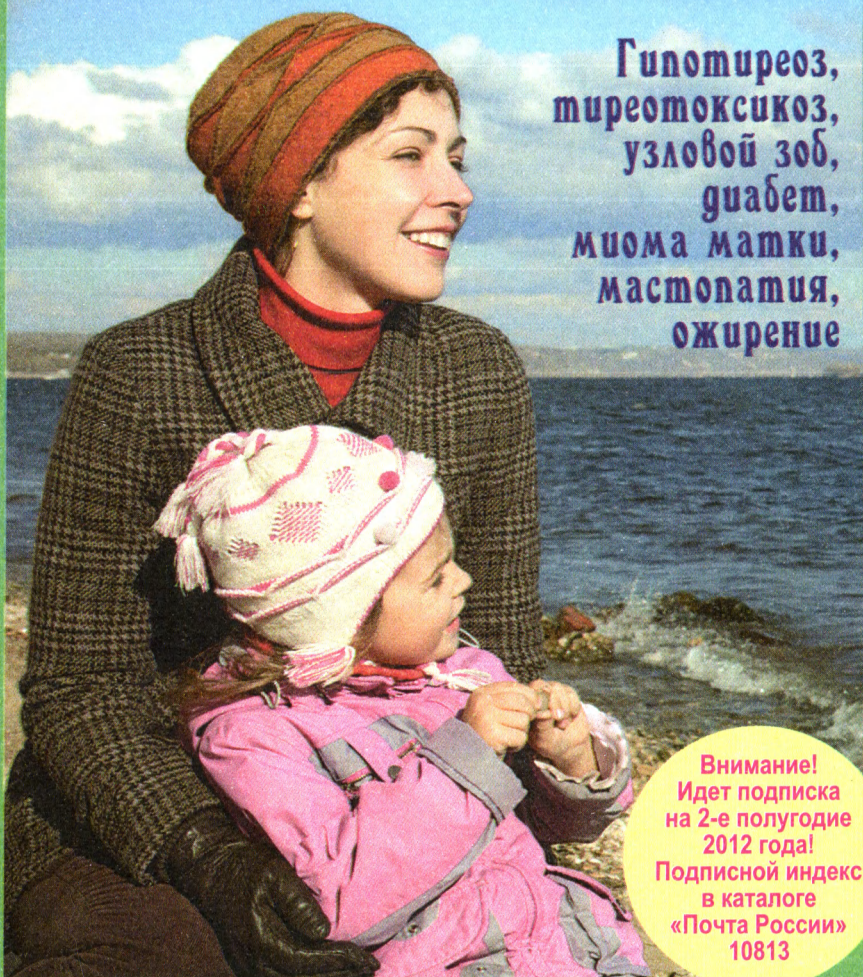


ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №5 ⁽⁷⁷⁾ 2012

Гормональные проблемы

Гипотиреоз,
тиреотоксикоз,
узловой зоб,
диабет,
миома матки,
мастопатия,
ожирение



Внимание!
Идет подписка
на 2-е полугодие
2012 года!
Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
10813

«Хонда» не даст вашим суставам «заржаветь»!

Когда суставы здоровы, мы движемся по жизни легко и непринужденно. Но любая система рано или поздно дает сбой. Стоит суставам «заржаветь», как мы оказываемся на обочине жизни. Вам нужны «ржавые» суставы?! Конечно, нет!

Чтобы суставы не «ржавели», принимайте хондроитин-глюкозаминный комплекс «Хонда» от компании «Эвалар»! Усиливая действие друг друга, глюкозамин и хондроитин предотвращают процессы разрушения и стимулируют естественное обновление хрящевой ткани суставов, улучшают функциональное состояние опорно-двигательного аппарата¹. Недаром в мировой практике хондроитин-глюкозаминные комплексы являются средством №1 для естественного сохранения хрящевой ткани суставов и позвоночника!

Кроме того, компания «Эвалар» выпустила новый препарат «Хонда форте» с максимальной суточной дозировкой хондроитина — 500 мг и глюкозамина — 500 мг в одной таблетке, как в зарубежных аналогах.



Подвижные и гибкие суставы...

Дополнительно применяйте крем «Хонда» для области суставов и позвоночника. Крем «Хонда» так же, как капсулы и таблетки, содержит активный хондроитин-глюкозаминный комплекс и дополнительно усилен экстрактами трав и натуральными эфирными маслами.

Не дайте вашим суставам «заржаветь» — принимайте хондроитин-глюкозаминный комплекс «Хонда» от компании «Эвалар»!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50, ОГРН 1022200553760
¹ Свойства подтверждены Сертификатом соответствия Системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001.П0842 и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

СоГР № RU.77.99.11.003.E.005686.03.11. БАД. СЭЗ № 77.99.03.915.Д.004035.04.09. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Глава I

Заболевания щитовидной железы

Аутоиммунный тиреоидит

Конфликт антител и гормонов	3
Соблюдайте дозировку	6
Зоб Хашимото	6
Зеленые друзья — петрушка и укроп	8

Гипотиреоз

Если щитовидная железа ленится... ..	8
Натиск гипотиреоза	11
Черноплодка при дефиците йода... ..	15
Приготовьте домашние мази	15

Тиреотоксикоз

Почему разыгралась гормональная буря	17
Тонзиллит — предвестник гипертиреоза?	21
Опасность осложнений	23
Лечусь мокрицей	24
Причины тиреотоксикоза	24

Диффузный зоб

Скрытый голод	26
По ступеням болезни	29
Щит для щитовидки	30
Чаепитие с лечебной целью	30
Когда гормоны шалят... ..	31

Узловой зоб

Диалог с клетками	32
Коллоидный узел	36
Узелок развяжется... ..	36

Глава II

Диабет и его виды

Диабет 1-го типа

Когда повышен сахар в крови... ..	39
Инсулинотерапия и целебная диета	43

Устройте разгрузочный день	44
В норме ли сахар?	45
Правила инъекций	45
Конфеты под замком	46
Вам поможет отвар льна	50
Не забывайте о травах	51

Диабет 2-го типа

Долой токсины!	53
Черничный эликсир	59
Для поджелудочной железы и желудка	59
Чего боится диабет	60
Правда о сахарозаменителях	61
Лимон и кориандр снижают сахар в крови	62
Тест на гибкость	63
Что такое несахарный диабет?	63
Движение — жизнь	64

Глава III

Только для женщин

Поликистоз яичников

Барьер для яйцеклеток	65
Баня отменяется	68
Что полезно для яичников... ..	68
Растительные гормоны	69
Восковые компрессы	69

Миома матки

Как избавиться от коварных узлов	70
Лечебный пар прогнал опухоль	72
Свекла и чага от миомы	73
Сок из листьев лопуха	73

Бесплодие

Трудная радость материнства	74
Как приманить аиста	75
Молоко и лук избавят от мук	76
В ожидании долгожданного чуда... ..	78
Если столкнулись с бесплодием... ..	79

СОДЕРЖАНИЕ

scan waterlog

Грушанка для будущих мам	80	<i>Гирсутизм</i>	
Хочу ребенка!	81	Долой нежелательные волосы! ...	94
Мастопатия			
Уплотнения в груди — повод для беспокойства	82		
Чтобы опухоль исчезла... ..	84		
Как утихомирить недуг	86		
Помогут простые компрессы	87		
Менопауза			
Сложности бальзаковского возраста	89		
Как пережить климакс	90		
Костер рябины красной	91		
Скажем «нет» гормональным бурям	92		
Выручат целебные настойки	93		
От жарких приливов	93		
Глава IV			
Избыточный вес			
<i>Ожирение</i>			
Под тяжестью лишний килограмм	97		
Как похудеть после родов	100		
Яблочный укус для стройности	101		
Держим кожу в тонусе	103		
<i>Метаболический синдром</i>			
Расплата за стрессы	105		
Застольные хитрости	108		
Восстановить фигуру можно!	110		
Как наладить обмен веществ	112		

Следующий сборник — «Аптечка под ногами» —
№ 6(78) поступит в продажу 2 июня 2012 года.



Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Losevsky Pavel / Фотобанк Лори.

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 5 (77), май 2012 г.

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovy@gmil.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»
Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 10 апреля 2012 г. в 10 часов
(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 5 мая 2012 г.

Тираж 83909 Заказ № 5254005. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,
филиал «Нижполиграф»,
603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.
Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Заболевания щитовидной железы

Аутоиммунный тиреоидит

Конфликт антител и гормонов

Аутоиммунный тиреоидит называют «спящей болезнью» щитовидной железы. Этот недуг может годами не проявлять себя, день за днем подтачивая защитные силы организма, а потом перейти в стойкий гипотиреоз.

Чем аутоиммунный тиреоидит отличается от других заболеваний щитовидной железы и как лечится, рассказывает врач-эндокринолог кандидат медицинских наук Наталья Ивановна ТАРАСОВА.

— Часто ли болеют аутоиммунным тиреоидитом?

— Это не такое распространенное заболевание, как, напри-

мер, эндемический зоб. В Нижегородской области среди детей и подростков с заболеваниями щитовидной железы аутоиммун-

ный тиреоидит выявляется лишь у 10%.

— **Правда ли, что недостаток йода может привести к аутоиммунному тиреоидиту?**

— Аутоиммунный тиреоидит — это хроническое воспалительное заболевание щитовидной железы. Впервые его описал японский врач Хашимото, отсюда другое название болезни — тиреоидит Хашимото.

Развитие этого заболевания зависит от состояния иммунной системы, наследственности и генетической предрасположенности. Дефицит йода может быть слабым провоцирующим фактором, но никак не причиной заболевания.

Диагноз «аутоиммунный тиреоидит» ставится при снижении уровня гормонов щитовидной железы (гипотиреоз), повышении титра антител к тиропероксидазе (АТ-ТПО) и тироглобулину (АТ-ТГ), диффузном изменении структуры щитовидной железы.

— **Какая основная причина возникновения заболевания?**

— Аутоиммунный тиреоидит связан с врожденными нарушениями со стороны иммунной системы.

У больных с генетическим дефектом иммунных клеток под воздействием неблагоприятных факторов происходит срыв в работе иммунной системы. В результате в щитовидной железе накапливаются антитела к тиропероксидазе, вызывая гибель фолликулярных клеток и нарушая синтез гормонов.

Аутоиммунные изменения могут запустить сильные стрессы, вирусные инфекции, ангины и даже кариез. После лучевой терапии иногда развивается постлучевой тиреоидит.

Кстати, рентгенологическое исследование не оказывает негативного влияния на щитовидную железу, как считают некоторые, потому что дозы облучения там очень малы.

— **Насколько аутоиммунный тиреоидит опасен для беременных?**

— Если у беременной женщины щитовидная железа поражена аутоиммунным процессом, возникает снижение тиреоидных гормонов, которые необходимы для правильного развития плода.

Кроме того, аутоиммунный тиреоидит может привести к развитию гипотиреоза у будущей матери и врожденным на-

рушениям щитовидной железы у младенца.

Беременные женщины с аутоиммунным тиреоидитом должны обязательно наблюдаться у эндокринолога и получать заместительную гормональную терапию.

— **Что такое послеродовой тиреоидит?**

— Послеродовой тиреоидит является разновидностью аутоиммунного тиреоидита. Развивается это заболевание примерно у 5% рожениц. Причина — гормональные сбои, слабая иммунная система, токсикозы, трудные роды. У женщины, как правило, появляются симптомы гипертиреоза: дрожь, сердцебиение, слабость.

— **А как узнать аутоиммунный тиреоидит?**

— Аутоиммунный тиреоидит при эутиреозе не имеет ярких проявлений.

Если же функция щитовидной железы снижается, то налицо все признаки гипотиреоза: выпадение волос, прибавка в весе, сонливость, слабость, нарушение менструаций у женщин.

При гипертрофической форме аутоиммунного тиреоидита появляется зоб.

— **Как проводится лечение заболевания?**

— Как ни странно, аутоиммунный тиреоидит без нарушения функции щитовидной железы не требует лечения.

Но аутоиммунные изменения с годами усиливаются, именно поэтому так важно наблюдаться и регулярно обследоваться у врача.

Если при аутоиммунном тиреоидите появляется зоб, сопровождающийся синдромом сдавливания соседних органов, то щитовидная железа подлежит оперативному лечению.

При незначительных нарушениях функции щитовидной железы назначается заместительная гормональная терапия (L-тироксин, эутирокс) пожизненно, с обязательной коррекцией дозы.

— **Можно ли диетой, спортом как-то затормозить аутоиммунные процессы?**

— Здоровый образ жизни всегда идет только на пользу. Очень негативно действует на щитовидную железу никотин.

Самое главное — нужно хотя бы 1 раз в год посещать эндокринолога и выполнять его рекомендации.

Екатерина КОРОЛЕВА.

Соблюдайте дозировку

Неконтролируемое потребление препаратов с йодом может спровоцировать аутоиммунный тиреоидит.

Суточная потребность взрослого человека в йоде составляет 150–200 мкг в сутки. Физиологическая дозировка, не превышающая 500 мкг в день, не влияет отрицательно на щитовидную железу. Но есть такие лекарства (например, антиаритмический препарат амиодарон), принимая

которые, можно получить фармакологические дозы йода (свыше 1000 мкг в сутки).

В этом случае излишнее потребление йода способно спровоцировать аутоиммунную реакцию, особенно если имеется генетическая предрасположенность.

Зоб Хашимото

12 лет тому назад мне сделали операцию по удалению узлов на щитовидке. При выписке из больницы хирург сообщил, что у меня зоб Хашимото, который нельзя оперировать. В настоящее время зоб меня очень беспокоит. Расскажите, пожалуйста, как мне следует лечиться?

*Л. КУПЕР,
Барнаул Алтайского края.*

Консультирует врач-эндокринолог кандидат медицинских наук Ольга Владимировна ЗАНОЗИНА.

— Зоб Хашимото — это аутоиммунный тиреоидит. Больные при этом заболевании часто жалуются на дискомфорт в области шеи (как будто что-то мешает), некоторых беспокоит слабость. Об аутоиммунном тиреоидите говорят три показателя: неоднородная структура щи-

товидной железы, повышенный титр антител, измененная функция железы.

В зависимости от стадии аутоиммунного процесса, степени поражения щитовидной железы, формы заболевания, функциональных особенностей, характера течения болезни применяют

ся медикаментозный и хирургический методы.

Если щитовидная железа не много увеличена, но никак не меняет качества жизни пациента, то лечение не требуется, просто ведется наблюдение.

Если функция щитовидной железы снижена, то назначаются гормональные препараты. А если же есть узлы (больше 3 см), которые сдавливают жизненно важные органы, то проводится операция. В данном случае вам нужно повторно сделать УЗИ щитовидной железы и сдать лабораторные анализы: прове-

рить уровень ТТГ (тиреотропный гормон), свободного Т4 и антитела к ТПО (титр антител к тиреопероксидазе, то есть ферменту, уровень которого повышается в связи с прогрессированием аутоиммунного процесса).

При зобе Хашимото снижается функция щитовидной железы, падает содержание ее гормонов (тироксина) и повышается концентрация ТТГ. Поэтому раз в 3 месяца, нужно сдавать анализы, чтобы в случае понижения функции провести заместительную терапию, имитирующую действие щитовидной железы.

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо слышать все звуки на расстоянии до 20 м! Звуки передаются без искажений.

А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Работает от батареек.

Цена — 1530 руб. Пр-во КНР.



Инкубатор с выводимостью 92%

Чудо-наседка обеспечит:

- естественную вентиляцию и увлажнение;
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру!



Пр-во Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

Надоела ручная стирка?

С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную. «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и **не требует водопровода!** Незаменима для тех, у кого болят руки после стирки.

Цена — 1640 руб.

20 Вт, 200 г. Пр-во: Россия. Гарантия 18 мес. Срок службы 10 лет.



Новинка! «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 1840 руб.

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров а/я10, отдел 52. Оплата при получении на почте.

Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара. **Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!**

Отправка заказов в течение 4 дней! @ www.mir-comf.ru

**МИР
комфорта**

ОГРН 1074345028010. ООО «Мир комфорта». г.Киров, ул.Бородинская, 12, отдел 52. Товар сертифицирован! Реклама

Зеленые друзья — петрушка и укроп

Чтобы щитовидная железа лучше работала, попробуйте по-лечиться такими средствами.

Возьмите в равных частях све-жий корень и траву петрушки, корень одуванчика, семена укро-па, все ингредиенты измельчите и добавьте 1 ст. ложку меда.

Вечером сделайте из получив-

шейся массы компресс, положи-те его на область щитовидной железы и держите 3 минуты.

Следует чередовать компрессы с обертыванием шеи капустными листьями. Через неделю увидите, что припухлость исчезла.

*А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.*

Гипотиреоз

Если щитовидная железа ленится...

Усталость, сонливость, утомляемость, депрессию мы склонны обычно связывать с бесконечными стрессами и ум-ственными перегрузками. Между тем причиной плохого са-мочувствия может быть гипотиреоз.

Обозначить основные черты этого заболевания мы попро-сили врача-эндокринолога кандидата медицинских наук Ольгу Владимировну ЗАНОЗИНУ.

— Что приводит к развитию гипотиреоза?

— Основной причиной это-го заболевания является пора-жение самой щитовидной же-

лезы. Так, например, при ауто-иммунном процессе в организ-ме вырабатываются антитела к тканям железы, которые разру-шают ее.

Например, такое заболевание, как аутоиммунный тиреоидит, может бессимптомно протекать годами, совершенно не беспокоя больного. И лечения здесь никакого не требуется. Лекарства назначаются в том случае, если аутоиммунный тиреоидит переходит в гипотиреоз, когда выработка гормонов снижается. Иногда гипотиреоз возникает после операций на щитовидной железе.

Если пациент получает препараты для снижения повышенной функции щитовидной железы, то временно количество вырабатываемых ею гормонов падает. Такой гипотиреоз называется медикаментозным. Справиться с ним можно, если скорректировать лечение.

Но бывает и так, что щитовидная железа может оставаться неповрежденной, а связь ее с головным мозгом (гипофизом и гипоталамусом) нарушается. Щитовидная железа и мозг постоянно обмениваются химическими сигналами и нервными импульсами. И неполадки этой связи ведут к падению гормонов в крови. Но случается, что первичные изменения происходят в самих гипофизе и гипоталамусе. Это также приводит к развитию гипотиреоза.

— Увеличивается ли в размерах щитовидная железа при гипотиреозе?

— Не всегда. Если гипотиреоз развивается из аутоиммунного тиреоидита, то при гипертрофической форме железа увеличена в размерах, а при гипотрофической форме, наоборот, уменьшена.

— Какие исследования нужно пройти, чтобы поставить точный диагноз?

— Диагноз гипотиреоза без лабораторных исследований поставить нельзя. Врачу-эндокринологу обязательно нужно знать особенности строения и качество функции щитовидной железы.

Для определения ее размеров и структуры проводится ультразвуковое обследование (УЗИ). А о функции врач узнает по исследованию крови на гормоны. Иногда для установления точного диагноза делают дополнительные обследования: сцинтиграфию щитовидной железы или тонкоигольную биопсию.

Особенно нуждаются в постоянной диагностике беременные женщины, страдающие гипотиреозом, или планирующие беременность. Чтобы избежать врожденных аномалий в щитовидной

железе у ребенка, будущие мамы должны ежемесячно сдавать анализы крови на гормоны и получать адекватное лечение.

— **Гормон левотироксин, который назначают при гипотиреозе, поддерживает работу щитовидной железы. Как узнать, насколько оптимальна принимаемая доза препарата?**

— Если назначение было правильным, то через несколько дней организм начинает восстанавливаться, человек чувствует себя намного лучше.

Доза левотирокина определяется по уровню свободного Т4 (тиреоидного гормона) и зависит от массы тела и возраста пациента.

Если человеку нет 55 лет и он не страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, то оптимальная дозировка левотирокина составляет 1,6—1,8 мкг на килограмм массы тела пациента.

Но если больной старше 55 и к тому же имеет сопутствующие заболевания, то начинать лечение в этом случае нужно с малой дозы, постепенно увеличивая ее.

Левотироксин принимают с утра один раз в день натощак. Желательно в течение четырех ча-

сов после приема гормона не пить другие лекарства, а постараться выдержать этот интервал.

После того как доза гормона подобрана, достаточно один раз в полгода повторять исследования крови.

— **Если человек постоянно принимает недостающие гормоны, не прекратит ли щитовидная железа работать совсем?**

— Само заболевание — уже свидетельство нарушений в работе щитовидной железы. И этот недостаток нужно своевременно и правильно устранить.

— **В каком возрасте обычно заболевают гипотиреозом?**

— Встречается врожденный гипотиреоз, но очень редко (0,025% случаев). Ребенок заболевает, если при беременности женщина страдала гипотиреозом, не получая адекватного лечения, или у нее произошла передозировка препаратов, снижающих функцию щитовидной железы.

Гипотиреоз развивается в любом возрасте, но чаще в пожилом (до 17—18%). У молодых он возникает в 2—6% случаев.

— **Какие ошибки делают пациенты, пытаясь самостоятельно наладить работу щитовидной железы с помощью фитотерапии, диеты, массажа и т. д.?**

— Главное лечение при гипотиреозе — это прием гормональных препаратов, которые устраняют причину плохого самочувствия.

Пациентам также необходимо соблюдать низкохолестериновую диету, так как при гипотиреозе чаще всего страдает сердце.

Все остальные процедуры являются вспомогательными и бо-
рются со следствиями болезни,

которые при правильном лечении исчезают сами.

— **Можно ли избежать гипотиреоза?**

— К сожалению, каких-то особых мер защиты от этого заболевания нет. В качестве профилактики нарушений функции щитовидной железы употребля-
ют морепродукты и йодированную соль (достаточно в сутки 5 г).

Евгения ПОЛЯКОВА.

■ К сведению

Кожа стала сухая, холодная, бледная, желтого оттенка. Выпадают волосы, ломаются ногти. Пора идти к эндокринологу.

Перечисленные симптомы указывают на проблемы с щитовидной железой. Если к ним еще добавляются увеличение веса, снижение памяти — это может быть скрытый гипотиреоз.

Натиск гипотиреоза

Гипотиреоз у ребенка протекает намного тяжелее, чем у взрослого, а последствия этого заболевания могут отразиться на всей дальнейшей жизни маленького человечка. Про особенности гипотиреоза у детей рассказывает врач-педиатр кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

Врожденный гипотиреоз, поражающий одного из 4 тысяч новорожденных, является основной причиной задержки психического развития. Возни-

кает эта патология из-за дефицита йода в питании беременной женщины, а также при наличии заболеваний щитовидной железы.

У 10% младенцев гипотиреоз связан с врожденной неспособностью вырабатывать щитовидной железой тиреоидные гормоны, хотя у них имеется (врожденный зоб).

Дети с пониженной функцией щитовидной железы рождаются крупными, с коротким носом, широко расставленными глазами, отеками. В дальнейшем родители замечают, что волосы у ребенка сухие и ломкие, зубы растут неправильно, ногти слоятся, аппетит снижен.

Но самое грустное то, что младенец с врожденным гипотиреозом отстает в развитии от сверстников и имеет риск развития кретинизма, то есть умственной отсталости.

Лечение врожденного гипотиреоза заключается в ежедневном приеме гормональных препаратов. Дозу контролируют и регулируют на протяжении всей жизни, измеряя уровни ТТГ и Т4 в крови. Ежедневный прием таблеток в течение всей жизни предотвращает задержку психического развития и обеспечивает нормальный рост.

При своевременном введении заместительной терапии дети растут практически без выраженных отклонений. Но если бо-

лезнь заметили поздно, полного выздоровления удастся достичь не всегда. Для детей, отстающих в развитии, требуются занятия с педагогами, психологами, назначаются препараты, улучшающие обменные процессы и стимулирующие мозговую деятельность.

Приобретенный гипотиреоз имеет много симптомов и так же опасен, как и врожденный. Стоит насторожиться, если малыш не склонен к подвижным играм, подолгу сидит на месте, часто болеет. При дефиците йода дети, как правило, прибавляют в весе, становятся вялыми, медлительными, флегматичными, слишком спокойными.

Гипотиреоз часто вызывает у детей сухость кожи, ломкость и тусклость волос, снижение гемоглобина в крови. Больные дети плохо переносят жару и холод, часто жалуются на зябкость, у них нередко развивается зоб.

У подростков могут быть переменчивость настроения, неадекватное поведение, плохая успеваемость. Школьники подолгу корпят над книгами, но материал не усваивают.

У девочек при гипотиреозе задерживаются и позднее наступают

ют менструации, мальчики отстают от друзей в росте и физическом развитии.

Чтобы определить, какие изменения произошли в щитовидной железе ребенка, необходимо пройти некоторые исследования: общий анализ крови и мочи, определение уровня тиреоидных гормонов (ТТГ, Т4, Т3), УЗИ щитовидной железы, в сложных случаях рентген руки и запястья для выявления степени задержки роста костей.

Чем раньше удалось обнаружить заболевание и определить тактику лечения, тем больше шансов, что в дальнейшем нарушенные функции получатся исправить и восстановить.

Основной компонент лечения — заместительная гормональная терапия. Проводится она препаратами (L-тироксин, эутирокс), которые замещают недостающие в организме тиреотропные гормоны.

Если причиной гипотиреоза стал недостаток йода в окружающей среде и заболевание развилось у подростка, то эффективными могут быть препараты йода (йодомарин, йодбаланс).

Огромное значение имеет профилактика йододефицитных заболеваний. Во-первых,

на столе всегда должна стоять йодированная соль. Во-вторых, в рацион можно включить морепродукты (мидии, креветки), морскую капусту, клюкву, лук, спаржу, свеклу, печень трески, дыню, помидоры, грецкие орехи, шпинат, ревень, семечки яблок, темные ягоды (черноплодная рябина, черная смородина, ежевика, черника). Но надо помнить, многие из этих продуктов являются сильными аллергенами.

Для нормальной работы щитовидной железы кроме йода, необходимы также цинк, молибден, ванадий, цирконий. Цинка много в пшеничных отрубях, пророщенной пшенице, крапиве, малине, моркови, петрушке, редьке, щавеле, крыжовнике, печени животных. Молибден содержится в капусте, зернах овса, рябине, чесноке. Ванадий и цирконий можно получить из огурцов, дыни, арбуза, чая с мятой и мелиссой.

Консультироваться у детского эндокринолога нужно хотя бы раз раз в год. Опытный врач сразу заметит изменения в щитовидной железе, появление зоба, по необходимости назначит в качестве профилактики йодсодержащие препараты.

Екатерина КОРОЛЕВА.



ХОЛЕСЕНОЛ АРТИШОК! ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ!

Всего одной капсулы в день достаточно - и все это благодаря новому инновационному экстракту АРТИШОКА, который лег в основу современного средства для защиты печени «Холесенол АРТИШОК».

Мы все хорошо знакомы с препаратами для защиты печени, сделанными на основе расторопши, экстракт расторопши - отлично зарекомендовавшее себя средство. Однако бум или можно сказать мода на расторопшу привели к дефициту качественного сырья, то есть расторопши, выращенной по всем агротехническим правилам. В Германии также часто можно встретить препараты из расторопши, но гораздо чаще немцы используют для очистки печени и защиты ее от токсинов экстракт **артишока**. Почему? Да потому что бюргеры слишком любят побаловаться пивком и жирными сардельками к нему, а печень, как известно, долго этого терпеть не может. И именно **артишок** наилучшим образом справляется с детоксикацией печени и восстановлением ее клеток. Однако «одна голова хорошо, а две лучше», как гласит уже русская поговорка, и нашим фармацевтам пришла в голову идея объединить все лучшее, что дает печени **расторопша** и **артишок**. Так на основе экстрактов двух растений был получен современный натуральный препарат для защиты печени - «Холесенол Артишок», содержащий концентрированный экстракт артишока немецкого производства. Помимо высокой эффективности, «Холесенол Артишок» весьма удобен, так как в день требуется всего одна капсула - и Ваша печень будет защищена. Для пожилых людей, принимающих большое количество различных лекарств, «Холесенол Артишок» является отличной поддержкой, так как быстро очищает печень от продуктов распада химических субстанций. Кроме того, экстракт артишока нормализует аппетит и благотворно влияет на весь процесс

пищеварения, что особенно важно летом, когда пикники на природе и выезды на дачу с шашлыками и возлияниями усугубляют и без того непростую жизнь нашей печени. «Холесенол Артишок» хорош как для разового применения, помогает справиться с внезапно возникшей болью, так и применение полного курса препарата: закрепит эффект, настроит печень на правильный ритм. Еще одно фантастическое свойство экстракта артишока открыли в Южной Корее: оказалось, что он прекрасно снимает алкогольное опьянение, ускоряя детоксикацию алкоголя печенью в 4 раза. Если кто-нибудь из Ваших друзей открывенно перебрал - предложите ему выпить сразу 4 капсулы препарата - и через полчаса Вы будете иметь абсолютно трезвого спутника. Вот такие чудесные и разнообразные эффекты могут оказывать натуральные препараты. Спрашивайте в аптеках!



www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. RU.77.99.11.003.E.009746.04.11 от 11.04.2011

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00; вс. - выходной). Имплотзия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптека № 301: (831) 293-77-12

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09

Черноплодка при дефиците йода

В качестве дополнительного лечения заболеваний щитовидной железы можно применять рецепты народной медицины.

К zobу прикладывают смесь, приготовленную из свежих **листьев болиголова** пополам с тертой сырой **морковью** и **цветами одуванчика**.

По содержанию йода **черноплодная рябина** стоит на первом месте среди растений средней полосы. 1 кг черноплодной рябины пересыпают 1 кг сахара, толкут деревянной толкушкой. Принимают приготовленное лекарство по 1 ч. ложке 3 раза в день. Рябина помогает при зобе и атеросклерозе.

Чтобы восполнить дефицит йода, натрите на терке **лимоны** с кожурой, но без семян и **плоды фейхоа** (1:1), добавьте сахарный песок по вкусу и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

*А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.*

Приготовьте домашние мази

В народной медицине есть рецепты, с помощью которых можно лечить узлы щитовидной железы при гипотиреозе, тиреоидите.

Вот самые простые и доступные рецепты самодельных мазей, которыми смазывают шею в области щитовидной железы перед сном.

◆ Наберите листья ивы (можно с концевыми тонкими веточками), набейте ими кастрюлю, залейте водой, томите на слабом огне 2 часа, процедите.

◆ Возьмите в равных частях живицу (смолу сосны) и свиное солёное сало. Нагрейте на металлическом листе (открытым огнём лучше не пользоваться), по-

мешивая, до получения однородной массы.

◆ 1 ст. ложку сухой измельченной дубовой коры залейте 100 мл (полстакана) воды, кипятите на слабом огне 1 минуту, настаивайте полчаса, процедите. Полученным отваром смазывайте щитовидную железу.

◆ Возьмите сухие измельченные листья грецкого ореха. 1 ст. ложку залейте 100 мл воды, кипятите на слабом огне 1 минуту, настаивайте полчаса, процедите.

Смочите в настое небольшой кусок льняной ткани, слегка отожмите и приложите на область щитовидной железы, сверху положите компрессную бумагу и оберните теплым шарфом. Компресс держите 1—2 часа.

Мази рекомендуется периодически чередовать. Перед применением следует проверить их

на аллергенность. Для этого нанесите немного мази на внутреннюю поверхность руки (между локтем и ладонью) и понаблюдайте за реакцией организма в течение дня. Если нет раздражения или сыпи, то средство можно использовать для лечения. Если кожа покраснела или покрылась сыпью, значит, мазь применять нельзя.

Обратите внимание: предложенные рецепты можно использовать только при пониженной функции щитовидной железы.

При повышенной функции (тиреотоксикозе, гипертиреозе) лапчаткой лечиться можно, а вот применять грецкий орех или наружные мази, отвары нельзя. В этом случае нужны совершенно другие травы.

А. ГОЛОВКОВ,
г. Армавир Краснодарского края.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шёл, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьёт, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врождённым Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернёт любимого человека и заговорит на удачу во всём.

Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.

От Вас: конверт с о/а. **Храни Вас Господь!**

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

Тиреотоксикоз

Почему разыгралась гормональная буря

В 1835 году ирландский врач Роберт Грейвс впервые описал заболевание, которое всколыхнуло всю Европу. Психотерапевты наконец-то нашли одну из возможных причин депрессивных состояний, неадекватного поведения и даже семейных скандалов.

Виновником оказался тиреотоксикоз. Другие названия этого заболевания — гипертиреоз, болезнь Грейвса, диффузно-токсический зоб. Чтобы разобраться с этими понятиями, мы побеседовали с эндокринологом заслуженным врачом России Георгием Петровичем РУНОВЫМ.

— Считается, что тиреотоксикоз возникает из-за стрессов. Так ли это на самом деле?

— Стресс может стать провоцирующим фактором, если для этого есть предпосылки. Наиболее частой причиной тиреотоксикоза является диффузно-токсический зоб, который имеет наследственную предрасположенность и связан с незрелостью иммунной системы.

При сильном стрессе или болезни в организме человека диффузным токсическим зобом вдруг начинают вырабатываться антитела, провоцирующие чрезмерное образование гормонов щи-

товидной железы. Тиреотоксикоз дословно переводится так: отравление тиреоидными гормонами.

Другими реже встречающимися причинами гипертиреоза являются подострый тиреоидит, тиреотоксическая аденома, многоузловой токсический зоб.

— **Какие изменения происходят в щитовидной железе при тиреотоксикозе?**

— Основная функциональная единица щитовидной железы — это клетки, объединенные в фолликул, вокруг которого накапливается запас гормонов. При необходимости тиреоидные гормоны поступают в фолликул.

Но иногда под влиянием неблагоприятных факторов выброс гормона тироксина (Т4) увеличивается, развивается гипертиреоз (гипер — много). Большое количество тироксина уходит в кровь, и когда там он достигает высокой концентрации, у человека появляются первые клинические признаки заболевания.

— **Какие симптомы характерны для слишком активной щитовидной железы?**

— Основных признака тиреотоксикоза три — зоб, тахикардия и экзофтальм (выпячивание глазного яблока). В 1840 году эти симптомы впервые описал немецкий врач Карл Адольф фон Базедов. Отсюда еще одно название тиреотоксикоза — болезнь Грейвса—Базедова, по фамилиям двух врачей, отличившихся в изучении этого заболевания.

Другими симптомами повышения функции щитовидной железы являются раздражительность, потливость, тремор рук, частый пульс, похудание.

Клиническая картина выглядит следующим образом: человек худеет, несмотря на хороший аппетит, становится нервным, кожные покровы теплые на ощупь, глаза выпучены, заметен зоб. Тахикардия выражается сильным

сердцебиением, бессонницей, возбуждением.

Экзофтальм, или пучеглазие, имеются практически у 50% пациентов. Глаза выступают из орбит, краснеют, увлажняются, веки припухают.

— **В каком возрасте чаще всего развивается тиреотоксикоз?**

— В группе риска находятся женщины после 30 лет. Возникновение у них тиреотоксикоза связано с физиологической особенностью организма, частыми перестройками (беременность, роды, кормление грудью).

Так как тиреотоксикоз имеет наследственные корни, очень важно обнаружить это заболевание у беременной женщины и своевременно нормализовать уровень гормона тироксина. Есть препараты, которые не проникают через плацентарный барьер (например, пропицил) и не влияют на формирование щитовидной железы у плода.

— **Какие обследования проводятся при гиперфункции щитовидной железы?**

— Обязательно нужно исследовать гормоны щитовидной железы (Т4 и Т3), тиреотропный гормон гипофиза (ТТГ), проверить уровень антител к перок-

сидазе, сделать УЗИ щитовидной железы.

— **Правда ли, что болезнь Грейвса–Базедова нужно лечить всю жизнь?**

— Поскольку диффузный токсический зоб вызван генетически обусловленным нарушением иммунной системы, лечение этого заболевания сложное и длительное. После прекращения лечения вероятность того, что болезнь не возвратится, составляет 50%.

Есть три основных способа лечения: тиреостатические препараты, радиоiodтерапия и тиреоидэктомия.

Тиреостатики (тирозол, мерказолил, пропицил) подавляют активность щитовидной железы и снимают основные симптомы заболевания. Пациенту важно соблюдать дозировку препарата. От больших доз щитовидная железа здоровее не станет, а вот опасность развития гипотиреоза возрастет. Например, первоначальная суточная доза мерказолила составляет 30 мг (по 2 таблетки 3 раза в день). Действие наступает не сразу, а спустя 2–3 недели. Препарат принимают до наступления эутиреоза. Затем переходят на меньшие поддерживающие дозы по 10 мг в день.

В курс лечения тиреоток-

сикоза входят также бета-адреноблокаторы (атенолол, анаприлин, тразикор) и седативные средства (нозепам, тазепам). Бета-адреноблокаторы предназначены подавлять действие избыточного количества гормонов на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему.

Седативные средства могут быть и растительного происхождения. Они снимают раздражительность, улучшают сон.

Лечится радиоактивным йодом эндокринологи советуют более пожилым людям, когда длительный прием тиреостатиков не оказывает нужного действия.

Тиреоидэктомия (удаление части щитовидной железы) проводится в любом возрасте, но показания к ней строго ограничены.

— **Существует ли профилактика гипертиреоза?**

— Тиреотоксикоз — это запрограммированная болезнь. Доказано, что ею болеет определенная группа людей, у которых есть к этому генетическая предрасположенность.

Если, наследственность при сахарном диабете 2-го типа можно отсрочить правильным питанием и физической закалкой, то тиреотоксикоз этим не остановить.

Валентина ЗИМИНА.

ТИШЕ, ТИШЕ, Я ВСЁ СЛЫШУ...

...Он подозревал, что у жены проблемы со слухом. Однажды вечером, встав у нее за спиной на другом конце комнаты, он шепотом спросил: «Ты меня слышишь?» Ответа не последовало. Он подошел поближе: «А сейчас слышишь?» Результат тот же. Он подошел еще ближе и спросил: «Ты меня слышишь?» Она повернулась и сказала: «В третий раз говорю – слышу!»

История, конечно, забавная, но проблема, описанная в ней, вовсе не вызывает улыбку.

Миллионы людей живут с нарушениями слуха и причины тому самые разные. Однако у хорошего слуха имя одно – АКУСТИК.

АКУСТИК – это современное средство, призванное бороться с проблемами слуха. Многокомпонентный состав АКУСТИКА комплексно исправляет целый ряд нарушений, связанных с тугоухостью. АКУСТИК благотворно влияет на три системы организма, отвечающие за хороший слух: на сам орган слуха, на отделы мозга, отвечающие за слух, и на слуховой нерв. Таким образом, в каком бы звене ни случился сбой, АКУСТИК корректирует его работу.

АКУСТИК – это настоящее достижение учёных, т. к. его высокая активность выстраивается исключительно на основе натуральных и растительных веществ. В состав АКУСТИКА входит более 14 тщательно подобранных

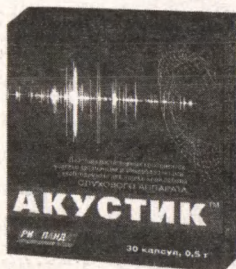
МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ЖИВУТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

ных микроэлементов, витаминов, антиоксидантов, а также редких активных компонентов. Каждый из них выполняет свою задачу в общей схеме оздоровления слуха. Мощная профилактика слуха и помощь при уже имеющихся проблемах – это АКУСТИК.

АКУСТИК – острый слух в любом возрасте.

Спрашивайте в аптеках!

www.riapanda.ru



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
СТР № 77.99.11.003.Е.003318.12.10 от 01.12.2010 г.

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00; вс. – выходной). Имплотия ФАРМИСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. Аптека № 301: (831) 293-77-12. Аптека Района: (831) 438-43-84

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88, 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09

Тонзиллит — предвестник гипертиреоза?

У моего сына (ему 11 лет) обнаружили диффузный токсический зоб и поставили диагноз: тиреотоксикоз легкой степени. Расскажите, пожалуйста, как это заболевание проявляется у детей, каковы особенности его лечения.

М. ТАРАСОВА,
Саратов.

Письмо читательницы комментирует кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

— Тиреотоксикоз (гипертиреоз, диффузный токсический зоб) возникает при повышении функции щитовидной железы.

Точных причин возникновения тиреотоксикоза у детей в настоящее время не найдено. Многие исследователи отмечают воздействие инфекционных заболеваний. У некоторых детей тиреотоксикоз запускается после обострения хронического тонзиллита — длительно текущего воспаления миндалин. Опасны развитием болезни физические и психическая травма, перегревание на солнце, алкоголизм родителей. Большую роль играет наследственная предрасположенность.

При тиреотоксикозе у маленьких пациентов возникают аутоиммунные нарушения. Ау-

тоиммунный — значит вырабатывающий иммунитет против самого себя. Антитела, которые накапливаются в организме, называются тиреостимулирующими иммуноглобулинами.

Наиболее изученным является так называемый LATS-фактор — длительно действующий тиреостимулятор: он встречается почти у половины больных с диффузным токсическим зобом.

Проявляется тиреотоксикоз у детей плаксивостью, раздражительностью, неустойчивостью настроения, могут отмечаться тики (неконтролируемые движения рук, головы, мышц лица).

Самый ранний признак диффузного токсического зоба — это учащенное сердцебиение (тахикардия). Частота пульса обычно составляет более 90 уда-

ров в минуту (для школьников и подростков). Следует отметить, что пульс может ускоряться без всяких видимых причин.

Нередко у детей происходит задержка полового развития. Месячные у девушек-подростков приходят несколько позже.

Так как щитовидная железа при диффузном токсическом зобе работает больше, чем надо, то главная роль в лечении этого недуга отводится тиреостатикам, то есть лекарствам, которые нормализуют функцию щитовидной железы.

Дозы препаратов устанавливаются индивидуально. Длительность лечения обычно составляет от 1,5 до 3 лет, иногда и больше. Главное, чтобы маленький пациент принимал лекарства длительно и непрерывно. Большинству больных удается достичь хорошего эффекта, при-

знаки заболевания исчезают.

При повышенной возбудимости нервной системы назначают препараты брома, валерианы, пустырника, ново-пассит, успокоительные травы. В тяжелых случаях выписывают транквилизаторы.

При выраженном пучеглазии применяются гормональные капли (дексаметазон). Иногда назначают глюкокортикоидные гормоны (преднизолон).

Очень важна в лечении диффузного токсического зоба диета. Меню больных должно содержать достаточное количество калорий и белка. При выраженном пучеглазии рекомендуют ограничить соль и жидкость.

Лечение радиоактивным йодом детям не проводится. Операцию делают только при большом зобе и тяжелых запущенных формах тиреотоксикоза.

■ К сведению

При гипертиреозе могут наблюдаться такие симптомы, как пучеглазие, слезотечение, чувство «песка в глазах», горячая и влажная на ощупь кожа, учащенное сердцебиение и нарушение ритма сердца (которое вернуть в норму очень сложно), одышка, повышенный аппетит и в то же время потеря массы тела (из-за усиления основного обмена).

Поведение больного беспокойное, он раздражителен, плохо спит, быстро утомляется, у него появляется тремор (дрожание) рук и тела.

Опасность осложнений

Миокардиодистрофия. Проявляется нарушениями сердечного ритма (аритмией), экстрасистолией, фибрилляцией предсердий. Это ведет к изменениям миокарда желудочков, застойным явлениям (периферическим отекам, асциту), кардиосклерозу. Отмечается аритмия дыхания (учащение), склонность к частым пневмониям.

Катаболический синдром. Характеризуется сильным похуданием при неумном аппетите, гипергидрозом (чрезмерной потливостью), нарушением терморегуляции (чувством жары даже при низких температурах), вечерним субфебрилитетом (повышением температуры тела до 38 градусов).

Эндокринная офтальмопатия. Расширяются глазные щели за счет подъема верхнего века и опущения нижнего, неполно смыкаются веки (редкое мигание), появляется экзофтальм (пучеглазие), беспокоит хронический конъюнктивит, повышается внутриглазное давление, нарушается острота зрения.

Остеопения. Предвестник остеопороза. При длительном

тиреотоксикозе под действием избытка тироксина происходит вымывание кальция и фосфора из костной ткани, уменьшается плотность костей, мучают боли в суставах, пальцы рук могут приобретать вид «барабанных палочек».

Проксимальная миопатия. Беспокоит мышечная слабость, уменьшается объем мускулатуры верхних и нижних конечностей, больному трудно вставать со стула, с корточек.

Тиреотоксический криз. Сочетает в себе симптомы тяжелого тиреотоксикоза и надпочечниковой недостаточности. У пациентов отмечаются ярко выраженная нервная возбудимость вплоть до психоза, сильное двигательное беспокойство, нарушение ориентации, лихорадка (до 40 °С), синусовая тахикардия с частотой сердечного пульса более 120 ударов в минуту, нарушение дыхания, тошнота и рвота. Надпочечниковая недостаточность проявляется, как правило, гиперпигментацией кожи. При развитии токсического гепатоза кожные покровы приобретают желтушность.

Лечусь мокрицей

Свою щитовидку я лечу мокрицей, эта травка растет у меня прямо в теплице под виноградом.

Ем я мокрицу и в сыром, и в сушеном виде. Летом делаю салаты, зимой — отвары или добавляю в кашу.

Меня готовили к операции по поводу щитовидной железы, но я отказалась, лечусь самостоятельно.

Пила льняное масло по 1 ст. ложке 3 раза в день. Принимала настойку мухомора по 25 капель

и втирала ее в область шеи. Сейчас употребляю чистотел (1 ч. ложку без верха завариваю стаканом кипятка). Процеженный настой пью в 3 приема до еды за 30 минут.

Чувствую себя нормально. Жирного стараюсь не есть. Думаю, что обойдусь без операции. Кстати, весила 104 кг, а сейчас мой вес 83,5 кг.

*В. ПЯТЫГИНА,
п. Верхняя Синячиха
Свердловской области.*

Причины тиреотоксикоза

Диффузный токсический зоб. Механизм его развития связан с выработкой иммунной системой особых антител, которые заставляют щитовидную железу работать сверхурочно, разрастаться и создавать большое количество гормонов.

Причин образования антител несколько. По одной гипотезе, у больных имеются «неправильные» рецепторы к тиреотропному гормону гипофиза (ТТГ), которые и выявляются иммунной системой как чужеродные.

По другой версии, у пациентов с тиреотоксикозом существует дефект в иммунной системе, поэтому она не может сдерживать иммунный ответ против собственных клеток.

Также обсуждается негативное влияние различных микроорганизмов (бактерий) в возникновении заболевания.

Многоузловой зоб. Часто щитовидная железа увеличивается не полностью, а участками, что приводит к образованию узлов. Со временем узлы начинают гиперфункционировать,

требовать от щитовидной железы повышенной выработки гормонов, в результате появляется клиническая картина тиреотоксикоза. Заболевание чаще встречается в среднем и пожилом возрасте.

Токсическая аденома представляет собой автономно функционирующий узел, который самостоятельно и бесконтрольно, без участия руководящего тиреотропного гормона гипофиза (ТТГ), производит тиреоидные

гормоны Т3 и Т4. Появление аденомы может быть вызвано резким повышенным поступлением йода в организм в условиях длительно существующего йодного дефицита.

Подострый тиреоидит — это воспаление щитовидной железы, которое вызывается чаще всего вирусной инфекцией. Тиреотоксикоз развивается из-за утечки гормонов в кровь через поврежденную и воспаленную щитовидную железу.



ФИТОаптека

Для выведения токсинов из организма и нормализации деятельности щитовидной железы пейте как чай отвар из колосков созревшего овса. Для этого залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку неочищенного овса (лучше измельченного в порошок), поставьте на малый огонь или на водяную баню и кипятите 30 минут.



Полезный совет

При базедовой болезни. Берут листья грецкого ореха, крапиву, корень солодки — по 2 части, корень валерианы — 1 часть. 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л воды, варят на медленном огне 2 минуты и настаивают 12 часов. Затем пьют мелкими глотками по стакану в течение дня. Курс 3 месяца.

При диффузно-токсическом зобе помогает чай из цвета картофеля: 1 ч. ложку цвета заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Диффузный зоб

Скрытый голод

В 1983 году термин «зоб» был заменен понятием «йододефицитные заболевания» (ЙДЗ), потому как появление выпуклости на шее свидетельствует о серьезном патологическом процессе в щитовидной железе.

О причинах, симптомах и методах лечения йододефицитных заболеваний рассказывает кандидат медицинских наук Наталья Ивановна ТАРАСОВА.

— Каждый пятый житель России, по подсчетам специалистов, имеет зоб. В чем причина такого неблагополучия?

— Причина банальна — недостаток йода в земле, воде и пище. И поскольку дефицит йода в организме человека может не иметь ярко выраженных проявлений, такое состояние получило название «скрытый голод». Особенно больно нехватка йода бьет по младенцам и беременным женщинам, так как во время внутриутробного развития может привести к возникновению глухоты, кретинизма или гипотиреоза. Кроме того, из-за йодной недостаточности появляется зоб — предшественник онкологии.

Надо отметить, у сельских жителей зоб встречается на-

много чаще, чем у горожан. Люди в деревне, как правило, живут натуральным хозяйством, в то время как городские жители питаются более разнообразно.

— Можно ли дать четкое определение зобу?

— Зоб — это увеличение щитовидной железы. Дефицит йода снижает секрецию тиреоидных гормонов, для которых йод является питанием. «Голодная» щитовидная железа пытается адаптироваться к гормональным изменениям, увеличивая свою массу за счет разрастания клеток.

— В каких случаях зоб называется эндемическим?

— Если зоб встречается более чем у 5% детей младшего и среднего школьного возраста, его называют эндемическим. Напри-

мер, в Нижегородской области частота зоба составляет 10%.

— **На какие признаки зоба люди часто не обращают внимания?**

— Щитовидная железа считается увеличенной, если размеры каждой из долей больше верхней части фаланги до сгиба большого пальца.

Косвенные же признаки йододефицитной недостаточности выражаются по-разному. Если женщина не может выносить ребенка, у нее не один раз случались выкидыши или, еще хуже, рождались мертвые дети, проблемы щитовидной железы здесь налицо.

Если школьник плохо учится, оказывается второгодником, значит, возможно, из-за недостатка йода страдает его умственное развитие.

— **Наследственность имеет какое-то значение при зобе?**

— По женской линии predisposition к зобным заболеваниям передаться может. Но надо учитывать: многое зависит от условий проживания человека, питания, профилактики.

— **Получается, беременная женщина должна вдвойне беспокоиться о здоровье будущего ребенка?**

— Несомненно. Известно,

что до 12 недель плод получает йод от мамы, до 16 недель у эмбриона закладывается щитовидная железа, а дальше уже от работы этого органа зависят все обменные процессы. Йод нужен в первую очередь для развития мозга плода, зрения, слуха.

Рекомендуемые нормативы потребления йода у беременных и кормящих женщин в разных странах неодинаковы. Например, в США, Канаде, Германии норма по йоду для будущих матерей составляет 220–230 мкг в сутки, а в период лактации — 260–290 мкг/сут.

В России по последним рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) беременным и кормящим женщинам ежедневную дозу йода увеличили с 2007 года до 250 мкг/сут.

— **Лечение дефицита йода в организме — длительный процесс?**

— Да, надо запастись терпением.

Диффузный (нетоксический) зоб лечат йодсодержащими препаратами (йодбаланс, йодомарин, микройодид). Через 6 месяцев делают контрольное ультразвуковое исследование щитовидной железы, при необходимости курс продлевают.

Если через год после начала лечения зоб не уменьшается, подключают гормональный препарат L-тироксин или комбинированный йодокомб (содержит тироксин и калия йодид). Курс — от 6 месяцев до 2 лет. Как правило, по окончании лечения у большинства пациентов зоб уменьшается.

— **Чего категорически нельзя делать при зобе?**

— Накладывать компрессы, растирать настойками, массировать, посещать солярий.

— **Может ли зоб исчезнуть при переезде человека в другую страну, где земля и вода более богаты йодом?**

— Постепенное улучшение, конечно же, будет, но наступит ли полная нормализация щитовидной железы, зависит от размеров и характера зоба, питания, условий жизни и возраста пациента.

Например, считается, что в Японии уровень интеллекта очень высокий именно потому, что там люди много употребляют в пищу продуктов моря, содержащих йод.

— **Морские водоросли и моллюски продаются и у нас. Могут ли они заменить препараты йода?**

— Только доступная каждому потребителю йодированная соль является средством профилактики йододефицитных состояний.

— **Почему самый главный продукт с йодом является редким гостем на столе?**

— Ответы бывают самые нелепые. Одни хозяйки утверждают, что от йодированной соли взлетают банки, другие считают — на йод у них аллергия, а сельским жителям с низкой зарплатой жалко переплатить пять рублей за более полезный продукт.

А вот в Болгарии поступили правильно: там продается только йодированная соль. И никакой аллергии у людей нет, соленья все целы, а заболевания зобом встречается значительно реже, чем в России.

Валентина ИВАНОВА.

Предприятие «НПЦ «Массажные машинки» производит массажные машинки. «ЦЕЛИТЕЛЬ» — результативная эффективность массажа выше, чем руками. Снимает причину. Жить без боли в спине — это доступно и доказано. Тел. 8-963-483-93-62 Реклама. ИП Фурин В.Ф. ОГРН 310184113300081.

По ступеням болезни

Стадии появления зоба

Сначала формируется диффузный зоб. Его возникновение считается своего рода компенсаторной реакцией, направленной на поддержание нормального уровня тиреоидных гормонов.

Сам по себе факт небольшого увеличения щитовидной железы при нормальной ее функции, практически не отражается на работе других органов и систем.

Более чем в 70% случаев диффузный зоб развивается до 30 лет — это патология молодых людей. Женщины диффузным зобом страдают в 2–3 раза чаще, чем у мужчины, особенно в периоды повышенной потреб-

ности в йоде — во время полового созревания, беременности и кормления грудью.

Между тем бесконечно перестраиваться и увеличиваться щитовидная железа не может, рано или поздно компенсаторные возможности истощаются, снижается ее функция, развивается гипотиреоз.

Диффузный зоб проходит естественные этапы своего развития, постепенно трансформируясь в узловую (появление узлов, формирование опухолей) или токсический (запуск аутоиммунных процессов), которые наиболее часто встречаются у людей пожилого возраста.

■ Кстати

Некоторые вещества имеют свойство блокировать работу щитовидной железы и вызывать ее рост.

Зобогенный эффект имеет табачный дым. Зависимость между курением и распространенностью зоба особенно проявляется в йододефицитных регионах и менее выражена на остальных территориях.

Увеличивают щитовидную железу также вещества группы тиоцианатов, содержащиеся в экзотических фруктах (тапиока, маниок) и в более привычных для нашей полосы овощах (турнепс, репа, капуста).

ЩИТ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

При зобе из **зеленых грецких орехов** приготовьте сироп: измельчите орехи, положите их в банку слоем в 1 см, на него насыпьте такой же слой сахарного песка, затем — снова слой орехов и т.д., а сверху слой сахара толщиной 5 см. Банку поставьте в темное прохладное место на 40 дней, процедите содержимое через тонкую ткань и принимайте по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Храните сироп в холодильнике.

1 ст. ложку сухой измельченной **травы лапчатки серебристой** залейте стаканом водки, на-

стаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите.

Пейте по 1 ч. ложке, разбавляя водой, 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Во время лечения ежедневно делайте компрессы на шею за 3—4 часа до сна: 2 ст. ложки несоленого растопленного **нутряного свиного сала** смешайте с 1 ст. ложкой порошка **травы полыни горькой**. Компресс держите 40 минут. Курс лечения — 1,5 месяца.

О. ВЕРШУК,

*г. Кличев Могилевская область,
Беларусь.*

Чаепитие с лечебной целью

При **базедовой болезни** 500 г зеленых грецких орехов молочной спелости разрезают на 4 части, заливают 2 л 70%-ного спирта, настаивают в темном месте 1,5—2 месяца. К полученному настою добавляют 2 стакана сиропа черноплодной рябины. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Приготовленный бальзам можно использовать как пробиотическое средство, добавляя его в чай в той же дозировке.

В прошлом веке среди целителей Западной Европы пользовались популярностью рецепты на основе **норичника шишковатого** и **лапчатки белой**.

◆ 2 ч. ложки норичника заливают стаканом кипятка и варят на

слабом огне 20 минут. Используют в теплом виде для компрессов на область щитовидной железы 2—3 раза в день в течение 10—12 дней.

◆ 0,5 ч. ложки сухих корневищ норичника и 1 ст. ложки корней

лапчатки белой заливают 0,5 л кипятка и томят на слабом огне 10 минут. Настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

*А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.*

Когда гормоны шалют...

Мне 73 года, болячек, конечно, хватает, но больше всего меня беспокоит щитовидная железа.

Из-за нарушений в эндокринной системе ослабляются нервы, ухудшается зрение, наблюдается снижение работоспособности, учащается сердцебиение, донимают потливость, плаксивость, вялость, сонливость, слабеет память, начинают мерзнуть и дрожать руки. А хуже всего, постоянно ощущается комок в горле.

И все эти проблемы возникают из-за недостатка йода в организме. Йод можно получить из пищи, для этого желательно ежедневно съедать по 2—5 грецких орехов. Полезен отвар из перегородок грецких орехов.

Я заливаю 1 ст. ложку перегородок стаканом воды, кипячу 10 минут, настаиваю 30 минут.

Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10 дней.

А для лечения поджелудочной железы использовала настойку перегородок грецкого ореха. Через некоторое время приема настойки почувствовала улучшение: исчезла сухость во рту, повысилась работоспособность.

Настойка: 1 стакан перегородок заливаю водкой (0,5 л), настаиваю 2 недели. Принимаю по 5—6 капель натошак, разбавляя в 2 ложках теплой воды 1 раз в день. Курс лечения от 3 до 4 недель. Лечение можно начинать при первых неблагоприятных симптомах.

Большое значение имеет питание: что мы едим и как едим. Хорошо пережевывая пищу, мы бережем поджелудочную железу. Процесс пищеварения начинается во рту. Слюна содержит особые ферменты, которые по-

могают расщеплению продуктов. Поэтому те люди, кто быстро и на ходу перекусывает, портят свое здоровье. Не зря говорят: кто долго жует, тот долго живет.

Очень полезны каши, особенно гречневая, а также фасоль, горох, кисломолочные продукты — творог, простокваша, сыр. Овощи можно есть без ограничения: листовые салаты, капусту, свеклу, кабачки, чеснок, редьку, лук, петрушку, укроп, огурцы, тыкву, баклажаны, зеленый горошек. Но не стоит забывать, что питание должно быть умеренным.

Я лечусь с помощью такого рецепта: смешиваю стакан гречи, стакан измельченных грецких орехов, добавляю стакан меда. Принимаю смесь весь день, при этом пью только чистую воду. Так питаюсь раз в неделю.

При проблемах с щитовидкой рекомендуется носить янтарные бусы. Это не только лечение, но хороший оберег для человека.

Считаю, что у каждого есть силы бороться с болезнями. Я давно уже обхожусь без таблеток, поэтому не хожу в аптеку.

М. ВЕРШИНИНА,
Вологда.

Узловой зоб

Диалог с клетками

Наиболее частой причиной увеличения щитовидной железы и разрастания узлового зоба является наличие одного или множественных узлов. Под термином «узел» подразумевается образование, имеющее капсулу и состоящее из мутировавших клеток.

Любой узел указывает на опухолевый или аутоиммунный процесс, поэтому должен быть исследован с помощью тонкоигольной аспирационной биопсии (ТАБ).

Что это за метод, объясняет врач-патоморфолог кандидат медицинских наук Борис Валентинович САРАНЦЕВ.

— **Какую работу выполняет цитолог?**

— Сфера цитологических исследований очень широка. Цитологи изучают мазки-отпечатки, взятые у пациентов со слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, бронхов, матки, влагалища. Также они исследуют клеточный состав образований в женской груди и щитовидной железе.

Задача цитолога — внимательно рассмотреть предоставленные ему клетки, понять суть патологического процесса и увидеть возможные пути лечения.

Одним из методов забора клеток является тонкоигольная аспирационная биопсия (ТАБ), а изучает цитолог клеточный состав с помощью светооптического микроскопа.

— **При каких заболеваниях щитовидной железы назначается ТАБ?**

— Показаниями для пункционной биопсии является наличие в щитовидной железе узла, размером более 1 см в диаметре. При этом если узелков много, рекомендуется пунктировать все.

Нет смысла подвергать биопсии слишком маленькие узлы. Во-первых, если уж и сужде-

но узелку подрасти, то пропунктировать его можно позже, не боясь каких-либо последствий. Опухолевый процесс в щитовидной железе развивается достаточно медленно, порой в течение многих лет. Это не меланома в желудке, где через 2–3 месяца наступает уже другая стадия.

Во-вторых, при пунктировании маленьких узлов возникает риск технической ошибки, ведь ТАБ — очень ювелирная процедура. Бывает так, что цитолог уверен, что попал в узел, а на деле оказывается — нет. И как следствие — неправильно сделанные выводы о клеточном материале.

— **Может ли ТАБ проводиться при отсутствии узлового зоба?**

— Да, если эндокринолог подозревает у больного аутоиммунный тиреоидит. Клетки щитовидной железы при этом заболевании имеют свои особенности строения, которые цитолог сразу заметит.

— **Как проходит процедура забора клеточной массы из щитовидной железы?**

— Чтобы понять, что же такое ТАБ, необходимо разобрать эту аббревиатуру по словам. «Тонкоигольная» означает взя-

тие биоптата (образец исследуемой ткани) при помощи тонкой иглы (менее 1 мм в диаметре). «Аспирационная» подразумевает процесс высасывания. Биопсия — это исследование клеток и тканей для определения характера патологического процесса (воспаление, опухоль и т. д.).

ТАБ проводится без наркоза, специальной подготовки не требует, противопоказаний не имеет. Процедура эта безболезненная, как говорится, укол, он и в Африке укол.

Больной лежит на кушетке, под голову ему подкладывается валик. В обследовании участвуют два специалиста. Врач УЗИ приставляет к щитовидной железе датчик, чтобы видеть этот орган на мониторе компьютера. Другой доктор, глядя на экран, вводит иглу в щитовидную железу, высасывает с помощью шприца биоптат и выдавливает его на предметное стекло.

Далее материал передается в цитологическую лабораторию, где очищается от крови и слизи, высушивается, окрашивается специальными реактивами. Следующий этап — изучение клеток под увеличительным стеклом.

— **Что видит цитолог в микроскоп?**

— Для каждого клеточного процесса (опухолевого, воспалительного, аутоиммунного) существует свой набор элементов. Цитолог рассматривает ядро и цитоплазму каждой конкретной клетки, ее размер, форму, сопоставляет, как клетки друг с другом соприкасаются.

Несмотря на сложность анализа, исследование занимает всего лишь 20 минут. Далее специалист выносит свое заключение о составе узлового образования.

— **Что обычно пишется в заключении ТАБ?**

— Ответы по данным тонкоигльной биопсии имеют свои стандарты. Сразу отмечу, что цитолог ставит не диагноз, а выносит заключение о характере узлового процесса, чтобы в дальнейшем эндокринолог определил нужную тактику лечения.

Например, под термином «коллоидный узел» (самый частый ответ по ТАБ) подразумеваются такие заболевания, как узловой зоб, диффузно-токсический зоб, специфические тиреоидиты. Точно поставит диагноз врач, исходя из результатов анализов и УЗИ. Главное — коллоидный зоб исключает опухолевый процесс, а значит, оперативное вмешательство не требуется.

Другая форма заключения — «фолликулярная опухоль» встречается гораздо реже, чем коллоидный зоб. Термин «фолликулярная опухоль» применяется, когда есть подозрения на злокачественный процесс. Это не значит, что опухоль действительно присутствует, но и дать отрицательный ответ цитолог не может.

Более того, узнать окончательный диагноз удастся только в послеоперационном периоде при гистологическом обследовании удаленного узла.

Самое редкое, но самое точное заключение цитолог может поставить при подозрении у пациента тяжелого злокачественного процесса (папиллярная аденома, папиллярный рак), поскольку клетки при этих формах заболевания имеют свои особенности строения.

— Почему цитолог иногда дает ответ «материал неинформативный»?

— Да, действительно, такой вид заключения бывает, и нередко. Ответ «материал неинформативный» пишется примерно по каждому пятому мазку. Дело в том, что стандартным для цитолога считается материал, когда в микроскоп он видит 60 и более клеток. Если их меньше, специалисту бывает сложно сделать правильные выводы о клеточном составе узла. Малое количество клеток получают по разным причинам: небольшой по размеру узел, неточное попадание в него, наличие кистозного образования.

— В каких случаях проводится повторная пункция узла в щитовидной железе?

— Повторная пункция назначается при неудачной первой попытке. Всего попыток три. Если после последней ТАБ так и не удастся понять суть узлового образования, лечение назначается исходя из клинических анализов и результатов УЗИ.

Валентина ИВАНОВА.



ФИТОаптечка

2 корня щавеля конского заливают 0,5 л водки и настаивают 3 недели. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

И. КОЗЛОВСКАЯ, Алтайский край.

Коллоидный узел

Это самый частый цитологический ответ по ТАБ (в 95% случаев).

Получив заключение «коллоидный узел», можно спокойно вздохнуть. Этот процесс в злокачественный не перерождается. Дальнейшая тактика — динамическое наблюдение за узловым образованием, потому как оно может ра-

сти (УЗИ-контроль раз в 6—12 месяцев).

Оперируют коллоидный узел только по желанию самого пациента. Например, если есть косметический дефект шеи, большой зуб мешает глотанию и дыханию или узел продуцирует в избыточном количестве тиреоидные гормоны при токсической аденоме.

Узелок развяжется...

Щитовидная железа регулирует весь энергетический обмен организма.

К нарушениям структуры щитовидной железы относятся увеличение ее размеров, формирование в ней узлов (узловой зоб) или кист (наполненных жидкостью полостей).

Узловой зоб чаще встречается у женщин. Это заболевание достаточно распространено и встречается у 5—10% населения Земли.

При узлах на щитовидной железе применяют следующие средства.

◆ Положите в литровую банку стакан измельченных пере-

городок грецких орехов, залейте доверху водкой и настаивайте 7 дней.

Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды в течение 10 дней, затем сделайте перерыв на неделю и снова повторите курс лечения. Так делайте в течение 3 месяцев.

◆ При узлах на щитовидной железе залейте 300 г внутреннего несоленого свиного жира 50 г измельченных в порошок корней девясила высокого. Поставьте на водяную баню на 2 часа (огонь должен быть маленький), затем уберите с плиты, остудите, при этом хорошо размешивая.

Мазь втирайте на ночь в больное место, тщательно укутав после процедуры.

◆ Вместе с употреблением настойки делайте каждый вечер компресс из настоя листьев и измельченных в порошок скорлупок грецкого ореха.

Залейте 3 ст. ложки смеси стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Смочите в настое небольшой кусок льняной ткани, слегка отожмите и прикладывайте к шее, сверху закрепите компрессной бумагой и теплым шарфом. Утром повязку снимите.

◆ В качестве профилактики ежедневно употребляйте ядра грецких орехов (по 50 г каждый день в течение месяца).

◆ Препараты лапчатки белой обладают мощным воздействием на щитовидную железу, регулируя ее функцию.

Отвар: заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку высушенного и измельченного в порошок сырья (корень, трава, цветки лапчатки), настаивайте, укутав, в течение часа. Процедите и пейте по 1 ст. ложке — треть стакана (в зависимости от стадии заболевания и состояния сердца больного) 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — месяц.

Проводят от 1 до 3 курсов с двухмесячным перерывом.

Чтобы избежать образования улов на щитовидной железе смешайте по 1 ст. ложке травы **пустырника** и **листьев мяты перечной**, измельченных **корневищ валерианы** и 2 ст. ложки растолченных **плодов боярышника**.

Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по полстакана 2 раза в день перед едой в течение месяца. Потом сделайте перерыв на 10 дней и снова повторите курс лечения.

Помните, фитотерапия не заменяет прием лекарств, прописанных лечащим врачом, а применяется в качестве дополнительного лечения.

Н. КУЗНЕЦОВА,

г. Кулебаки Нижегородской области.

Потомственная ведунья

Решение личных проблем по фотографии и без.

Приворот. Отворот.

Снятие порчи. Защита.

Стаж более 30 лет.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.
www.zinaida-magija.ru

Реклама



... И ГИПЕРТОНΙΑ ОТСТУПИТ

Многие люди чувствуют приближение изменений погоды. И это не сверхспособности. Это нарушение артериального давления. Известно, что особую опасность представляет высокое артериальное давление или гипертония. Специально для людей, страдающих высоким давлением, ученые разработали А/Д НОРМУ.

А/Д НОРМА обладает выраженным гипотензивным действием. В её составе содержатся два мощнейших компонента: **арония черноплодная** и **экстракт боярышника**. Издавна эти растения

А/Д НОРМА ОБЛАДАЕТ ВЫРАЖЕННЫМ ГИПОТЕНЗИВНЫМ ДЕЙСТВИЕМ

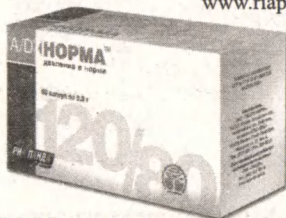
славятся способностью снижать давление. На сегодняшний день ученым удастся не только сохранить их целебные свойства, но и приумножить. В каждой таблетке А/Д НОРМЫ содержится оптимальное количество активных веществ для ощутимого эффекта. **Арония черноплодная** оказывает гипотензивное действие, укрепляет стенки сосудов, очищает их от различного рода отложений. **Экстракт боярышника** улучшает работу сердца, регулирует деятельность сосудов головного мозга и успокаивает нервную систему. Чтобы добиться стойкого и долгосрочного результата в борьбе с ги-

пертонией, рекомендуется пропить курс А/Д НОРМЫ, он составляет 1-2 месяца. Удобно и то, что на курс, зачастую, хватает одной упаковки. В линейке средств от гипертонии также существует А/Д НОРМА Форте. Её формула обогащена магнием и калием. А/Д НОРМА Форте предназначена для людей, у которых гипертония проявляется на фоне выраженных проблем с сердцем. Калий и магний играют активную роль в здоровье сердечно-сосудистой системы.

А/Д НОРМА и А/Д НОРМА Форте помогают взять давление под контроль.

Спрашивайте в аптеках!

www.riapanda.ru



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СГР № RU.77.99.11.003.E.009748.04.11 от 11.04.2011 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. — выходной). Имплосия ФАРМСПРАВКА: 8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный).
Телефон для справок: (831) 255-88-88. Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. Аптека № 301: (831) 293-77-12.
Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88.
36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Секреты Здоровья: (831) 433-60-01

Глава II

Диабет и его виды

Диабет 1-го типа

Когда повышен сахар в крови...

Сахарный диабет 1-го типа встречается намного реже, чем 2-го, — примерно в 10% всех видов диабета. Однако жизненно важная зависимость от инъекций инсулина ставит диабет 1-го типа в разряд сложных заболеваний, требующих постоянного контроля и лечения.

О самых главных моментах инсулинозависимой болезни нам рассказал врач-эндокринолог доктор медицинских наук Леонид Григорьевич СТРОНГИН.

— Чем отличается сахарный диабет 1-го типа от 2-го?

— Сахарный диабет — это большая группа метаболических заболеваний (связанных с нарушениями обмена веществ. — *Ред.*), отличительной чертой

которых является повышенное содержание сахара в крови. Высокий уровень глюкозы, в свою очередь, тянет за собой различные поражения органов и систем, прежде всего страдают сосуды и нервы.

У каждого типа сахарного диабета свое происхождение. Например, существует вторичный диабет, который часто развивается после удаления поджелудочной железы.

Между тем сахарный диабет 1-го и 2-го типа возникает сам по себе, вне зависимости от других болезней. Основная причина — нехватка инсулина для обеспечения нормальных процессов обмена веществ.

При сахарном диабете 1-го типа выработка инсулина нарушена в результате гибели бета-клеток поджелудочной железы из-за воспалительного процесса.

При сахарном диабете 2-го типа тоже страдает секреция инсулина, но она нарушается по причине снижения чувствительности тканей к этому гормону. В итоге организму требуется большее количество инсулина, чем его вырабатывается.

Коротко говоря: в первом случае инсулина изначально не хватает, во втором — относительно не хватает.

— **Как происходит гибель бета-клеток?**

— Сахарный диабет 1-го типа развивается чаще в молодом возрасте у людей, генетиче-

ски предрасположенных к этому заболеванию.

Провоцирующими факторами могут стать сильные стрессы, тяжелые инфекции и даже большое количество сладкого, например, если человек способен съесть за день ведро варенья, — поверьте, в моей практике и такое бывало. Часто болезнь может проявить себя на фоне гриппа, просто потому, что это достаточно распространенная инфекция.

Но самое главное: ни один из этих факторов не подействует при отсутствии генетических повреждений бета-клеток.

В том же случае, когда вирусные гены, развивается неинфекционное воспаление бета-клеток — инсулит.

Болезнь течет медленно и незаметно. И когда остается лишь 10–20% бета-клеток, возникает диабет 1-го типа.

— **Можно ли остановить коварную болезнь в стадии преддиабета?**

— Преддиабет, или инсулит, — это скрытая стадия. Заметить ее очень сложно, тем более у детей и подростков, которые являются основной массой заболевших диабетом 1-го типа. Ученые всего мира ищут пути решения этой проблемы.

К сожалению, скрытая стадия под действием неблагоприятных факторов быстро переходит в болезнь. Как только наступает критический перелом в повреждениях бета-клеток, диабет разворачивается мощной картиной: появляется жажда, избыточное мочеотделение, иногда вплоть до комы.

Конечно, для заболевших и их родственников, особенно для родителей, диагноз «сахарный диабет 1-го типа» звучит как приговор. Это драма для всей семьи. Люди долгое время надеются, что болезнь сама по себе исчезнет, как страшный сон. Должен огорчить — этого не будет.

— Как помочь больному принять новую реальность?

— Надо просто понять суть болезни и внимательно выполнять рекомендации врача. Не стоит искать правду у людей заблуждающихся, которые предлагают нетрадиционные методы лечения.

Почему у пациентов иногда возникает повод для сомнения? Дело в том, когда мы только начинаем лечить сахарный диабет 1-го типа инсулинотерапией, еще неповрежденные бета-клетки «радуются» своему спасению и уровень глюкозы в кро-

ви быстро приходит в норму. Создается впечатление, что болезнь отступила.

Этот период получил название «медовый месяц». Но, к сожалению, завершение этого процесса неизбежно. И прекращать введение инсулина нельзя.

— Почему многие относятся к инсулину как к страшному лекарству?

— Потому что не понимают, что это не лекарство, а жизненно необходимый гормон. Неправильно нагружать работой оставшиеся слабые бета-клетки, стараясь отказаться от инсулина.

Надо думать о другом: для того чтобы предотвратить тяжелые осложнения болезни, требуется определенный уровень сахара в крови, который не должен колебаться. Без инсулина этого не добьешься.

Инсулин устранил все симптомы диабета, уберет жажду, нормализует низкую массу тела, поддержит иммунитет.

— В чем заключается диагностика?

— Трудность в обнаружении заболевания бывает только до того момента, когда врач приходит к выводу, что надо проверить уровень сахара в крови натошак.

При сахарном диабете 1-го типа он обычно повышен.

Высокий сахар можно выявить и после физической нагрузки, значит, удалось захватить самое начало заболевания. Но это бывает крайне редко.

Иногда при постановке диагноза мучают сомнения при определении типа диабета, особенно когда человек полный (в то время как для 1-го типа характерно сильное похудание). В этом случае остается только наблюдать за пациентом.

Самое главное — при сахарном диабете 1-го типа, как правило, нет ни высокого давления, ни избыточной массы тела, ни ишемической болезни сердца. Есть только высокий сахар и отсутствие инсулина, который незамедлительно надо восполнить инсулинотерапией.

— Существуют ли ограничения для занятий спортом?

— Физкультура при инсулинозависимом диабете, несомненно, полезна. Но надо иметь в виду, что физическая нагрузка вызывает быстрое снижение уровня глюкозы в крови, то есть гипогликемию. Лучшее время для упражнений — сразу после еды и ни в коем случае не натощак. До и после занятий спортом

нужно обязательно проверять уровень сахара в крови.

Признаки гипогликемии надо знать. Глюкометром нужно пользоваться также во всех случаях, когда возникает непонятное самочувствие. Рассчитывать на свою способность определять низкий или высокий сахар по ощущениям ненадежно. Например, при высоком давлении тоже нередко нет головных болей, а цифры на тонометре зашкаливают.

— Какое будущее в лечении диабета 1-го типа?

— Медицина развивается семимильными шагами. Ученые сейчас разрабатывают инсулины, которые сами будут подстраиваться под уровень сахара в крови на молекулярном уровне.

Также ведутся исследования по пересадке бета-клеток. Сначала ученые пробовали пересаживать кроличьи и эмбриональные бета-клетки, но они уничтожались иммунной системой в течение трех месяцев.

Теперь проводится пересадка бета-клеток в печень, после чего подопытные получают иммуносупрессивные препараты, чтобы подавить иммунитет и преодолеть отторжение. В этом случае бета-клетки живут долго, но

с помощью иммуносупрессоров (иммунодепрессантов) снижает сопротивляемость организма, что тоже опасно.

Есть еще один способ пересадки бета-клеток. Дело в том, что у больных сахарным диабетом 1-го типа чаще всего страдают почки. В том случае, когда

осложнение уже необратимо и требуется трансплантация почки, можно пересадить и поджелудочную железу, подключив к лечению иммуносупрессоры.

Конечно же, такие методы применяются только в самых тяжелых случаях.

Валентина ИВАНОВА.

Справка

Какие показатели уровня сахара желательны:

натощак — 5–6,5 ммоль/л;

после еды (через 2 часа) — 7–9 ммоль/л;

перед сном — 6–7 ммоль/л;

в 3 часа ночи — 4–7 ммоль/л.

Инсулинотерапия и целебная диета

По словам Леонида Григорьевича СТРОНГИНА, с помощью инъекций инсулина можно добиться нормального уровня сахара в крови у больного, но не стоит стремиться к показателям здорового человека.

Чтобы проверить точность лечения, важно несколько раз в год контролировать гликированный гемоглобин, который показывает усредненный сахар в крови за последние три месяца. Идеальный результат — менее 7%. Значит,

за прошедший период не было резких скачков уровня глюкозы и лечение идет успешно.

Не надо искать способы введения инсулина один раз в день, инъекции придется делать около пяти раз в сутки. Врач подберет

подходящие инсулины длинного и короткого действия, определит начальную дозу.

Но инсулинотерапия — это не все, что придется освоить больному. Важно научиться пользоваться глюкометром, считать хлебные единицы, регулировать питание, контролировать физические нагрузки, самостоятельно дозировать инсулин.

Говорят, что сахарный диабет — это образ жизни, а не болезнь. Я бы сказал иначе: если вы не хотите, чтобы диабет назывался болезнью, надо вести определенный образ жизни.

Что касается диеты, при сахарном диабете 1-го типа по сравнению со вторым, больших ограничений питание не имеет,

потому что у таких больных нет ожирения.

Важно знать, какое количество хлебных единиц съедено и сколько инсулина на это потребуется. Из общих правил: желательно исключить из рациона легкоусвояемые углеводы, сахар. Овощи можно есть без счета, учитывая при этом количество хлебных единиц. С фруктами и ягодами надо быть осторожнее. Некоторые из них, например инжир, виноград, изюм, могут давать значительные колебания сахара. Из напитков лучше употреблять те, где вместо сахара используются сахарозаменители. Кстати, сладкий компот вызывает резкий подъем уровня глюкозы в крови.

Устройте разгрузочный день

При сахарном диабете полезно есть **грецкие орехи, свежие ягоды ежевики** и пить 3–4 раза в день до еды **гранатовый сок**.

Необходимо также 1–2 раза в неделю проводить **разгрузочные дни**:

- огуречный день — 1,5 кг огурцов съедают в течение дня в 5–6 приемов;
- яблочный день — 1,5 кг яблок — в 6 приемов;
- арбузный день — 1,5 кг мякоти арбуза — в 5–6 приемов;
- творожно-кефирный — 900 мл кефира — по 150 мл 6 раз в день, 300 г нежирного творога — по 100 г 3 раза в день.

В норме ли сахар?

При заборе крови на сахар из пальца значения 3,3–5 ммоль/л являются нормой, 5,5–6 ммоль/л говорят о преддиабете, а 6,1 ммоль/л и выше указывают на сахарный диабет.

Если делается анализ крови из вены, норма показателей глюкозы до 6,1 ммоль/л. При

цифрах выше 7 ммоль/л подозревают сахарный диабет и назначают дополнительные исследования.

Анализ крови сдается натощак. Противопоказанием являются любые острые состояния, аллергия, травмы, простуда.

Правила инъекций

1. Вымойте руки теплой водой с мылом.

2. Выберите место инъекции. Протирать кожу спиртом перед уколом необязательно.

3. Перед тем как сделать инъекцию, шприц-ручку с пролонгированным (длительного действия) инсулином нужно несколько раз перевернуть, чтобы инсулин равномерно перемешался.

4. Наберите необходимую дозу инсулина. Для этого поверните циферблат шприц-ручки против часовой стрелки, пока в окне индикатора не появится число, соответствующее требуемой дозе.

5. Одной рукой возьмите складку кожи большим и указа-

тельным пальцем, а другой введите иглу у основания складки в подкожную клетчатку.

6. Иглы, используемые для инъекций инсулина, имеют разную длину: 5, 6, 8, 12 и 12,7 мм. Иглы длиной 12 и 12,7 мм в детской практике, как правило, не используются, так как увеличивают риск внутримышечного введения инсулина.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих нормальный вес, используются иглы длиной 5 и 6 мм.

7. Медленно выньте иглу из кожи, чтобы из места укола инсулин не вытекал. Отпустите кожную складку.

Конфеты под замком

Сахарный диабет у детей протекает несколько иначе, чем у взрослых. Если у старшего поколения преобладает инсулинонезависимый 2-й тип, то для юных пациентов характерен 1-й тип диабета, который развивается в очень короткий срок и требует немедленного назначения инсулина. Как помочь ребенку справиться с болезнью, рассказывает врач-эндокринолог Елена Владимировна КОЛБАСИНА.

— Родителей часто беспокоит вопрос: можно ли кормить детей сладостями?

— Нашему мозгу, которому нужна энергия, то есть углеводы, все равно, что мы едим: картошку со свеклой или конфеты. Однако, чтобы кондитерский сахар усвоился, поджелудочной железе нужно выработать больше инсулина, чем для натуральных продуктов.

Сахарный диабет в детском возрасте чаще всего является инсулинозависимым. При этом заболевании клетки поджелудочной железы разрушаются особым процессом, который носит название «аутоиммунный», что и приводит к повышению уровня сахара в крови, особенно после еды.

Употребление конфет не влияет на риск развития сахарного диабета 1-го типа, если к нему нет генетической предрасположенности. Прием большого ко-

личества сладкого может лишь ускорить начало диабета, и он проявится раньше.

— Неужели нельзя обмануть гены?

— У каждого человека есть свои «слабые места» — предрасположенность к каким-то заболеваниям, которые под действием различных жизненных ситуаций могут проявиться.

Существует миф, что дети, чьи родители больны диабетом, обязательно будут также страдать этим заболеванием. В реальности риск равен 2–3% в случае, если диабетом 1-го типа страдает отец, 5–6% — если больна мать, и 15–30% — когда на инсулинотерапии находятся оба родителя.

Наследственность при сахарном диабете 2-го типа проявляется чаще и превышает 50%.

Без сомнения, если в семье есть больные диабетом, насто-

рожденность в отношении ребенка должна быть обязательна. Хотя в практике эндокринологов большинство пациентов не имеют такой болезни среди ближайших родственников.

— **Что может подтолкнуть к развитию детского диабета?**

— Сказать однозначно, что является причиной внезапной гибели бета-клеток, ученые пока не могут. Провокаторами могут являться детские инфекции, вирусные заболевания, стрессовые ситуации. Причем действие этих факторов может быть задолго до того, как у ребенка диагностируется диабет.

Много споров сейчас идет вокруг того, что раннее введение коровьего молока в питание малыша также перенапрягает поджелудочную железу и дает толчок к развитию диабета. Причина как раз и состоит в генетически запрограммированной гибели бета-клеток, которую в большинстве случаев нельзя предугадать, но можно отсрочить. Умеренность во всем — залог здоровья.

— **В каком возрасте чаще всего развивается диабет?**

— Раньше преобладала категория предподросткового периода от 8 до 14 лет. Сейчас от-

мечается тенденция к омоложению детского диабета, то есть все чаще нашими пациентами становятся дошкольники. Самому юному больному нашего отделения было 3 месяца.

— **Какие симптомы характерны для детского диабета?**

— Сахарный диабет у ребенка развивается очень быстро, за несколько месяцев, поэтому важно не пропустить первые симптомы болезни.

Нужно запомнить 4 П: полидипсия (сильная жажда), полиурия (частое мочеиспускание), полифагия (неутолимый аппетит) и похудание (несмотря на большое потребление пищи).

Недостаточная выработка инсулина приводит к тому, что глюкоза не может попасть в клетку и остается в крови. Детский организм не получает энергии, ребенок быстро утомляется: вроде бы только носился, как волчок, а тут вдруг хочет спать.

Симптомы сахарного диабета скрываются под разными масками. У девочек могут появиться бели из влагалища, у грудных детей — возникнуть расстройство пищеварения, также характерными признаками являются фурункулез и зуд кожи. Или, например, однажды к нам в от-

деление привезли ребенка с тяжелым обструктивным бронхитом. Оказалось, у него был диабетический кетоацидоз.

— **Лишний вес у ребенка — повод для беспокойства?**

— Если у ребенка есть генетическая предрасположенность к диабету 2-го типа, ожирение значительно повысит вероятность развития этого заболевания в последующие годы. Диабет 2-го типа сейчас встречается не только у людей старше 35 лет, но и у подростков. Сложность состоит в том, что у таких пациентов трудно дифференцировать (отличить) один тип диабета от другого.

В настоящее время Российская ассоциация детских эндокринологов рекомендует проводить скрининговое обследование у детей и подростков с ожирением каждые два года, начиная с 10-летнего возраста, если пациент относится к группе риска по диабету.

Скрининг включает: анализ уровня гликемии натощак, при возможности лучше проводить стандартный глюкозотолерантный тест, и исследование иммунореактивного инсулина. Для этого нужно обязательно посетить эндокринолога.

Для диагностики сахарного диабета 1-го типа необходимо сделать анализ крови и мочи на сахар, глюкозотолерантный тест, определить гликированный гемоглобин, инсулин и С-пептид в крови.

— **Какие основные правила лечения болезни?**

— К сожалению, альтернативы инсулинотерапии в настоящее время нет. Каждодневные инъекции инсулина остаются единственным и основным методом лечения сахарного диабета 1-го типа у детей.

Никакие физиопроцедуры, фитотерапия, электромагнитные волны не вылечат ребенка, потому что инсулинозависимый диабет пока неизлечим. Родителям маленького диабетика это надо понять и принять.

Целью лечения инсулином является поддержание стабильного уровня сахара в крови, отсутствие тяжелых гипогликемий, нормальные темпы физического развития ребенка.

На сегодняшний день все дети, болеющие сахарным диабетом 1-го типа, получают человеческие инсулины и их аналоги. Доза препарата подбирается для каждого больного индивидуально.

— **Что нужно знать родителям, дети которых болеют диабетом?**

— Считается, что сахарный диабет — это образ жизни, но в первую очередь это огромная работа. Родителям нужно не просто научиться делать уколы инсулина и обучить этому своего ребенка, но проводить каждодневный анализ: согласовывать лечение с принятой пищей и физической активностью, подсчитывать хлебные единицы, вести дневник наблюдений.

Суть лечения детского диабета — не просто получить нормальный уровень глюкозы в крови, а отсрочить появление осложнений (поражение сосудов сетчатки глаз, стоп, почек), чтобы ребенок в дальнейшей жизни мог легче адаптироваться.

— **Течение болезни у детей разного возраста чем-то отличается?**

— Чем меньше ребенок, тем легче протекает у него заболевание. Дело в том, что за маленькими детьми родители следят тщательнее, стараются правильно кормить, строго по схеме делать уколы.

У подростков же течение диабета более тяжелое, потому как здесь включаются гормональные

изменения организма, психологические проблемы, повышенная потребность в инсулине.

В настоящее время помощь в управлении диабетом оказывают инсулиновые помпы.

— **Что такое инсулиновая помпа и как она работает?**

— Помпа — это миниатюрное электронное устройство размером с пейджер, в корпусе которого располагается пластиковый резервуар, наполненный инсулином (ультракороткого или короткого действия).

Инсулин в непрерывном режиме вводится в подкожно-жировую клетчатку.

Специальное программирование помпы позволяет выбрать из различных режимов наиболее подходящий для пациента в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и стилем жизни.

С помощью помпы удается добиться стабильного течения диабета у детей, снижению гипер- и гипогликемий, нормализации гликированного гемоглобина.

— **Что нужно знать о питании и физической нагрузке?**

— Чтобы добиться ремиссии, иногда родители резко сокращают прием углеводов, а порой и переходят на специальные

диеты, например из сырых круп, орехов и сухофруктов. Однако такой подход только наносит вред организму ребенка.

Маленький пациент должен получать полноценное, сбалансированное питание. Родители обязаны научиться высчитывать хлебные единицы, знать наиболее полезные продукты, разбираться в заменителях сахара.

Что касается физических нагрузок, то любому ребенку они только на пользу. Маленькие диабетики могут заниматься любым видом спорта (волейбол, баскетбол, теннис, танцы), кроме тех, которые связаны с риском для жизни (дайвинг, тяжелая атлетика, альпинизм).

Валентина ЗИМИНА.

Вам поможет отвар льна

Хочу порекомендовать очень хороший рецепт, который помогает нормализовать сахар в крови при диабете

2 ст. ложки семян льна разотрите в муку, залейте 0,5 л кипятка и кипятите 5 минут в эмалированной посуде. Затем убавьте с огня, крышку не приподнимайте, чтобы не образовалась пленка. За время остывания шелуха осядет на дно.

Отвар надо выпить теплым в один прием за 20–30 минут до завтрака. Шелуху можно выбросить, но если страдаете запорами, то выпейте отвар вместе с шелухой. Уже через месяц вы почувствуете легкость

в теле, пройдут боли в подберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение, ведь лен регулирует биохимический обмен в организме. Отвар надо готовить и пить один раз в сутки.

У моего мужа возникли проблемы с поджелудочной железой. Через два месяца приема отвара льна железа заработала. Первые положительные признаки — покраснение лица по вечерам (случалось и днем) и сильное чувство голода. Муж, если хотел есть, вставал и немедленно ел. И никакой самостоятельности с инсулином! Снижение количества вводимого инсулина проводи-

лось только под контролем врача раз в неделю.

Муж ежедневно принимал отвар льна около полугода, а когда полностью отменили инсулин, то лечился с помощью льна 2—3 раза в неделю еще в течение года. Все это время вместо воды и чая пил отвар цикория. Это растение тоже сжигает сахар в крови и, кроме того, связывает диабетические яды в организме и выводит их через почки.

Семена льна добавляют в состав средства от сахарного диабета, куда в равном количестве входят стручки фасоли (без зерен), листья черники и солома овса. Вместо соломы лучше использовать зеленый овес, собранный и высушенный в стадии колошения.

Для приготовления настоя 3 ст. ложки измельченной сме-

си заливают 3 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 15 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимают настой по трети стакана 3 раза в день во время еды.

Об эффективности лечения обычно судят по исчезновению сухости во рту и жажды.

Если вы начали принимать отвары льна и цикория, то пейте аскорбиновую кислоту во время еды или сразу после нее, но не глотайте таблетку, а разводите ее в воде.

Еще совет: ешьте больше репчатого лука в печеном или вареном виде. Полезны арбузы — они выводят сахар. И забудьте о копченостях, жгучем перце, спиртных напитках и курении.

*Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.*

Не забывайте о травах

Очень многие люди в наше время страдают от сахарного диабета. Лекарственные растения с лечебной целью при этом заболевании используются с давних пор, поэтому предлагаемые рецепты прошли проверку временем.

Травяная терапия может применяться как вспомогательное лечение при любой форме сахарного диабета. Лекарственные растения улучшают иммунитет, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, ликвидируют застой в печени и желчном пу-

зыре и, что немаловажно, снижают потребность в инсулине, а некоторые обладают инсулиноподобным действием, например, козлятник, аралия, левзея, женьшень.

Кроме простых рецептов с одним компонентом, существуют сборы трав, в состав которых входят несколько наименований растений. Наиболее известен и очень эффективен сбор «Арфазетин», который продается в аптеках. В его состав входят побеги черники, створки плодов фасоли, корень аралии маньчжурской (или корневище с корнями заманихи), плоды шиповника, трава хвоща полевого, трава зверобоя, цветки ромашки аптечной.

Содержимое одного пакетика (10 г) заливают 400 мл горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут и процеживают. Затем доливают настоем до 400 мл (то есть, до первоначального объема) и пьют до еды в теплом виде по полстакана 2–3 раза в день. Курс лечения не должен превышать 1 месяц.

Можно приготовить лекарственные смеси трав в домашних условиях.

◆ Трава манжетки — 10 г, листья черники — 40 г, трава фи-

алки трехцветной — 20 г, плоды можжевельника — 20 г, семена льна — 20 г.

Заваривают 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка и пьют как чай по 1 стакану 2–3 раза в день.

◆ Листья черники и травы козлятника — по 100 г, цветы бузины — 50 г, травы омелы белой — 30 г.

Заливают 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивают и пьют по 1 стакану в день 2–3 раза после еды.

◆ Листья черники — 100 г, трава земляники — 60 г, цветы липы — 40 г, цветы коровяка — 30 г.

Заливают 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивают и пьют по 1 стакану после еды 2–3 раза в день.

◆ Листья брусники — 100 г, корень дягиля лекарственного и листья руты обыкновенной — по 50 г.

Заливают 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивают 10 минут и пьют по полстакана 3 раза в день.

Курс лечения этими сборами — 1 месяц.

*Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.*

Диабет 2-го типа

Долой токсины!

По статистике, диабетом 2-го типа в России болеют около 3 миллионов человек. На самом деле количество больных в 2 раза больше, потому что многие или не знают о своем недуге, или не хотят обращаться к врачам.

Развитие сахарного диабета 2-го типа (по сравнению с первым) можно остановить правильным питанием, спортивной закалкой и полезными привычками. О том, как улучшить качество жизни, советует врач-диабетолог Сергей Петрович ГЛЕБОВ.

— Почему диабет 2-го типа называют болезнью XXI века?

— Даже не болезнью, а эпидемией. Количество заболевших диабетом увеличивается с каждым годом в геометрической прогрессии. Обгоняет это заболевание только СПИД.

Всемирная организация здравоохранения даже выпустила декларацию по сахарному диабету 2-го типа. Такие серьезные документы есть пока только по туберкулезу, СПИДу и гепатиту С.

Вместе с диабетом шагает по планете эпидемия ожирения. Если раньше 2-й тип диабета не встречался у детей, то сейчас, в век быстрого питания, лишний

вес стал проблемой людей всех возрастов.

— Как связаны между собой диабет и ожирение?

— Предрасположенность к диабету 2-го типа есть больше чем у половины землян, но проявится эта болезнь или нет, зависит от самого человека.

Лишний вес считается провоцирующим фактором развития диабета. Главная причина ожирения — стресс. В последнее время люди все больше нацелены на звездность, но когда заоблачные мечты не реализуются, наступает разочарование, появляется желание заесть внутреннюю пустоту. Цивилизация приносит лю-

дям комфорт, но, к сожалению, отнимает гармонию.

Между тем двигательная активность очень положительно влияет на углеводный обмен, выделяются гормоны счастья — эндорфины, которые снижают аппетит у человека и дарят хорошее настроение.

— **Сбросив лишний вес, можно ли отсрочить диабет?**

— Конечно. Для начала нужно похудеть хотя бы на 5–7%. Не надо сбрасывать лишний вес быстро, 2–3 месяца — оптимальный срок.

Поверьте, организм будет очень благодарен за первые потерянные 5–10 килограммов. Вы сразу заметите, как улучшится обмен веществ, стабилизируется сахар в крови, уменьшится количество принимаемых лекарств.

— **Как сахар влияет на обмен веществ?**

— У здорового человека, даже если он съест много сахароповышающих продуктов, уровень глюкозы держится в строгих рамках — от 5 до 5,8 ммоль/л. При начальной стадии диабета уровень сахара в крови начинает колебаться от 5 до 14 ммоль/л. Здесь и скрывается опасность.

Почему, перед тем как заболеть диабетом, человек начинает полнеть? Да потому что в организме происходят резкие скачки сахара. Диабетологи обозначили это состояние термином «вариабельность», то есть изменчивость.

Как только сахар в крови превышает 11 ммоль/л, он начинает откладываться в жир и становится «боевым токсическим оружием».

— **Опишите портрет типичного диабетика...**

— Это человек за 50 лет, полный, с сильно округлым животиком. Любит покушать жирное, жареное, копченое, соленое, сладкое. У него, как правило, повышено артериальное давление, слабая физическая подготовка.

— **Как контролировать сахар в крови?**

— Желательно один-два раза в неделю проверять уровень глюкозы в крови в течение дня: утром натощак, перед каждым приемом пищи, через два часа после еды и перед сном.

Причем нужно не просто исследовать сахар, а анализировать полученные данные, вести дневник самоконтроля. Еще одно модное сегодня слово в ди-

абетологии — мониторинг, то есть отслеживание высоких и низких показателей.

Большое внимание врачи уделяют также постпрандиальной гипергликемии, когда сахар повышается через два часа после еды. Важно отслеживать эти моменты и обсуждать со своим лечащим врачом.

— **Качество глюкометров имеет значение при самодиагностике?**

— Я бы посоветовал иметь дома два глюкометра: один — дорогой и качественный, чтобы проверять по нему сахар хотя бы 1–2 раза в неделю, а другой — с дешевыми тест-полосками.

— **Какие препараты используются при лечении диабета?**

— Диабетические лекарства опасны тем, что пациент может сам себя залечить, поэтому без постоянного контроля врача здесь не обойтись.

Сейчас на фармацевтическом рынке появились новые препараты для лечения диабета — инкретины, которые в отличие от бигуанидов не вызывают гипогликемии, то есть сильного снижения сахара в крови.

Инкретины бывают инъекционные (виктоза, баета) и в таблетках (галвус, янувия). Эти

препараты дают возможность диабетiku отсрочить переход на инсулинотерапию.

— **Почему надо опасаться гипогликемией?**

— В пожилом возрасте многие люди не ощущают снижение сахара в крови. Такие популярные симптомы, как дрожь, головная боль, излишняя потливость, повышенный аппетит могут и не проявиться. Зато часто низкий сахар сигнализирует о себе высоким давлением или болью в сердце.

При гипогликемии выделяются гормоны стресса, и это состояние так же опасно, как и гипергликемия.

— **Артериальное давление тоже должно быть под контролем?**

— Гипертония и сахарный диабет 2-го типа находятся в одной упряжке. Если у человека высокий сахар, то, как правило, очень сложно понизить давление.

Рекомендуемыми препаратами при гипертонии являются ингибиторы АПФ (каптоприл, эналаприл) или сартаны, поскольку они не только снижают высокое давление, но и защищают органы мишени — почки, сердце.

Из тонометров я рекомендую покупать те, у которых раздвигающаяся манжета, а не футляр.

Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. В-проект «УРО» - свидетельство о гос. регистрации: № RU7799.11.003.E054505.12.11 от 30.12.2011г.
Декларация о соответствии РОСС (ПА)В899.Д33440 от 26.01.2012г. В-проект «БФЧЕФС» - свидетельство о гос. регистрации: № RU7799.11.003.E054506.12.11 от 30.12.2011г. Декларация о соответствии РОСС (ПА)В899.Д33442

ральный продукт, и на **β-protect** для похудения распространяется гарантия. Если я останусь недовольна, то мне вернут полную стоимость заказа. Я больше не сомневалась и сразу начала худеть. Это было очень легко – принимаешь препарат за 10 минут до еды и худеешь.

Уже через 4 дня я похудела на 4,5 килограмма. Это было необыкновенное ощущение. Мой вес начал таять. Муж радовался вместе со мной.

Любимое платье

Нам пришло приглашение на вечеринку от наших старых друзей, и тут я вспомнила про свое любимое черное платье. В течение 30 дней я каждый день примеряла это платье. Я теряла по одному килограмму в день – и видела результат. Я приближалась к своему размеру очень быстро. За семь дней – пять килограммов и на два размера меньше. Похудеть оказалось так легко. Я худела и радовалась, что скоро я смогу надеть свое любимое платье.

Мечта сбылась

Я счастлива, что воспользовалась **β-protect** и похудела на 16 килограммов за 8 недель. Я не могла в это поверить. И вот я на вечеринке в своем любимом платье. Сначала я не хотела делиться своим маленьким секретом, но все подруги меня очень просили. И тогда я реши-

ла рассказать всем об уникальном комплексе для похудения.

β-protect помог похудеть мне – я уверена, он поможет и Вам.

Сегодня у меня хорошая фигура и прекрасное здоровье. Итог таков: сейчас я вешу 52 кг, я похудела на 16 кг, объем бедер уменьшился, талия – 58 см.

Важно. Не теряйте вес слишком быстро. Следите за тем, чтобы в день уходило не более одного килограмма. Если вы теряете вес слишком быстро – необходимо уменьшить количество препарата.

Невероятно! Моя мечта сбылась!

Я счастлива!

Евгения К.»

БАД. Не является лекарственным препаратом. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Мое любимое черное платье

Результаты исследования:

Эксперт Лаборатории клинической иммунологии: «В 86% случаев лишний вес связан с нарушением обмена веществ и нарушением работы пищеварительной системы. **β-protect** перестраивает обмен веществ, улучшает метаболизм и снижает вредный холестерин, поэтому после окончания курса стабилизированный вес остается неизменным».



Сделай заказ по телефону: 8(495)781-42-14. Пришли СМС* на номер: +7(925) 007 30 03.

Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры!

Заказ онлайн на сайте: www.ru.betaprotect.com

Отправь заказ на электронную почту: betaprotect.rus@gmail.com

Просто заполни купон, вырежи и отправь почтой

КУПОН ЗАКАЗА

ФИО: _____ Район: _____
Индекс: _____ Область: _____ Улица: _____
Город: _____
Номер дома: _____ Квартира: _____ Моб.тел: _____
E-mail: _____

☐ Да, я действительно хочу похудеть и восполнить в моем организме запас витаминов Е, В₁, В₂, В₆, В₉, РР, Н, а также селена, железа, магния и цинка, для чего заказываю курс (4 недели) **β-protect**** за 990 рублей и получаю 10 дней использования препарата в подарок абсолютно бесплатно. Код продукта 103 01 01.

☐ Да, я действительно хочу попробовать похудеть и восполнить запас витаминов Е, В₁, В₂, В₆, В₉, РР, Н, а также селена, железа, магния и цинка, для чего заказываю пробный курс (2 недели) **β-protect**** за 790 рублей. При этом я сохраняю за собой право сделать повторный заказ и получить скидку на **β-protect****. Код продукта 103 01 02

Наш почтовый адрес: 115088, г. Москва А/Я №88. ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

*Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. **Бета-протект

Заказывая продукт, я согласно Закону России «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа.

Такие приборы плотно прилегают к руке и обеспечивают качественный результат.

— **Когда без инсулина не обойтись?**

— Этот вопрос очень индивидуальный. Если показатели гликированного гемоглобина выше 13%, значит, больному недостаточно сахароснижающих таблеток. Часто инсулин назначают временно, чтобы убрать глюкозную токсичность.

При введении инсулина важно соблюдать постепенность — это еще одно часто употребляемое диабетологами понятие.

С высоким сахаром пациенты живут годами, и за неделю привести показатели в норму невоз-

можно. Увеличили на 2 единицы дозу инсулина на ночь, три дня наблюдаете, затем опять регулируете дозировку, снова присматриваетесь. Так постепенно за 2—3 месяца снижаем гликированный гемоглобин до 7%.

— **Можно ли прогнать диабет навсегда?**

— К сожалению, если стоит диагноз «сахарный диабет», значит, время преддиабета было потеряно и болезнь останется на всю жизнь. Теперь главная задача — нормализовать уровень сахара в крови и отрегулировать правильное питание. Диабетом нужно научиться управлять, а не лечить его.

Валентина ИВАНОВА.



Полезный совет

При диабете очень полезны морковь, капуста, огурцы, помидоры, баклажаны и кабачки. Из фруктов и ягод предпочтение лучше отдать лимонам, апельсинам, клюкве, крыжовнику, боярышнику, бруснике и черноплодной рябине.

Сахаропонижающим действием обладают зелень и корень петрушки. Сок петрушки укрепляет сосуды, особенно капилляры, что важно при сахарном диабете.

Можно есть хлеб грубого помола, каши из гречневой, овсяной, перловой, пшенной, кукурузной круп. А вот риса и манной крупы лучше избегать. Следует отказаться от алкоголя, конфет, мороженого, тортов, джемом, фруктовых компотов, сладких вин, газированных сладких напитков, изюма, инжира и винограда.

Черничный эликсир

Подобные советы больные сахарным диабетом 2-го типа могут использовать только в сочетании с основным медикаментозным лечением.

◆ 1 ч. ложку измельченных листьев черники заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут на горячей плите, процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день.

◆ Заливают 3 ст. ложки измельченных стручков фасоли (свежие или сухие без семян) и 3 ст. ложки нарезанных листьев черники 1 л воды, держат на огне

20 минут. Охлаждают, процеживают, добавляют 3 ст. ложки сока репчатого лука, перемешивают. Принимают по 3 ст. ложки 3 раза в день.

◆ Отжимают по трети стакана сока из листьев белокочанной капусты, клубней картофеля и репчатого лука и тщательно перемешивают.

В начале лечения принимают по четверти стакана сока за 30—40 минут до еды, постепенно увеличивая дозу до 1 стакана. По желанию напиток можно разбавить водой в пропорции 1:1.

Для поджелудочной железы и желудка

Я страдаю сахарным диабетом восьмой год и поддерживаю сахар в крови с помощью **золотого уса**. Беру 9 коленцев золотого уса и заливаю водкой или самогоном, настаиваю 10 дней и пью по 1 ст. ложке на голодный желудок. Повышение сахара в крови я, например, чувствую по усталости в ногах. Если возникло недомогание, значит, надо еще ложечку настойки выпить.

Из золотого уса можно приготовить настой, который помогает не только при сахарном диабете, но и панкреатите, воспалении желудочно-кишечного тракта.

Беру 2 листочка, или 2 небольших уса, или ствол растения примерно сантиметров пять, измельчаю, заливаю горячей водой, но не кипятком. Затем кладу в банку ложку и лью кипятком

понемножку, пока стекло не нагреется, настаиваю не менее 3 часов, завернув в полотенце.

Принимают настой в теплом виде 3—4 раза в день за 40 минут до еды по 50—100 мл. Лекарство хранят при комнатной температуре, прикрыв чистой салфеткой.

Этот настой выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря, излечивает многие внутренние болезни и даже улучшает общее самочувствие. Его можно применять как при лечении, так и для профилактики.

Я два года употребляю **овсяные крупы**. 2 ст. ложки овсяных хлопьев высыпаю в кружку и заливаю кипятком, немножко выдерживаю на огне, постоянно помешивая, и ем без соли.

Много лет пью **настой корицы**. 1 ч. ложка корицы заливаю 1 л воды, настаиваю ночь и в течение дня выпиваю. Дело в том, что воду я совсем не принимаю, а этот настой по глоточку, по глоточку и выпью.

*Е. БАТРАКОВА,
Венгеровский район
Новосибирской области.*

Чего боится диабет

В августе 2007 года мне поставили диагноз: сахарный диабет 2-го типа. Я стала придерживаться диеты и применять народные методы лечения.

Брала 3 кг зеленой редьки (ее из Узбекистана привозят), натирала на мелкой терке, добавляла 0,5 л водки, перемешивала и складывала в трехлитровую банку. Закрывала горлышко банки тканью и ставила в темное место на 40 дней, потом процеживала и пила по маленькой рюмочке 4—5 раз в день, гушу съедала.

Если болезнь давняя, то нужно выпить 3 банки настойки из редьки, но не сразу, а с перерывами в 10 дней.

Лично я провела 1 курс лечения зеленой редькой, а затем стала применять другой рецепт.

6 луковиц белого цвета (размером с куриное яйцо) нужно запечь до мягкости в духовке, в печи, на плите, на сковородке (без жира), в кастрюле или на костре. Если лук долго запекать, то он будет сладким, если меньше, то с горчинкой. Делайте по своему вкусу.

Кушать нужно по 2 луковицы 3 раза в день за 15–20 минут до основного приема пищи.

Я лечилась с помощью этих рецептов и сейчас сахар в крови в норме. Продолжаю придерживаться диеты.

Есть у меня еще один рецепт лечения диабета (сама его не применяла), с помощью которого одной моей знакомой удалось снизить сахар до 7 единиц (а был он у нее 12 ммоль/л).

1 ч. ложку высушенных почек

обыкновенной сирени нужно залить 100 мл воды, поставить на огонь, варить 1–2 минуты (не больше), затем 2 часа настаивать, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день с равными промежутками времени. Курс лечения — 3–4 недели. При необходимости можно провести несколько таких курсов с перерывами в 1,5–2 недели.

А. АГЕЕВА,
Пенза.

Правда о сахарозаменителях

Полгода назад наша семья отказалась от сахара и употребляет только сахарозаменители. У матери мужа сахарный диабет, и моя дочь (2 года) находится в группе риска. Но недавно я услышала, что сахарозаменители очень вредны. Помогите разобраться в этом вопросе. Как мне нужно кормить дочь, чтобы избежать сахарного диабета?

В. КЛЮКОВА, Нижний Новгород.

**На вопрос отвечает врач-эндокринолог
Елена Владимировна КОЛБАСИНА.**

— Сахарозаменители бывают разные: синтетические (аспартам, цикламат, сахарин, сукралоза) и растительного происхождения (фруктоза, сорбит, ксилит).

Искусственные сахарозаменители — это, говоря простыми словами, таблетки со сладким вкусом. Ничего натурального в этих продуктах нет, поэтому детям их давать не стоит,

тем более в недозированном количестве.

По поводу фруктозы и ксилита ранее считалось, что они не требуют для своего усвоения инсулина.

Сейчас эти утверждения пересмотрены, поэтому неограниченное потребление растительных сахарозаменителей также вредно. В последнее время эн-

докринологи обратили внимание на новый вид заменителя сахара — стевियोид, получаемый из растения стевии медовой.

Предрасположенность к сахарному диабету у вашей дочери очень маленькая. Кормите своего ребенка обычной натуральной едой с минимум соли и сахара и ни о чем не переживайте.

Лимон и кориандр снижают сахар в крови

Хочу рассказать, как я понижаю сахар в крови.

Надо взять крупный **лимон**, очистить его от семечек, выжать сок в отдельную посуду, а сам лимон залить 1 л воды и прокипятить 15 минут (не дольше). **Головку чеснока** среднего размера очистить, натереть на мелкой терке и добавить в горячую воду с лимоном. Когда остынет, процедить и влить туда ранее отжатый сок лимона. Лекарство готово.

Принимают по 40–50 мл за 15 минут до каждого приема пищи.

В течение месяца, сахар у всех, кто принимал лекарство (в

том числе и у меня), понижался до 3,6–3,9 ммоль/л.

Когда сахар нормализуется, лекарство можно принимать 3–4 раза в месяц.

Буду рада, если кому-нибудь этот рецепт поможет.

Еще сахарный диабет лечат **кориандром**. Берут 10 г сухого кориандра, толкут его в ступке. Затем заливают 200 мл воды и кипятят 3 минуты. Остужают и принимают в течение дня между приемами пищи в 3 приема. Курс лечения — 2–3 месяца.

Кориандр также хорошо снижает уровень сахара в крови.

Л. БАРАНОВА,
г. Рубцовск Алтайского края.



ФИТОаптечка

▼ При диабете 2 ст. ложки сухих цветков липы заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают 20–30 минут, процеживают. Пьют вместо чая или кофе.

▼ 10 г сухих измельченных корней лопуха заливают стаканом воды, держат на огне 15–20 минут, затем настаивают 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

▼ Стебель, листья и цветы клевера собирают в период цветения, заливают кипятком (1 стакан на 1 ч. ложку травы). Принимают за 30 минут до еды по трети стакана.

Т. КОМАРОВА, Ярославль.

Тест на гибкость

Поставьте босую ногу на пол и попробуйте поднять большой палец — самостоятельно или с помощью руки. У здорового человека он может отклониться на 60 градусов, при прогрессирующем диабете — едва оторвется от пола.

Сложите ладони вместе так, чтобы пальцы по всей длине соприкасались друг с другом. При диабете это сделать непросто: из-за сокращения сухожилий пальцы часто согнуты и потому соприкасаются только кончиками.

Что такое несахарный диабет?

Несахарный диабет является эндокринным заболеванием, при котором нарушается производство или действие антидиуретического гормона

(вазопресси́на). Антидиуретический гормон (АДГ) вырабатывается гипоталамусом, хранится в гипофизе и действует на почки.

Заболевание может развиться после травмы черепа, из-за нейроинфекции, поражения сосудов, туберкулеза, хронических заболеваний почек, приема препаратов лития, демеклоциклина, фуросемида и при других причинах.

Независимо от формы заболевания, результат всегда один: почки не в состоянии удерживать воду. Даже в момент обезвоживания почки выводят из организма большое количество мочи. Кстати, средний объем урины для взрослого человека составляет 1,5 л ежедневно. При несахарном диабете моча не содержит сахар и ее объем дости-

гает 18 л в день (в тяжелых случаях больше).

Неспособность почек удерживать воду приводит не только к повышенному мочеиспусканию, обезвоживанию и чрезмерной жажде. Больные жалуются на снижение аппетита, раздражительность, слабость, сонливость, мышечные боли.

После подтверждения диагноза несахарного диабета выполняются исследования для обнаружения основной причины заболевания. Обязательным является проведение компьютерной или магнитно-резонансной томографии головного мозга.

Движение — жизнь

4 часа в неделю, или 30 минут в день, физических нагрузок увеличивает продолжительность жизни при сахарном диабете на 5–10 лет.

Диабетику лучше всего подойдут пешие прогулки. Чтобы не перенапрягаться, желательно приобрести шагомер и контролировать пройденное расстояние и, соответственно, самочувствие.

Легкое потение и небольшая одышка — важный признак того, что физическая нагрузка находится в пределах нормы. Если стало тяжело, то нужно отдохнуть, отдышаться и продолжать прогулку.

Глава III

Только для женщин

Поликистоз яичников

Барьер для яйцеклеток

Стрессы, плохое питание, половые инфекции, электромагнитное излучение — все эти факторы негативно сказываются на репродуктивной функции женщины.

Наиболее часто встречающаяся патология, из-за которой девушки долгое время не могут стать матерями, — это поликистоз яичников. Об этом заболевании рассказывает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.

— Чем отличается поликистоз от единичных кист?

— Поли — это много. На ультразвуковом исследовании при поликистозе выявляется, как правило, 9 и более кист, часто расположенных в виде ожерелья. Но разница между единичными и множественными

кистами не столько в их количестве, сколько в причинах развития заболевания.

Поликистоз яичников связан в первую очередь с наследственной предрасположенностью, а именно с дефицитом гормона 5-альфа — редуктазы, который отвечает за нормальное созре-

вание яйцеклеток. В этом случае говорят о склерополикистозе («склеро» переводится как твердый, жесткий).

— **Что же происходит с яичниками?**

— Под влиянием неблагоприятных факторов (переохлаждения, инфекций) «больной» яичник, чтобы сохранить свою функцию, начинает с удвоенной скоростью создавать больше фолликулов.

Но из-за недостатка гормона 5-альфа — редуктазы созревшие яйцеклетки не могут прорваться из фолликулов. В результате яичник покрывается толстой белковой оболочкой.

— **Каковы неблагоприятные факторы?**

— Облучение, тяжелые бытовые и профессиональные условия, частые воспалительные заболевания ослабляют яичники.

Не секрет, что все процессы в организме взаимосвязаны. Например, женщин с поликистозом мы всегда направляем к эндокринологу, потому что заболевания щитовидной железы, ожирение, сахарный диабет встречается у них очень часто. А неправильная работа эндокринных гормонов ведет к другим гормональным сбоям.

— **Как влияет деторождение на «хранилище» яйцеклеток?**

— В прежние времена женщины рожали часто, менструации (а значит, и разрыв оболочки яичника для выхода яйцеклетки) случались редко, около 30—40 раз за всю жизнь.

Сегодня женщина, имеющая одного ребенка, переживает 300—400 менструаций, то есть 300—400 раз травмируется яичник, что резко увеличивает количество кистозных образований.

— **По каким признакам можно заподозрить неполадки в яичниках?**

— Обычно женщины жалуются на дискомфорт внизу живота, который проявляется различными тупыми и ноющими болями, отдающими в прямую кишку и поясницу. Кисты изменяют менструальный цикл: удлиняют или укорачивают его. Из-за неправильной работы яичников пациентки не могут забеременеть.

При разрыве кисты возникает острая режущая боль в животе, а при нагноении ее температура тела повышается до 39 градусов. Нередко ножка кисты перекручивается, тогда к боли присоединяется давление на кишечник,

тошнота, нарушение стула и отхождение газов.

— **Какие обследования проводятся при подозрении на поликистоз?**

— Подтвердить наличие кист можно с помощью ультразвукового обследования органов малого таза. Также необходимо сдать анализы на гормоны: ЛГ (лютеинизирующий гормон), ФСГ (фолликулостимулирующий гормон).

— **Почему при поликистозе трудно забеременеть?**

— Мы уже говорили о том, что при множественных кистах яичник изнутри покрывается толстой белковой оболочкой, через которую яйцеклетки не могут выйти.

Раньше, чтобы дать женщине возможность забеременеть, обривавшееся нарастание в яичнике снимали хирургическим путем. После операции пациентка имела два года для благополучного зачатия, пока белковая оболочка не появлялась снова.

Однако сейчас врачи стараются наладить процесс выработки и выхода яйцеклетки гормональной терапией, лечением воспалительных заболеваний, травмами, гомеопатическими лекарствами, витаминами, физиопроцедурами.

— **Чем так опасна операция?**

— Любое хирургическое вмешательство в яичник уменьшает количество детородных фолликулов. Более того, сейчас в нашей стране вместо резекции, то есть снятия оболочки скальпелем, предлагают решить все проблемы с помощью лапароскопии. Этот метод основан на выжигании оболочки лазером.

За границей от лапароскопии уже давно отказались. Больной яичник, получивший ожог, становится истощенным. Если женщине не удастся забеременеть в ближайший год после лазерного лечения, о материнском счастье, возможно, придется забыть.

— **В зачатии, как известно, участвуют двое. Здоровый муж — это удача для женщины?**

— Сперма мужчины живет в женском организме три дня. Если же половой партнер ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек и не страдает хроническими и воспалительными заболеваниями, его сперматозоиды способны поджидать яйцеклетку в фаллопиевой трубе до 7 дней. Это увеличивает шансы женщины на беременность.

Екатерина КОРОЛЕВА.

Баня отменяется

Женщина с кистой яичников ни в коем случае **не должна принимать гормоны**, не посоветовавшись со своим врачом. Дело в том, что подобные лекарства бывают нескольких разновидностей. Одни из них могут уменьшить размеры кисты, а другие — их увеличить и отдалить сроки выздоровления.

Также нужно **избегать тепловых процедур на низ живота**, поскольку в этом случае усиливается кровообращение органов малого таза, в том числе и яичников. А это может привести к росту кисты и даже ее разрыву.

Нельзя проводить и всевозможные обертывания, в

том числе и водорослевые. Они оказывают на область аппликации не только термическое, но и сдавливающее воздействие, которое тоже может губительно отразиться на кисте.

Не рекомендуется и посещение сауны.

Еще более **нежелательным является поход в парилку**. Она считается лекарством от многих хворей, однако при кисте яичников может нанести лишь вред. Ведь во время долгого пребывания во влажном и горячем воздухе организм перегревается еще больше, чем в сауне. **Не рекомендуется принимать даже горячую ванну**, ее лучше заменить теплым душем.

Что полезно для яичников...

Регулярное посещение гинеколога позволяет контролировать здоровье репродуктивной системы, вовремя замечать неполадки и своевременно их устранять.

Противозачаточные гормональные таблетки, подобранные доктором индивидуально, нормализуют гормональный фон.

Физические нагрузки, регулярные и умеренные, дарят тонус телу, препятствуют застою крови в области органов малого таза. Сидячий образ жизни и малоподвижность — одни из важных факторов в развитии воспаления яичников.

Растительные гормоны

При нарушениях работы яичников необходимо чаще употреблять в пищу растительные продукты, в которых содержится аналог женского полового гормона.

Фитоэстрогенами богаты семена льна, сушеные морские водоросли, бобовые, отруби, пшеница, соя, овес, ячмень, рис, яблоки, морковь, гранат, брокколи, цветная капуста, орехи.

Кроме того, полезно пить настои из цветков липы, травы прутняка обыкновенного, клевера красного.

Восковые компрессы

Если у вас обнаружили кисту яичников, то в течение 2 месяцев принимайте 4 раза в день за час до еды по стакану лечебного настоя. Затем сделайте недельный перерыв и продолжайте курс еще 1,5 месяца.

Смешайте в равных частях кору или мелкие веточки белой ивы, шишки ольхи, березовые почки, брусничный лист и траву подмаренника настоящего (если не достанете подмаренник, то готовьте смесь без него). Измельчите все в кофемолке.

Залейте 5 ст. ложек порошка трав 1 л кипятка, настаивайте полчаса, потом процедите. Запаренную гущу положите в эмалированную посуду, снова залейте 1 л кипятка, держите на огне 5 минут, настаивайте час, проце-

дите и соедините оба настоя.

Перелейте настой в стеклянную бутылку, храните в холодильнике не более 2 суток, перед употреблением подогревайте до 40—50 °С.

Внимание! Обязательно во время недельного перерыва сделайте ультразвуковое обследование, чтобы убедиться в эффективности лечения.

Параллельно в течение 4 месяцев 3 раза в день перед едой принимайте по 1 ч. ложке настоянки прополиса, которую разведете в 0,5 стакана теплой кипяченой воды.

Через день на ночь накладывайте на низ живота восковой компресс: положите в стакан 1 ст. ложку канифоли и 3 ст. ложки пчелиного воска, поставьте

в кастрюлю с кипящей водой и держите на водяной бане, помешивая содержимое деревянной лопаточкой до тех пор, пока смесь не станет жидкой.

Нанесите смесь на кусок плотной ткани, наложите ком-

пресс на низ живота, закрепите пластырем и обвяжите шерстяной тканью, не снимайте до утра.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.



ФИТОаптечка

Настойка из спелых плодов витекса применяется при: фиброзно-кистозной мастопатии, миоме, фиброме, а также кистах, полипах, эндометриозе, бесплодии.

Настойка: 50 г (полстакана) плодов измельчают и заливают 0,5 л водки, настаивают 2–4 недели в темном месте. Затем процеживают. Принимают по 30 капель с 2 ст. ложками воды 2 раза в день за 30 минут до еды.

Проводят не менее 3–6 курсов лечения по 30 дней с перерывами в 7–10 дней.

Миома матки

Как избавиться от коварных узлов

Миома матки — доброкачественная опухоль, развивающаяся в мышечной ткани матки. К болезням приводят гормональные нарушения, связанные с функцией яичников. Причинами раз-

вития миомы являются также различные повреждения, полученные при абортах, диагностических выскабливаниях, нелеченое хроническое воспаление придатков (особенно спрово-

ждавшееся обострениями), неправильный выбор средств контрацепции (в частности, гормональных препаратов, которые женщина использует по совету подруг, а не врача).

Опухоль состоит из узлов, которые могут располагаться в разных слоях мышечной стенки. Они растут в сторону как брюшной полости, так и полости матки.

Обычно миома развивается потихоньку, исподволь, ничем себя не проявляя. Однако, вырастая до определенных размеров, опухоль начинает нарушать функцию смежных органов — мочевого пузыря, кишечника. Учащается мочеиспускание, возникают запоры. Появляется тянущая боль внизу живота, в пояснице, в области крестца. Нарушается менструальная функция: месячные запаздывают, становятся обильными или, наоборот, скудными. Иногда возникают маточные кровотечения.

Все это, разумеется, должно заставить незамедлительно обратиться к гинекологу, с тем чтобы не допустить преобразования миомы в злокачественную опухоль. Пациенткам в таких случаях назначают лечение медикаментами или операцию.

С одобрения врача основное лечение можно сочетать с фитотерапией.

◆ Смешайте по 1 ст. ложке корней элеутерококка колючего, корней левзеи сафлоровидной, корней родиолы розовой, травы тысячелистника обыкновенного, череды трехраздельной и полыни горькой.

Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом холодной воды, спустя час поставьте на огонь и кипятите 10 минут, затем держите в термосе 2 часа, процедите.

Принимайте отвар небольшими глотками в течение дня. Курс лечения — 2 месяца. Потом сделайте перерыв на 2 недели, после чего лечение можно продолжить.

◆ Настойка: смешайте по 1 ст. ложке крапивы двудомной, спорыша, тысячелистника обыкновенного, боровой матки, грушанки круглолистной, корней родиолы розовой и копеечника чайного (медвежьего корня).

2 ст. ложки измельченного сухого сбора залейте 500 мл водки, настаивайте 7–10 дней в темном месте.

Принимайте по 1 ч. ложке целебной настойки, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца,

после чего сделайте перерыв на 2—3 недели. При необходимости курс лечения повторите.

Лечебная смесь. 1 ч. ложку **лепестков календулы**, 1 ч. ложку **меда** и 50—60 г истолченных в кашу сырых **семечек подсолнечника** смешайте и съедайте в один прием через 30 минут после обеда.

Препараты календулы малотоксичны, поэтому максимальная доза для их приема не установлена. Следует помнить, что действие препаратов календулы при приеме внутрь проявляется медленно, поэтому необходимо лечение в течение 3—4 недель.

*Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Кулебаки Нижегородской области.*

Лечебный пар прогнал опухоль

Расскажу, как я избавилась от одной назойливой болезни, которая называется миома. Она у меня протекала года три, и я тогда была на учете у врача. Врач что только мне не прописывала. Миома у меня не проходила. Однажды я поделилась с одной бабушкой, и она дала мне такой совет.

Попариться на ночь над ведром 10—15 минут, сразу после этого лечь в постель и хорошо укрыться. И так поделаться неделю, потом посмотрите, какой хороший результат.

А рецепт такой: приготовить пустое ведро в ванной или в комнате, покрывало сложить в 4 слоя. В ведро насыпать 2 горсти коры дуба и полыни, залить 3 л

крутого кипятка и сразу накрыть покрывалом. Сесть сверху голой попой на 10—15 минут. Если будет немножко горячо, то подложить немного материи, но надо терпеть пока не будет жарко.

После прогревания быстро надеть теплый халат и в постель. И как все бабушки говорят «Господи спаси и помилуй. Аминь». А утром сказать спасибо.

Также лечат простуду у детей и взрослых. Только в ведро можно насыпать полынь, пижму, а после этого можно попить горячего чая и в постель. Ночь пройдет, а утром встанете как новенькие и скажете: а я и не болела.

*Л. МУРАСОВА,
г. Юрга Кемеровской области.*

Свекла и чага от миомы

Пишу рецепт, который помогает избавиться от миомы матки.

В 43 года у меня обнаружили миому матки размером 10—12 недель. Врач дала рецепты лечения, а через месяц велела прийти на проверку. Если миома за это время не вырастет, значит, рассосется, а если нет, то нужно будет делать операцию.

Я пила 3 раза в день по 50 г сока картофеля и свеклы. А еще я принимала настой гриба чаги.

Сейчас чагу можно купить в аптеке, на коробочке подробно расписан способ приготовления настоя.

И вот через месяц я пошла на прием, а от миомы практически ничего не осталось. Врач посоветовала полечиться еще 10 дней и закончить на этом.

Но через 6 лет болезнь вернулась, и я пошла к тому же врачу. Она опять назначила лечение соками и чагой, и снова помогло.

В то время многим женщинам делали операции по поводу миомы матки, а мне удалось избежать этой опасной процедуры. И все благодаря полезным советам и природным средствам.

*Т. ШУШУРА,
с. Новое Село Краснодарского края.*

Сок из листьев лопуха

Пять лет назад у меня обнаружили миому.

Я нарвала молодых листьев лопуха, тщательно из вымыла, высушила и пропустила через мясорубку, затем отжала сок, получилось 1,5 л.

Стала принимать сок по схеме: 2 раза в день по чайной ложке утром и вечером в течение 3 дней (желательно на голодный желудок). Затем 2 дня пила лекарство по 3 раза в день за 30

минут до еды по чайной ложке. А следующие дни по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды и так в течение месяца.

После чего приготовила еще 2 л сока и после недельного перерыва принимала по той же схеме. На очередном УЗИ миому не обнаружили. Кстати, сок желательно делать из августовского лопуха.

*Е. ГОРШКОВА,
с. Урываево Алтайского края.*

Бесплодие

Трудная радость материнства

Женщины очень часто не могут забеременеть. Хочется помочь молодым парам познать родительское счастье.

Причинами бесплодия могут быть следующие заболевания.

◆ Непроходимость труб из-за воспалительного гинекологического заболевания.

◆ Пороки недоразвития половых органов.

◆ Эндокринные расстройства: заболевания гипофиза, щитовидной железы, поджелудочной железы и т. д., нарушающие обмен веществ. При значительном ожирении, возможность зачатия снижается.

◆ Полипы в матке. Народное средство лечения полипов таково: пьют как чай по полстакана отвара свежих еловых веток, собранных в сентябре. 1 ст. ложку веток заливают стаканом крутого кипятка, принимают после еды.

Во время лечения желательно попоститься и причаститься в церкви, а также попить нато-

щак святую воду — по 3 глотка 3 раза в день.

◆ Загибы матки. Загиб спереди характеризуется сильным давлением на мочевой пузырь, частыми и болезненными позывами к мочеиспусканию. Полезны спринцевания сильно вяжущими средствами, например, дубовой корой.

Советуют также ходить на четвереньках 5—10 минут по 2 раза в день.

◆ Иногда бесплодие провоцирует пища и недостаток витаминов Е, необходимого для зачатия. Поэтому ешьте больше куриных желтков, кукурузы, печени, салата, пророщенных зерен пшеницы, пейте овсяный отвар.

Народные средства от бесплодия

◆ 1 ст. ложку семян подорожника заливают стаканом кипят-

ка, настаивают в теплом месте 20–30 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ Советуют включать в свой рацион свежавыжатые овощные и фруктовые соки.

◆ 3 ч. ложки травы спорыша заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по

полстакана как женщины, так и мужчины.

◆ Если вы страдаете хламидиозом, трихомонозом, уреаплазмозом и другими инфекциями, то вам поможет бедренец. За 1–2 курса лечения эта трава справится с инфекциями. Лечиться нужно вместе с мужем.

*Е. КОРЕПАНОВА,
г. Воткинск, Удмуртия.*

Как приманить аиста

Брак считается бесплодным, если беременность не наступает в течение года. При бесплодии поможет фитотерапия.

Женское бесплодие

◆ Залейте 1 ст. ложку горичевта стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа и процедите. Пейте 3 раза в день как чай.

◆ Залейте 2 ч. ложки адамова корня стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа и процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ Залейте 1 ст. ложку листа подорожника стаканом кипятка, кипятите на малом огне 5 минут и настаивайте 1 час. Пейте по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения

— 1–2 месяца. Этот же рецепт можно применять и при мужском бесплодии.

◆ Залейте 1 ч. ложку шалфея стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Пейте по 1 дес. ложке 2 раза в день натошак сок свежего шалфея. Средство следует принимать в течение 12 дней сразу же после прекращения месячных.

◆ Залейте 3–4 ст. ложки горца птичьего (спорыша) 0,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 4 часа и процедите. Пейте по 1–2 ст. ложки 4 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Залейте 3 ст. ложки ортилии однобокой 0,5 л кипятка и наста-

ивайте в термосе в течение ночи. Пейте по 150 мл 3–4 раза в день через час после еды.

Эта трава помогает при многих женских заболеваниях.

Мужское бесплодие

◆ Смешайте в равных пропорциях сок лимона, сок сельдерея и мед. Принимайте по 2 ст. ложки в день за 30 минут до еды.

◆ 30–40 г полевой гвоздики залейте 0,5 л водки. Настаивайте

2 недели и процедите. Пейте по 1 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды, пока настойка не закончится. Нужно провести 3 курса.

◆ 30 г травы сурепки залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Принимайте так же, как и гвоздику.

*Н. НИКОВА,
г. Невинномысск
Ставропольского края.*

Молоко и лук избавят от мук

У каждого человека свой путь к исцелению, надо только верить, надеяться, что успех обязательно придет. Фитотерапия требует терпения.

Сейчас многие женщины остаются бесплодными после операций или медикаментозного лечения, так и не познав счастья материнства.

От многочисленных женских болезней я предлагаю такой рецепт. Берут 3 л молока, ставят в теплое место, чтобы оно закисло.

В то же время пекут в духовке на маленьком огне лу-

ковицу. После приготовления ее очищают, измельчают деревянной толкушкой, затем заворачивают в марлечку и вводят как тампон на ночь во влагалище, утром заменяют на новый. Только теперь в марлю заворачивают мелко нарезанный сырой лук, смешанный с натертым хозяйственным мылом (1:1). В середине дня тампон меняют на новый.

За это время молоко скисает, и из него делают домашний творог. В обед тампон из свежего лука и хозяйственного мыла меняют на тампон из домашне-

го творога с соком алоэ и меда и оставляют его на всю ночь, утром вынимают. Творог может стать зеленого цвета, так как он оттягивает на себя гной. В течение дня надо 3 раза ввести тампон с творогом, медом и алоэ. После каждой процедуры можно сделать спринцевание.

У меня через 2,5 дня пошли улучшения, а лечилась я в течение месяца, подключив еще мазь из прополиса, которую готовила

сама. В результате я избежала операции по поводу миомы матки, 59 лет прожила с мужем, родила 4 детей.

Таким способом лечатся воспаления, эрозии и миомы матки, кисты на яичниках и другие женские болезни, к тому же это хорошая профилактика мастопатии, поскольку все женские органы между собой связаны.

*М. ШАЙД,
Кострома.*



ФИТОаптечка

При женском бесплодии с успехом применяют отвар и настойка корня родиолы розовой.

Отвар: 1 ст. ложку сухих измельченных корней родиолы заливают стаканом кипятка. Варят на слабом огне 10 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды утром и в обед.

Настойка: 50 г сухих измельченных корней заливают 0,5 л водки, настаивают в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процеживают.

Принимают по 20–30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — от 2 недель до 4 месяцев.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.



Полезный совет

При женском бесплодии нужно растолочь 100 г чеснока, залить 0,5 л виноградной водки или коньяка, настаивать 10 дней в теплом месте, затем процедить. Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день утром и вечером.

Н. КОКОРИНА, г. Сурск Пензенской области.

В ожидании долгожданного чуда

Прежде чем браться за лечение бесплодия, надо выяснить причину. Можно пройти обследование в клинике, а в домашних условиях контролировать базальную температуру, начиная с 1 дня менструации и в течение 3 месяцев ежедневно по утрам измеряя температуру во влагалище и записывая данные. Колебания температуры указывают на то, что овуляция происходит нормально. В начале цикла температура держится на обычном уровне, но к середине периода снижается до 36,4 °С, а затем постепенно поднимается до 37 °С и остается на этой отметке в течение 10–12 дней. При повышении температуры зачатие маловероятно. Хорошим временем для оплодотворения яйцеклетки считается период стабильного понижения температуры.

Если яичники работают, а беременность не наступает, обоим супругам нужно сдать клинические анализы на вторичные заболевания, инфекции, вызывающие воспалительные процессы. Мужу необходимо пройти тест

на определение полноценности спермы. Кстати, надо учитывать, что с возрастом способность к зачатию снижается.

В старину при желании иметь детей употребляли для смазки влагалища яичный белок от домашних кур, спали на высушенной траве от гороха и перца (набивали подушки и матрасы).

Справиться с проблемой бесплодия и ослабить стрессы помогает фитотерапия.

По назначению врача для **выработки гормона прогестерона** можно принимать винокс, воробейник, влияющие на гипоталамо-гипофизную систему.

Возьмите обыкновенный домашний алоэ (желательно пятилетний), не поливайте его 7 дней, срежьте листья, заверните в темную бумагу, подержите в холодильнике 10 дней.

Затем удалите колючки, измельчите и разотрите с медом, смальцем (гусиным салом) и топленым маслом. На 1 ст. ложку алоэ возьмите по 6 ст. ложек меда, смальца и масла.

Принимайте вкусное снадобье по 1 ст. ложке 2 раза в день, разводя в стакане горячего молока. Это лекарство вызывает прилив крови к органам малого таза, поэтому противопоказано женщинам при заболеваниях печени, почек, желчного и мочевого пузыря, геморрое.

Если есть возможность, то будущей маме можно обратиться к врачу-остеопату. Он поможет восстановить функцию органов малого таза, положение матки и яичников, улучшить тазовое кровообращение.

Мужчинам желательно в течение 3 месяцев избегать вирусных заболеваний, которые подавляют образование здоровой спермы. На активность сперматозоидов негативно влияют стероидные гормоны, алкоголь, лекарства, курение, кофеин. Будущим папам также надо остерегаться чрезмерных физических нагрузок, горячих ванн и плотно прилегающего нижнего белья. Кстати, воздержание делает сперму сильнее при зачатии.

*В. БЕЛОВА,
г. Городец Нижегородской области.*

Если столкнулись с бесплодием...

Бесплодие может быть первичным (беременность не наступала ни разу) и вторичным (в прошлом беременность была). Для лечения применяются народные рецепты.

Очиток. Настой: 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1—2 ст. ложке 3 раза в день и делайте спринцевания (2 ст. ложки травы на стакан теплой воды).

Настойка: настаивайте траву

очитка на 40%-ном спирте (1:5) 2 недели, процедите. Принимайте по 20—30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды, делайте спринцевания (30 капель на стакан теплой воды).

Мать-и-мачеха (листья). Отвар: 10 ст. ложек листьев залейте 1 л воды, кипятите 5 минут, процедите. Делайте теплые спринцевания и микроклизмочки на ночь.

Полынь обыкновенная считается лучшей травой при ле-

чении женских болезней, в том числе и бесплодия.

1 ст. ложку сухой измельченной травы залейте 1,5 стакана кипятка. Настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Пейте по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Применяйте в лечении следующие сборы.

◆ Багульник болотный (цветущие верхушки) и барвинок (трава) по 10 г, подорожник большой (листья) и шалфей лекарственный (листья) по 20 г.

Отвар: 1 ст. ложку смеси трав залейте стаканом воды, кипятите 1 минуту, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 0,25 стакана 3—4 раза в день до еды.

◆ Донник лекарственный (тра-

ва) и золототысячник (трава) по 10 г, мать-и-мачеха (листья), ноготки лекарственные (цветки) и ромашка лекарственная (цветки) по 20 г.

Отвар: 1 ст. ложку сбора этих трав залейте стаканом воды, кипятите 1 минуту, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Смешайте в равных частях по весу листья петрушки и подорожника большого. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси трав залейте 0,5 л воды и варите 5 минут. Настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте в течение дня вместо воды.

*С. РОЩИН,
Республика Башкортостан.*

Грушанка для будущих мам

Хочу помочь молодым женщинам, которые страдают бесплодием. Этим средством хорошо лечится **воспаление придатков, непроходимость труб, заболевание матки у женщины, а также воспаление предстательной железы у мужчин.**

Средство несложное. Возьмите 50 г листьев и стеблей грушанки, залейте 0,5 л 40%-ной водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Затем профильтруйте и храните в посуде из темного стекла.

Принимайте по 30—40 капель (!) средства 3 раза в день. Эта настойка дает хорошие результаты лечения.

*Н. СМЕТАНИНА,
г. Вольск Саратовской области.*

**ФИТОаптечка**

▼ При бесплодии возьмите по 1 ст. ложке цветков липы, таволги, клевера красного, заварите 1 л кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Принимайте по стакану 2 раза в день за 30 минут до еды.

▼ Измельченный корень маточной гвоздики залейте 0,5 л водки, смешайте и поставьте в темное теплое место на 10 дней. Пейте 3 раза в день по 1 ст. ложке.

▼ 1 ч. ложку измельченных корней хлопчатника залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Хочу ребенка!

В бесплодии виноваты многие причины, и не всегда их удается убрать в клиниках. Существуют различные народные методы исцеления, но перед лечением травами нужно обязательно пройти обследование, чтобы узнать, с чем связано подобное нарушение.

Если бесплодие у женщины вызвано воспалительными процессами, гормональными нарушениями, кистами, эндометриозом, то нужно принимать боровую матку (ортилию однобокую), грушанку и веронику лекарственную.

Рецепт: 1 ст. ложку измельченной **боровой матки** заливают стаканом горячей кипяченой

воды, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают до комнатной температуры 45 минут, процеживают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Принимают лекарство в теплом виде по 1 ст. ложке 3–5 раз в день за час до еды в течение месяца, затем делают перерыв в 10 дней и проводят еще 1–2 курса лечения.

Боровая матка используется также при спаечных процессах, непроходимости труб, миомах, болезнях мочевого пузыря и почек (пиелонефрите).

Грушанку собирают ранней весной, когда растает снег или осенью (в сентябре, октябре).

Рецепт: 1 ст. ложку измельченной **грушанки** заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день (1–2 курса).

Рецепт: 3 ч. ложки измельченной травы **вероники лекарственной** заливают 0,5 л кипятка, настаивают 10 минут. Принимают настой теплым по 0,25 стакана 3 раза в день после еды в течение 1–2 месяца.

В народной медицине при лечении бесплодия применяют гвоздику—травянку, герань кроваво-красную, корень дягиля.

Рецепт: 1 ст. ложку **гвоздики-травянки** заливают стаканом воды, кипятят на слабом огне 2–3

минуты, настаивают час. Принимают по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день в течение месяца.

Рецепт: 2 ч. ложки сухой травы **герани кроваво-красной** заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца.

Рецепт: 1 ст. ложку корня **дягиля лекарственного** заливают 250 мл кипятка, настаивают час на водяной бане, процеживают. Добавляют кипяченую воду и доводят до первоначального объема. Принимают по 0,25 стакана 2–3 раза в день до еды.

Г. БЕЗЪЯЗЫКОВА,
Республика Хакасия.

Мастопатия

Уплотнения в груди — повод для беспокойства

Недавно я обнаружила в груди небольшой узелок. Мне поставили диагноз: мастопатия, назначили лечение.

Почему у меня возникла эта болезнь, ведь я молода, мне еще нет тридцати? Какие существуют методы диагностики мастопатии?

П. УВАРОВА, Иваново.

Мастопатией сейчас страдает каждая вторая женщина. Причем, по статистике, на одну женщину старше сорока лет приходится одна младше тридцати.

Основными симптомами мастопатии являются болезненные уплотнения или узлы различных размеров и форм в молочных железах.

Причинами развития мастопатии считаются расстройство гормональной регуляции, нарушения в работе желез внутренней секреции. Это значит, что в организме разбалансированы процессы, относящиеся к половой сфере. Нередко мастопатия сопровождается расстройством менструального цикла, миомой матки, эндометриозом.

Появление недуга провоцируют также частые аборт, бесконтрольное применение гормональных препаратов, стрессы, травмы молочной железы, ожирение.

Окончательный диагноз «мастопатия» ставится только врачом, чаще гинекологом и онкологом-маммологом не столько на основании жалоб пациентки, сколько после специального обследования.

Основным методом диагностики у женщин в возрасте до 30

лет является УЗИ молочных желез. Это метод позволяет определить расширение протоков, наличие кист и опухолей.

Для женщин более старшего возраста (после 35 лет) врачи предлагают проводить исследование груди с помощью рентгеномаммографии.

Один из самых надежных методов — пункционная биопсия. Это забор клеток из патологически измененных участков молочных желез с последующим их анализом для выявления предраковых процессов и рака молочной железы. Пункции подлежат узловое образования, очаги уплотнения, опухоли и лимфатические узлы. На исследование так же забираются выделения из сосков. Точность этого вида диагностики колеблется от 90 до 100%.

При мастопатии стоит пересмотреть свои взгляды на образ жизни и внести значительные изменения.

Откажитесь от курения и алкоголя, займитесь любым видом спорта и чаще бывайте на природе. Правильно питайтесь: ваша диета должна быть полноценной, сбалансированной и на две трети состоять из продуктов растительного происхождения.

Обязательно ежедневно употребляйте сырые овощи и фрукты, свежевыжатые соки, чтобы максимально обеспечить себя витаминами и микроэлементами. Для восполнения недостатка йода используйте морепродукты.

С осторожностью принимайте синтетические поливитамины. Дозы витаминов во многих препаратах, которыми буквально завалены наши аптеки, необоснованно завышены. Длитель-

ный прием этих препаратом может привести к перегрузке печени и почек.

Активный загар, пребывание в солярии и физиотерапевтические процедуры при болезнях груди категорически противопоказаны. Если вы не рожали либо планируете рождение еще одного ребенка, то знайте, что беременность и грудное кормление — самое лучшее лекарство при мастопатии.



Полезный совет

Хочу поделиться своим рецептом лечения мастопатии.

Положите в термос 1 ст. ложку верхушек цветущего тысячелистника, 1 ст. ложку пустырника, 2 ст. ложки череды и залейте 0,5 л кипятка. Настояв ровно 1 час, процедите и отожмите сбор.

Принимайте полученное средство утром и вечером по полстакана за 30 минут до еды. Противопоказано принимать настой в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности.

*О. МАСЛОВСКАЯ,
Архангельская область.*

Чтобы опухоль исчезла...

◆ При мастопатии смешайте по 1 дес. ложке листьев эвкалипта, травы череды и чистотела.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Принимай-

те по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечение длится месяц.

◆ Смешайте по 2 части кукурузного масла, сока алоэ, сока редьки, 70%-ного спирта. На-

стаивайте 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Лечитесь в течение месяца.

◆ Перегородки от 25 штук грецких орехов залейте 0,5 л водки. Настаивайте 10 дней. Принимайте по 20 капель 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ Высушите арбузные корки, пропустите их через кофемолку, залейте кипятком.

Получившуюся кашу прикладывайте к груди на ночь через день. Процедуры делайте до исчезновения уплотнений.

◆ Смешайте 3 ст. ложки ржаной муки, 1 ч. ложку меда, 1 желток

куриного яйца, 3 капли йода. Замесите тесто.

Прикладывайте лепешки на грудь в течение 2 недель. Перерыв — 3 недели, после чего снова повторите лечение.

◆ 4 дес. ложки чистотела положите в банку, залейте 0,5 л кипятка, укутайте, настаивайте ночь, процедите. Долейте до первоначального объема.

Пейте по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Лечитесь по 3 дня в месяц в течение 3 месяцев (в одни и те же числа).

К. БУБНОВА,
Липецк.



ФИТОАПТЕЧКА

▼ Для лечения мастопатии рекомендуется пропустить через мясорубку свежую капусту, добавить несколько ложек простокваши и, наложив на льняную салфетку, прикладывать на больное место до полного исчезновения боли, меняя по несколько раз в сутки и не давая подсыхать.

Внутри при этом принимайте следующий настой: сварите в 0,5 л молока 100 г семян укропа и настаивайте 2 часа. Пейте его 3 раза в день по 0,75 стакана за 30 минут до еды. Продолжительность лечения — 3 недели.

▼ 1 ст. ложку укропа положите в эмалированную кастрюлю и залейте стаканом кипятка. Кипятите 5 минут, настаивайте 15 минут. Применяйте в виде компрессов.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской области.



ФИТОаптечка

Я предлагаю при мастите использовать фитотерапию, которая снимет жар, избавит от боли, а молоко не будет содержать привкуса травяной горечи.

Измельчают и смешивают по 1 ч. ложке плодов аниса, семян укропа, травы донника, травы душицы, цветков клевера полевого, корня и листьев лопуха, листьев березы и 3 ч. ложки цветков ромашки полевой.

1 ч. ложку сбора заливают 400 мл кипятка, настаивают 15 минут и пьют до еды по 3 ст. ложки 4 раза в день.

А. КЛИМОВА, Нижний Новгород.

Как утихомирить недуг

◆ При мастопатии прикладывают к воспаленным местам на груди промытые листья мать-и-мачехи или лопуха внутренней стороной.

◆ Накладывают на грудь листья свежей капусты.

◆ Натрите тыкву на терке и приложите к уплотнениям на груди 2—3 раза в день на 40 минут.

*Г. ДОГАДОВА,
с. Ильино-Заборское
Нижегородской области.*

* * *

У меня тоже была мастопатия. Врач неоднократно выпи-
сывал гормоны. А еще я дополни-
тельно к основному лечению
пила чистый деготь по 2 капли,

разбавляя молоком. Но это мне
не помогало.

Одна старушка посоветовала
мне принимать внутрь фракцию
АСД-2. Это лекарство ей поре-
комендовал ветеринар, и оно по-
могло избавиться от опухоли под
мышкой.

Я пила фракцию АСД-2 меж-
ду завтраком и обедом 1 раз в
день, начиная с 1 капли в варе-
нье и прибавляя ежедневно по 1
капле, доведя их до 15. А затем
убавляла количество капель с 15
до 1. Лекарство можно разбав-
лять и в молоке (я об этом про-
читала в газете). После курса
лечения делала перерыв в 2—3
недели и снова повторяла при-
ем фракции.

Так я проделал 3 курса или больше (уже не помню).

Спустя некоторое время пошла к врачу на очередную проверку. Врач удивилась и ска-

зала, что болезни нет, а также поинтересовалась, чем я лечилась.

*Л. КАБАНОВА,
Кировская область.*

Помогут простые компрессы

◆ Возьмите 100 г корня лопуха, 100 г меда, 100 мл касторового масла, сок 2 лимонов. Все компоненты соедините и перемешайте, смесь на тряпочке приложите на ночь к груди.

◆ Сварите в 0,5 л молока 100 г семян укропа и настаивайте 2 часа. Принимайте настой 3 раза в день по 0,75 стакана.

◆ Пропустите через мясорубку свежую капусту, добавьте несколько ложек простокваши и на льняной салфетке приложите к больному месту.

◆ Плоды черной бузины промойте и уложите в 3-литровую банку слоями, пересыпая сахаром в 1–2 см. Закройте банку и оставьте при комнатной температуре на сутки, затем поместите в холодильник на 8 дней. Содержимое отожмите, процедите и снова уберите в холодильник. Принимайте средство утром и

вечером по десертной ложке с водой за час до еды.

◆ Прикладывайте к больному месту запаренную полынь на 40–60 минут.

◆ Отвар ладана на вине в виде компрессов убирает опухоли груди.

◆ Красную свеклу натрите на терке, смешайте с медом 3:1 и на капустном листе прикладывайте к груди.

Увеличьте потребление **овощей**: капусты, бобов, моркови, шпината, дыни, ботвы свеклы, абрикосов, чернослива, персиков, арбузов и тыквы. Больше кушайте клубники и помидоров.

Сократите количество жира, научитесь готовить на пару. Не употребляйте копченую, маринованную и жареную пищу. Увеличьте прием витамина С.

*Л. ПОНОМАРЕВА,
Кировская область.*

УРОКИ СТОЙКОСТИ

«Главная эрогенная зона – это мозг» – известный афоризм короля эротического кино. И правда, вспомните себя подростком: сидишь на уроке, загляделся на симпатичную одноклассницу, замечтался – эрекция тут как тут! Чего только не придумаешь, чтобы она быстрее закончилась, а то вдруг к доске вызовут! Мужчинам постарше знакома обратная ситуация, когда в ответственный момент член становится вялым или не встает. Подруга старается, ласкает, а толку ноль. Ведь эрекция – сложная функция, которая регулируется нервными центрами.

ЭРЕКТОГЕНОН уникален. Его основные компоненты как раз действуют на зоны мозга, отвечающие за сексуальное возбуждение. Астралгал, Йохимбе, Гота Колу и женьшень стимулируют эротические мозговые центры, при этом усиливают приток крови в сосуды половых органов. Селен, цинк и витамины регулируют синтез мужского полового гормона тестостерона.

ЗАПОМНИТЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ КОРОЛЯ ЭРОТИЧЕСКОГО КИНО: «ГЛАВНАЯ ЭРОГЕННАЯ ЗОНА – ЭТО МОЗГ!»

ЭРЕКТОГЕНОН не относится к ментальным стимуляторам, вызывающим искусственную эрекцию. Эректильная дисфункция – распространенная проблема, причинами которой могут быть хро-

нический стресс, переутомление, вредные привычки. ЭРЕКТОГЕНОН постепенно снимает эти факторы, помогает нервной системе расслабиться, одновременно наполняя кровью сосуды полового члена. В мозге формируется установка на удачу – и все получается! Сделать эрекцию тверже и продолжительней, вернуть уверенность в себе поможет ЭРЕКТОГЕНОН! Спрашивайте в аптеках!

www.riapanda.ru



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СТР № RU.77.99.11.003.E.0038988.12.10от 16.12.2010г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00; вс. - выходной). Имплотзия ФАРМСПРАВКА: 8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный).

Телефон для справок: (831) 255-88-88. Аптека № 301: (831) 293-77-12.

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88

Менопауза

Сложности бальзаковского возраста

Больше всего женщин зрелого возраста угнетает менопауза — перестройка организма, сопровождающаяся повышенной раздражительностью, агрессивностью или, наоборот, подавленностью. Появляются приливы жара, потливость, нарушается сон, появляется ряд других симптомов. Возникает резкий гормональный дисбаланс.

Все это я прошла сама, поэтому советую при всех недомоганиях женщине бальзаковского возраста пить чай, приготовленный по следующему рецепту.

Смешайте по 30 г цветков тысячелистника обыкновенного, надземной части манжетки обыкновенной, по 20 г цветков ромашки лекарственной и всей цветущей части пастушьей сумки. Залейте сбор 1 л кипятка и дайте настояться. Принимайте перед едой по полстакана настоя 3 раза в день.

Если вы испытываете чувство страха или тревоги, добавьте к базисному рецепту 30 г травы мелиссы лекарственной.

При неврозах рекомендуется принимать настойку аралии маньчжурской (продается в аптеках) по 15–20 капель утром и в обед.

Во время климакса эффективен настой шишек хмеля обыкновенного: 1 ст. ложку сухого сырья заливают стаканом воды, настаивают 4 часа в термосе и процеживают. Принимают перед едой по четверти стакана 3 раза в день.

Благоприятное воздействие окажет настой травы мелиссы лекарственной: 4 ч. ложки сухого измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают час, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день перед едой.

*И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.*

Как пережить климакс

Многие женщины уверены: где климакс — там и старость. На самом деле старение — это состояние души, а не тела. Не поддавайтесь ощущению, что жизнь уже прожита, ставьте перед собой цели и добивайтесь их реализации.

Мои нехитрые советы о том, как пережить климакс с хорошим самочувствием.

Облегчить состояние поможет **диета**: ограничьте потребление свинины, жирной птицы, мучных и кондитерских изделий, сахара, соли, острого, жареного, кофе, крепкого чая, спиртных напитков. Питание должно состоять преимущественно из молочнокислых продуктов, различных каш, овощей (свежих, отварных, тушеных), фруктов, нежирной отварной говядины и рыбы. Есть надо небольшими порциями, дробно, 4–5 раз в день, ужинать за 4 часа до сна.

Принимайте **отвары пустырника** или **корня валерианы**: возьмите 1 ч. ложку травы, залейте стаканом кипятка, проварите на слабом огне 5 минут, охладите, процедите и пейте отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение недели. Потом сделайте перерыв на неделю и опять повторите курс.

Приготовьте **успокоительный настой**: смешайте 2 ст. ложки высушенных и измельченных листьев мяты перечной, травы душицы, пустырника и тысячелистника. 1 ст. ложку смеси положите в термос и залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и принимайте по полстакана 2 раза в день перед едой.

При головной боли, бессоннице, подавленном настроении во время климакса поможет **настой из листьев мяты перечной** (1 часть), **плодов боярышника кроваво-красного** (1 часть), **мелиссы лекарственной** (2 части) и **омелы белой** (2 части).

1 ст. ложку смеси залейте 200 мл кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день перед едой.

Малоинтенсивные физические упражнения (ходьба, медленный бег, плавание) 3–4 раза в неделю по 30–40 минут.

сгладят проявления климакса. Выделяющиеся в крови при этой нагрузке половые гормоны сглаживают такие проявления климакса, как невроз, депрессию, при этом улучшается настроение и сон. Подобное действие имеет и контрастный

душ. Меняйте холодную и горячую воду через 20–30 секунд не менее 7 раз, начиная и заканчивая процедуру холодной водой.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Костер рябины красной

Чтобы улучшить самочувствие при раннем климаксе, не следует торопиться глотать гормональные препараты. Попробуйте полечиться рябиной.

Рябиновый настой помогает работе сердца, в результате проходят головокружение и приливы, исчезает липкий пот. Рябину можно заваривать как свежую, так и сухую. Хорошо настаивать рябину на водке и коньяке.

Для приготовления настоек берут 200 г измельченных свежих или сухих ягод рябины и заливают 1 л водки или коньяка. Банку убирают в прохладное темное место на 2 недели. Затем настой процеживают и принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

В медицине используют кору, листья, цветы и зрелые ягоды рябины. Вот самый доступный рецепт: утром возьмите 20 г сушеных ягод, залейте стаканом

кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, процедите.

Принимайте настой в 4 приема в течение дня. Курс — 2 недели.

Такой отвар хорош в качестве профилактики и лечения **гипертонии, атеросклероза, малокровия**. Рябина и препараты на ее основе **не рекомендуются при ишемии, повышенной кислотности желудка и свертываемости крови**.

Красный цвет символизирует силу, страсть, любовь, поэтому огненная кисть рябины всегда считалась мощным оружием народной магии. Существует старинное поверье: достаточно часок-другой побыть под сенью

рябины, чтобы ее запах отпугнул от человека любые хвори.

Если каждый день по 10 минут стоять, плотно прижавшись спиной к стволу рябины, через месяц организм очистится от шлаков, лишних солей.

Кого беспокоят **болезненные месячные**, предлагаю сбор трав: возьмите корень валерианы, лист мяты, цветки ромашки

(1:1:2) и залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут в теплом месте, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Или 1 ч. ложку листьев пастушьей сумки заварите в чашке кипятка и пейте получившийся настой 3 раза в день.

А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.

Скажем «нет» гормональным бурям

Облегчить состояние при климаксе и пережить время гормональной перестройки организма с наименьшими трудностями поможет фитотерапия.

◆ Смешайте в равных частях плоды шиповника и красной рябины, курагу и изюм.

1 ст. ложку (с верхом) смеси залейте 1 л кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром вас будет ждать превосходный витаминный напиток, обладающий седативным (успокаивающим) эффектом.

◆ Эфирное масло кипариса помогает при приливах и чрезмерной потливости.

Примите ванну вечером с 6—8 каплями масла кипариса

(температура воды 38 °С), продолжительность процедуры — 15 минут.

◆ Чай с душицей рекомендуется женщинам, у которых климакс протекает с частыми приливами, обильными кровотечениями. Чай нужно пить ежедневно.

◆ Положительно влияет на самочувствие прием маточного молочка. Употребляют его как в чистом виде, так и в таблетках «Апилак» (по 1 таблетке 3 раза в день).

Выручат целебные настойки

При различных **климактерических нарушениях** полезно принимать порошок корня аира на кончике ножа 5—6 раз в день, запивая его медовой водой. Это же средство можно использовать при сильной изжоге у беременных и кормящих женщин, воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, для регуляции менструального цикла.

При климаксе со склонностью к гипертонии полезно принимать настойку золототысячника зонтичного.

20 г сухой измельченной травы залейте 100 мл водки, наста-

ивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 15—20 капель, запивая водой, за 20—30 минут до еды.

Эту настойку применяют при метроррагии (маточных кровотечениях), альгодисменорее (болях при менструации вследствие различных заболеваний половых органов), ранних токсикозах у беременных, а также для улучшения аппетита, повышения секреции пищеварительных желез и усиления желчеотделения.

Н. КОЗЫМАЕВА,

Новокузнецк Кемеровской области.

От жарких приливов

От приливов крови во время климакса есть средство, которое значительно улучшает самочувствие женщин. Рецепт проверен многими, результат всегда положительный.

Курс лечения проводится 2%-ным новокаином в течение 10 дней 1 раз в год (не путать с 5%-ным, который применяется при уколах).

Схема такая: 1-й день — 2 мл, 2-й день — 4 мл, 3-й день — 6 мл, 4-й день — 8 мл, 5-й день — 10 мл, 6-й день — 10 мл, 7-й день — 8 мл, 8-й день — 6 мл, 9-й день — 4 мл, 10-й день — 2 мл.

Принимать лекарство можно в любое время 1 раз в день, запивая водой (сам новокаин не разбавляйте).

Т. КУЗЬМИНА, Красноярский край.

Гирсутизм

Долой нежелательные волоски!

Я страдаю гирсутизмом. Мне хотелось бы узнать подробнее об этом заболевании и о методах лечения. Есть ли народные средства помощи?

В. ДИАНОВА, Башкортостан.

Гирсутизм — это избыточный рост терминальных волос у женщин по мужскому типу.

Терминальные волосы — это те, что темные, жесткие и длинные, в отличие от пушковых, слабоокрашенных, мягких и коротких. Мужской тип оволосения характеризуется появлением волос на подбородке, верхней части груди (в области грудины), верхней части спины и живота.

Дополнительно могут наблюдаться облысение (андрогенетическая алопеция), угревые воспаления кожи, низкий голос, увеличение мышечной массы, гипертрофия клитора, повышение либидо, изменение характера, аменорея или нарушения менструального цикла.

Гирсутизм — следствие повышенной выработки у жен-

щин мужских половых гормонов — андрогенов или повышенной чувствительности волосных луковиц к этим гормонам. Андрогены превращают тонкие, мягкие, мало пигментированные пушковые волосы в грубые, пигментированные стержневые. Источником избыточного количества андрогенов могут быть **яичники и надпочечники**. Реже встречаются другие причины — **применение** некоторых **лекарственных препаратов, семейные факторы** (семейный гирсутизм) и неизвестные. Последняя группа объединяется в понятие **идиопатический гирсутизм**, когда причин заболевания найти не удается, при этом наблюдается нормальный менструальный цикл, нормальные уровни мужских половых гор-

монов и нормальная репродуктивная функция.

Гирсутизм встречается примерно у 5% женщин.

Каковы методы лечения гирсутизма? Прежде всего это удаление или **блокирование источника избыточной секреции андрогенов**. Так, например, при гирсутизме, являющимся следствием поликистоза яичников применяют оральные контрацептивы, спиронолактон (альдалактон), кломифен и др. При врожденной гиперплазии надпочечников назначается кортизол.

Какая бы терапия ни была выбрана, пациент должен ожидать результатов не раньше чем через 3–6 месяцев.

Если уровень андрогенов в норме, а причина гирсутизма не известна (т. е. при идиопатическом, семейном гирсутизме) волосы можно удалить с помощью **современных средств эпиляции**.

С помощью диеты эффективно снижается уровень андрогенов у тучных женщин, поэтому пациентам с ожирением рекомендуется диета с низким содержанием легкоусвояемых углеводов.



ФИТОАптечка

▼ Для удаления волос над верхней губой *разрезают незрелый плод грецкого ореха и втирают свежий сок в проблемное место. Достаточно смазать поверхность 2–3 раза, чтобы волосы исчезли.*

▼ 50 г толченых семян крапивы двудомной заливают 100 мл подсолнечного масла. Настаивают в течение двух недель, после чего процеживают.

Полученным настоем аккуратно смазывают проблемные места два раза в день. Волосы выпадают, и долго не дают о себе знать.

■ Кстати

При избыточном росте волос на лице и на теле можно использовать живицу — смолу хвойных деревьев. Ее просто жуют, а еще делают из смолы отвары и пьют.



НА ЧТО СПОСОБЕН НАШ МОЗГ?

Сложные процессы, происходящие в мозге, с возрастом снижают свою активность. В итоге ухудшается память, скорость мышления, способность анализировать – одним словом, возрастные нарушения. Что же предпринять, чтобы долгие годы пребывать в здоровом уме и твёрдой памяти? Принимать **НООТРОП**.

НООТРОП – растительный препарат, обеспечивающий мозгу активную поддержку и питание. Благодаря **НООТРОПУ** улучшается кровоснабжение мозга и к его клеткам доставляются ценнейшие полезные вещества. Полноценное питание мозга – залог его здоровья. Не стоит воспринимать головокружения, забывчивость, снижение внимания как должное. Ваш мозг может работать лучше!

ВАШ МОЗГ МОЖЕТ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ!

Активные компоненты **НООТРОПА** – редкие и ценные растения. Их комплекс действует в трёх направлениях: защита, поддержка, восстановление. Защита клеток мозга от кислородного голодания, от стрессовых факторов, от атеросклеротических образований в сосудах. Поддержка проявляется в активном питании клеток мозга кислородом и глюкозой, улучшении мозгового кровообращения, укреплении сосудов мозга. Восстановительные процессы касаются

передачи импульсов между нейронами и уровня энергии в клетках мозга. Благодаря такому действию ощутимо улучшаются умственная работоспособность, память, ускоряются процессы мышления. Снижаются головокружение, уходит шум в ушах. Вы заметите, что стали менее рассеяны, легче сосредотачиваетесь, без труда вспоминаете любые детали, легко подбираете слова.

Улучшения сохраняются даже после прекращения приема препарата. Одной упаковки **НООТРОПА** хватает на полный курс применения. Курсы следует повторять три раза в год. **Запомните одно – «НООТРОП»**. Спрашивайте «Ноотроп» в аптеках!



РЕКЛАМА БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СГР № RU.77.99.11.003.Е.001097.10.09.10 от 20.09.2010 г.

Телефон бесплатной горячей линии: **8-800-333-10-33**

(часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00; вс. - выходной). Имплотия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88.

Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптека № 301: (831) 293-77-12. Рыгла: 8-800-777-03-03, 428-56-19.

36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88 ; www.riapanda.ru

Глава IV

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Ожирение

Под тяжестью лишних килограммов

Считается, что ожирение — это болезнь, связанная с избыточным отложением жировой ткани из-за нарушения обмена веществ. Особенно важно следить за весом в том случае, если вы сами и ваши родственники склонны к полноте. Сахарный диабет, гипертония, атеросклероз — эти заболевания часто встречаются у людей с большой массой тела.

Работа на износ

Лишний вес вызывает **болезни сердца и сосудов**: инсульты и инфаркты, гипертонические кризы, стенокардию и ишемию. Каждый ненужный килограмм веса — это дополнительные два километра сосудов. Поэто-

му сердце полных людей работает буквально на износ.

Другая напасть — это **сахарный диабет**. По статистике, у полных людей он возникает почти в 30 раз чаще, чем у худых. А при диабете страдает не только сердечно-сосудистая система, но

и зрение, мышцы, нервы, органы пищеварения.

Полному человеку тяжелее дышать, поэтому **бронхиты и воспаления легких** беспокоят толстячков гораздо чаще, чем их худых сверстников.

Научно доказано, что полные люди нередко страдают онкозаболеваниями, особенно это касается болезней женской половой сферы.

Варикозное расширение вен нижних конечностей — как правило, удел полных людей. В жару ногам становится тяжелее справляться с нагрузкой, вены вылезают, выбухают, становятся некрасивыми.

Пищеварение также нарушается. Кроме того, полных людей преследуют болезни **мочеполовой сферы**, может быть нарушение потенции.

Почему возникает ожирение?

Болезнь возникает в том случае, если энергии в организм поступает больше, чем тратится. Именно поэтому занятые тяжелым физическим трудом люди практически никогда не полнеют, несмотря на хороший аппетит. А работники офиса, весь день сидящие в

пыльном помещении и перекусывающие за день одним бутербродом, наоборот, имеют больше шансов поправиться. Потому что энергия от этого бутерброда никуда не уходит: человек сидит на одном месте, а значит, все поступившие в организм калории остаются при нем. Отсюда вывод: чтобы похудеть, нужно либо есть меньше, либо больше двигаться. Обычно врачи рекомендуют сочетать то и другое.

Стандарт 90–60–90

Стоит ли к нему стремиться? Здесь все зависит от типа телосложения. Говоря научным языком, медики выделяют астенический, нормостенический и гиперстенический типы телосложения. Астеники от природы худые, у них тонкие кости и редко — высокий рост. Гиперстеники, наоборот, имеют широкие кости и отличаются, как правило, небольшим ростом. Именно гиперстеники больше всего склонны к полноте. Нормостеники — люди, имеющие средние параметры. Проще всего пресловутых «90–60–90» достичь астеникам. Эти люди предрасположены к низкому весу самой природой. Лучше всего ориенти-

роваться на свой индекс массы тела — если он не превышает 25, значит, все в порядке.

От телосложения зависит вес

Установить это можно быстро. Возьмите портновский метр и измерьте ширину своего запястья. Затем свой рост (в сантиметрах) поделите на полученную величину.

Если получившееся число больше 10,9 (у мужчин — 10,4), то вы астеник, если меньше 9,9 (у мужчин — 9,6), то вы гиперстеник. Все остальное характерно для нормостеников.

Астеники обычно не испытывают проблем с лишним весом. Полнота — удел гиперстеников. Поэтому, если ваши родители полные, а вы имеете именно такой тип конституции, то следить за своим весом вам нужно особенно тщательно.

Ваш организм предрасположен к тому, чтобы откладывать вещества про запас. То, что у астеника и нормостеника успешно сгорит, у вас обязательно останется. Одна лишняя конфета в день прибавит полтора килограмма за месяц и 20 килограммов за год!

Но это, конечно, при том условии, что вы будете неправильно питаться и мало двигаться.

Как потратить энергию бутерброда?

Так как причина недуга — дисбаланс энергии, то и лечить его надо соответственно. Побольше движения, поменьше сладостей — и успех будет достигнут.

Хорошо, если вы пойдете заниматься в тренажерный зал, в бассейн, на шейпинг или аэробике. Но даже если нет, то не беда. Побольше ходите и двигайтесь в повседневной жизни. Доказано, что трехчасовая прогулка в обычном ритме сжигает в организме 600–800 килокалорий! Не так уж мало, если прогуливаться систематически. Еще полезнее легкий бег трусцой, физическая работа на свежем воздухе, езда на велосипеде и ходьба по лестнице.

Что касается диеты, то главное — не есть после 19.00, а пищу принимать в несколько приемов, как можно более часто. Доказано: если питаться 1–2 раза в день, то организм будет откладывать энергию про запас. А вот если есть 4–5 раз

в сутки — то вся энергия потратится.

При этом не надо перекусывать пирожными и сдобными булками. Гораздо лучше использовать для этой цели ябло-

ко или мандарин. Ешьте не торопясь: у полных людей чувство насыщения наступает медленнее.

*Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.*

Как похудеть после родов

После рождения второго ребенка я очень сильно располнела. Есть хочется постоянно. Посоветуйте, как снизить массу тела и унять аппетит?

Г. ГОРЛОВА, г. Павлово Нижегородской области.

**Письмо комментирует врач-диабетолог
Сергей Петрович ГЛЕБОВ.**

— После родов женщины часто набирают лишний вес, еще больше он возрастает при кормлении малыша грудью. В норме после рождения ребенка женщина прибавляет до 3–4 кг. Однако если прибавка более 15–20 кг, а индекс массы тела достигает 30 кг/м, можно говорить о послеродовом ожирении. С чем это связано? Во время вынашивания ребенка обмен веществ у будущей мамы становится очень эффективным. Если до беременности из одного бутерброда женщина набирает 100 ккал, то с появлением округлого животика из того же самого бутерброда выхо-

дит уже 130 ккал. И самое главное, что после рождения малыша обмен веществ у женщины остается как за двоих.

Как затормозить развитие ожирения? Во-первых, исключите из питания жиры (майонез, сливочное масло, сметану, маргарин) и легкоусвояемые углеводы (батоны, печенье), откажитесь от сладкого, пейте много воды, не нарушайте ритм питания (три основных приема пищи и 2 перекуса). Включите в рацион больше продуктов, богатых кальцием (обезжиренный творог, сыр), полноценные белки (нежирное мясо, рыбу).



ФИТОаптечка

▼ Для уменьшения аппетита и профилактики ожирения применяют экстракт кукурузных рылец по 30 капель 2–3 раза в день перед едой.

Также рекомендуют настой или отвар кукурузных рылец — по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

▼ Этот сбор улучшает пищеварение, оказывает послабляющее и мочегонное действие.

Настой крушины — 2 ст. ложки, корней одуванчика — 1 ст. ложка, плоды петрушки — 1 ст. ложка, плоды фенхеля — 1 ст. ложка, листья мяты — 1 ст. ложка.

Для лечения ожирения принимают утром 2 стакана настоя.

М. УХОВА, Красноярск.

Яблочный уксус для стройности

Чтобы избавиться от лишнего веса, надо принимать яблочный уксус, разбавленный в воде (2 ч. ложки на стакан воды) 3 раза в день: за завтраком, на ночь и в любое удобное время.

Яблочным уксусом полезно растирать тело. Такие растирания придают коже свежесть, помогают уменьшить объемы и избавиться от целлюлита. Органические кислоты (лимонная, гликолевая, уксусная) при наружном использовании разглаживают морщины. Кроме того, яблочный уксус — это

эффективное противогрибковое и противовоспалительное средство.

А еще нужно больше двигаться, не переедать и питаться 4–5 раз в день небольшими порциями.

Моя невестка, например, утром перед работой выпивает чашку кофе с небольшой порцией сахара или без, в обед перекусывает что-нибудь, а вечером ест, что хочет. Фигура у нее нормальная.

М. ПУСКОВА,
Могилев, Беларусь.

Подписная кампания на II полугодие 2012 года!

Федеральное государственное унитарное предприятие "ПОЧТА РОССИИ"
Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		На	газету журнал	1	0	8	1	3				
«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ»				(индекс издания)								
(наименование издания)				Количество комплектов								
ЗДОРОВЬЯ»												
На 2012 год по месяцам												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда												
(почтовый индекс)		(адрес)										
Кому												
Линия отреза				Фамилия, И.О.								

						ДОСТАВочНАЯ КАРТОЧКА							
На		газеты журналы		1		0		8		1		3	
(индекс издания)													
«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»													
(наименование издания)													
СТОИМОСТЬ		подписки		руб.		Количество комплектов							
		каталожная		руб.									
		переадресовки		руб.									
На 2012 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
		Город											
(почтовый индекс)													
Село													
Район													
Улица													
Дом		корпус		квартира									
Кому													
												Фамилия, И.О.	
Телефон													

Держим кожу в тонусе

Надеюсь, что предложенный материал даст полезную информацию тем, кто уже избавился от лишних килограммов и добился стойкого результата.

Очень часто после снижения веса возникает проблема дряблости кожи. Часто меня спрашивают, что делать, если после успешного похудения, к примеру на 16 кг, кожа потеряла тонус, появились растяжки? Подобные неприятности могут возникнуть у тех, кто худеет очень быстро, стремительно. **Кожа** в этом случае **не успевает сокращаться в соответствии с уменьшающимися объемами тела**. Поэтому нужно строго следовать рекомендациям доктора, который занимается вами в период коррекции веса.

Худеть нужно постепенно, **не более чем на 2–3 кг в месяц**, так как внутренние органы тоже находятся в некой жировой прослойке, и необходимо время, чтобы организм адаптировался к изменениям.

Следите за тем, чтобы не исчезали из рациона **белковые продукты** — мясо, рыба, яйца, творог и молоко, а также жирные сорта рыб, растительные масла. Особенно вкусно и по-

лезно натуральное оливковое масло, которым заправляют салаты, добавляют в каши по 1–2 ст. ложки на тарелку. Лучше употреблять масло холодного отжима.

При недостатке в организме белка может быть затруднен синтез коллагена и эластина — основных структурных соединений кожи. Эти вещества делают кожу гладкой и упругой.

Очень важно поддерживать сократительные способности кожи с помощью определенных **косметических процедур**, особенно после 35 лет, причем с самого первого дня выполнения программы по снижению веса, а не после того, как вес начнет изменяться.

Главная задача — **активизировать местное кровообращение и увеличить эластичность кожи**. Для этого лучше использовать контрастный душ, (чередование воды комнатной температуры и более прохладной, температурный режим должен быть комфортный для тела).

Также помогут ванны и чай с иголочками туи, пыльца картофельных цветков, настой гриба-трутовика и специальные травяные сборы.

Рецепт настоя для ванны: 350—400 г туи залить в кастрюле кипятком, укутать на 3 часа, затем процедить и вылить в ванну, можно капнуть 5 капель масла можжевельника (по желанию) для усиления эффекта. Длительность процедуры 20—30 минут.

Чай с листом туи приготовить несложно: нужно смешать 0,5 ч. ложки зеленого чая, 0,5 ч. ложки черного чая и 1 ч. ложку измельченных иголочек туи, залить 250 мл кипятка и через 20 минут пить с 1 ч. ложечкой меда. Вкусно и полезно!

Пыльцу картофельных цветков заготавливают с середины лета до осени. Пыльцу можно приобрести у травников. Принимают ее месячными курсами, далее перерыв — 2 месяца, и курс можно повторить для закрепления результата.

Пыльца картофельных цветков помогает снизить вес и отрегулировать обмен веществ (углеводный, жировой). Это эффективное средство дает стабильный результат.

Я принимаю пыльцу на кончике ножа 2 раза в сутки — утром и вечером — за 30 минут до еды, запивая 3 ст. ложками воды.

Гриб-трутовик тоже издавна используется для снижения веса тела. Он растет на стволах таких деревьев, как лиственница, сибирский кедр, иногда встречается на пихте. Трутовик измельчают, сушат и настаивают в термосе. Пьют по 4—5 ст. ложек 2 раза в день за 30 минут до еды.

Приготовление: полстакана измельченного гриба-трутовика заливают 1,5 л теплой воды (кипятком его нельзя запаривать!), настаивают в течение 12 часов в термосе (в тепле).

Сбор «Стройность» помогает восстановить обмен веществ и снизить массу тела:

— иголки туи — 1 ст. ложка;

— лист мяты — 1 ст. ложка;

— череда (лист, трава) — 1 ст. ложка;

— березовые почки — 3 ст. ложки;

— лист можжевельника — 1 ч. ложка.

Все компоненты смешать, предварительно измельчив, и залить 1 л кипятка. Настоять 2—3 часа в термосе. Пить по 1 ста-

кану 3 раза в день за 25—30 минут до еды.

Результат не заставит себя долго ждать: уже через 2 недели почувствуете приятные изменения внешности.

Очень полезен **комплексный массаж**, его можно делать в воде (в бассейне, ванне, под душем). Легкими массажными движениями проводится растирание, разминание проблемных участков тела в течение 30—40 минут.

Я пользуюсь собственным **натуральным кремом** (без всяких добавок и химии), который хорошо тонизирует кожу. Добавляю в обычное косметическое молочко эфирные масла апельсина, грейпфрута, нероли (по 3 капли каждого на 1 ст. ложку молочка) и массажными движениями втираю в кожу тела.

Е. МАРКОВА,
г. Комсомольск-на-Амуре
Хабаровского края.

Метаболический синдром

Расплата за стрессы

В последние годы все чаще в кабинетах терапевтов, кардиологов, эндокринологов звучит словосочетание «метаболический синдром». Однако понять, что это за болезнь, человеку, далекому от медицины, непросто. Рассказать о метаболическом синдроме мы попросили врача-терапевта Евгению Александровну СПИРЬЯНОВУ.

— Что подразумевает собой понятие — **метаболический синдром**?

— Этот термин был предложен относительно недавно. Патологические состояния, которые входят в метаболический синдром, распространены на

столько, что можно говорить об эпидемии, захватившей наш цивилизованный мир.

В основе синдрома лежит комплекс нарушений метаболизма (обмена веществ). У человека появляется не одна болезнь, а несколько: ожирение,

сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца.

В чем причина этого незавидного букета? Сейчас модно стало говорить о генетически запрограммированных болезнях. Это, конечно, правильно. Но в большей степени человек расплачивается за малоподвижный образ жизни, питание, насыщенное жирами и сладостями, многочисленные стрессы и неумение справляться с ними.

Метаболический синдром диагностируется при сочетании четырех признаков: повышенном содержании холестерина и сахара в крови, гипертензии и ожирении.

— **Как проявляется этот синдром?**

— Длительное время синдром может протекать без явно выраженных симптомов. Однако я рекомендую тщательно обследоваться тем людям, которые имеют повышенную массу тела, ведут малоподвижный образ жизни, курят, любят жирную пищу и сладости. Так же внимательнее к своему здоровью необходимо относиться людям с отягощенной наследственностью: родители страдали гипертензией, инсультами, инфаркта-

ми, ожирением, сахарным диабетом 2-го типа.

— **Какие обследования назначаются при подозрении на метаболический синдром?**

— Во-первых, проверяют артериальное давление, измеряют окружность талии, смотрят индекс массы тела (для определения степени полноты).

Во-вторых, назначаются лабораторные анализы, которые нужны для контроля сахара в крови и уровня холестерина.

— **Считается, что ожирение — одна из наиболее частых причин развития метаболического синдрома. Так ли это?**

— Действительно, это так. Избыточную массу тела имеют 30% жителей планеты. В 1997 году Всемирная организация здравоохранения провозгласила ожирение «растущей эпидемией». Специалисты утверждают, что это будет самой серьезной проблемой третьего тысячелетия.

Нелегко признаться в том, что ожирение уже давно переросло рамки эстетической сферы. Все больше людей осознают, что ожирение представляет серьезную угрозу для жизни и здоровья. Сегодня принято считать его вторым по значению факто-

ром заболеваемости и смертности после курения!

Растущая эпидемия неправильного питания находится в разгаре. Она грозит далеко идущими последствиями человеческому обществу в целом. Так, вероятность развития артериальной гипертонии при избыточном весе на 50% выше.

Исследования показали, что на каждые лишние 4,5 кг артериальное давление повышается на 4,4 мм рт. ст. Риск ишемической болезни сердца увеличивается в 2—3 раза, а риск инсультов — в 7 раз. Кстати, 90% больных сахарным диабетом страдают ожирением.

— Как быть тем юношам и девушкам, которые с детства полные, даже если их образ жизни мало отличается от их стройных сверстников?

— Надо знать, что распределение жира в организме может быть различным.

Неблагоприятным в плане развития метаболического синдрома является центральный тип ожирения, напоминающий яблоко. В этом случае жир располагается в основном в верхней части тела и накапливается преимущественно в брюшной полости.

Как правило, такое ожирение является следствием неправильного питания, приема некоторых лекарств, психологических проблем, стрессовых ситуаций и сахарного диабета. Последствия излишней полноты: заболевания сосудов, повышение артериального давления, инсульты, осложнения диабета, заболевания почек и психологические нарушения.

А вот ожирение, напоминающее грушу, когда жир накапливается больше в бедрах и области ягодиц, считается менее опасным. Такой тип как раз характерен для молодых лиц при наследственной тучной конституции.

Кстати, объем талии представляет собой показатель типа ожирения. В группу риска входят женщины с объемом талии более 80 см, а мужчины — с объемом талии более 94 см.

— Как нужно питаться, чтобы сохранить здоровье?

— Ожирение является следствием несоответствия между количеством потребляемой и количеством расходуемой (сжигаемой) нами энергии. Другими словами, мы едим больше, чем расходует. Поэтому, чтобы поддерживать нормальную массу тела, нам

следует потреблять то количество пищи, в котором наш организм нуждается и не более того!

Следует выбирать определенные продукты, то есть ограничить количество жира, углеводов, есть больше овощей и фруктов. Исключительно строгая диета, длительные посты и употребление единственного сорта пищи не являются хорошими способами снижения веса. Лучше всего уменьшить количество калорий и увеличить расход энергии при помощи физических упражнений и занятий спортом.

— **Какие лекарственные препараты вы могли бы посоветовать при метаболическом синдроме?**

— В настоящее время наибольший интерес представляет препарат сиофор (метформин, глюкофаж, формин плива), который улучшает усвоение глюкозы тканями, снижает липиды

крови, что уменьшает массу тела и развитие атеросклероза. Раньше его назначали при сахарном диабете, но сейчас весьма эффективно используют также и при ожирении, особенно в сочетании с артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца.

Также при большом весе (если не помогают диета и физическая нагрузка) разрешены следующие препараты — сибутрамин (меридиа) и орлистат (ксеникал). Хирургические методы используются при крайней степени ожирения (индекс массы тела более 40).

При повышенном холестерине применяются статины (симвастол, эйконол). Но не забывайте при этом придерживаться диеты с пониженным содержанием жиров, иначе эффект будет незначителен.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

Застольные хитрости

Для борьбы с ожирением важно не только то, что и в каком количестве мы едим, но и каким образом.

Есть нужно медленно, соблюдая правило пяти секунд:

— перед тем, как положить кусочек в рот, посмотрите в течение 5 секунд на блюдо;

— изучите, какого цвета еда и сколько ее на тарелке. Рацион должны составлять разноц-

ветные овощи: перец, помидор, огурец, свекла, морковь. Глядя на такую сочную радугу аппетит обязательно разыграться.

Желающим сбросить вес рекомендуют питаться из маленькой тарелки — много еды она не вместит.

Кстати, наш аппетит зависит и от цвета посуды. Тарелки синего, зеленого, черного и серого цвета заметно притупляют аппетит.

Одна из причин переедания заключается в том, что люди мало наслаждаются запахом блюд, а ведь некоторые ароматы способны уменьшить тягу к еде. Идите на хитрость — обязательно держите на столе яблоки, бананы, мяту, лаванду, ваниль.

Анализируя запахи, центр насыщения в мозгу получает ложный сигнал сытости. Чтобы хотя бы на время усмирить аппетит, нюхайте ароматические масла. Если их нет, разрежьте банан или яблоко на дольки, посыпьте корицей, слегка прогрейте на сковороде, уберите в баночку и вдыхайте по необходимости.

Из ароматических масел особенно эффективны масла лаванды или апельсина. Апель-

син, Кстати, еще и настроение улучшает — для тех, кто ограничивает себя в еде это очень важно.

Пребывая в состоянии покоя, человек объективнее анализирует все происходящее с ним, легче справляется со стрессами и проблемами, в том числе и с проблемой избыточного веса.

Также нужно придерживаться принципа ограничения. Согласно этому правилу, если хочется съесть что-нибудь вредное, то лучше поддаться искушению и позволить чуточку лишнего, чем изводить себя запретами.

Чтобы погасить волчий аппетит, советуют питаться по 4—5 раз в день. Такой подход к еде не даст разыграться чувству сильного голода.

Удержаться от переедания поможет рассасывание в течение 10 минут свежего или сушеного яблока или апельсина.

Также при разыгравшемся аппетите рекомендуют выпить маленькими глотками стакан теплой воды или в течение 10 минут рассасывать урюк либо 1 ч. ложку меда.

*Т. КАРАБАЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.*



ФИТОаптечка

При ожирении для улучшения обмена веществ готовят смесь из сока алоэ, меда и сухого красного вина или кагора.

Для этого 15 г сока алоэ смешивают с 300 мл вина, 200 г меда и ставят в холодильник на 5 дней. Принимают 3 раза в сутки по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Восстановить фигуру можно!

Я считаю, что проблемы с весом возникают тогда, когда люди неправильно употребляют воду. Надо пить теплую кипяченую воду или имбирный напиток на тощак и вечером, но не позднее 19 часов.

После обеда должно пройти как минимум 1,5–2 часа, затем можно выпить воды. Кстати, холодная вода плохо действует на организм.

Никогда не стоит ложиться спать после обеда, лучше погулять на свежем воздухе.

Нужно постараться не принимать пищу после 19 часов.

На ужин лучше отказаться от хлеба и сладостей, иначе будет откладываться жир на бедрах и животе, да и организму придется трудиться всю ночь.

Когда я поправилась и стала носить одежду 57 размера, то решила заняться собой. Взяла тетрадь, нарисовала таблицу и стала каждый день измерять талию, грудь, бедра и записывать результаты. Вспомнила, как люди ели в старину: они садились за стол, молились, крестили еду, тщательно пережевывали пищу, так их организм насыщался быстрее.

Я изменила свое питание: пью воду не сразу после еды, а только через 2 часа. Я сразу отказалась от мучного, а сладкое стала потихоньку снижать. Перед тем как есть, осеняю крестом пищу и читаю молитву: «Господи, укрепи мой пост, пусть стол мой будет прост, чтоб мне есть не хотелось, чтоб я малым наелась».

Я понимаю, что перестроить свой рацион очень трудно, если человек всегда ел помногу, но надо начать, постепенно уменьшая свои порции.

После еды желательно пройти по комнате 115 шагов, втягивая живот столько раз, сколько вам лет. А затем встать к стене, прижаться всем телом, головой, плечами и стоять в таком положении 5 минут (время можно постепенно довести до 10 минут). Эти упражнения очень хорошо помогают восстанавливать фигуру.

А еще я занимаюсь по системе Ниши.

◆ Чтобы уменьшить талию, нужно лечь на бок, опереться локтем в пол, напрячь колени, ступни и делать круговые движения ногами. Затем перевернуться на другой бок и повторить упражнение.

◆ Ноги поставить на ширине плеч, поднимать колени поочередно к груди.

◆ Руки поднять вверх и прогнуть спину назад.

Обязательно нужно укреплять брюшной пресс: делать упражнения «велосипед», «ножницы». А также поднимать ноги на высоту спичечного коробка, лежа на спине, ходить на

четвереньках и ползать попластунски.

Если хочется иметь плоский живот, ложитесь на спину, а затем поднимайте туловище и через месяц жировые отложения исчезнут.

Если делать все упражнения, о которых я рассказала, то результаты не заставят себя ждать. У меня талия за три недели занятий уменьшилась на 5 см.

А вот моя диета: 2 дня я ем мясные блюда, 2 дня — рыбные, 3 дня варю овощные супы и ем только овощи и фрукты.

Говорят, что хорошо сжигает жир ананас. Я купила баночку консервированных ананасов и ем их через час после еды.

С вечера заливаю апельсиновые, лимонные корочки водой, а утром выпиваю ее маленькими глоточками, при этом произношу такие слова: «Водичка, водица помоги мне от жира освободиться, 30 кг долой с этой водой».

Перед баней натираю тело солью, смывая ее водой, говорю: «Вода, силой своею огонь побеждать, крестишь людей и хвори смываешь, убери мои лишние килограммы, чтоб фигура была без изъяна. Чтоб в баньке я хорошо потела и похудела. Да будет так».

Когда я стала пить воду через два часа после еды, меня перестала мучить изжога. Сейчас от еды я чувствую не тяжесть, а бодрость и прилив сил. Так и должно быть.

Если кто-то захочет воспользоваться моими советами, то особенно я рекомендую упражнения, они здорово помогают.

*Р. СЕННИКОВА,
ст. Брантовка Костромской области.*

Как наладить обмен веществ

Хотя времена сейчас и трудные, а вот полных людей меньше не становится. Причины избыточного веса кроются в нарушении обмена веществ, а также в энергетической несовместимости человека и продукта. Ведь не секрет, что подходит одному — другому противопоказано категорически. Чтобы добиться баланса, нужно знать элементарные законы природы. Во всем мире еду оценивают по содержанию в ней энергии, у нас же — по количеству калорий. Ведутся сложнейшие подсчеты, сколько калорий в куске мяса или в картофеле и т. д. Времена от времени появляются научные данные, но проблема остается. К сожалению, лишний вес — болезнь века.

С помощью маятника, например, можно определить:

подходят ли вам продукты, которые вы собираетесь употребить в пищу или нет. Об этом ведь многие знают, но подзабыли... А зря.

Еще хочу дать рецепт состава для снижения веса: лист смородины, мяты — 20 г, иван-чай — 20 г, трава желтушника — 30 г, зверобой — 30 г.

1 ст. ложку смеси заварить в стакане кипятка, настоять 40 минут, процедить и принимать по 1 стакану 2—3 раза в день до еды.

Я считаю, что диеты — это верный способ потерять здоровье и фигуру окончательно! Кушать нужно то, что организм пожелает (исключения при заболеваниях), иначе проблем не избежать.

*Е. МАРКОВА,
г. Комсомольск-на-Амуре
Хабаровского края.*

ШВЕДСКИЙ СТОЛ ДЛЯ СУСТАВОВ

Из чего состоит наша жизнь? Из работы и домашних дел, хлопот и забот. Дни сливаются в бесконечную череду. Вот и еще один год прошел. И вдруг – боль в колене! Остановишься. Отдохнешь. Вроде прошло само... Опять! Еще сильнее! Сходить бы к врачу, да в поликлинике очередь из таких же страдальцев. Это суставы! Чаще всего – хронический артрозоартрит.

Попробуем заглянуть внутрь сустава. Казалось бы, все просто – два гладких, упругих хряща, между ними суставная жидкость, как смазка. Что может помешать надежной работе? Дело в том, что хрящ – это живая ткань, в основе которой хондроитин и глюкозамин, придающие упругость, и белок коллаген, отвечающий за прочность. Здоровый хрящ быстро восстанавливается за счет обмена веществ. С возрастом обмен снижается. Вредит суставам и нагрузка, например, работа стоя, ношение тяжестей (вот они, магазинные авоськи!), излишний вес. В результате хрящ теряет упругость и эластичность. Снижается выработка суставной жидкости. Если ничего не делать, боли начнут появляться при каждом движении, вплоть до инвалидности! Ждать этого не нужно. Попробуйте начать прием АртроДока уже сейчас!

В АртроДок впервые хондроитин и глюкозамин в высокой концентрации сочетаются с гидролизатом коллагена, который лучше всасывается. Кальций – основа костей – усилен магнием, марганцем, медью и цинком. Они необходимы для выработки собственных белков. Витамин С, Е, В₆, К и Биотин участвуют в синтезе и усвоении коллагена, повышают иммунитет, стабилизируют нервные окончания. Кверцетин помогает восстановить кровоснабжение суставов.

Из такого богатого «меню» сустав возьмет именно то вещество, в котором он нуждается. Как в ресторанах со шведским столом!

АртроДок не является мгновенным обезболивающим. Он постепенно насыщает суставы полезными веществами. Поэтому он специально создан для длительного приема. Все компоненты АртроДока натуральные. То, что «вкусно» для суставов, теперь вкусно и для Вас. Впервые из порошка АртроДока можно приготовить напиток с фруктовым вкусом!

АртроДок содержит все необходимое для сустава и помогает бороться с самой причиной артроза! АртроДок помогает укреплению хрящей, связок и костей, способствует выздоровлению после травм и операций! Спрашивайте в аптеках!

www.riapanda.ru



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СР № RU.77.99.11.003.Е.02629.02.11 от 14.02.2011

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00; вс. – выходной). Имплотия ФАРМСПРАВКА: 8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптека № 301: (831) 293-77-12.

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Секреты Здоровья: (831) 433-60-01

Впервые БАД на основе цельного корня лапчатки белой

ТИРЕО-ВИТ® — рекомендован в качестве дополнительного источника йода, полифенольных соединений, гидроксикоричных кислот. Дефицит йода приводит к развитию заболеваний щитовидной железы.

надежный щит для щитовидной железы

Механизм действия лапчатки белой на щитовидную железу до конца не понят. Есть предположение, что действующим началом являются элементарный йод и анион йодистой кислоты, содержащиеся в корне лапчатки белой. Поэтому очень важно использовать цельный корень, а не отдельные части корня в виде экстракта.

Многочисленными исследованиями установлено*, что 6-месячный курс применения лапчатки белой позволяет человеку сняться с учета у эндокринолога, независимо от того, болеет ли он гипотиреозом или гипертиреозом. В народной медицине лапчатка белая может помочь при заболеваниях эутиреоидного зоба (диффузный, узловой, многоузловой), гиперплазии щитовидной железы.

При нарушении работы щитовидной железы нарушается обмен веществ в организме, происходит ослабление защитных функций организма, происходит гормональный сбой, симптомами которого являются: нервное и психологическое напряжение, избыточный вес, бессонница, скачки давления и многое другое. Организм человека подвержен частым инфекциям, что обусловлено отсутствием стимулирующего влияния гормонов щитовидной железы на иммунную систему. С целью поддержания иммунной системы во время лечения корнем лапчатки белой необходимо применять эхинацею. Полноценное протекание биохимических процессов в щитовидной железе невозможно без таких элементов, как: йод, селен, цинк, марганец и др. Ламинария сахаристая на протяжении столетий является для человека универсальным источником жизненно важных микро- и макроэлементов. Ее уникальность заключается в том, что при потреблении ламинарии происходит насыщение организма такими микроэлементами, как йод, селен, цинк, марганец без риска передозировки — человек усваивает только необходимое ему количество.

Состав ТИРЕО-ВИТа: лапчатка белая, эхинацея, ламинария.

8-800-200-58-98
(горячая линия)

Спрашивайте в аптеках.

www.secret-dolgolet.ru,

vvv.tireo-vit.pf.

*Биологически активная добавка. Не является лекарственным средством. Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста. СоП № RU.77.99.11.003.Е.035111.07.11 от 06.07.2011 г.

*Труды украинских ученых: Е.Н. Гриценко, Г.К. Смыка, Е.И. Приходько и др.



Реклама.

