в день.

При подагре и ревматизме принимать отвар или настой шишек по 1/2—3/4 стакана 3–5 раз в день.

**Отвар для наружного применения.** Залить 2 ст. ложки сухих шишек хмеля 1 л кипятка, кипятить 5–6 минут, настаивать 45 минут, процедить.

Применять для ванн, ванночек, спринцеваний, припарок и примочек, а также для мытья головы при раннем облысении.

При себорее для укрепления волос мыть голову отваром шишек хмеля 2 раза в неделю. При аллергических дерматитах применяется местно водный настой шишек хмеля.

**Чай из шишек хмеля.** Залить 1 ч. ложку 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день при туберкулезе легких, гастритах, заболеваниях печени.

**Настойка шишек хмеля.** Залить 1 часть сухих шишек 5 частями водки или 70 %-ного спирта, настаивать 7 дней в теплом месте, пить по 7–10 капель в воде утром и вечером до еды.

**Мазь из шишек хмеля.** Растереть 1 часть сухих шишек хмеля с 4 частями свиного жира. Применять при лечении долго не заживающих гнойных ран, при экземе и пролежнях.

**Порошок шишек хмеля** по 1–1,5 г 3–4 раза в день (на кончике ножа) принимать при нервном возбуждении, в климактерическом периоде и в качестве противоспастического средства при цистите, а также при болезненных менструациях, ночных поллюциях и для снятия повышенной половой возбудимости.

## **Солодка**

Как лекарственное растение солодка применяется в медицине более 5 тысяч лет. В древних лекарственных рецептах Юго-Восточной Азии солодка была одним из самых популярных растений. Популярность ее превосходила даже популярность женьшеня. Сладкие корни солодки

ценились так же высоко, как и корни женьшеня, а сок ее еще древние греки пили как средство от кашля и астмы.

В тибетской и древнекитайской медицине солодка голая – одна из самых ценных лекарственных трав. Считалось, что она омолаживает организм, выводит токсические продукты, лечит алкоголизм, способствует долголетию. Ни один из известных древних травников не обходится без упоминания целебных свойств солодки.

Наиболее характерным веществом солодкового корня является глицирризин, обладающий приторно-сладким вкусом (в 40 раз слаще сахара). В солодковом корне содержатся значительные количества глюкозы, сахарозы, пектиновых веществ и крахмала, поэтому получается очень высокая цифра экстрактивных веществ, извлекаемых водой. Имеется также горькое вещество – глицерамарин и незначительное количество дубильных веществ.

Надземная часть не сладкая и глицирризина не содержит. Трава обладает эстрогенной активностью, обусловленной фенольной фракцией липидного комплекса. Из этой фракции выделено вещество глицестрон, с которым и связывается эта активность. Сумма флавоноидов оказывает противовоспалительное действие. Препараты из корней солодки регулируют водно-солевой обмен, обладают антимикробными, спазмолитическими, противоаллергическими свойствами, активизируют работу надпочечников. Экспериментальными исследованиями установлено, что противовоспалительная активность солодки равна 1/3 активности гидрокортизона.

Бесценным свойством солодки является ее способность помогать организму усваивать другие лекарственные препараты и усиливать их действие. Препараты из солодки понижают уровень холестерина в крови и способствуют рассасыванию холестериновых бляшек в кровеносных сосудах. Поэтому их можно и нужно применять при лечении атеросклероза.

Препараты из солодки в обычных дозировках принимают для усиления потенции.

Солодку часто применяют как легкое слабительное и отхаркивающее средство. Назначают корень в форме порошка, который входит также в состав сложного лакричного порошка. В резаном виде входит в состав грудных, слабительных и мочегонных сборов.

Из солодки готовят экстракты – сухой и густой. Экстракт густой входит в состав грудного лакричного эликсира, назначаемого при кашле. Сухой экстракт служит для приготовления пилюль и известен под старинным названием «лакрица».

**Отвар корня солодки.** Залить 1 ст. ложку измельченного корня 1 стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане 20 минут (плотно закрыв), настаивать 1 час, хорошо отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

В гинекологической практике отвар корня солодки применяют как противовоспалительное средство при заболеваниях женской половой сферы, при токсикозах беременности, патологически протекающем климаксе.

**Настой корня.** Залить 1 ст. ложку измельченного корня 1 стаканом кипятка. Настаивать в хорошо закрытой посуде 2 часа. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой корня солодки улучшает кроветворение, эффективен при лейкозах, оказывает бактерицидное действие по отношению к вирусам, грибкам, стрептококкам и стафилококкам. Как противоаллергическое средство корень солодки пьют в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день.

**Настойка корня.** Залить 1 ч. ложку измельченного корня 0,2 л водки и поставить в теплое место на 10 дней. Периодически взбалтывать. Процедить и принимать по 30 капель в воде 3–4 раза в день при гипофункции яичников, при злокачественных новообразованиях и в климактерическом периоде.

В аптеке можно приобрести и готовый препарат из корня солодки – **глицерам**, который применяют при бронхиальной астме, гипотонии, гипофункции надпочечников, при легких формах аддисоновой болезни, экземе, аллергических заболеваниях, пузырьчатке, дерматитах. Курс

лечения препаратом – 1–3 месяца. Прием лекарства следует проводить по 1 таблетке 3 раза в день в течение 5–6 недель.

### **Растения-анаболики андрогенного типа действия**

Наиболее эффективным анаболиком андрогенного типа, помимо дорогого и имеющего много ограничений по применению женьшеня, является цветочная пыльца.

### **Цветочная пыльца**

Пыльца – мужской элемент цветка. Ею пчелы наполняют корзиночки на 3-й паре ножек, слегка увлажняя ее секретом особой железы. Собранная пчелами с цветущих растений и плотно законсервированная в сотах пыльца называется пергой. В ее составе – белки, жиры, углеводы, витамины А, В1, В2, С, В6, РР, микроэлементы барий, ванадий, вольфрам, железо, золото, иридий, кальций, кадмий, кобальт, кремний, магний, медь, молибден, мышьяк, серебро, фосфор, хлор, цинк, стронций, фолиевая и пантотеновая кислоты, а также аминокислоты – арганин, гистидин, изолейцин, лизин, метионин, фенилаланин, триптофан, валин.

Действие пыльцы можно назвать универсальным. Она обладает высокой питательной ценностью и в смеси с медом издавна применяется для восстановления здоровья после тяжелых инфекционных заболеваний. Ее используют в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, печени, сердечно-сосудистых расстройств, гипертрофии простаты, анемии. Она хорошо регулирует функции пищеварительного тракта и оказывает общее стимулирующее действие на выздоравливающих и престарелых.

Помимо благотворного влияния на функции желудка и кишечника, она успешно применяется против неврозов и первичной депрессии, неврастении, заболеваний предстательной железы, диабета и даже импотенции. Систематическое потребление пыльцы снижает кровяное давление, повышает аппетит и работоспособность. Лечение пыльцой восстанавливает равновесие между всеми функциями организма, что, по мнению исследователей, важно в профилактике психических и нервных

заболеваний, возвращении физических сил и ясности мысли. Словом, она является отличным биологическим стимулятором для предупреждения преждевременного одряхления организма, поддержки его в надлежащем состоянии.

Эффективна пыльца как сама по себе, так и в смеси с медом, реже используются экстракты пыльцы.

Дозировка пыльцы зависит от характера заболевания и продолжительности курса лечения. Обычно необходим длительный (1–3 месяца) систематический прием пыльцы. Прием 100 г пыльцы в день обеспечивает суточную потребность человека в витаминах В1 и В2, В5 – на 60–80 %, В6 и Н – на 40 %, В3 – на 20 %, С – на 10 %. В том же количестве пыльцы содержится суточная доза калия меди, марганца, кобальта, 70 % от суточной дозы – натрия и кальция, на 20 % – железа. Таким образом, пыльца могла бы стать ценной пищевой добавкой в рационе человека.

Содержать пыльцу следует сухой, ибо, будучи белковым продуктом, она быстро подвергается порче, а влага способствует развитию в ней плесневых грибков. Хранить ее нужно в стеклянной плотно закрытой посуде, в темном месте, при температуре не ниже 0 °С. Лучше всего она хранится, будучи смешанной с пчелиным медом в соотношении 1:1 или 1:2.

### **Классификация пыльцы по свойствам**

Против насморков и бронхитов применяется *эвкалиптовая пыльца*, обладающая антибиотическим действием. Для восстановления аппетита используется *лавандовая, розмариновая пыльца*. Против желчных камней, заболеваний простаты – *вересковая*. В качестве успокоительного хороша *пыльца акации, огуречника, мака*.

Укрепляет капилляры, регулирует артериальное и венозное кровообращение *пыльца каштана конского, боярышник, тимьян*. Пыльца *боярышника* способствует укреплению сердечной мышцы. Мочегонное действие оказывает *пыльца василька, вишни, шалфея*. Нормализует деятельность желудка *пыльца акации, базилика, лаванды, розмарина*.

Общее состояние улучшает *эвкалиптовая, яблоневая пыльца*; умственные способности – *тимьяновая*.

Застойные явления в печени поможет устранить *пыльца каштана, конского каштана, одуванчика*. Против инфаркта «работает» *пыльца яблони*, против бессонницы – *апельсинового и лимонного деревьев*. *Пыльца розмарина* поможет отрегулировать деятельность кишечника, используется она и как возбуждающее средство. Тонизирующим действием обладает *пыльца эвкалипта, апельсинового дерева, ивы*.

Классифицировать происхождение пыльцы можно по цвету, форме и величине обложки. Пыльца с цветков вишни бледно-кремовая, овальная; гречихи – грязно-желтая; донника желтого – оранжевая, овальная; ивы – желтая, угловатая, некрупная; клевера белого – коричневая; клена ясенелистного – светло-серая, шарообразная; липы – нежно-зеленая; люцерны – грязно-серая, небольшая; малины – светло-белая, угловатая, крупная; мать-и-мачехи – светло-желтая, крупная; подсолнечника – зеленоватая; сурепки – грязно-желтая, овальная; черемухи – серая, почти белая, продолговатая; шиповника обыкновенного – беловато-серая, угловатая, кремовая, овальная, средняя.

Обычно пыльца употребляется внутрь, но может быть и иное ее применение (например, в качестве присыпки).

## **Другие лекарственные растения этого типа**

### **Родиола розовая**

В качестве анаболика андрогенного типа рекомендуется принимать настойку корней и корневищ родиолы розовой, или золотого корня.

Соотношение, необходимое для приготовления настойки: 1 часть растительного сырья на 10 частей 40 % – ного этилового спирта. Необходимо принимать по 15 капель 2 раза в день при половой слабости, недостаточной выработке спермы, бесплодии у мужчин и женщин.

## **Любка двулистная**

Применяется с той же целью в виде молодых корнеклубней, которые собирают в конце цветения растения.

Клубни любки двулистной применяют в медицине не только как регулирующее гормональный фон средство, но и в качестве обволакивающего средства при поносах, гастритах, энтероколитах (воспаление слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника) и других катаральных процессах желудочно-кишечного тракта, при отравлениях ядами прижигающего действия. Употребляют внутрь в виде порошка и главным образом в виде слизистого отвара.

Приготовление отвара: 1 часть порошка, предварительно смоченного 1 частью спирта и 10 частями холодной воды, взболтать с 88 частями горячей воды до охлаждения, затем процедить через марлю. Пить 3 раза в день до еды.

Можно применять в качестве растения анаболика андрогенного типа действия готовые аптечные препараты, содержащие **женьшень**. Однако следует помнить, что их не рекомендуется принимать в жаркое время года, особенно людям, страдающим гипертоническими и сердечными заболеваниями.

## **Растения кортикостероидного типа действия, стимулирующие функцию эндокринных желез**

### **Черёда**

Химический состав череды трехраздельной изучен мало, но известно, что это растение содержит следы эфирного масла, слизь, дубильные вещества, горечи, провитамин А (каротин), аскорбиновую кислоту, флавоноид лютеолин и его гликозид, другие полифенолы. Отмечено повышенное содержание марганца. Настойка череды оказывает седативное действие, снижает артериальное давление и несколько увеличивает амплитуду сердечных сокращений, влияет на гормональный фон. Натуротерапевты считают эффективным применять череду не только для лечения одного какого-либо конкретного

заболевания, но и для общего укрепления здоровья с профилактической целью.

Траву нередко используют для приготовления лечебных ванн для детей, главным образом при различных диатезах, сопровождающихся сыпью, скрофулезом, молочным струпом и себореей головы (1 стакан настоя на ванну), то есть при явных нарушениях обмена веществ.

Внутрь применяют настои для регулирования обмена веществ, как мочегонное и потогонное средство, как горечь для улучшения пищеварения, иногда при подагре, болезнях печени и как успокаивающее. При кожных болезнях настоей череды пьют в качестве кровоочистительного средства.

При гноящихся ранах и язвах народная медицина рекомендует делать присыпки из измельченных листьев, добиваясь этим очищения и более быстрого заживления раневой поверхности.

**Отвар травы череды (для внешнего применения).** Залить 3 ст. ложки измельченной травы 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить. Использовать для примочек, ванн, спринцеваний и умываний.

**Отвар сухой травы (для внутреннего применения).** Залить 2 ст. ложки сухой травы 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить и отжать, добавить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день для улучшения обмена веществ и гармонизации гормонального фона.

**Настой сухой травы.** Залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды как потогонное средство и для улучшения аппетита.

Настои череды принимать как противоаллергическое средство по 1/2 стакана 2 раза в день, а при отложении солей для регулирования обмена веществ по 1/2 стакана 3 раза в день. При кожных болезнях настоей череды пьют в качестве кровоочистительного средства по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

**Масло из череды.** Залить 50 г сухой травы 0,4 л подсолнечного или оливкового масла, настаивать на водяной бане 10 часов, процедить и использовать в виде компрессов.

Масло череды применяют при лечении трудно заживающих язв. Также оно может быть использовано при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В таких случаях его пьют утром натощак и за 2 часа до сна по 1 ч. ложке.

**Сок череды.** При лечении псориаза как следствия нарушения обмена веществ рекомендуют сок череды для примочек и компрессов. Одновременно следует пить настой череды по 1/2 стакана 3 раза в день.

### **Лекарственные сборы с чередой**

Смешать в равных частях траву череды, листья черной смородины, траву фиалки трехцветной. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день для улучшения обмена веществ.

С этой же целью смешать в равных частях траву череды и листья брусники. Залить 1 ст. ложку измельченного сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить 3 раза в день по 1 стакану до еды.

Рецепт кровоочистительного сбора, который также улучшает работу желез внутренней секреции. Трава череды – 10 г, листья грецкого ореха – 5 г, трава фиалки трехцветной – 20 г, корень лопуха – 15 г, цветки крапивы белой глухой – 10 г, цветки тысячелистника – 10 г, листья черной смородины – 10 г, листья земляники – 15 г. Залить 4 ст. ложки смеси 1 л воды и кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Пить ежечасно по винной рюмке, детям давать по 1 ст. ложке.

### **Левзея**

Сегодня научная медицина внимательно присматривается к народной медицине. Примером этому служит интересное научное событие, связанное с народным средством – маральим корнем. Речь идет о корнях растения левзеи сафлоровидной. Олени маралы осенью, перед наступлением брачных боев, охотно поедают корни этого растения.

Ученые-медики доказали, что не случайно инстинкт гонит оленей к левзею: оно тонизирует организм, усиливает его жизненные функции. Сибиряки давно выявили возможности настойки левзеи (как и кедра) в лечении импотенции.

Химический состав этого растения изучен пока еще недостаточно, основные действующие вещества не выявлены, но комплекс их очень активен. На практике установлено, что как стимулирующее и тонизирующее средство она безвредна. Лишь гипертоникам для длительного применения она противопоказана, так как повышает давление. Кроме импотенции маральим корнем лечат хронический алкоголизм, функциональные расстройства нервной системы, умственное и физическое переутомление, гармонизируют гормональный фон.

Из корней левзеи готовят спиртовую настойку.

Приготовление настойки: к 250 мл спирта добавить 250 мл воды, внести 100 г хорошо измельченного корня левзеи. Настаивать не менее 45 дней при комнатной температуре. Процедить, хранить в прохладном месте. Доза приема назначается индивидуально – от 20 капель до 1 ч. ложки на прием, 3 раза в день до еды, вечером – не позднее 4–5 часов до сна.

Курс лечения до двух месяцев, затем перерыв не менее двух месяцев. Лучшее время – осень, зима, весна. В летнюю пору лечение следует прекратить.

## **Алоэ**

Алоэ было известно еще во времена Александра Македонского как вещество, заживляющее раны, препятствующее развитию инфекции и ускоряющее заживление рубцов.

В том, что это старое домашнее средство способно быстро очистить рану, неоднократно убедился, наверное, каждый из нас. Действительно, отрезанный лист алоэ, наложенный на инфицированную рану в качестве примочки, в течение двенадцати часов значительно улучшает состояние раны и больного.

Алоэ – первое, что люди пробуют принять при расстройствах пищеварения, и чаще всего это помогает. Многие принимают алоэ при запорах и при дизентерии. Не являясь лекарством, алоэ заставляет пищеварительную систему восстановиться.

Было опубликовано много медицинских обзоров, свидетельствующих об успешном применении алоэ при колитах и других воспалительных процессах пищеварительного тракта. Кроме того, имеются указания, что алоэ эффективно при инфекционном воспалении почек.

Даже после трех десятилетий интенсивных исследований ученые только частично могут объяснить целительные свойства алоэ. Гелеподобный сок алоэ представляет собой, по сути, смесь антибиотика, вяжущего средства, коагулянта и при этом ингибитора боли и стимулятора роста ткани. Научное название этому списку – биогенный стимулятор. Известный немецкий ученый фармацевт Фрейтаг назвал алоэ «раневым гормоном». Другими словами, он ускоряет процессы заживления в поврежденных тканях.

При различных видах наружного применения эффект воздействия алоэ оказывается быстрым и сильным. При употреблении алоэ внутрь эффекты его могут быть не столь быстрыми, но не менее действенными. Если здоровый человек пьет сок алоэ, у него есть больше шансов не заболеть, чем у того, который не пьет этот сок.

Считается, что алоэ безвредно и не имеет побочных эффектов. Все же во всех случаях применения алоэ лучше сначала получить квалифицированную профессиональную консультацию врача, тем более что у некоторого количества людей (примерно у одного на сотню) может возникнуть аллергия к алоэ.

Аллергия всегда сопровождается ощущением зуда или появлением умеренной сыпи. Появиться это может в течение нескольких минут. Поэтому перед применением алоэ необходимо провести небольшой тест. Нужно нанести небольшое количество сока алоэ на поверхность тыльной стороны руки или за ухом. Если через несколько минут появится чувство жжения или сыпь, применение алоэ в этом случае противопоказано.

Надо сказать, что большинство людей, страдающих аллергией к различным агентам, находят, что алоэ, наоборот, уменьшает аллергические проявления, снижая аллергический фон в организме.

Что лучше: лист или продукты, содержащие алоэ? Сок (гель), полученный непосредственно из свежего листа действует лучше, чем стабилизированный консервантами сок или гель. Однако последние препараты более удобны в применении.

**Показания к применению алоэ:** аллергические реакции, бронхиальная астма, артриты, бурситы, тендовагиниты, анемии, гипертония, варикозное расширение вен, ожоги, раны, язвы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, дерматиты, экзема, псориаз, герпес, цистит, уретрит, инфекционные заболевания почек, простатит, вагинит, стоматит, ларингит, фарингит, тонзиллит, ангина, синусит, гайморит, головные боли, рассеянный склероз, лучевая болезнь, сахарный диабет.

### **Оздоровление деятельности желудочно-кишечного тракта**

Прием сока алоэ несколько раз в день по 1–2 ст. ложки тонизирует кишечник и регулирует стул. Сок пульпы алоэ не является истинным слабительным, в то время как порошок из листьев обладает таким действием. Все дело в желтой жидкости, протекающей между кожей листа и пульпой. Именно эта жидкость (желтый сок) и оказывает слабительное действие.

Весьма обнадеживают и результаты клинических исследований применения алоэ при язвах желудка и кишечника, тем более что алоэ не обладает побочным действием. В таких случаях сок алоэ принимают 4 раза в день примерно за полчаса до приема пищи и перед сном. Для улучшения вкуса можно добавить молоко.

Количество сока на прием варьируется индивидуально, самая большая доза – 2–4 ст. ложки 4 раза в день до уменьшения симптомов заболевания, поддерживающая доза – 1–2 ст. ложки сока на прием. В это время следует придерживаться рекомендованной врачом диеты,

постепенно возвращаясь к нормальному питанию. Внутрь лучше принимать сок в охлажденном виде.

### **Лечение псориаза**

Существует мнение, что такое заболевание обмена веществ, как псориаз, не может быть вылечено полностью, но его течение можно контролировать. Очень часто эти заболевания вызваны как внешними, так и внутренними причинами, поэтому консультация врача необходима. Пациенты, которые сочли алоэ эффективным при болезнях обмена веществ, принимали его внутрь (по 1–2 ч. ложки 1–2 раза в день) и накладывали повязку с алоэ на пораженные места как минимум два раза в день. Эти процедуры продолжались даже после исчезновения основного воспаления.

### **Лечение варикозной болезни**

Поскольку алоэ является биогенным стимулятором, «раневым гормоном», можно использовать его для лечения варикозного расширения вен. Накладывают компрессы с соком алоэ на пораженные участки конечностей. Многие больные отмечают значительное улучшение. В любом случае такая процедура не принесет вреда и может быть использована для лечения варикозного расширения вен.

### **Использование алоэ в лечении бронхиальной астмы**

Одним из древних средств лечения астмы является метод, когда листья алоэ варятся в кастрюле с водой, и больной вдыхает этот пар. В настоящее время применяют распылители, заправленные стабилизированным соком алоэ. Этот метод позволяет больным вдыхать охлажденный пар, так как большинству астматиков горячий пар не рекомендуется.

### **Лечение ангин и болей в горле**

Многие люди находят алоэ эффективным для лечения воспалительных процессов в горле. Соком алоэ полощут горло,

периодически проглатывая его маленькими глоточками для более глубокого орошения слизистой. Поскольку алоэ не является сильным антисептиком, оно будет менее эффективно при ангине, чем другие специальные средства, но зато им можно пользоваться чаще.

### **Облегчение болей в суставах и мышцах**

Растирание больной конечности соком алоэ очень эффективно как средство временного облегчения при болях в суставах и мышцах. Облегчение, как правило, наступает через несколько минут. Эту процедуру можно повторять несколько раз.

Использование листьев алоэ **в косметических целях** имеет свои ограничения, так как, являясь сильным вяжущим средством, оно пересушивает кожу. Более эффективными являются новые прописи, содержащие смягчающие вещества, такие как ланолин или витамин А и Е.

В качестве растений кортикостероидного типа действия, помимо солодки, череды, алоэ, различных бобовых продуктов, также эффективны рецепты с использованием такого известного биостимулятора, как **элеутерококк**.

Действенна и настойка корней **аралии маньчжурской** (1: 5 на 70 % – ном спирте), которую принимают по 30 капель 3 раза в день при функциональных расстройствах половой сферы, при переутомлении и неврастении.

**Внимание!** Следует помнить, что препараты, содержащие алоэ, элеутерококк, аралию, можно принимать только по рекомендации врача.

### **Целительные свойства проростков**

О целебных свойствах проростков знали еще наши предки, употреблявшие в пищу проросшие семена и молодые ростки злаков, овощей, орехов.

Проростки – легко получаемый и, главное, дешевый продукт. Они являются наиболее концентрированным и вместе с тем естественным источником витаминов, минеральных веществ, ферментов и

аминокислот. Проростки можно выращивать в помещении при любом климате. Эта еда, которая вызревает за несколько дней (а не за 50–130, как свежие овощи и фрукты), по питательным свойствам не уступает мясу, овощам и фруктам, не требует переработки, приготовления и легко переваривается, даже при слабом пищеварении.

Все непророщенные семена, бобы, зерна и орехи обладают свойством биогенности, то есть, прорастая, они порождают новую жизнь и при употреблении снабжают организм живой энергией – теми питательными веществами, которые уже доказали свою ценность в естественной «лаборатории» нашей повседневной жизни.

Другие важные пищевые продукты, такие как свежие фрукты и овощи, считаются биоактивными. Они богаты витаминами, минеральными веществами, белками, живыми ферментами, очень полезны, но стать источником новой жизни не могут.

Семена растений содержат жизненно важные ферменты, витамины, минеральные вещества, жиры и углеводы (крахмал, глюкозу и др.), которые сохраняются в ожидании благоприятных условий для прорастания. Если есть воздух, вода и подходящая температура, случается чудо: семя дает росток, высвобождается невероятно огромный энергетический поток. Происходят естественные химические превращения. Производятся ферменты, которые преобразуют концентрированные питательные вещества в продукты, необходимые для роста растения.

По многим причинам пророщенное семя можно отнести к новому поколению пищевых продуктов: это и экономия денег, и обновление организма, и прилив жизненных сил. Если вы к своему обычному дневному меню добавите 1–2 чашки пророщенных семян, ваше самочувствие заметно улучшится.

Проростки не только содержат витамин С в количестве, достаточном, чтобы предотвратить цингу, они также снабжают нас белком, необходимым для поддержания нормального обмена веществ и гормонального фона нашего организма. Проросшие семена пшеницы,

ржи, миндаля, люцерны, подсолнечника богаты витаминами группы В – тиамином (В1), рибофлавином (В2) и никотиновой кислотой.

Пшеница – один из лучших источников витамина Е, который действует как антиоксидант, предотвращая разрушение ценных питательных веществ. При прорастании зерна пшеницы содержание в нем витамина Е увеличивается в три раза. Кроме того, живой витамин Е, находящийся в прорастающих зернах (овес, рожь, люцерна, подсолнечник), бобах и орехах (миндаль), усваивается в десять раз эффективнее, чем соответствующий синтетический препарат.

Живая энергия свежих проростков стимулирует внутреннее очищение и самовосстанавливающие способности. При этом организм освобождается от расслабляющего действия обработанной, рафинированной, тяжелой пищи и начинаются естественные восстановительные процессы, которые не только обеспечивают заживление ран и повышение иммунитета, но и восстанавливают другие функции организма, вплоть до омоложения и появления эластичности и гибкости суставов.

### **Каша из пророщенной пшеницы**

Полезно ежедневно (особенно на завтрак) съедать кашу из пророщенной пшеницы, которую готовят следующим образом.

За сутки до употребления 50–100 г зерен пшеницы очистить от сора, промыть холодной водой, высыпать в пиалу или глубокую тарелку и залить их холодной водопроводной водой. Пиалу накрыть бумажной или марлевой салфеткой и поставить в теплое темное место (можно даже при комнатной температуре).

Через 24 часа остатки воды слить, повернуть пшеницу один или два раза в мясорубке и сразу же залить кипятком. Закрыть крышкой, остудить. При употреблении в пшеницу можно добавить немного меда.

Измельченные в мясорубке зерна можно также заготовить впрок и хранить в течение 1–2 дней в холодильнике (прорастив предварительно на 2–3 порции 150–300 г зерен). В случае если у вас нет возможности использовать мясорубку, вскипятите 1 стакан воды, всыпьте в нее

проросшие зерна и поставьте на сильный огонь. После того как вода выкипит, зерна остудите и съешьте с медом. Однако в этом случае они будут жестче и менее полезны, так как подверглись более длительной термической обработке.

Пророщенная пшеница или рожь намного полезнее сухих зерен, так как содержит в дополнительных количествах витамины, ферменты и другие биологически активные вещества, образующиеся в зерне в период прорастания, о чем было сказано выше. После такого завтрака до самого обеда сохраняется ощущение сытости. Необходимо иметь в виду, что введение в ежедневный рацион 50–100 г проросшей пшеницы или ржи увеличивает калорийность питания, и для баланса можно сократить потребление дрожжевого хлеба и мучных изделий.

Напоминаем вам, что всякую пищу, чтобы она лучше усваивалась вашим организмом, необходимо тщательно пережевывать (особенно это касается пророщенных зерен). В этом случае лучше придерживаться правила, которое гласит, что «жидкую пищу нужно есть, а твердую – пить». И главный совет: если вы решили заняться правильным питанием, старайтесь делать это с удовольствием, без насилия над своим организмом. Любой из продуктов вашей диеты принесет двойную пользу и вам, и вашему телу, если будет съеден с наслаждением, в спокойном и добром расположении духа.

## **НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ**

### **Общие рекомендации по питанию**

Половая активность как мужчин, так и женщин во многом зависит от рациона питания. У врачей-диетологов даже существует специальная «сексуальная» диета, в которую входят морепродукты, орехи, зелень, экзотические овощи и фрукты и многое другое.

### **Диета для повышения потенции**

Давно отмечено, что сексуальное желание повышается, если в пище присутствует фосфор. Его много в морских водорослях, рыбьей икре, в грибах, яйцах, печени, сырых овощах, пивных дрожжах,

тыквенных семечках, соевых бобах, арахисе, грецких орехах, в просе, чесноке, изюме, сладкой кукурузе, черносливе.

Для улучшения функции предстательной железы у мужчин и для повышения выработки смазки у женщин необходим цинк. Этот микроэлемент организм может получить при употреблении в пищу мяса, орехов, лущеного гороха, сардин, петрушки, картофеля, цветной капусты, виноградного сока. В этих продуктах содержатся также необходимые для работы половых желез витамины (Е, группы В и др.).

При ослаблении половой функции, вялой активности сперматозоидов внутрь назначается сок облепихи с добавлением мумие (20: 1). Усиление половой функции наступает через 7–25 дней. При преждевременной эякуляции и поллюциях рекомендуются в пищу каша из чечевицы или тыквы, лимон, гранаты и ревень, чай из мяты, душицы и настой из шишек хмеля.

Для поддержания на высоком уровне половой функции специалисты по диетическому питанию советуют готовить пищу на пару (не жарить!), есть много свежих фруктов, исключить потребление кофеина, ограничить потребление алкоголя, сахара, соли, ежедневно употреблять молочнокислые продукты, бросить курить. На столе мужчин постоянно должен быть укроп, усиливающий мужскую силу, кроме того, каждый вечер следует пить чай из зверобоя и смородинового листа.

### **Зеленные культуры**

Мужчинам для повышения потенции полезно ежедневно съедать по 40–50 г **побегов спаржи** или пить спаржевый сок. Кстати говоря, этот прекрасный овощ пригодится и другим членам семьи: для профилактики и помощи при атеросклерозе, гипертонии, диабете, подагре и других заболеваниях. В рационе подростков в период полового созревания он тоже необходим; лучше станут расти волосы, укрепятся ногти, улучшится кожа лица.

Таблетки типа виагры с успехом заменяют **пряные огородные травы**: петрушка и сельдерей, пастернак и анис, кориандр (кинза) и тмин, эстрагон (тархун) – все не перечислить. Зелень эта в отличие от

таблеток полезна не одному, а обоим супругам: желания совпадут с возможностями. Логично, что пряности нежелательно употреблять беременным, чтобы не спровоцировать выкидыш.

Для профилактики используйте по 1 ст. ложке зелени на порцию, в лечебных целях – по 2–3. Рацион мужчины можно дополнить измельченными плодами аниса, взятыми на кончике ножа.

### **Лук и чеснок**

Некоторые разновидности лука (перо, шнитт, батун, слизун, черемша) относятся к зеленым культурам, а сам лук репчатый и лук-чеснок – к овощам.

Лечебное действие лука и чеснока проверено многовековым опытом человечества. Их воздействие обусловлено биологически активными веществами – алкалоидами, гликозидами, витаминами, микроэлементами, гормонами, эфирными маслами. К большинству перечисленных веществ человек адаптирован, так как они постоянно присутствуют в растительной пище. Поэтому даже при длительном применении лука и чеснока с лечебной целью нежелательных побочных реакций бывает меньше, чем при использовании синтетических лекарственных препаратов.

Яичница с луком у одних народов, луковый салат у других, луковый суп у третьих – все эти блюда обладают изысканным вкусом и призваны служить одному и тому же – пробуждению и повышению полового влечения и желания, либидо. Лук и чеснок лучше есть вместе с партнером, иначе специфический аромат этих растений может стать непреодолимым препятствием к продолжению отношений.

Постоянное употребление в пищу чеснока также способствует сохранению высокой потенции у мужчин. Кроме того, 1–1,5 г мелко нарезанного чеснока, добавляемого 5–6 раз в неделю во второе блюдо русской кухни, способствуют улучшению самочувствия, «мягкому» очищению кишечника, стимуляции эндокринной системы организма.

## **Дикорастущие растения**

В любой салат можно с успехом добавлять дикорастущие растения: молодые листья лопуха (пока они еще не развернулись полностью), корни лопуха (натертые на крупной терке), листья и бутоны одуванчика (сначала обдав их кипятком).

Самым мощным средством являются зелень и семена низкорослого вездесущего полевого сорняка ярутки. Ежедневно давайте своему мужчине по чайной ложке незрелых семян ярутки в день (кстати, они очень вкусны, острым своим вкусом напоминая редис или редьку) и настой столбиков подорожника (1 ст. ложку измельченных столбиков залить стаканом кипятка, настаивать 1 час).

Испытанное средство борьбы со снижением либидо и потенции – **настурция**. Сочные, хрустящие листья и незрелые зеленые семена этого растения напоминают по вкусу кресс-салат или редис, яркие цветы имеют тот же острый, но более сладкий вкус. Все части настурции – прекрасная составляющая любого летнего салата.

С профилактической целью употребляют по 1 ст. ложке зелени настурции в салате, с лечебной целью – 2–3 ст. ложки в день.

При лечении импотенции больше подходят созревшие сухие семена этого растения. Измельчите их в кофемолке, чайную ложку порошка залейте стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте под крышкой 2–3 часа и пейте вместо чая.

## **Медовуха**

Значительно повышает сексуальную активность и мужчин и женщин медовое вино, или медовуха. Этот напиток обладает живительной силой. Он полезен как здоровым, так и больным, отмечен приятным вкусом и ароматом.

Наилучший мед для приготовления вина – липовый и луговой (цветочный). Из чистого меда приготовить вино нельзя (его кислотность очень низка – не больше 0,4 %). Медовые вина рекомендуется готовить на яблочном соке с добавлением крыжовенного, грушевого или сока белой смородины.

Так как в 100 г меда в среднем содержится около 70 г сахара, то меда по весу берут несколько больше сахара. Вместо 100 г сахара берут 140 г меда.

**Приготовление медовухи.** Залить в кастрюлю 15 л воды и поставить на огонь. Когда вода нагреется, влить 6 стаканов меда и поставить на медленный огонь. Эту смесь надо кипятить 1,5 часа, периодически снимая пену. Затем разлить сироп в стеклянную посуду и дать остыть до температуры 30–35 С. Закрыть неплотно крышкой и поставить в теплое темное место. Через 5–10 дней начинается брожение. После двух недель кончается первый период брожения, и тогда молодое вино следует перелить в другую посуду, так как на дне появляется осадок.

Вторичное брожение длится 10–14 дней. Затем вино нужно плотно закупорить. Через 3–4 недели медовый напиток готов: его разливают по бутылкам и ставят в холодное место. Вскоре он начинает сильно пениться – значит, готов к употреблению.

Медовуха полезна людям с хроническими заболеваниями, пожилым людям, она не содержит ядовитых сивушных масел, присущих любому вину. Пить ее желательнее небольшими порциями, в течение 1–2 недель по 200–300 г в день.

### **«Молодой мед»**

Помимо медовухи также повышает сексуальную активность и половое влечение другой напиток, приготовленный по старинному рецепту, – так называемый «молодой мед».

Для его приготовления нужно взять 200 г изюма, 5 лимонов, 800 г меда. Все это уложить в большую кастрюлю или небольшую кадочку. Лимоны предварительно нарезать кружками и очистить от косточек. Затем вскипятить 10 л воды, немного остудить и залить ею мед; хорошо размешать, чтобы весь мед растворился.

Когда смесь остынет до температуры парного молока, положить в нее 1 ч. ложку хороших дрожжей, разведенных 3 ст. ложками пшеничной муки. Эту смесь оставить на сутки. Когда начнется брожение,

изюм и лимоны всплывут наверх. Полученный напиток процедить через сито, разлить по бутылкам, закупорить их, обвязать проволокой и хранить в холодном месте. Дней через пять мед готов к употреблению.

### **Арбузы**

Потенция усиливается при ежедневном употреблении не менее 200–500 г арбузного сока или 1–1,5 кг арбузной мякоти. Употреблять арбуз следует отдельно от другой пищи. Ученые положительный эффект употребления в пищу арбуза объясняют тем, что за счет набора ряда микроэлементов, витаминов и сахаров достигается ощелачивание организма, стимулируются функции желез внутренней секреции, а за счет фолиевой кислоты ускоряется образование холина – липотропного вещества, улучшающего кровообращение и оказывающего противосклеротический эффект, в том числе в сосудах гениталий.

### **Каша из пророщенной пшеницы**

При малом объеме спермы и недостаточной подвижности сперматозоидов назначают кашу из пророщенной пшеницы с медом, по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев. Зерна пшеницы, с ростками длиной около 1 см, пропускают через мясорубку и смешивают с равным по весу количества меда. За счет меда достигается трофический и энергизирующий сперматозоиды эффект, а за счет растительных гормонов – фитоэстрогенов, каротиноидов и факторов роста пшеницы – анаболическое, гормональное и антиоксидантное действие в отношении половых желез.

### **Грибы**

При сексуальных расстройствах, связанных с общим ослаблением организма, в деревнях Архангельской области принимают настой из сушеных белых грибов.

Растереть в порошок 500 г сухих грибов, добавить 50 г сахара и 30 мл водки, добавить воды до получения тестообразной массы. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером, пока не кончится средство.

## **Вода**

При проблемах половой сферы вместо крепкого чая или кофе для утоления жажды и восполнения дефицита жидкости в организме рекомендуется пить чистую воду. Эта самая распространенная в природе жидкость обладает замечательными целебными свойствами.

Питье воды – самый доступный и простой метод лечения, учитывающий природную физиологию человеческого организма. Кроме переноса необходимых веществ вода обладает многими иными функциями: обеспечивает в обмене веществ процесс гидролиза, генерирует энергию и все процессы, включая активность растворенных веществ, которые она разносит по организму, и др.

Необходимо обозначить еще один важный факт. Для развитых обществ сегодня характерна серьезная, но влекущая за собой катастрофические последствия ошибка. Почему-то считается, что чай, кофе, пиво, вино и другие всевозможные напитки способны заменить абсолютно естественные потребности организма, подвергающегося ежедневному стрессу. Эти жидкости содержат воду, но они также содержат и обезвоживающие вещества. Они освобождают организм не только от той воды, в которой они растворены, но и от той, которая составляет резерв организма.

Что же следует делать, чтобы избежать развития множества заболеваний? Прежде всего восполнять запасы воды. Для этого в среднем надо выпивать не менее 6 стаканов активированной воды (талой, омагниченной, родниковой и т. д.). Именно столько воды, как минимум, теряется ежедневно нашим телом. Пить воду следует порциями по 1–2 стакана, а не залпом целый литр, что является стрессом для организма. Лучше принимать воду перед едой, особенно тем, кто страдает нарушением работы пищеварительной системы (язва, гастрит, колит и т. п.).

Конечно, пить воду следует всегда при возникновении жажды, а после приема пищи специалисты рекомендуют пить ее только спустя 2,5 часа, то есть после завершения процесса пищеварения. Утром натощак

следует выпивать 2 стакана теплой воды для компенсации потери воды во время сна.

### **Рецепты народной медицины для мужчин**

Для лечения учащенных поллюций рекомендуется следующее средство: сухие листья съедобного лотоса растереть в порошок. Смешать 5 г порошка с 50 г рисового отвара. Принимать по 50 мл 3 раза в день до трех недель.

Для предупреждения ночных поллюций и в качестве успокоительного средства используется отвар травы астрагала шерстистоцветкового.

Приготовление отвара: 1 ст. ложку травы залить 200 мл воды, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

За счет стероидов, токоферола, каротина, селена и эфирных масел это средство расширяет сосуды, улучшает функцию почек и сердца. Может назначаться больным гипертонией и диабетом легкой степени.

При импотенции после травм, инсульта, инфекционных заболеваний назначают порошок семян могильника (дикой руты). Его принимают по 0,5 г 2 раза в день до еды, запивая яичным белком (для устранения токсического действия).

При импотенции и бесплодии принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды отвар семян двудомной крапивы (1 ст. ложка семян на 200 мл воды, кипятить 30 минут).

При половых расстройствах, связанных с изменением вен, назначают 3 раза в день по 3 г жареных ядер плодов конского каштана в течение 4 недель. Этот рецепт назначают также при геморрое.

Масло белокорой пихты для наружного и внутреннего употребления (по рецепту врача!) применяется при импотенции в сочетании с хроническим простатитом и аденомой предстательной железы.

При импотенции, возникшей вследствие воспалительных заболеваний (простатита, уретритов), принимать отвар луковиц

нарцисса поэтического: по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Гипотрофию семенников, возникшую в результате токсического действия инфекций или интоксикации алкоголем, можно восстановить при употреблении облепихового масла. Масло следует употреблять 2 раза в день по 1 ч. ложке в течение 3–4 недель. (Эффект обусловлен регуляторами обменных функций организма – фитостеринами, флаваноидами, а также комплексным воздействием витаминов Е, С, В1 и В12.)

При импотенции показаны холодные водные ванны (температура 10–22 °С). Несколько процедур через день по 1 минуте заметно улучшат ваше самочувствие.

### **Быстрые стимуляторы полового влечения и потенции**

За час до начала интимных отношений принять 14 г смеси имбиря (60 г), длинного перца (20 г) и меда (80 г).

Семена индау посевного (20 г), редьки черной (25 г), плоды пажитника сенного (30 г) измельчить до однородной порошкообразной массы; принимать по 1/3 ч. ложки три раза в день до еды и 1 раз за час до интимных отношений. Курс лечения около 3 недель.

Смешать до однородной массы порошок корня слюногона (1,5 г) и масло жасмина (48,5 г). Смазывать этой смесью эрогенные зоны за 15 минут до акта.

### **Рецепты народной медицины для женщин**

Старинными возбуждителями (афродизиками) являются смеси, содержащие высушенный сок паслена, коры филлантуса лекарственного, бобов бархатных, якорцев короткошерстных, спаржи кистевидной, зерен фасоли, цветков розы и меда.

Для возбуждения женщинам рекомендуется пользоваться стимулирующими запахами нарцисса и мимозы.

Для придания секрету бартолиниевых желез хорошего запаха (феромоны) рекомендуется ежедневно употреблять 1 ст. ложку нагретого горчичного масла с экстрактом из цветов жасмина.

Для придания женской груди упругости, округлости и красоты использовали порошок кожуры граната, отваренный в горчичном масле.

При многих заболеваниях половой системы и для повышения иммунной защиты беременных женщин издавна рекомендовали употребление малины и биологических растительных добавок на ее основе.

Для повышения тонуса мышц вагины цветы и стебель лотоса растолочь в молоке, приготовить шарики и ввести вглубь.

Для повышения вероятности забеременеть рекомендуется длительно пить коровье молоко с добавлением в него порошка из равных частей высушенного имбиря, перца и длинного перца, паслена клювовидного и почек коричневого дерева (кассии).

Смешать 200 г жареных и измельченных семян льна с 200 г меда. Принимать по 1 ч. или дес. ложке 3 раза в день до еды при бесплодии.

Нарушения менструального цикла в климактерический период снижаются при употреблении водного настоя павилики европейской. Обычная доза этого средства уменьшает болезненность регул. Растение ядовито, поэтому доза должна подбираться врачом.

Залить 1 ст. ложку спорыша стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать месяц по 1 ст. ложке три раза в день для облегчения самочувствия при болезненных месячных.

### **Липовый чай**

На Земле немного растений, обладающих фитогормонами, которые имеют свойства, аналогичные свойствам женских половых гормонов. Одно из них – липа.

Благодаря содержанию фитогормонов цвет липы обладает удивительным омолаживающим и общеукрепляющим воздействием на женский организм. В любой период жизни женщины чай, приготовленный из цветков липы, даст ей огромнейшую пользу. Если же

женщина страдает нарушениями менструального цикла или если месячные у нее протекают с выраженным дискомфортом, то чай из цветков липы абсолютно необходим.

Если вам больше 40 лет, вам следует обязательно в течение 4–6 недель по утрам выпивать чашку липового чая, заваренного обычным образом. Этот цикл следует повторять каждые 5–6 месяцев. Климакс наступит намного позже, чем у ваших сверстниц, да и пройдет он без особых проблем.

Липовым чаем успешно лечатся предопухолевые и опухолевые женские заболевания – миомы, фибромиомы, кисты яичников, мастопатии и другие. Правда, именно для этой цели липовый цвет надо собирать исключительно в те два дня, когда месяц самый молодой (серпиком). Пить чай из собранных в это время цветков липы нужно долго, лучше постоянно.

Натуропаты рекомендуют на ночь пить липовый чай с чайной ложечкой меда, а утром для поддержания энергетического баланса в организме принимать маточное молочко пчел.

### **Маточное молочко**

Маточное молочко – продукт, хорошо сбалансированный по незаменимым аминокислотам, витаминам, микроэлементам, гормонам. Обладая высокой биологической активностью, при правильной дозировке оказывает на организм общеукрепляющее действие, стимулирует его природную сопротивляемость инфекциям. Употребление маточного молочка положительно сказывается на функционировании нервной и сердечно-сосудистой систем.

Маточное молочко оказывает регулирующее влияние на состав крови (белково-солевой, эритроциты, содержание гемоглобина, холестерина, мочевой кислоты), на обмен липидов, деятельность желез внутренней секреции.

Высокая биологическая активность молочка, обеспечиваемая наличием гормонов, витаминов группы В, незаменимых аминокислот, а также веществ, стимулирующих парасимпатическую нервную систему,

позволяет успешно бороться с бронхиальной астмой. Также маточное молочко используют в профилактике и лечении выраженного преждевременного ускоренного одряхления с симптомами истощения и возрастного снижения физиологических функций.

Маточное молочко назначают по 20 мг под язык 3 раза в сутки в течение 15–20 дней. Перед приемом препарата рекомендуется выпить 0,5 стакана боржоми или другой щелочной воды. Можно принимать в сочетании с медом 1: 50.

### **Как смягчить проявления климакса**

Чтобы встретить климакс во всеоружии, нужно помнить следующее:

- прекращение менструаций не означает наступление старости;
- это естественные изменения функции яичников;
- требуется время, чтобы организм приспособился к последующим изменениям функций всех систем и органов.

У некоторых женщин при наступлении климакса появляется общая слабость, вялость, возникает возбуждение, изменяется психика. Иногда в области живота и бедер откладываются излишки жира. При малоподвижном образе жизни могут возникнуть проблемы с суставами. Иногда возникают потливость и приливы крови к голове.

Все эти явления способствуют частому возникновению грустных мыслей. Начинает казаться, что усиливаются и обостряются имеющиеся заболевания. Иногда увеличиваются выделения в области половых органов и появляется чувство зуда. Противостоять такой перестройке организма и облегчить ее можно рядом способов, известных издревле.

Чаще гуляйте по лесу, принимайте воздушные и солнечные «ванны».

Рекомендуются ежедневные обтирания прохладной водой, прием душа либо регулярные лавандовые ванны. При их приготовлении 2–4 капли лавандового масла растворяют в 10 г спирта и этот раствор вливают в воду.

Ограничьте или исключите употребление жирной и мучной пищи, алкоголя, крепкого кофе, пряностей, ограничить употребление соленой пищи.

Для устранения запоров следует подобрать диету или регулярно использовать слабительные.

### **Физические упражнения для улучшения половой функции**

Для укрепления мышц тазового дна и получения возможности продления полового контакта рекомендуются следующие статические упражнения.

Женщина в любом положении – сидя, стоя или лежа на спине волевым усилием на 2 секунды напрягает мышцы тазового дна, затем расслабляет. Так делать 10–20 раз. Это упражнение способствует усилению оргазма, а кроме того, подготавливает мышцы тазового дна к родам. Рекомендуется возвращаться к нему по несколько раз в день.

Мужчина подобное упражнение проводит при напряжении мышц тазового дна в течение более длительного времени (3–4 секунды). Вначале упражнение проводится по 20 раз 2–3 раза в день. Затем число напряжений и расслаблений мышц увеличивается в 2–3 раза. Это упражнение является также своеобразным массажем предстательной железы.

### **Советы украинской целительницы Марии-Стефании**

В два больших таза налить горячую и холодную воду. Садиться в каждый из них попеременно десять раз, задерживаясь в каждом тазу до минуты. Процедуры проделывают перед сном через день в течение двух недель.

Два раза в неделю по 5–10 минут проводить в парной с березовым веником.

Для поддержания физической силы у мужчин летом рекомендуется загорать на солнце по 10 минут, предварительно положив на живот на область пупка две горсти садовой земли, взятой из глубины не менее

10 см (земля кладется на тонкую льняную тряпицу). Проводят не менее 5–10 таких процедур.

Для побуждения у мужчины инстинкта завоевателя под простыню помещают листья мяты, а женщине рекомендуется принимать хвойные ванны (запах хвои обладает возбуждающим эффектом).

### **Кислородные ванны**

Кислородные ванны используют при половой слабости у мужчин и климактерических неврозах у женщин. Их можно приготовить двумя способами.

В первом случае выделения кислорода добиваются путем добавления в ванну 300 г водоборнокислого натрия с последующим добавлением марганцовокислого калия или 30 г борнокислого марганца.

Возможно приготовление кислородной ванны путем добавлением в воду 50 г химически чистой двууглекислой соды, 10 мл 5 %-ного раствора медного купороса и 100 мл пергидроля. Все эти препараты следует перемешать в ванной. Вхождение в ванну разрешают через 10 минут в момент накопления в ванне наибольшего числа пузырьков кислорода.

Прохладные (до 3 °С) кислородные ванны являются хорошим тонизирующим средством. Такие процедуры слабо раздражают кожу за счет выделения более мелких, чем в углекислоте, пузырьков, но организм во время при этом ощущает больше тепла, чем в пресной воде той же температуры.

Продолжительность общих ванн – от 5 до 10 минут, местных ванн – 10 минут.

## **ЛЕЧАТ ЖИВОТНЫЕ**

### **Традиции лечения продуктами животного происхождения**

В одном из старинных медицинских трактатов сказано: «Все животные, что ходят по земле, летают по небу и плавают в воде, могут быть использованы в лечебных целях».

Среди разнообразных средств, используемых для лечения людей, на сегодняшний день видное место занимают лекарственные растения. Огромный ассортимент этих зеленых друзей человека и та весьма ощутимая польза, которую они приносят, отодвигают на задний план другие лечебные средства. А между тем некоторые из них также представляют собой большой интерес. И в первую очередь это относится к получаемым из животного сырья препаратам, влияющим на гормональный фон человеческого организма.

Кровь, желчь, слюна, стекловидная жидкость глаз, желудочный сок, молоко животных уже давно используются в народной и научной медицине. На Руси медвежьей желчью исстари лечили ревматизм, подагру, туберкулез и другие болезни. На Востоке желчь для лечебных целей получали от волков, пантер, оленей, змей и других животных. Исследование химического состава желчи позволило обнаружить в ней много полезных соединений и тем самым научно обосновать успешное лечение ее препаратами различных заболеваний.

Отечественная промышленность выпускает ряд препаратов, в состав которых входит желчь животных. К числу их относится аллохол, содержащий, кроме сухой желчи, экстракт крапивы и активированный уголь, а также лиобил, представляющий собой высушенную желчь крупного рогатого скота.

Ассортимент видов сырья животного происхождения, из которых ученые пытаются извлечь биологически активные вещества для нужд медицины, постоянно расширяется.

Еще не так давно кишки крупного рогатого скота использовались главным образом в колбасном производстве в качестве оболочек для колбас. В наши дни кишечное сырье стало объектом, которым заинтересовались технологи, работающие в области создания лечебных препаратов. Из слизистой оболочки тонкого отдела кишечника убойных животных получают гепарин – высокомолекулярный полисахарид, эффективный в качестве противосвертывающего средства при лечении тромбозов, при операциях на кровеносных сосудах.

В последнее десятилетие одним из наиболее интенсивно изучаемых медиками и биологами объектов стала костная ткань. Давно известно, что в организме животного нет другой ткани, столь богатой минералами и столь своеобразно объединяющей органические и неорганические компоненты, многие из которых могут найти применение в качестве лекарственных средств.

Основные принципы лечения препаратами животного происхождения сформулировала традиционная восточная медицина, которая положила начало их практическому применению. Животные занимали видное место в арсенале лекарств, используемых китайскими, тибетскими, монгольскими и индийскими врачами. В китайском «травнике» Бэньцао, составленном императором Шень-Нуном около пяти тысяч лет назад, приводится описание более двух десятков именно таких животных, а в трудах знаменитого Авиценны этот список включает почти 150 млекопитающих, птиц, рыб и насекомых.

Многие специалисты считают, что путь поиска лекарств в организме животного или самого человека является самым надежным и перспективным, поскольку создание «чудо-лекарств» становится редкостью, а более верного союзника, чем природа, найти все равно не удастся.

Любопытный факт – среди пасечников и конюхов не было ни одного случая онкологического заболевания. Не секрет, что лошади, будучи необыкновенно красивыми и умными животными, приносят неоценимую пользу человеку, а пчелиный рой можно назвать высокоинтеллектуальным и организованным сообществом. Ну а как вы относитесь, например, к моли? Оказывается, и такая неприятная особа может быть полезна в лечении серьезных заболеваний. Правда, не простая бытовая моль, а восковая.

### **Препараты из личинок восковой моли**

Злейший враг пчеловодства – восковая моль – с древних времен использовалась человеком в народном целительстве. Внешний вид гусеницы моли вызывает брезгливость: она грязно-серого цвета, к тому

же источает зловоние, если ее случайно раздавить. Природа сделала все возможное, чтобы это существо не привлекало к себе внимание, словно пыталась скрыть от человека некоторые свойства восковой моли, способные восстанавливать живой организм.

Восковая моль бывает большая и малая, которую иногда называют пчелиной огневкой. На основе ее личинок в народной медицине исстари изготавливали уникальный лекарственный препарат для лечения больных туберкулезом, негативных возрастных изменений, преждевременного увядания, мужской слабости, бесплодия и других недугов. Впрочем, знания о необыкновенных лечебных качествах препарата на протяжении веков оставались достоянием очень узкого круга лиц, к которому принадлежали в основном пчеловоды и некоторые целители. Следуя древней традиции, они тщательно охраняли свои знания, передавая их лишь по наследству.

Широкая научная и медицинская общественность узнала о чудесных лечебных возможностях народного снадобья только в конце XIX века, когда выдающийся ученый И. И. Мечников провел исследования этого биологического материала. Современные научные исследования подтвердили сильнейшее действие экстракта моли, его высокие лечебные возможности при туберкулезе, сердечных заболеваниях и эффективность применения в пожилом возрасте для повышения общего тонуса организма, балансировке его гормонального фона. Сегодня налажен выпуск препарата «Вита» на основе целебного экстракта личинок восковой моли и биологически активных вытяжек из лекарственных растений.

### **Целебные свойства спиртового экстракта личинок моли**

Хорошо исследован состав спиртового экстракта личинок восковой моли. В результате установлено, что экстракт практически безвреден, очень активен, хорошо хранится и не дает побочных эффектов. Он содержит много ценных макро- и микроэлементов, богат свободными аминокислотами, биологически активными веществами, которые

активизируют работу соответствующих органов по выработке гормонов, и т. п.

В педиатрии экстракт с успехом применяется в лечении бронхолегочных заболеваний, в том числе и с астматическим компонентом. У больных детей нормализуются показатели крови, параметры иммунной системы. Экстракт дает высокие лечебные результаты у детей при анемиях различного происхождения, когда назначение препаратов железа, витаминов, фолиевой кислоты не оказывает необходимого эффекта. При этом нормализация уровня гемоглобина и эритроцитов происходит через 4–6 недель непрерывного применения средства.

Экстракт проявляет также высокую эффективность против грибковых заболеваний легких, являющихся частыми осложнениями химиотерапевтических курсов лечения туберкулеза. Свою высокую лечебную эффективность экстракт проявляет и при лечении внелегочной туберкулезной патологии: костей и суставов, лимфатических узлов, почек, кишечника, кожи, а также других органов человеческого организма.

Применение экстракта с 10-го дня после перенесенного инфаркта препятствует рубцовым изменениям миокарда, вызывая их рассасывание и замещение сократительной мышечной ткани. Лечебное использование экстракта в комбинированной терапии ишемической болезни сердца, при миокардитах, гипертонической болезни, атеросклерозе приносит устойчивые результаты. Так, например, прием экстракта вызывает стабильное снижение артериального давления крови уже на 10-е сутки.

Заслуживает внимания действие экстракта на половую сферу мужчин, у которых в силу возраста и перенесенных заболеваний оказалось сниженным половое влечение или наблюдалась импотенция. Экстракт личинки восковой моли активизирует выработку гормонов половой системы.

Замечательно, что экстракт из личинок восковой моли не несет в себе факторов фармакологического и врачебного риска, то есть не имеет побочных эффектов.

Единственным противопоказанием является индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства.

Недавно создана биологически активная пищевая добавка, представляющая собой смесь меда с экстрактом личинок восковой моли. Однако ее широкий выпуск станет возможным только в том случае, если удастся наладить выращивание личинок восковой моли в достаточном количестве.

### **Приготовление экстракта личинок моли**

Для приготовления экстракта нужно взять 20 г хорошо развитых личинок (без признаков окукливания), залить их 100 мл спирта и выдержать в темном месте, ежедневно взбалтывая. Через 7–9 дней настойку отфильтровать и использовать в следующих дозах: взрослым – по 30–40 капель на 20–30 мл воды 3 раза в день (принимать за 15–20 минут до еды); детям – по 1,5 капли на год жизни (например, разовая доза для семилетнего ребенка составляет 10 капель).

### **Лекарственные препараты, выделенные из органов скота**

Современной наукой установлено, что многие органы и ткани животных являются богатыми источниками гормонов, ферментов, антибиотиков, биогенных стимуляторов и других соединений, регулирующих разнообразные процессы, протекающие в живом организме.

### **Гипофиз и его гормоны**

Вспомним, например, о гипофизе. Эта маленькая железа, расположенная в основании мозга, считается главной в системе эндокринных желез, поскольку вырабатывает большое количество гормонов, каждый из которых выполняет в организме ответственные функции. Так, аденокортикотропный гормон (сокращенно его называют АКТГ), получаемый из клеток передней доли гипофиза крупного рогатого скота, свиней и овец, является физиологическим стимулятором коры надпочечников, вызывает усиление биосинтеза кортикостероидных

гормонов. АКТГ применяют в медицинской практике при лечении ревматизма, полиартритов, бронхиальной астмы, псориаза, экземы, различных аллергических заболеваний.

Несомненный интерес представляют и другие гормоны гипофиза – соматотропин (гормон роста), вызывающий увеличение роста и массы тела; адипозин, способствующий мобилизации жира и последующему его сгоранию в организме, что имеет важное значение при лечении ожирения; гонадотропин хорионический, применяемый при нарушениях менструального цикла, бесплодии у женщин, при генетических нарушениях половой дифференцировки у мужчин; тиротропин используется в качестве лечебного средства при недостаточности функции щитовидной железы.

Задняя доля гипофизов животных также является богатой кладовой гормональных веществ. В настоящее время из нее вырабатывают такие лечебные препараты, как питуитрин и окситоцин, применяемые для усиления и возбуждения сократительной деятельности матки в гинекологической практике, а также адиурекрин, который находит применение при несахарном мочеизнурении и ночном недержании мочи.

### **Поджелудочная железа и инсулин**

Сейчас вряд ли найдется человек, который не слышал бы о таком тяжелом заболевании, как сахарный диабет, который связан с глубокими нарушениями в обмене веществ и, прежде всего, в обмене углеводов. На протяжении многих столетий врачи пытались проникнуть в тайны этой болезни и найти способы ее лечения. И хотя сейчас предложено много различных антидиабетических препаратов, самым надежным и эффективным среди них является инсулин – гормональное вещество, получаемое из ткани поджелудочной железы крупного рогатого скота, свиней и китов и представляющее собой белок с молекулярной массой около 12 000. При введении в организм инсулин снижает уровень сахара в крови, уменьшает его выделение с мочой, устраняет явления диабетической комы.

Если в «доинсулиновую эпоху» больные, страдавшие сахарным диабетом, в среднем доживали до 40–45 лет, то применение инсулина позволило увеличить среднюю продолжительность жизни таких больных на 20–25 лет.

### **Препараты щитовидной железы**

Одной из наиболее интересных желез внутренней секреции является щитовидная железа, упоминание о которой можно найти уже в трактатах врачей, живших задолго до нашей эры. Ученые давно обратили внимание на некоторые характерные особенности щитовидной железы, в частности на исключительно обильное снабжение ее кровью. Количество крови, протекающее за одну минуту через щитовидную железу, в 100 раз превышает скорость кровотока в нижней конечности, в 46 раз – в скелетной мышце в состоянии покоя, в 28 раз – в голове, в 5,5 раза – в почках. Такое обильное кровоснабжение обусловлено, по всей вероятности, необходимостью быстрого и полного снабжения организма гормонами, участвующими в обеспечении окислительных процессов.

Всем известно, что в естественных условиях из головастиков – обычных обитателей наших прудов и болот – вырастают взрослые лягушки. Но если у головастика удалить щитовидную железу, он уже никогда не превратится в лягушку, хотя и будет продолжать расти и увеличиваться в размерах. Но стоит только в организм головастика ввести кусочек ткани щитовидной железы или добавить к воде, в которой содержится этот головастик, один из гормонов щитовидной железы – тироксин, как за несколько дней вырастет миниатюрная взрослая лягушка. Интересно, что такой эффект возможен уже при чрезвычайно незначительном количестве гормонов. Достаточно в резервуар, вмещающий сотни литров воды, добавить несколько тысячных долей грамма тироксина, чтобы смогло произойти ускоренное превращение головастика в лягушку.

Препараты щитовидной железы имеют большое значение в медицинской практике. В народной медицине измельченную ткань

щитовидной железы уже с давних времен рекомендовалось прикладывать к ранам для ускорения их заживления, а сейчас препараты из этой железы успешно применяются при лечении таких заболеваний, как микседема и гипотиреоз, ожирение, нефрозы.

### **Биологически-активные вещества гипоталамуса**

Богатейшую кладовую биологически активных веществ также представляет собой гипоталамус – небольшая часть промежуточного мозга, расположенная под зрительными буграми. В настоящее время из гипоталамуса выделены специфические соединения, стимулирующие секрецию гормонов гипофиза, которые получили название рилизинг-факторов (от английского *release* – освобождать). Три представителя этой группы гормонов получены в чистом виде, их структура установлена и подтверждена химическим синтезом. Чрезвычайно высокая биологическая активность этих соединений и исключительно важная их физиологическая роль открывают широкие возможности для практической медицины.

### **Использование ядов в фармакотерапии**

#### **Препараты змеиного яда**

Целую эпоху в медицине составило применение змеиного яда. Еще древние римляне и греки изготавливали из этой прозрачной жидкости желтоватого или зеленоватого цвета средства против оспы, проказы, лихорадки, считали его прекрасным средством при использовании в качестве наружного средства для заживления ран. Репутацию эффективных лекарств яды змей сохранили и на рубеже XV–XVI столетий. Однако потребовалось не одно десятилетие, чтобы с научных позиций обосновать практическое применение этой группы соединений.

Сейчас установлено, что яды змей представляют собой сложную смесь органических и неорганических веществ, включающую различные белки, пептиды, аминокислоты, ферменты, а также токсины, пигменты, жиры, минеральные вещества и другие соединения. Некоторые змеиные яды успешно выдержали испытание временем и переступили порог

клиник и больниц. Они находят широкое применение в медицинской практике в качестве кровоостанавливающих, болеутоляющих, противоопухолевых средств, прекрасно зарекомендовали себя при лечении мышечного ревматизма, ревматизма суставов и сухожилий, воспалительных и дегенеративных процессов в суставах, невралгий и т. д.

К числу наиболее часто используемых препаратов змеиного яда относится випраксин – водный раствор сухого яда гадюки обыкновенной, который выпускается в ампулах по 1 миллилитру. Препарат обычно хорошо переносится, но противопоказан при активном туберкулезе легких, лихорадочном состоянии, выраженной недостаточности мозгового и коронарного кровообращения, при тяжелых нарушениях функции печени и почек.

Механизм действия змеиных ядов еще окончательно не расшифрован учеными. Установлено, что прозрачная капля яда, попав в кровь, разносится ею по всему организму и в определенной дозе оказывает благоприятный эффект на организм больного. Даже небольшие количества яда кобры обладают болеутоляющим действием и могут использоваться как заменитель морфия у больных, страдающих злокачественными новообразованиями. При этом в отличие от морфия змеиный яд действует более длительно и, что самое главное, не вызывает привыкания. Кроме того, созданы препараты на основе яда кобры, улучшающие общее состояние больных, страдающих бронхиальной астмой, эпилепсией.

Следует помнить, что в руках неопытных людей змеиный яд становится не союзником в борьбе за сохранение здоровья, а опасным врагом и может вызвать тяжелые отравления. О необходимости правильно подбирать дозу лечебного вещества говорил еще Парацельс, утверждая, что «все есть яд, ничто не лишено ядовитости, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством». Это изречение знаменитого ученого не потеряло своего смысла и в наши дни. Пользуясь ядами змей, больные обязаны строго соблюдать предписания лечащего врача.

## **Другие яды**

Яды змей, как известно, опасны для многих видов млекопитающих. Но среди более низкоорганизованных животных, особенно среди насекомых, известны виды, не восприимчивые к действию змеиного яда, что позволяет использовать их в качестве противоядий.

Многообразие природных ядов – это результат эволюции животного мира. Например, наездник одним укусом парализует гусениц мельничной огневки, вводя в их тело всего несколько десятитысячных долей миллилитра ядовитого секрета. И в то же время гусеницы огневок из другого рода совсем не чувствительны к этому яду.

От полярных широт до тропиков, в прибрежной зоне и в бездонных глубинах океана живут актинии, или морские анемоны, напоминающие цветы своей формой и яркостью красок. Однако эти «цветы» чрезвычайно ядовиты. Похожие на лепестки щупальца морских анемон усажены миллионами стрекательных клеток. Почти все обитатели моря стараются держаться подальше от актиний, поскольку, прикоснувшись к такому «цветочку», живые существа падают замертво. Впрочем, не все. В дружбе с актиниями живут раки-отшельники, рак арросор, некоторые морские крабы, обитающие на коралловых рифах Индийского океана, креветка переключенес. Рыбки-клоуны из семейства помацентрид в минуту опасности ныряют в самую гущу ядовитых щупалец актинии или даже забираются к ней в рот, а небольшие рыбки номеусы совершенно нечувствительны к смертоносным щупальцам сифонофоры физалии, от ожогов которой погибают даже крупные животные. Некоторые зоологи предполагают, что у этих животных вырабатывается иммунитет к ядовитым соединениям, и мечтают о возможности широкого использования их в лечебной практике.

Ядовитые железы разных амфибий, саламандры, некоторых кишечнорастных, головоногих моллюсков, пауков, ящериц содержат значительное число физиологически активных веществ, среди которых обнаружены стероидные гормоны, действующие на сердце, подобно препаратам наперстянки. Имеются также соединения, близкие по

химической природе к серотонину, которые обладают способностью повышать кровяное давление.

В составе ядовитых секретов выявлены судорожные яды, похожие по своему действию на знаменитый яд кураре, применяемый охотниками-индейцами для отравления наконечников стрел. К числу последних можно отнести яд крошечной лягушки, распространенной в джунглях Южной Америки, где местные жители, индейцы племени чоко, называют ее «кокой». Стрелами, смоченными ядом кокой, охотники убивают из духовых ружей ягуаров, тапиров, обезьян, птиц и других животных. Сейчас этот яд, считающийся самым сильным ядом животного происхождения, привлекает биологов и медиков, которые рассчитывают создать на его основе лекарственные композиции, регулирующие гормональный фон организма человека.

### **Муравьиные телергоны**

В прошлом обыкновенные лесные муравьи, населяющие леса европейской части и Сибири, вплоть до Тихого океана, широко использовались в народной медицине нашей страны при ревматизме и невралгии. Сейчас это средство вышло из употребления, а муравьиный спирт изготавливают синтетическим путем.

Однако на смену устаревшим приходят новые лекарства, которые химики научились вырабатывать из так называемых *телергонов* – особых веществ, выделяемых железами внешней секреции (анальными, ядовитыми и др.) этих животных и действующих на особей того или другого вида. Интересны в этом отношении телергоны, оставляющие пахучие следы вдоль «муравьиных дорог» и служащие муравьям ориентиром для поиска пищи и мест строительства новых муравейников. Есть телергоны тревоги, благодаря которым муравьи быстро и безошибочно реагируют на вторжение в их колонию чужаков, а также телергоны, побуждающие муравьев к обмену пищей, обслуживанию «царицы», выкармливанию молодежи, захоронению мертвых муравьев.

По химическому составу эти телергоны относятся к разным классам органических соединений: углеводородам, кетонам, спиртам,

карбонным кислотам, стероидам, белкам и др. Так, например, муравьи-листорезы вырабатывают в железах *цитраль*, вещество, напоминающее по структуре витамин А, которое оказывает на людей выраженное болеутоляющее и противовоспалительное, влияя также на гормональную сферу.

Цитраль находит применение в глазной практике при лечении кератитов и конъюнктивитов, а благодаря способности расширять сосуды и понижать кровяное давление его используют при лечении гипертонической болезни. Важно отметить, что этот гипотензивный, а также антигипертензивный эффекты проявляются в очень незначительных дозах – например, при разведении 1: 100 000.

### **«Золотые рога» оленя**

Легендами у народов многих стран овеян таинственный «корень жизни» женьшень, исцеляющий «от ста болезней». Но не меньше легенд и сказаний сложено о пантах – молодых растущих рогах пятнистого оленя, марала и изюбра. Целебные свойства пантов известны человеку более двух тысячелетий. Народные лекари искусно использовали их при лечении малокровия, заболеваний сердечно-сосудистой системы, в качестве прекрасного ранозаживляющего, общеукрепляющего и тонизирующего средства, для продления жизни, сохранения красоты, отдаления старости.

Фармацевтами нашей страны был создан препарат *пантокрин* – спиртовой экстракт из пантов. В наши дни пантокрин выпускается в промышленных масштабах во флаконах для приема внутрь или в ампулах для подкожного введения. Он рекомендуется врачами для регуляции нарушенного обмена веществ, снятия умственной и физической усталости, при астенических состояниях после острых инфекционных заболеваний, слабости сердечной мышцы, гипотонии и в ряде случаев нарушений гормонального фона.

Получены некоторые данные о химическом составе пантов пятнистого оленя. Ученые выделили из экстрактов пантов углеводороды, идентичные по своим свойствам холестерину, жирные кислоты,

алифатические спирты, фосфолипиды и ряд других соединений, структура которых пока остается невыясненной. Биостимулирующие и гормональные свойства этого препарата зависят от сочетания многих содержащихся в пантах соединений.

Это исключает возможность создания синтетических препаратов пантокринина, и потому сейчас работы ведутся в другом направлении: проводится направленный поиск заменителей пантов маралов и северных оленей, поскольку это сырье все же остается дефицитным. Недаром за пантами прочно закрепилось название «золотые рога».

Внимание! Как и для многих других лечебных препаратов, для пантокринина имеется ряд противопоказаний. Его нельзя принимать при гипертонической болезни, склерозе, стенокардии, органических заболеваниях сердца, повышенной свертываемости крови, тяжелых формах нефрита.

### **Пахучие железы некоторых животных**

Немало полезных веществ извлекает человек и из других животных. В особых железах бобра образуется так называемая *бобровая струя* – сироповидная масса с характерным запахом, сначала слабоокрашенная, а затем темнеющая на воздухе. Бобровая струя представляет собой сложную смесь по меньшей мере сорока пяти различных веществ и уже много столетий известна в народной медицине в качестве прекрасного целителя многих недугов, в том числе и гормонального плана.

Пахучие железы, содержащие биологически активные вещества, имеют клоачные, сумчатые и большинство отрядов плацентарных млекопитающих, причем расположены они в самых различных участках тела. Так, у самцов обезьян уистити они находятся в коже мошонки, у летучих мышей – на лбу, груди, в области плеч или на нижней стороне летательной перепонки, у гориллы и шимпанзе – в подмышечных впадинах, у лисицы – у основания хвоста, у соболя – на подошвах, у утконоса – в области бедра, у верблюдов – на шее, у антилопы – рядом с внутренним углом глаза, у серны – позади рогов и т. д. Секреты многих

из этих желез находят применение у народов разных стран в быту и в качестве лекарственных веществ.

У самца кабарги – красивого, напоминающего оленя, но без рогов, млекопитающего – в нижней части живота имеется мышечная сумка, содержащая особое вещество – *мускус*, запах которого воспринимается самками на расстоянии до двух километров. Уже несколько столетий известно применение мускуса при малокровии и неврастении в качестве тонизирующего и укрепляющего средства, а также для лечения бесплодия и импотенции.

Основу мускуса составляет сложное по химическому строению вещество мускон, которое и является ответственным за специфический запах этого секрета, а также за выделения пахучих желез ондатры, выхухоли, пальмовых куниц, мускусной утки и некоторых крокодилов. Эти жидкости уже нашли применение в научной медицине. После того как они пройдут лабораторные и клинические испытания, можно будет говорить о внедрении в массовое пользование в качестве натурального препарата для комплексной гормонозаместительной терапии.

### **Лекарственные препараты из органов морских животных**

Рыбы и другие обитатели царства Нептуна с давних времен играют большую роль в жизни человека. В некоторых районах нашей страны они являются основной пищей и служат для приготовления множества вкусных блюд, не уступающих по своей питательной ценности и биологической усвояемости лучшим сортам мяса домашних животных, поскольку содержат большое количество белка, витаминов, ферментов и других совершенно необходимых для нормального процесса жизнедеятельности веществ.

Получаемый из свежей печени тресковых рыб – трески, пикши и сайды – *рыбий жир* обладает полезными свойствами, поскольку он имеет высокое содержание витаминов А и D.

На Севере рыбий жир заготавливают всюду, где имеются водоемы, богатые рыбой. Местные жители берут рыбы внутренности (без желчного пузыря) и кипятят в кастрюле с небольшим количеством воды.

Жир, вытапливаемый из кишок, всплывает, его собирают и сливают в бутыли. На этом жире жарят рыбу, лепешки из муки, его принимают внутрь при золотухе и рахите у детей, а наружно – для лечения ран, ожогов и язв.

Рыбий жир действует на организм подобно биогенным стимуляторам, является натуральным гормоноподобным веществом.

Практически все продукты из рыбы очень богаты *макро-* и *микроэлементами*, многие из которых также выполняют в организме весьма ответственные функции.

Установлено, что микроэлементы активно участвуют в процессах кроветворения, присутствуют в структуре ряда важнейших гормонов, ферментов, витаминов, стимулируя или угнетая многие биохимические процессы в организме. Были выявлены патологические состояния, связанные с изменением молекулярной структуры важных в физиологическом отношении соединений, и в частности с недостаточностью микроэлементов в составе этих соединений. Недостаточность хрома в организме проявляется в угнетении роста, сокращении продолжительности жизни, а при дефиците марганца отмечается угнетение воспроизводительной функции, нарушение функции вестибулярного аппарата, изменения в формировании костей черепа.

Все эти элементы обнаруживаются в тканях рыб, и потому не удивительно, что ученые все чаще задумываются над вопросом создания лекарств из подводных жителей. В настоящее время такие лекарства уже научились получать из мяса мидий, очень богатого кобальтом, головоногих моллюсков – кальмаров и осьминогов, вырабатывающих не изученные в химическом отношении вещества, проявляющие свою физиологическую активность даже при разведении в несколько миллионов раз, из мелкой креветки – криля, сплошными «полями» заселяющего многие районы Мирового океана, из знаменитого представителя семейства иглокожих – трепанга голотурии, называемого за внешнее сходство с огурцом морским огурцом, в котором содержание йода в десять тысяч раз выше, чем в мясе, и т. д.

Жиры дельфина, кита, различных видов тюленей богаты разнообразными биологически активными веществами. Особую ценность представляет *спермацет* – белая воскоподобная масса, извлекаемая из мешковидной полости черепа и спинного мозга кашалота – гигантского морского млекопитающего, относящегося к зубатым китам. От одного животного получают до пятнадцати тонн жидкого жира и около трех тонн спермацета, который используют главным образом в парфюмерной промышленности при изготовлении дорогостоящих композиций.

## **Старинные экзотические и курьезные снадобья**

### **От жабы до единорога**

Народная медицина накопила многовековой опыт использования в лечебных целях самых экзотических животных. Особенно большим спросом пользуются средства животного происхождения в странах Южной и Восточной Азии, где на базарах, а иногда и в аптеках продают по высоким ценам кожу слона и кости тигра, мясо жаб и яйцевой кокон богомола, чернильный мешок каракатицы и гусеницы тутового шелкопряда, панцирь черепахи и плавники акулы, язык волка и гребень петуха, сало гадюки и высушенную кровь верблюда, соты ос и щупальца осьминога... Их рекомендуют в качестве сильнейших половых стимуляторов, тонизирующих и омолаживающих средств, назначают при суставном ревматизме, малокровии, бронхиальной астме, туберкулезе, переломах костей, нервных расстройствах, женских и простудных заболеваниях, дистрофии, для рассасывания опухолей, в качестве молокогонных, желчегонных, глистогонных и болеутоляющих средств. Конечно, во-многом использование таких снадобий основывается на многовековой традиции суеверий, но кое-что действительно требует изучения.

История традиционной восточной медицины знает немало случаев успешного излечения средствами животного происхождения от различных заболеваний. Но наряду с этим народная медицина часто дает и весьма сомнительные рекомендации, которые требуют самой тщательной проверки.

Современные врачи и биологи хорошо знают, что рог носорога не содержит каких-либо полезных для организма человека действующих веществ. А ведь уже с глубокой древности это средство считалось чуть ли не панацеей от всех недугов. Древнегреческий историк Кгезиас, лейб-медик персидского царя Артаксеркса II, живший в конце IV века до н. э., вернувшись из Индии, написал сочинение о фантастическом звере – единороге (автор явно подразумевал под этим животным носорога), в котором утверждал, что порошок, соскобленный с его рога, является лучшим лекарством от смертельных ядов.

Древнекитайская медицина ценила рог носорога дороже золота. В античном Риме бокалы, изготовленные из рога этого животного, окрашенные в красный, белый и черный цвета, имели только самые знатные люди и пользовались ими только во время наиболее торжественных церемоний. Считалось, что единорог – лекарство из рога – поддерживает в человеке энергию, повышает мужскую силу.

До XVIII столетия рога носорога ввозили в Европу тысячами пудов, и этот товар моментально раскупали монастыри, аптекари, могущественные князья. Единорог стал символической фигурой многих рыцарских гербов.

Позднее, когда стал ощущаться дефицит в носорожьих рогах, торговцы решили найти им замену. Эрзацем стало служить животное, не имеющее никакого отношения к сухопутной фауне, – кит нарвал, имеющий длинный, острый, как рапира, зуб. Ценился зуб нарвала чрезвычайно дорого, и в Западной Европе из него изготавливали всевозможные снадобья.

### **Остерегайтесь «гремучих смесей»!**

Следует сказать несколько слов о некоторых горе-лекарях «из народа», которые уверены, что препарат имеет тем большую эффективность, чем больше в него входит составных частей. Такие целители зачастую назначают своим пациентам смеси, состоящие из десятка, а то и большего количества ингредиентов. При этом они совершенно не учитывают физические и химические свойства

соединений, их физиологическое влияние на организм и создают такие смеси, прием которых может привести к плачевным результатам.

Лекарственную композицию нельзя рассматривать как простую механическую смесь, и при одновременном использовании различных веществ, имеющих лечебное значение, часто приходится сталкиваться с явлениями несовместимости, то есть нежелательными изменениями свойств этих веществ и фармакологического воздействия их на организм. В одних случаях происходят процессы окисления или восстановления, в других – образуются осадки, изменяются вкус, цвет, запах, снижается активность действующих веществ, иногда выделяются газы, постепенно или со взрывом.

В качестве примера химической несовместимости, опасной при изготовлении лекарств, можно привести когда-то весьма популярную смесь бертолетовой соли и танина, применявшуюся для полоскания при стоматитах. Бертолетова соль как энергичный окислитель при смешивании с легко окисляющимся восстановителем – танином – может взорваться от малейшего удара пестика о стенки ступки. Или другой пример. Нельзя смешивать соединения, содержащие железо, с ферментом пепсином, получаемым из слизистой оболочки желудка свиньи, поскольку при этом происходит частичное образование альбумината железа и гидролиз пепсина с возникновением осадка и переваривающее действие пепсина ослабевает.

Сейчас во многих странах проводится большая работа по выявлению действительно ценных в лечебном отношении средств животного происхождения. Разработаны способы получения различных биостимуляторов из животного сырья, которые находят применение не только в народе, но и в государственной системе здравоохранения.

## **ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ**

Сегодня о лечебных свойствах глины известно всем, а о грязелечении знают только те, кто с ним сталкивался в силу необходимости поправить свое здоровье.

На самом деле, слово «грязь», ставшее уже почти научным термином, мало подходит для этого средства. Правильнее было бы сказать – лечебный ил. Кроме того, и глина, и лечебная грязь лечат, в принципе, одни и те же болезни. Но между ними есть разница, и разница значительная. Глина лечит болезни, которые категорически запрещается лечить грязью. Диапазон действия глины шире, но грязелечение действует сильнее. Оно действует настолько сильно, что может даже навредить, особенно людям с больным сердцем. Поэтому лечение грязью, как правило, назначает и контролирует врач.

Лечебную грязь в медицине используют очень давно. Древние египтяне лечили многие болезни илом, оставленным после разлива Нила. Грязью лечились также древние римляне и греки. В I веке н. э. древнеримский писатель Плиний Старший в знаменитой «Естественной истории» упоминает о городе Парасин в Тавриде (Крыму), где лечатся «землей, исцеляющей всякие раны».

В России целебные свойства грязей известны с XIV века, но только в 30-х годах XIX века открылись первые грязевые курорты: Саки в Крыму, Старая Русса, грязелечебница под открытым небом на лимане в Одессе.

### **Что представляет собой лечебная грязь**

Бархатистая на ощупь, маслянистая, густая, вязкая, синевато-черная масса с запахом сероводорода – так можно сказать о лечебной грязи. Это продукт очень сложных физических, химических и биологических процессов. Образовывалась она в результате взаимодействия воды озер (как правило, соленых), соли, глины, песка, остатков растений и микроорганизмов в течение многих тысячелетий.

Говорить о едином механизме образования лечебной грязи нельзя. Каждое месторождение уникально. Чтобы грязь стала целебной, «созрела», необходимо редкое сочетание меняющихся условий. Поэтому ее зачастую сравнивают с хорошим вином, которое чем старше, тем ценнее.

Лечебная грязь – полезное ископаемое. Составы грязей разных месторождений отличаются так же, как их происхождение. Основу лечебной грязи можно представить в виде кристаллического скелета из мельчайших частиц глины, песка и различных нерастворимых в воде минеральных веществ. Студенистые (коллоидные) органические вещества и сернистые соединения железа как бы склеивают этот остов. Коллоидный комплекс словно пропитан водой и растворенными в ней минеральными веществами.

Лечебные грязи содержат даже газы – метан, аммиак, углекислоты. В грязях очень много сероводорода, который вырабатывают бактерии (до 200 мг на 100 г лечебной грязи). Есть также вещества, подобные по свойствам и действию половым гормонам и антибиотикам, витамины, ферменты, пигменты (красители). По мнению знаменитого ученого В. П. Филатова, в лечебной грязи содержатся и так называемые биогенные стимуляторы – вещества, усиливающие жизнестойкость. Их выделяют умирающие организмы. Есть также живые микроорганизмы.

### **Классификация грязей**

По происхождению и свойствам лечебные грязи нашей страны бывают:

- сероводородные иловые;
- сапропелевые (ил пресных водоемов);
- торфяные;
- сопочные.

К середине 90-х годов XX века в России разрабатывалось 79 месторождений лечебных грязей: 15 торфяных, 21 сапропелевое, 41 сероводородное иловое и 2 сопочных.

### **Принципы воздействия лечебных грязей**

Хотя лечебное действие грязей изучают со времен Древнего мира, механизм его полностью еще не раскрыт. И все же наука дала нам определенное представление об этом. При правильном лечении грязью все ее ценные свойства одновременно и комплексно действуют на все

органы и системы больного организма. Грязевая процедура оказывает свое действие на организм через нервные окончания в коже, на которую непосредственно накладывается лечебная грязь при местных процедурах или с которой она соприкасается при грязевой ванне.

Все типы грязей обладают неодинаковой биологической активностью и, соответственно, различаются своим лечебным действием. Но всеми учеными отмечено, что биологическое действие грязелечения на всех курортах состоит в том, что грязь содержит вещество, которое по своим свойствам и действию приравнивается к гормону половых желез типа фолликулина. Вещество это может оказывать положительное влияние на функцию половых желез.

**Тепловое действие** грязей имеет свои характерные особенности, в сравнении, например, с водными тепловыми процедурами. Как известно, водяная ванна температурой 40 °С уже ощущается как очень горячая и с трудом переносится организмом, но больные сравнительно легко выдерживают грязевые процедуры (общие и местные ванны) более высокой температуры – 44, 46 и даже 48 °С. Высокая температура грязей способна повысить и температуру тела, что, в свою очередь, вызывает изменение в жизненных процессах организма.

**Механическое действие** грязей обнаруживается в основном в массирующем эффекте грязи, оказывающейся на поверхности тела. Особенно сильное влияние ощущают капиллярные сосуды. При этом кровь прогоняется из капилляров в сосудистое русло, вследствие чего повышается деятельность сердечно-сосудистой системы.

**Химическое действие** грязей состоит главным образом в том, что содержащиеся в грязи газы при принятии ванны входят через поры кожи в тело больного, оказывая тем самым лечебный эффект.

**Электрическое действие** лечебной грязи происходит вследствие того, что при контакте тела с грязевой массой возникает ряд токов различного направления. Эти токи проникают в организм больного через кожу, доставляя туда содержащиеся в грязях ионы йода, брома, калия, кальция, натрия. Кроме того, эти токи способствуют выделению из организма ядовитых веществ – ртути, свинца, мышьяка и других.

Во время процедуры лечебная грязь действует на орган с самой большой площадью поверхности – кожу, которая неразрывно связана с другими органами и тканями. В коже огромное множество нервных окончаний, которые воспринимают давление, боль, температуру. Раздражение передается в кору головного мозга, который управляет всем организмом. Мозг воспринимает это раздражение и передает сигналы внутренним органам. В результате улучшается кожное дыхание, повышается температура тела, усиливаются кровообращение и обмен веществ.

Большое значение имеет температура лечебной грязи. Грязь хорошо вбирает тепло и постепенно его отдает. Поэтому усиливается кровоток, ускоряются биохимические процессы в клетках, укрепляется иммунитет. Лечебная грязь действует на многие очень важные органы и системы организма человека. Сложные процессы, вызванные процедурой грязелечения, которые происходят в нервной системе, железах и крови, перестраивают организм, повышают его сопротивляемость и приводят к выздоровлению.

Изменения, которые происходят в организме под влиянием грязелечения, – это, по существу, приспособление к новым условиям внешней среды. Эти процессы восстанавливают нарушенные болезнью правильные отношения организма с окружающей средой.

### **Что лечат грязью**

Грязью лечат:

- женские болезни (воспаление придатков, функциональные нарушения менструального цикла); отличные результаты дает лечение некоторых форм бесплодия;
- заболевания сосудов, тромбофлебит не в острой стадии;
- медицинские последствия радиоактивного поражения;
- урологические болезни (простатит, цистит у детей);
- артриты и полиартриты, остеохондроз, остеомиелит, миозит;
- болезни и травмы костей, мышц, сухожилий;
- болезни и последствия травм головного и спинного мозга;

- болезни органов пищеварения;
- болезни кожи (псориаз, нейродермит, экзема):
- хронические болезни органов дыхания, уха, горла и носа.

Грязелечение снижает кислотность желудочного сока, нормализует деятельность желудка и кишечника, при заболеваниях печени улучшает отток желчи. Еще одно, очень важное свойство лечебной грязи – она снимает боль.

**Внимание!** Существуют и противопоказания, о которых нельзя забывать. Обратите на них особое внимание и будьте осторожны в лечении, если у вас есть: гипертиреоз; сахарный диабет; болезни крови; болезни почек с нарушением функций; злокачественные опухоли; инфекционные заболевания в острой стадии; острые воспалительные процессы; сердечно-сосудистая недостаточность II–III степени, мерцательная аритмия, блокады, стенокардия; часто повторяющиеся или обильные кровотечения разного происхождения. Нельзя применять грязелечение при беременности свыше 5 месяцев!

Помните, что грязелечение назначает только врач после тщательного клинического обследования! Процедуру и все ее элементы – температуру грязи, продолжительность и т. д. – может правильно определить только он. Больные отличаются по возрасту, состоянию организма, по заболеванию, по течению болезни. Поэтому врач лечит не болезнь, а больного.

# ОСТАВАЙТЕСЬ МОЛОДЫМИ

## ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ

Мысль о продлении жизни в состоянии молодости всегда была прекраснейшей мечтой человечества, и на протяжении всех этапов своего развития человек любыми способами стремился к ее осуществлению.

Еще в древние времена врачи и философы пытались объяснить причины старения постепенным «расходом природного тепла» (Аристотель), потерей «природного жира» (Гален) и другими явлениями. Период мрачного Средневековья мало добавил к этим «теориям», а XVIII век характеризовался приспособлением концепций древности к новым научным воззрениям и созданием различных натурфилософских теорий.

На протяжении последующих двух столетий одна теория сменяла другую, и все они исчезали, не оставив заметного следа. Одни ученые считали, что старение зависит от медленного снижения обменных процессов, от расходования так называемого «жизненного фермента» или других химических веществ, отпускаемых каждому индивидууму при рождении. Другие пытались представить организм человека как физико-химическую машину, которая постепенно изнашивается. Третьи утверждали, что старение зависит от насыщения организма ядами (шлаками). Высказывались также мнения о том, что старение обусловлено замедлением роста и ослаблением способности к самообновлению тканей, изменениями в химическом составе физиологических жидкостей организма, пигментной атрофией нервных клеток, функциональными нарушениями высшей нервной деятельности, гормональной недостаточностью половых и других эндокринных желез, повреждающим действием космоса и ионизирующей радиации и т. п. По мнению разных групп исследователей, старение организма начинается вместе с оплодотворением клетки, ее первым делением.

Для доказательства своей правоты и опровержения других гипотез ученые проводили разнообразные эксперименты. Исследования в области геронтологии продолжаются в наши дни с использованием

новейших достижений науки, и посильный вклад в эту науку вносят ученые-медики различных специальностей.

За последние годы накопилось большое количество данных, свидетельствующих о том, что разгадка явления старения лежит, по-видимому, не в накоплении каких-то повреждений в клетках, а в расшифровке генетических программ человеческого организма. Эти программы записаны в генетическом коде и регулируют посредством миллионов генов активность гормонов, разнообразных ферментов, концентрацию белков, воды, солей и другие сложнейшие физиологические, энергетические и биохимические процессы.

В восемнадцать – двадцать пять лет, когда наступает пора зрелости и расцвета физических сил, все характеристики организма принимают оптимальные значения. Однако в дальнейшем геном не переключается на какую-то иную программу, а продолжает работать в заданном ритме, не учитывая новые обстоятельства. Это приводит к несоответствиям между требованиями к организму и его возможностями. Закладывается начало процесса старения: накоплению жира, отложению солей в костях, снижению активности ряда ферментов и т. п., что приводит в конечном итоге к возникновению таких болезней старения, как ожирение, сахарный диабет пожилых, атеросклероз, гипертоническая болезнь, рак, психическая депрессия, снижает сопротивляемость к инфекциям.

Старение – это физиологический процесс, и не в наших силах остановить бег времени. Но процесс старения следует рассматривать в тесной связи с социальной средой, условиями жизни общества в целом и каждого индивидуума в частности. Необходимо учитывать наследственность, экологические факторы, индивидуальные темпы старения, пол, род занятий, перенесенные инфекционные заболевания и прочие условия.

Современные гигиенисты считают, что в деле предупреждения развития старения большое значение имеет характер питания. Неблагоприятное влияние оказывает пища, перегруженная углеводами, например сахаром, изделиями из муки высших сортов, жареные блюда,

особенно мясные. Повышенное употребление в пищевом рационе овощей и фруктов, грубых сортов хлеба, наоборот, препятствует всасыванию вредных веществ, улучшает кишечное пищеварение. В последние годы все большее внимание начинают уделять разработке малокалорийных диет. В некоторые продукты для претворения в жизнь принципа сбалансированного питания начинают вводить аминокислоты, минеральные соли, микроэлементы, ферменты, а также активные вещества. Последние позволяют удлинить срок свежести этих продуктов и улучшить их качество, иногда во вред здоровью.

В наши дни организм человека испытывает большие перегрузки, подвергается различным видам интоксикации за счет загрязнения воздуха, воды, пищевых продуктов, а также за счет алкоголя и никотина. Эти факторы играют особо отрицательную роль, тем более что они сочетаются еще и с малой подвижностью большинства современных людей и относительно невысокими физическими нагрузками.

### **ВОЗРАСТНАЯ ДЕСИНХРОНИЗАЦИЯ БИОРИТМОВ**

С точки зрения биоритмологии для зрелого возраста характерна стабильность суточных ритмов работы всех органов человека и хорошо выраженная синхронизация их между собой. В процессе старения организма происходят выраженные изменения как самих ритмов, так и их согласованности между собой. Однако следует подчеркнуть, что эти процессы начинаются еще далеко не в старческом возрасте. В настоящее время не представляется возможным точно определить момент начала старения организма, так же как и границы между отдельными возрастными периодами. Важно состояние здоровья в комплексе, а не выборочно. Так, наличие атеросклеротических бляшек на сосудах совсем недавно рассматривалось как проявление старческих изменений, но они в ряде случаев обнаруживаются даже у новорожденных детей.

У некоторых уже с 25–30 лет начинают проявляться признаки ухудшения сна, что выражается в преждевременном пробуждении, уменьшении длительности сна. Естественно, эти признаки с возрастом усиливаются. Постепенно ухудшается способность синхронизировать

свои ритмы с изменением цикла света и темноты. В конечном итоге это приводит к прогрессирующей старческой десинхронизации.

Ученые полагают, что возрастной десинхроноз – одно из проявлений генетически запрограммированного механизма ограничения индивидуальной продолжительности жизни.

Для объяснения процесса старения существует биоритмологическая гипотеза «волчка». Жизнь человека представляется в виде спирали с постепенно возрастающими оборотами (увеличение амплитуды суточного ритма), а на поздних этапах идет обратный процесс – амплитуды уменьшаются. По этой гипотезе, зона наиболее активной жизни 29–55 лет, а общая продолжительность (постепенное затухание) прогнозируется до 150 лет. В целом в старческом возрасте происходит уменьшение адаптационных возможностей организма, что проявляется в уменьшении синхронизации биологических ритмов. Поэтому лицам зрелого возраста необходимо жестко придерживаться определенного распорядка дня.

**Внимание!** Сохранение четкого режима жизнедеятельности – основа хорошего самочувствия. Нарушение распорядка дня приводит к болезненным изменениям ритма сна и бодрствования и ускорению процесса старения.

Замечено, что с возрастом многие пожилые люди приобретают склонность раньше ложиться спать и рано вставать, они как бы «жаворонковеют» вне зависимости от того, какой биоритмологический тип у них был раньше.

К сожалению, иногда человек идет наперекор своей биологической природе: курение, алкоголизм, ночные бдения в развлекательных учреждениях, просмотры поздних телепередач и т. д., вплоть до приема наркотиков. У очень многих людей физическая и умственная работоспособность приходится не на их оптимальное время. Можно сказать, что нарушение биоритмов (десинхроноз) современных людей – это в первую очередь проблема социальная, следствием которой является ухудшение здоровья, особенно у детей, подростков и пожилых людей.

## **СТАРЕЕМ, НО СОПРОТИВЛЯЕМСЯ**

Люди прошлых эпох были бессильны перед старческой дряхлостью, а наследственная информация, закодированная в хромосомном аппарате клетки, представлялась чем-то недоступным для сознательного направленного воздействия. Сейчас благодаря достижениям генетики, молекулярной биологии, биохимии, энергоинформациологии намечаются пути продления не только срока жизни, но и ее активного периода. Под понятием «гериатрические препараты» современные ученые подразумевают не конкретные таблетки и медикаменты, влияющие на возбудителя болезни и ее проявления, а средства, результатом действия которых должны быть молекулярные и функциональные сдвиги, повышающие способность тканей к самообновлению, усиливающие реактивность и жизнеспособность организма в целом. Они позволяют быстрее приводить организм, находящийся в постоянном, сложном взаимодействии с окружающей средой, к комплексу изменений, получившему название «состояния неспецифически повышенной сопротивляемости».

Отодвинуть границы старения, сдвинуть максимальный «естественный» предел продолжительности жизни человека вполне возможно. Об этом говорят факты далеко не единичных случаев удивительного долголетия людей самых различных специальностей.

Так, некто Дженкинс умер в возрасте 169 лет, знаменитый Томас Парр прожил 152 года трудовой крестьянской жизнью, врач Гален дожил до 104 лет, английский педиатр Барлоу – до 100 лет. Азербайджанский колхозник Махмуд Эйвазов прожил 152 года и до последних дней работал в поле, имел 118 сыновей, дочерей, внуков, правнуков и праправнуков. В 2008 году американка Эдна Паркер, считающаяся самым старым человеком в США, отпраздновала свой 115-й день рождения. Эдна осталась вдовой в 1938 году после того, как от инфаркта умер ее муж. Она пережила двоих сыновей, у нее пять внуков, 13 правнуков и 13 праправнуков. «Мы не знаем, почему она так долго живет. Но бабушка всегда была спокойной и худощавой, может быть в этом ответ», – говорит ее 59-летний внук.

Можно назвать много замечательных людей, проживших 80 и более лет, сохранивших до конца дней своих творческие дарования и пылкость чувств. В 94 года перо английского драматурга Бернарда Шоу было все таким же разящим. Великому старцу Микеланджело Буонарроти было 87 лет, когда по его проекту воздвигли купол на соборе Святого Петра. Венецианский художник Тициан продолжал работать над своими картинами до 99 лет. За год до смерти, в 82 года, немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гёте написал последнюю часть «Фауста». Накануне своего столетия профессор Б. Я. Букреев с юношеским задором читал лекции студентам. До последних дней жизни оставались на своих постах такие корифеи науки, как академики И. П. Павлов (87 лет), Н. Д. Зелинский (95 лет), Н. Ф. Гамалея (90 лет), Л. С. Штерн (90 лет), С. Н. Виноградский (97 лет). И таких замечательных примеров можно привести очень много.

О возможности продления жизнь писал в своем знаменитом «Каноне» Авиценна, рассуждали об этом и многие другие классики древности. В 1796 году в Берлине вышла книга немецкого врача Гуфеланда «Искусство продлить человеческую жизнь (макробиотика)», в которой говорится, что «все крайности, как в большом, так и в малом, укорачивают жизнь». Гигиенические и диетические советы Гуфеланда в общем мало отличаются от рекомендаций современной медицины наступившего века.

Удивительно, что еще древние врачи и философы, далекие от понимания современных концепций старения, искали средства борьбы со старостью среди неспецифических биологических стимуляторов, которые щедро дарит людям природа. Гомер, например, рекомендовал для достижения бессмертия ежедневно употреблять нектар. Теперь мы знаем, что в цветках большинства растений нектар содержится в виде микроскопических капелек, и сбор его доступен лишь крылатым труженицам – пчелам. Но, собранный ими с цветков, этот «напиток богов» превращается в мед, который является одним из наиболее широко применяемых лечебных средств в современной гериатрии.

На разных этапах развития человеческого общества проблема борьбы за продление жизни решалась, естественно, по-разному. В сюжете своей бессмертной трагедии «Фауст» Гёте верно отразил тенденции врачей своего времени бороться со старостью с помощью колдовства и волшебных напитков.

Средневековые алхимики упорно искали философский камень. По их мнению, он и являлся универсальным эликсиром молодости, здоровья и красоты. Алхимики в качестве средств, продлевающих жизнь, рекомендовали золото, жемчуг, розмариновое масло, костный мозг оленя, сырое мясо гадюки, кровь человека и прочие «препараты». Кстати, вера в омолаживающее действие свежей крови господствовала в науке многих стран в течение нескольких сотен лет. Да и в наши дни рядом ученых не отрицается, что результатом переливания крови может стать и «частичное омоложение». Академик А. А. Богомолец писал: «В переливании крови мы имеем могущественный физиологический активатор, усилитель функций организма, далеко не использованный современной медициной». Ныне считают, что стимуляция обменных процессов и функций при переливании крови происходит через нервную и эндокринную системы.

## **«СПЕЦСРЕДСТВА» ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ**

### **Здоровый образ жизни**

Мы уже говорили, что в профилактике преждевременной старости особая роль отводится методам разумной гигиены, которые включают простые элементы, доступные каждому. К ним относятся правильное чередование работы и отдыха, режим питания, использование естественных факторов природы, физкультура и спорт.

«Эликсиром жизни» образно называют ученые воздух, которым мы дышим. Воздушные ванны являются активной закаливающей процедурой со сложным и многообразным влиянием на различные функции организма.

В режиме жизни огромную роль играет активный отдых, заключающийся в гимнастике, пешеходных, лыжных или велосипедных

прогулках, плавании, подвижных играх и физическом труде на свежем воздухе. В любом возрасте каждому человеку это совершенно необходимо, но особенно в активном отдыхе нуждаются люди интеллектуального труда и ведущие малоподвижный образ жизни.

### **Методы психотерапии**

Особое место среди систем воздействия на функциональное состояние организма занимают различные методы психологического воздействия. В первую очередь к ним относится аутогенная тренировка, преследующая цель научить людей сознательно управлять некоторыми функциями внутренних органов. С помощью аутогенной тренировки удается подавлять боль, регулировать частоту пульса и дыхания, ритм работы сердца, создавать ощущение бодрости и, самое главное, произвольно расслаблять мускулы, выходить из напряженного состояния. Метод аутогенной тренировки широко используется не только в медицине, но и при психологической подготовке людей различных профессий для борьбы с бессонницей, ослабления возбуждения, возникающего в определенных ситуациях, и т. п. Главным приемом аутогенной тренировки является самовнушение при максимальном отключении мыслей от выполняемых дел. Обучение этим приемам проводят специалисты, и положительных результатов можно достичь при условии, если обучающийся полностью убежден в их эффективности.

Аутогенная тренировка как способ неспецифической терапии все чаще применяется в гериатрической практике. Но все же врачи всех времен и народов стремились получить в свое распоряжение действенные терапевтические средства для борьбы со старением.

### **Капилляротерапия**

У народов нашей страны существует немало прекрасных обрядов и обычаев, в основе которых лежит цель укрепления здоровья человека за счет повышения защитных сил организма. Одним из таких старинных обычаев является замечательная парная баня с ее березовыми (а иногда и солодовыми, крапивными, сосновыми, полынными) вениками.

Народный опыт свидетельствует о том, что баня помогает предупредить и устранить многие недуги, улучшает обмен веществ, особенно если во время парной процедуры и после бани наряду с обязательным квасом принимать цветочные, травяные или плодово-ягодные чаи.

Одним из видов неспецифической терапии является разработанный русским врачом А. С. Залмановым способ глубинного воздействия на капилляры, основанный на использовании теплых ванн с раздражающими средствами длительностью 10–15 минут. Капилляротерапия активизирует кровоток в капиллярах, предотвращает преждевременное их закрытие, а следовательно, и старение.

Для нормализации обмена веществ в организме во время принятия гидропроцедур рекомендуется добавлять в ванны различные лекарственные растения – листья лопуха и одуванчика, траву спорыша, хвоща, череды, клевера, пихты, сосны и др.

Следует помнить, что баня, ванны или закаливание холодной водой оказывают на организм большую нагрузку и поэтому при их освоении необходимо постепенно повышать (или понижать) температуру воды и продолжительность пребывания в ней, строго соблюдая рекомендации врача.

### **Гормонотерапия: «за» и «против»**

В последнее время в медицине появилось новое направление – *anti-aging*. Насмотревшись на бодрых западных женщин бальзаковского возраста, россиянки решили не отставать, тоже взялись за омоложение организма. Причем не последнюю роль в борьбе против старения играет пресловутая гормональная заместительная терапия. Впрочем, с ее классическим вариантом она имеет весьма отдаленное сходство. Здесь задача врача – помочь пациенту восстановить гормональный баланс, а вместе с ним силы, хороший внешний облик и, конечно, самочувствие. Поэтому дозы гормонов минимальны. Ими не лечат, а стабилизируют гормональный фон, доводя его цифры до верхней границы соответствующей возрастной нормы. Дозы нельзя брать с потолка, а следует вычислять индивидуально, основываясь на результатах

разностороннего обследования пациента. Оптимальное время для назначения anti-aging терапии – 5 лет до начала менопаузы. Применяют ее по желанию пациенток, и длиться она может сколько угодно. Главное – избежать побочных явлений, поэтому самолечение категорически запрещено.

По статистике, женщины, применявшие гормонозаместительную терапию, то есть половые гормоны, более пяти лет, хорошо выглядели, да и чувствовали себя неплохо, но... Выяснилось, что применение эстрогенов повышает вероятность развития рака молочной железы: этот вид гормонов стимулирует деление клеток, в том числе и раковых. Опять же гормонозаместительная терапия после менопаузы в три раза увеличивает риск тромбозов и эмболии, в том числе тромбоэмболии легочной артерии. Если же говорить о риске возникновения рака, его в данном случае удастся снизить только применением комбинированных эстрогенгестагенных препаратов, то есть опять же гормональных.

В результате предварительных исследований гормона роста (соматотропина, соматропина) на пожилых людях проведенных в начале 1990-х годов, возникло впечатление, что введение экзогенного гормона роста может замедлить старение и улучшить физическое состояние стариков. После 6 месяцев эксперимента выяснилось, что введение в кровь данного гормона привело к увеличению массы мышц, снижению массы жировой ткани и усилению минерализации костной ткани. Патологическое повышение уровня соматотропина или длительное введение в дозах, характерных для растущего организма, приводят к утолщению костей, огрублению черт лица и увеличению размеров языка.

В последние годы внимание ученых обращено на возможности стволовых клеток, которые регулируют гормональный фон организма. Разработан ряд методик, с помощью которых реально не только восстановить здоровье, продлить активные годы жизни, но и отодвинуть старость. Например, группа китайских биологов из университета в Шанхае нашла способ продлить способность женщин к деторождению. У лабораторных мышей выделены специальные клетки, отвечающие за работу яичников. Ученые разработали методику сохранения этих клеток

для того, чтобы потом пересадить их обратно, отодвинув наступление менопаузы. По словам исследователей, женские яичники работают аналогично. Следовательно, дальнейшие исследования на стволовых клетках человека дают надежду на то, что в ближайшее время будет найден способ задержки климакса на длительный срок, а также решена проблема бесплодия.

Впрочем, с первыми проявлениями старения женщины борются не только гормонами. Важную роль играют образ жизни, правильное питание с индивидуально подобранной витаминотерапией, физические упражнения и, конечно, отказ от вредных привычек.

Кстати, если вы задумались, как сберечь молодость смолоду, не пренебрегайте общими рекомендациями по укреплению здоровья, и, возможно, никакая гормонотерапия вам не понадобится. Кстати это советуют и биоритмологи, связывающие деятельность всех органов и систем организма человека с естественными природными ритмами.

## **ПРАВИЛА ДОЛГОЖИТЕЛЯ**

Человеку генетически гарантированы 150 лет жизни, но наш век значительно короче. И если японцы умудряются дожить в среднем до 79 лет, то нигерийцы и сомалийцы с трудом дотягивают до 47. Россияне – где-то посередине. Между тем, тщательно изучив опыт долгожителей, специалисты разработали 10 правил, следуя которым можно продлить свое земное существование.

### **1. Не объедайтесь.**

Если вы не занимаетесь тяжелой физической работой, вам вполне хватит 1500–2000 килокалорий в день. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность.

### **2. Меню должно соответствовать вашему возрасту.**

У женщин за 30 первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть орехи и время от времени – печень. Людям старше 40 лет полезен бета-каротин, которого много в моркови, а также в

других овощах и фруктах оранжевого, желтого и красного цветов. После 50 лет кальций поддерживает в форме кости, а магний – сердце. Мужчинам старше 40 необходим селен, содержащийся в сыре и почках: этот минерал способствует снятию стресса. А усиленное питание рыбой после 50 защитит сильный пол от проблем с сердцем и кровеносными сосудами.

### **3. Работать в меру – полезно.**

Работа на предприятии – серьезная нагрузка для организма, и в пожилом возрасте она не приносит пользы. Но тот, кто не работает совсем, скажем, в саду или по дому, кто живет без каких либо увлечений, выглядит в среднем на 5 лет старше своего возраста, уверяют исследователи. Кстати, некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. В числе долгожителей больше всего дирижеров, философов, художников и священников.

### **4. Любовь – эликсир молодости.**

Человек, который любит заниматься сексом, выглядит на десяток лет моложе своих лет. А в организме влюбленных людей вырабатываются гормоны счастья, способствующие укреплению иммунной системы. Это значит, что и в немолодом возрасте нельзя отказываться от радостей любви.

### **5. Не унывайте ни при каких обстоятельствах.**

Оптимисты живут гораздо дольше пессимистов – это научно подтвержденный факт. В трудные минуты старайтесь вспомнить что-то хорошее из своей жизни, счастливый миг удачи, что-то такое, над чем смеялись всей семьей. Это поможет увидеть мир в лучшем свете, простить обидчиков и не ворчать.

### **6. Двигайтесь!**

Даже несколько минут занятий физкультурой в день продлевают жизнь. В процессе тренировок высвобождаются гормоны роста, выработка которых резко сокращается после 30 лет.

### **7. Спите в прохладной комнате.**

Тот, кто соблюдает это правило, остается молодым дольше. Ведь обмен веществ в организме и проявление возрастных изменений зависят от температуры окружающей среды.

### **8. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций.**

Иногда не грех позволять себе неразумные удовольствия: большой кусок калорийного торта, затянувшееся допоздна общение с друзьями, танцы до упаду, чтение детектива несколько часов кряду.

### **9. Смех приносит силы.**

Жизнерадостному человеку всегда живется легче. Старайтесь радоваться любому успеху, если не своему, то детей, внуков. Вот увидите: улыбка притянет за собой и хорошее настроение.

### **10. Задайте работу мозгу.**

Разгадывайте кроссворды, больше читайте, учите иностранные языки. Заставляя мозг активно работать, человек не только сохраняет голову светлой, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Человек живет в мире, среди людей, в обществе. Иными словами, без мира он жить не может. Поэтому вполне естественно предположить, что все окружающее приспособлено для человека и приносит ему пользу. По крайней мере, должно приносить. В этом состоит главный тезис разумного и гармоничного подхода к здоровью и жизни человека.

## **ПОГОВОРИМ О ВРЕМЕНИ**

Человек – это своего рода открытая энергоинформационная биологическая система. Он способен отдавать во внешнюю среду энергию, информацию и получать их обратно. Если же люди отключены от этого источника энергии, то весь ход их жизни сводится к бессознательной борьбе за единственно доступную часть энергии мира – за окружающую их материальную среду и быт. Поэтому важнейшим условием оздоровления человека является его духовное совершенствование. Природа гармонична, и жить в ней счастливо может только гармоничный человек, обладающий положительным взглядом на жизнь.

На что мы обращаем внимание, отслеживая свою жизнь? Конечно, в первую очередь на возраст. А знаете ли вы, что на самом деле каждый человек имеет три возраста? Первый – это документальный возраст, то есть количество прожитых вами лет согласно паспорту. Второй – психологический возраст, тот, который определяется душевным самочувствием человека. И третий – биологический, зависящий от состояния органов и систем на данное время.

Допустим, человеку может быть всего 20 лет, а физиологический износ его организма «тянет» лет на 40. Или, наоборот, ему уже 60, а состоянию его тела позавидует любой тридцатилетний. Человек стареет не в соответствии со своими паспортными данными, а в первую очередь согласно своим мыслям и физиологии. В том-то и проблема, что большая часть людей твердо установила в своем сознании таблицу старения. В 20 я молод, в 30 уже появляются первые морщинки, в 50 жизнь наполовину прошла, а в 70 я стар, и от этого никуда не деться.

И все же время – вещь удивительная. В детстве оно шло очень медленно, и день тогда казался для нас месяцем. А вот к старости наши часики почему-то начинают прямо лететь. Не успеешь оглянуться – месяц прошел, еще немного – и уже год пролетел. Как же так, ведь по логике время не может идти по-разному, что в молодости, что в старости? В сутках те же 24 часа, в году 365 дней, ничего не прибавилось и не уменьшилось...

Несомненно то, что год остался годом, день – днем, а месяц – месяцем. Все это не изменилось, изменились мы. Мы и наши мысли. Ушло беззаботное детство, и пришло время, когда человек начинает считать свои годы, всматриваться в каждую новую морщинку, говорить, что стар и болен. Мысли типа «Я никому не нужен, и жизнь подходит к концу» часто посещают людей. Особенно это проявляется с уходом на пенсию.

Доказано, что биологические часы подчиняются не только природным ритмам, но и нашему мозгу, нашим мыслям. Мы, к сожалению, не понимаем этого и изо дня в день продолжаем сознательно укорачивать себе жизнь. Ведь все это сигналы, которые, поступив в организм, превратятся в гормоны и будут выполнены. В результате вместо «гормонов жизни» имеем в своем теле «гормоны старости». Давайте для наглядности ознакомимся с результатами блестящих исследований Месару Эмото, японского ученого, на практике доказавшего какие влияния могут оказывать наши мысли и эмоции на основу основ нашего тела.

Эксперимент Эмото состоял в следующем: в две стеклянные колбы наливали обычную воду, после чего на воду из одной колбы обращали мысленно и словесно эмоции гнева, злости и ненависти. На вторую, наоборот, чувства любви, добра, благодарности. После этого обе жидкости замораживали и образовавшиеся кристаллы изучали под электронным микроскопом.

В одной из колб в результате находили удивительно красивые кристаллы-снежинки, образовавшиеся в воде в результате произнесения слов и проявления эмоций любви и благодарности. В другой – хаотическое нагромождение бесформенных образований, возникших в результате воздействия эмоций гнева и злобы...

Теперь можете представить, чем становятся наше тело и клетки, когда мы подвергаем их негативным эмоциям и переживаниям, особенно если учесть, что наш «клеточный эфир» в десятки раз крепче фиксирует информацию, чем обычная вода.

## **Упражнение для «лечения» памяти**

Говорят, что время лечит. На самом деле это не совсем так: время не лечит, а глушит, «замазывая» один слой памяти со всеми ее стрессами и болезнями следующим. Постепенно каждый из этих слоев переходит из сознательной памяти клеток в глубину, все дальше и дальше, все глубже и глубже. И эти глубинные слои памяти будут беспокоить человека всю его жизнь, чем бы он ни лечился. Пока не будет «вылечена» память, клетки постоянно будут «натывать» на сигналы этой внутренней боли. Как же от нее избавиться? Психологи предлагают простое, но очень эффективное упражнение.

Для проведения сеанса вам потребуется 20 минут времени и тишины, когда вас никто не может побеспокоить и отвлечь. Необходимо лечь, расслабиться и несколько минут полежать в таком состоянии, после чего мысленно попросить у себя прощения, обращаясь к себе по имени. Это не шутка и не игра. Ваш «подсознательный мозг» – реальный организм, такой же, как и ваше сознание.

Просите прощения за то, что причиняли себе все эти годы боль и страдания, за то, что обижали свой организм и небрежно относились к своему здоровью. Просите прощения за обиды и боль, которую вы причинили другим людям. Причем неважно, хорошие это были люди или плохие. Просите прощения у себя за то, что были злы и надменны, агрессивны, нечестны и несдержанны. Просите прощения у своего сердца, у легких и почек, просите, чтобы вас простила ваша нервная система. Просите прощения у всех своих органов и тела в целом. Только просите, пожалуйста, с чувством. Тут не надо чеканить мысли, словно робот, и думать, что, пробубнив все это ради смеха, вы действительно выполнили то, что должны. Тут важны не слова, а чувства, с которыми вы это делаете. Поэтому этот обряд собственного прощения следует выполнить с настоящими эмоциями. У людей, которые делают это добросовестно, сразу появляются слезы. Порой взрослый человек может плакать навзрыд, словно ребенок. Эти слезы – то, что мы копим внутри долгие годы.

После исполнения этого простого упражнения вы испытаете чувство необычайной внутренней легкости, когда «как будто бы камень с души свалился». Естественно, ведь вы освободились от колоссального количества блоков, которые несли с собой много лет, накапливая их, как снежный ком. Они держали мышцы, органы и всю нервную систему в постоянном напряжении, нарушая их нормальную работу.

Разумеется, в жизни без эмоций прожить нельзя, мы все равно будем переживать, нервничать и т. п. Но все эти переживания надо своевременно устранять, не давая плохим воспоминаниям укрепиться в памяти.

## **КАК ЭМОЦИИ ДЕЙСТВУЮТ НА НАШ ОРГАНИЗМ**

Если люди, предаваясь воспоминаниям, возвращают свое сознание в далекое прошлое и настраиваются на ощущения, которые они испытывали в те годы, через какое-то время их внешний вид и физическое состояние начинают меняться. Каждому известно, что доброе слово или мысль могут и в горе утешить, и от болезни вылечить. Но то, что наши мысли могут влиять и на святая святых нашего организма – ДНК, знают далеко не многие. Тем не менее механизм таких изменений довольно прост: мысли порождают эмоции, которые действуют на особый отдел головного мозга; отсюда происходит выплеск гормонов, а те, в свою очередь, влияют на структуру ДНК, запуская ту или иную генетическую программу. Не мудрено, что от негативных потрясений человек за сутки может постареть лет на 10. Вообще ничто так сильно не старит организм, как постоянный стресс, вызывающий колоссальные изменения на клеточном уровне.

В нашей ДНК существуют так называемые *теломеры*, которые отвечают за генетическую стабильность и оберегают хромосомы. Чем старше организм, тем тело-меры короче, они словно линейка нашей жизни. И когда человек регулярно испытывает стресс или поддерживает в себе эмоции гнева и злости, теломеры сокращаются, организм будто бы проживает несколько лет за год.

У человека, находящегося в состоянии депрессии, активность иммунной системы организма падает до уровня тех, кто старше его лет на 25–30. Основные симптомы депрессии: это упадок сил, снижение полового влечения, потеря аппетита, затруднения с концентрацией внимания, нарушение сна. Нетрудно заметить, что они в точности совпадают с теми симптомами, которые появляются в старости. С другой стороны, от положительных эмоций у нас поднимается настроение, откуда-то появляется сила, исчезает боль, усталость, мы преобразуемся, словно молодеем. Очевидно, что как отрицательные, так и положительные импульсы очень сильно влияют на физический облик и здоровье человека, либо запуская в нем программу разрушения, либо придавая импульс к оздоровлению и молодости.

Подтверждением этому может послужить интересный эксперимент, проведенный сотрудниками отдела теоретических проблем РАН.

Для этого опыта были взяты зерна пшеницы, получившие чудовищную дозу радиации – 2000 рентген. После такого облучения практически у всех семян цепочки ДНК были разорваны, по сути, они были мертвы. Но когда их обработали волной, несущей информацию позитивной человеческой речи, семена ожили и дали всходы! В микроскоп было хорошо видно, что в этих зернах восстановились хромосомы, разрушенные радиацией. Да, человеческие слова оживляли зерна, запуская в них защитные программы невероятной мощности! А ведь тысячи лет назад людям были известны подобные способы лечения и продления жизни, в результате которых люди выздоравливали, молодели и многократно увеличивали срок своей жизни.

Благодаря этому простому эксперименту становится очевидной связь, о которой мы уже говорили выше: мысль – эмоция – гормон – лекарство.

### **Упражнение для омоложения и оздоровления организма**

Для этого упражнения вам понадобятся 15 минут вечером, когда вы уже легли спать, и утром, когда ваш мозг еще не включился в обычный дневной режим и связь с подсознанием еще осталась.

Лежите спокойно, расслабьтесь, глаза закрыты. Теперь все, что вам необходимо сделать, – это вспомнить любой сюжет из своей молодости.

Такое воспоминание должно не просто прокрутиться, как киноплёнка, перед вашим внутренним взором – оно должно пройти у вас на ощущениях. Главный секрет – не просто вспомнить, а, вспоминая, пережить это заново, то есть почувствовать эмоции того времени. Поэтому важно не просто «увидеть» себя в молодости, но и ощутить это. Именно ощущения дают необычайный эффект омолаживания.

Сюжеты для воспоминаний можете выбрать любые, но они должны быть самыми лучшими, самыми яркими, такими, от которых вы будете получать наибольшее количество эмоций, а следовательно, и гормонов радости. Это может быть самая страстная любовь в молодые годы или ваша победа, неважно в чем – в спорте, в жизни, в работе. Это может быть и любой кадр, вызывающий у вас чувство добра и заботы.

Воспоминания молодых лет способны перепрограммировать сознание клеток, при этом ваш мозг как бы создает заново копию вашего организма, причем это копия молодости.

Вспомните вашу молодость в мельчайших подробностях, «вызубрите» ее, и ваше тело тоже вспомнит ее. Если вы будете делать это упражнение регулярно, подключая свои ощущения и эмоции, результаты не заставят себя ждать.

Это замечательное упражнение можно применять также в качестве профилактики и даже лечения различных физических заболеваний. Допустим, у вас одышка, вы чувствуете тяжесть в ногах и т. п. Мысленно перенеситесь в свои молодые годы или даже в детство и вспомните, как быстро вы тогда бегали, прыгали и т. п. Почувствуйте снова себя таким же, зафиксируйте эмоции, которые появляются в вашем организме при этом воспоминании. Побудьте несколько минут в таком состоянии. Если болезнь хроническая, то повторяйте процедуру как можно чаще. И с каждым днем вы все отчетливее будете чувствовать, как уходит ваш недуг.

## **БИОХИМИЯ «НЕЖНОГО ЧУВСТВА»**

Когда человек влюблен, болезни обходят его стороной, он находится в состоянии эйфории, восторга. Кажется, что любовь будет длиться вечно. Влюбленные клянутся в этом, даже не подозревая, что у любви есть свои законы, обусловленные действием вездесущих гормонов.

Во время «любвиной лихорадки» сердце начинает биться сильнее, кровь приливает к щекам. Наши зрачки расширяются, глаза начинают блестеть неземным светом, а мир вокруг преображается. Неужели, спросите вы, это всего-навсего результат действия каких-то там частиц в организме?

Увы, с наукой не поспоришь... Придется признать, что любовь – это побочный эффект гормонального воздействия. Именно повышение гормонального фона заставляет наш организм бороться с болезнями и всегда побеждать в этой схватке. Действительно, когда человек любит, в нем буквально бушуют страсти, сметая на своем пути все, не только болезни. Одним из главных гормонов, выделяющихся при этом состоянии в кровь, является *фенилэтиленамин (ФЭА)*, относящийся к группе амфетаминов. Он вырабатывается организмом даже при мысли о любимом, не зря мы испытываем восторг и в случае любви платонической. Кстати, ФЭА в большом количестве содержится в черном шоколаде.

Параллельно повышается уровень *адреналина*, который обостряет все чувства и вызывает состояние легкости, восторга, счастья. Но самые главные вещества – это *эндорфины*, гормоны удовольствия (их можно назвать нашими собственными наркотиками). Именно они активизируют иммунную систему, снимают боль, от чего большинство болезней проходят сами собой.

Другой гормон любви – *окситоцин*. Он повышает чувствительность нервных окончаний и заставляет сокращаться мышцы. Вот почему влюбленным так нравится обниматься, ласкаться, целоваться.

Кстати, при поцелуе мозг мужчины и женщины мгновенно производит анализ слюны друг друга и принимает решение о

генетической совместимости партнеров. Помимо этого женский мозг еще регистрирует состояние иммунной системы мужчины и выдает свое окончательное решение: да, этот индивид подходит мне по всем биохимическим параметрам для создания полноценного и здорового потомства. С одной стороны, страсть, восторг, безумие человека, а с другой – трезвый расчет Природы, целью которого является продолжение рода.

Во время физического акта любви гормонов выделяется еще больше, например, резко повышается количество эстрогена – женского гормона. Он способствует улучшению состояния костных тканей и сердечно-сосудистой системы женщины, улучшает память, а также вызывает ощущение удовлетворенности, благополучия и спокойствия.

Известно, что примерно за 10 дней до начала нового менструального цикла у женщин детородного возраста резко падает уровень эстрогена в крови, что приводит к ухудшению настроения, появлению чувства подавленности, тоски, депрессии, так называемому предменструальному синдрому. Что делать? Вы помните советы для долгожителей? Постоянно находитесь в состоянии влюбленности! Хотя бы для собственного здоровья. Если вдруг случится, что вас покинет любовь, не переживайте долго и бесполезно, влюбляйтесь снова в другой объект, занимайтесь сексом... Но помните, что секс без любви – это просто половой акт, и к человеку как таковому, а тем более к его оздоровлению он не имеет никакого отношения.

Когда сексом занимаются влюбленные, они как бы вовлечены в некий энергетический круг, причем энергия эта постоянно течет от одного партнера к другому, усиливаясь с каждым оборотом. Если тем же самым занимаются по необходимости, без любви, то каждый из партнеров просто теряет энергию и выходит из процесса опустошенным. В лучшем случае после этого вас ожидает хороший сон.

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК В ПРОГРАММЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Иногда человек проводит один за другим курсы лечения, а результата нет. Почему? Чаще всего неправильно выбираются сама программа оздоровления и схема ее проведения. Поэтому выбор конкретной программы и подготовки конкретной схемы ее реализации должны осуществляться с привлечением врачей различных специальностей.

Вторая ошибка – это недостаточная подготовленность, поверхностное отношение к делу. Третья, наиболее часто встречающаяся ошибка – нарушение режима приема препаратов и рациона питания. Четвертая – игнорирование необходимости физических нагрузок. Пятая – отсутствие воли и терпения, желание решить важнейшую проблему жизни и здоровья за один день, одной таблеткой. Шестая – перерывы в программе, связанные с застольями, алкоголем, нарушением режима дня и диеты.

Чтобы избежать ошибок и получить реальные результаты программы оздоровления с помощью комплекса средств натуротерапии, необходимо соблюсти шесть правил.

Первое, что следует сделать, – это поставить конкретную реальную цель, например отрегулировать качество ночного сна, снизить вес на 5 кг, а не ставить заоблачные цели – за месяц избавиться от всех болезней.

Второе: болезнь приобретается годами и даже десятилетиями, поэтому и срок избавления от нее может быть также длительным. Проконсультировавшись со специалистами, следует выбрать конкретную схему и конкретный срок ее использования. Схемы лечения и методы воздействия необходимо периодически менять.

Третье: подготовьтесь как следует к преодолению провоцирующих факторов и вредных пищевых стереотипов.

Четвертое: составьте схему приема средств на каждый день и жесткий рацион питания.

Пятое: ведите дневник своих ощущений, в котором вы будете отслеживать качество состояния здоровья, реакцию организма на то или иное воздействие. Замечайте не только болезнь, но и положительные подвижки.

Шестое: при необходимости проведите программу очистки организма от шлаков под строгим контролем врача.

Что же конкретно нужно делать, чтобы получить наилучший результат?

Для того чтобы выбранная программа была успешной, требуется следующее.

Выполняйте программу каждый день, не допуская срывов и перерывов.

Честно относитесь к собственным ошибкам. Не кивайте на «дядю» и не рассуждайте о малой эффективности выбранной системы.

Ежедневно записывайте данные о состоянии, настроении, физических нагрузках в специальную тетрадь или таблицу, график.

Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями, плавно и постепенно увеличивая нагрузки.

Своевременно вносите коррекцию в программу при возникновении каких-либо проблем; обязательно консультируйтесь по этим вопросам с врачом.

Откажитесь от вредных привычек питания, откорректируйте режим питания.

Кстати, наблюдается некоторая взаимосвязь в историческом аспекте между величиной и могуществом страны и характером питания ее жителей. Оказывается, культ еды, гастрономические оргии, обжорство, пьянство и тучность являются признаками вырождения нации, предшествующего крушению государства. Так было на протяжении всей истории начиная с Древнего мира. И наоборот, расцвет того или иного государства всегда совпадал с умеренностью в питании.

Вспомните классические примеры: процветающие Афины или Спарту, с одной стороны, и Вавилон или Рим накануне их падения. Лукулловы пиры предшествовали гибели Рима, а Валтасаровы – гибели

Ассирии. Кстати говоря, сегодня в развитых государствах, достигших наибольших успехов, при всем богатстве, развит культ спорта и умеренности в еде.

На протяжении всей осознанной истории человечества врачи, ученые и философы утверждали, что умеренность в еде – главное условие здоровья и долголетия. И все же к концу XX века, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1/3 населения Земли страдала ожирением. Ожирение достигает размеров эпидемии в экономически развитых странах. 40 % жителей США старше 30 лет имеют избыточную массу тела, при этом мужчины страдают чаще. По данным Института питания Академии медицинских наук России, от 20 до 30 % наших детей страдает ожирением. Это связано главным образом с особенностями питания и приверженностью к малоподвижному образу жизни в России. Ожирение ассоциируется с несколькими основными факторами риска ишемической болезни сердца: повышенным артериальным давлением, нарушением жирового обмена, сахарным диабетом, гормональными расстройствами.

Избыточный вес, как правило, приводит и к серьезным сексуальным проблемам. У тучных мужчин в крови повышено содержание женских половых гормонов, которые способствуют усиленному выведению мужского полового гормона – тестостерона. Напомню, что именно уровень тестостерона влияет на сексуальную активность мужчины.

«Каждый лишний килограмм массы тела сокращает жизнь на 8 месяцев», – пишет современный немецкий специалист по питанию профессор Г. Дитшунайт. Еще великий Гиппократ писал: «Чрезмерное насыщение желудка производит болезни, а чрезвычайно тучные люди гораздо скорее умирают, чем худощавые». Последствия избыточного веса непредсказуемы.

Известный специалист в области питания Поль Брэгг утверждает: «Быть полным и больным – преступление». Добавим – по отношению к самому себе, к своей семье, к обществу, в котором человек живет.

## **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

### **ВЕРНИТЕ СЕРДЦУ РАДОСТЬ И ЛЮБОВЬ**

Говорят, кардинал Ришелье на должность секретаря из всех кандидатов всегда выбирал самого занятого. Он считал, что лишь такой человек способен справиться со множеством возложенных на него обязанностей. И ведь невдомек было Ришелье, что секретарь запросто мог надорваться.

Как считают врачи, нехватка времени – это всегда стресс. В такие моменты организм усиленно вырабатывает гормоны страха – адреналин, норадреналин, кортизол. Первые два из них повышают кровяное давление и увеличивают частоту сердечных сокращений, перераспределяют кровь от внутренних органов к мышцам и уменьшают время реакции. Кортизол высвобождает из клеток глюкозу – универсальное мышечное топливо. Включившись, гормональная система через нервную систему управляет пульсом, давлением крови, работой пищеварительного тракта, а также регулирует температуру тела, чувство боли, настроение и многое другое.

В таком форсированном режиме человек долго не может работать, ведь организм не рассчитан на постоянный стресс. Если не давать себе отдых от отдыха, расплата наступает довольно скоро: усталость и изношенность организма, депрессия, серьезные болезни... Что делать? Во времена того же Ришелье такой работник заболел и тихо отходил в мир иной. Сегодня мы можем (если не смогли предотвратить возникновение такой ситуации) помочь себе выйти из кризиса с относительно малыми потерями.

Давайте попробуем вернуться в гармоничный ритм жизни и почувствовать радость в сердце. И будем помнить: на работе сердца очень сильно отражается наше эмоциональное и психологическое состояние. Наше сердце никогда не обманывает – если оно начало давать сбои, значит, пора пересмотреть образ жизни, как физической, так и эмоциональной, – больше отдыхать, снять с себя часть

ответственности на работе или дома, а иногда и в целом пересмотреть взгляды на жизнь.

Особенно сильно сердце начинает страдать, когда человек взваливает на себя чужую ответственность, в полном смысле этого слова «болея» за дело и забывая о своих собственных нуждах, о своем отдыхе и своем здоровье. Если вы отдадите чужие проблемы их собственным хозяевам, то поверьте, ваше сердце вас за это поблагодарит легкостью и здоровьем.

Тахикардия, усиленное сердцебиение может преследовать и людей со «скачущим», капризным характером, у которых подавленность и депрессия могут неожиданно сменяться истерическим всплеском, и наоборот. Очень не любит сердце страхи – даже у молодых людей при страхе смерти может начаться приступ тахикардии, да и волнение перед экзаменами у впечатлительных и ответственных студентов может привести к сбоям в ритме.

Знаменитая целительница Луиза Хей, которая внимательно рассмотрела психологические истоки многих существующих заболеваний, пишет о том, что сердце является средоточием любви и безопасности. Поэтому черствость и эмоциональные проблемы так сильно сказываются на здоровье сердца. Сердцу жизненно необходимы радость и любовь – радуйтесь, что наступил новый день, радуйтесь тому, что Бог дал вам эту жизнь. Радуйтесь природе, детям, своим четвероногим друзьям!

Кстати, знаете ли вы, какую помощь нам могут оказать певчие птицы? Их воздействие на наше здоровье – своего рода живая музыкотерапия! Во время птичьего пения возникают тончайшие вибрации окружающего воздуха, которые благотворно воздействуют и на наш слух, и на нашу энергетику: мы расслабляемся, освобождаемся от психических и энергетических зажимов, нормализуется деятельность многих органов организма. Владельцы птиц постепенно становятся спокойнее и уравновешеннее. У них налаживается сон, улучшается настроение.

Также положительно влияют на наше самочувствие и аквариумные рыбки. Созерцание неторопливого движения разнообразных по форме и цвету рыбок вызывает у человека приятное чувство комфорта. Наверное, не случайно японцы, которые считаются признанными мастерами релаксации, так часто заводят у себя дома аквариумы. Все проблемы отходят на второй план, и на какое-то время к нам приходит ощущение душевного равновесия, пока мы наблюдаем за незатейливыми пируэтами рыбок на фоне ярко-зеленых водорослей.

Особенно хорошо помогают рыбки после тяжелых эмоциональных или физических перегрузок и при бессоннице. Как ни удивительно, помогают они и при таких серьезных болезнях, как гипертония, остеохондроз, при этом отлично гармонизируя гормональный фон нашего организма. Для облегчения состояния надо посидеть у аквариума не менее 1,5 часа. Но процесс этот не утомителен, а очень даже приятен – ведь на рыбок можно смотреть часами. Кстати, настоящий аквариум с живыми рыбками, по философии фэн-шуй, – один из самых сильных талисманов благополучия и богатства. В любом случае психологического дискомфорта, перенапряжения, возбуждения, беспокойства и тревоги рыбки окажут действенную психологическую помощь. Но созерцать их надо особым образом. Для правильно организованного целебного сеанса следует сделать следующее.

Хорошо проветрите комнату, выключите свет, освещен должен быть только аквариум. Сядьте или лягте, расслабьтесь и спокойно следите за движением. Заметьте какую-то одну рыбку и следуйте за ней глазами. Через некоторое время представьте себе, что вы плаваете там вместе с рыбкой, а потом – что вы и есть эта рыбка. Вы как бы смотрите на окружающее ее глазами: видите и ощущаете вокруг прозрачную воду, зеленые водоросли, ракушки. Там, в этом водном царстве, вы наберетесь сил и отдохнете.

Представьте себе, как вода омывает вашу кожу, как на душе устанавливаются мир и покой, вы чувствуете себя уютно и безопасно в вашем водном пристанище, уходят все травмирующие ситуации внешнего мира, вас они больше не волнуют.

Закройте глаза, почувствуйте, как тяжелеют руки и ноги, тепло распространяется по всему телу и приятная дремота, а то и сон окутывают вас. Уснуть очень полезно – а проснувшись, вы почувствуете себя бодрым и свежим. Такая медитация снимает стрессы и напряжение и стабилизирует вашу энергетику, она очень полезна после трудового дня.

По утрам, после пробуждения, и перед сном проговаривайте следующие исцеляющие слова: «Я возвращаю радость в мое сердце. Я впускаю в сердце любовь и сам являюсь источником любви. Я пропускаю любовь и радость через себя – через свою жизнь, свое тело, через свои мысли. Мое сердце стучит в ритме любви».