

*Здоровье, красота
и молодость
с Nature's Sunshine
Products*

*издание 2-ое
дополненное*

«Когда медицина основательно испортит себе желудок, применяя лекарства химического синтеза, и перепробует все органы тела животного, она возвратится к древнейшим лечебным средствам человечества — лекарственным растениям и снадобьям».

Основатель фармацевтической биологии,
профессор Александр Чирх, 1909 год.

Внимание! Материалы, изложенные в данной книге, не могут быть использованы для самостоятельной постановки диагнозов и лечения!

Поддержка здоровья, профилактика и защита от неблагоприятных факторов окружающей среды, правильное питание, улучшение качества жизни и prolongation здоровой жизни – вот реальные цели, которые ставили авторы при написании этой книги.

ВВЕДЕНИЕ.

Каждый человек хотел бы выглядеть и чувствовать себя как можно лучше.

С древних времен люди изучали целебную силу растений, минералов и хранили свои рецепты в строжайшем секрете. Химия и медицина раскрыли много тайн, и теперь человечеству доступны медицинские и косметические продукты натурального происхождения. Многие фирмы во всем мире производят такие продукты. Одной из самых старейших является Компания Nature's Sunshine Products, которую во всем мире знают как NSP, что обозначает Природный Солнечный Свет.

NSP основана в 1972 году в штате Юта (США) и в настоящее время выпускает и продает продукты натурального происхождения и натуральной косметики. Добившись колоссального успеха в области производства продуктов из лекарственных трав, Компания в широчайшем ассортименте выпускает витамины, биологически активные пищевые добавки, гомеопатические средства, лечебную и декоративную косметику высочайшего качества.

Применение средств природного происхождения для профилактики многих заболеваний и повышения эффективности их лечения является определенной степенью эволюции взглядов общества на здоровье человека.

Термин «биологически активные добавки» показывает, что природные продукты и вещества являются дополнительными мерами на пути к укреплению здоровья. На сегодняшний день не вызывает сомнений, что применение БАД способствует профилактике диабета, атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, рака — то есть болезней, которые определяют высокий уровень смертности во всем мире. Включение в рацион БАД подразумевает употребление витаминов, минералов и других питательных веществ природного происхождения, которое способствует поддержанию здоровья, профилактике заболеваний и ускорению процесса выздоровления.

В результате многочисленных исследований было доказано, что, принимая БАД, мы получаем то, что требует организм, чего недостает в обычных продуктах питания.

Каждый человек должен уделять значительное внимание развитию в себе позитивного восприятия окружающего мира, регулярно выполнять определенную программу физических упражнений и придерживаться полноценной полезной диеты и рационального питания.

Сохранить здоровье, не приложив к этому ни капли труда, невозможно.

Стать здоровым, не понимая, как этого добиться, нельзя.

Вы можете быть здоровым — это по силам каждому.

Нужна полная и доказательная информация, что и в каком случае нужно делать, и мы с удовольствием предоставляем Вам такую возможность, Уважаемый Читатель!

ГЛАВА 1. ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА.

Нормализация работы основных органов и систем организма биологически активными добавками NATURE'S SUNSHINE PRODUCTS, Inc. США.

Согласно мнению большинства ведущих зарубежных и отечественных ученых и врачей, которое полностью разделяется специалистами Компании "Nature's Sunshine Products, Inc.", «очистка»¹ организма является обязательной процедурой, предшествующей лечению подавляющего большинства заболеваний.

При этом основным результатом, который требуется получить по окончании курса очистки организма, будет нормализация деятельности и режимов работы его основных органов и систем.

На основе данного положения специалистами Компании NSP разработана концепция, согласно которой в процессе жизни человеческий организм должен периодически очищаться с помощью специально созданных для этих целей БАД NSP от токсинов, шлаков, камней (если есть возможность) и др. включений, накапливающихся, откладывающихся в органах, суставах, сосудах, лимфе, крови, в тканях человека в процессе его жизнедеятельности.

Статистика применения продуктов для очищения организма фирмы NSP убедительно свидетельствует, что по завершении полной очистки организма очень часто имеют место случаи частичного или полного излечения от многих заболеваний, которыми страдали пациенты.

После проведенной очистки организм пациента более эффективно реагирует на последующие БАДы, которые пациент принимает в процессе дальнейшего лечения или с профилактической целью.

При проведении полной очистки организма необходимо руководствоваться следующими правилами:

- очистка должна проводиться в определенной последовательности, нарушать которую не рекомендуется, БАДы во время очистки должны приниматься регулярно;

- общая продолжительность курса очистки каждого или группы органов, как правило, должна составлять не менее 20 дней. Если это время уменьшить - очистка органа будет неполной, поверхностной;

- прием продукта в качестве добавки к пище должен происходить, как правило, во время еды, если иное не оговорено в инструкции по применению;

- в инструкциях по применению приведены средние нормы потребления продукта за один прием. В каждом конкретном случае, учитывая степень «загрязненности» организма, его индивидуальные особенности, они могут быть откорректированы, как в сторону уменьшения, так и увеличения.

¹ Слово «очистка» может не отражать суть происходящих в организме процессов. Это слово применяется для упрощения изложения материала (книга написана как для специалистов, так и для широкого круга читателей).

При выборе курса очистки необходимо руководствоваться следующим правилом: чем тяжелее состояние, тем медленнее и дольше должна производиться очистка организма. В данном случае (тяжелые формы заболевания, нестабильное состояние здоровья) необходимо в 1,5-2 раза уменьшать дневную дозу приема продуктов и соответственно во столько же увеличивать длительность цикла лечения каждого органа.

Последовательность полной очистки:

1. Желудочно-кишечный тракт.
2. Печень, желчный пузырь.
3. Почки, мочевыделительная система.
4. Бронхо-легочная система.*
5. Сосуды: артериальные, венозные, капилляры.
6. Лимфа и кровь.

* — место чистки бронхо-легочной системы в данной последовательности может изменяться, что определяется актуальностью ее коррекции.

1. «ЧИСТКА» ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ЖКТ).

Перед началом чистки желудочно-кишечного тракта следует иметь в виду следующее:

Оптимальной нормой для человека является регулярность стула 1-2 раза в сутки, поэтому при приеме БАД для чистки ЖКТ, если регулярность стула будет больше, имеет место превышение дозировки продукта, и его суточную дозу нужно уменьшить. Если регулярность стула меньше нормы — суточную дозу принимаемых капсул нужно увеличить. На это количество — стул 1-2 раза в сутки — необходимо ориентироваться при определении правильной дозы принимаемых в сутки капсул БАД.

Для чистки ЖКТ, в общем случае, можно рекомендовать и использовать б БАД NSP. Окончательный выбор делается с учетом состояния организма в целом, его особенностей, а также заболеваний, которыми он страдает.

а) Если в работе ЖКТ нет существенных отклонений от нормы (наличие систематических запоров при этом допустимо), нет язвенных заболеваний, гастритов, то для его чистки рекомендуется использовать БАД **Cascara Sagrada / Каскара Саграда**. Это средство обеспечивает регулярность стула, выводит токсины из организма, нормализует функционирование пищеварительной системы. Оно одно из лучших средств при хронических запорах, уменьшает броодильные и гнилостные процессы в кишечнике, оказывает дезинфицирующее, противовоспалительное и обезболивающее действие, выводит глистов и паразитов. Восстанавливает тонус расслабленного кишечника. Показан при хронических запорах, геморрое, анальных трещинах. Слабительный эффект проявляется спустя 8-10 часов после приема БАД.

Особое внимание очищению кишечника следует уделить беременным женщинам, страдающим запорами и вздутиями.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1-2 капсулы в день во время еды вечером, до 4 раз в неделю.

б) **Nature Lax / Нейчелакс.** Данное средство активизирует моторику кишечника, обеспечивает регулярность стула, улучшает пищеварение, выводит токсины из организма, оказывает противовоспалительное действие. Используется при холециститах, коликах, геморрое, трещинах прямой кишки. Не противопоказан при язвенных заболеваниях.

Применение: в качестве добавки к пище принимать 1-2 капсулы в день во время еды вечером, до 4 раз в неделю.

Примечание: при беременности необходима консультация врача.

в) **Loclo / Локло** — продукт, являющийся источником пищевых волокон, необходимых для ежедневной поддержки моторной функции пищеварительного тракта и для обеспечения в ежедневном рационе питания достаточного количества клетчатки. Поэтому Локло рекомендуется лицам, склонным к полноте, желающим похудеть. Используется при запорах, геморрое, трещинах прямой кишки, колитах, метеоризме, как источник достаточного количества пищевых волокон, для профилактики рака прямой кишки и избыточного веса, атеросклерозе (эффективно снижает уровень холестерина). Не является собственно слабительным средством, поэтому его стоит начинать только после стабилизации стула Cascara Sagrada либо Nature Lax!

Применение: развести 1 десертную ложку в 1 стакане холодной воды, размешать и сразу выпить. Как и при приеме любых пищевых волокон, обязательно дополнительное употребление жидкости (1—2 стакана). Рекомендуется принимать волокна за 30-60 минут до основного приема пищи, вначале -1 , затем - 2-3 раза в день.

Внимание: при обострении желудочно-кишечных заболеваний, непроходимости кишечника и синдроме мальабсорбции необходимо проконсультироваться с врачом, при гастрите с повышенной секреторной функцией принимать Локло во время еды.

В процессе очищения системы пищеварения очень важна замена вредных продуктов питания на полезные. Сахар - не самое полезное вещество для нашего здоровья; дисбактериоз, диабет, ожирение – вот самые яркие примеры чрезмерного увлечения сахаром. Благодаря такому продукту, как Стевия NSP, Вы можете не лишать себя сладостей и при этом улучшать свое здоровье!

г) **STEVIA / Стевия**

(В ОДНОЙ УПАКОВКЕ 116 ПОРЦИЙ)

· Является низкокалорийным заменителем сахара, особенно для больных, страдающих заболеваниями кишечника, сахарным диабетом, нарушением углеводного обмена и сердечно-сосудистыми заболеваниями (атеросклероз, ожирение и др.)

· *Обладает кардиотонизирующим эффектом*

· *Нормализует работу печени и желчного пузыря*

· *Способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта*

- *Оказывает противовоспалительное действие*
- *Сдерживает рост и размножение болезнетворных бактерий и патогенных микроорганизмов*

Первые упоминания о стевии появились в Европе в конце 19 века. Это многолетний кустарник семейства астровых, родиной которой является Бразилия и Парагвай. Индейцы называли это растение «сладкой травой» или «медовыми листьями» и до сих пор употребляют ее в пищу, вот уже 1500 лет.

В середине 20 века из стевии были выделены активные ингредиенты – гликозиды (стевиозид, ребаудиазид и другие). Они оказались совершенно безвредными для человека, практически не содержат калорий, хотя обладают исключительным свойством – в 300 раз слаще обычного сахара. Стевия- это естественный подсластитель неуглеводной природы, обладает уникальными лечебно-профилактическими и оздоровительными свойствами.

Кроме сладких гликозидов, в состав стевии входят много других полезных для организма человека веществ: антиоксиданты-флавоноиды (рутин, кверцетин и др.), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний, кремний, цинк, медь, селен, хром), витамины С, А, Е, витамины группы В.

Рационально применение стевии в программах очищения организма, снижения веса. Стевия нормализует уровень сахара в крови и рекомендуется для применения у больных с нарушением обмена веществ, в том числе больных сахарным диабетом, атеросклерозом, ожирением и другими сопутствующими заболеваниями.

Проходивший в Китае в 1990 году IX Всемирный симпозиум по проблемам сахарного диабета и долголетия подтвердил, что стевия -одно из наиболее ценных растений, способствующих повышению уровня биоэнергетических возможностей человека, позволяющего вести активный образ жизни до глубокой старости.

В результате проведенных медико-биологических, гигиенических, биохимических, морфологических и физико-химических исследований на живой организм, было доказано, что стевия при длительном ее употреблении абсолютно безвредна, в отличие от используемых в настоящее время синтетических заменителей сахара: сахарина, ацесульфата, аспартама и др., имеющих ряд серьезных отрицательных побочных эффектов.

По заключению ЭНЦ РАМН Минздрава РФ гликозиды стевии обладают антигипертензивными, репаративными, иммуномодулирующими и бактерицидными свойствами, обеспечивающими нормализацию функций иммунной системы и повышающими уровень биоэнергетических возможностей организма.

Согласно литературным данным, стевия «улучшает работу сердечно-сосудистой, иммунной систем, щитовидной железы, печени, почек, селезенки. Нормализует давление, обладает антиоксидантным, адаптогенным, противовоспалительным, антиаллергенным и умеренным желчегонным действиями. Применение стевии целесообразно и при патологии суставов (артритах, остеоартрозе), при которых также рекомендовано ограничение потребления сахара. Экстракт стевии в сочетании с нестероидными противовоспалительными БАД

снижает их повреждающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Также улучшаются реологические свойства крови; ее текучесть».

В последние годы многочисленные исследования в ряде стран мира показали, что при регулярном употреблении стевии снижается содержание глюкозы в крови, укрепляются кровеносные сосуды, тормозится рост новообразований. Стевиозиды подавляют развитие многих болезнетворных микроорганизмов, поэтому стевия рекомендуется при болезнях полости рта: защищает зубы от кариеса, а десны от парадонтоза, который является частой причиной потери зубов, в том числе при сахарном диабете. За рубежом выпускают зубные пасты и жевательные резинки со стевиозидом. В состав зубной пасты NSP “Sunshine Brite” также входит стевия.

В состав БАД «Стевия» Компании NSP входит высококонцентрированный экстракт стевии (*Stevia rebaudiana*).

БАД Стевия от NSP также может употребляться людьми с целью нормализации работы желудочно-кишечного тракта, так как в состав продукта входит достаточно большое количество инулина-фруктоолигосахарида, служащего питательной средой для роста полезных бактерий кишечника - бифидо и лактобактерий.

Специалисты считают стевию лучшим подсластителем в мире и особенно она рекомендуется людям с лишним весом, при повышении уровня холестерина и сахара в крови.

Состав: (1 мерная доза)

<i>Экстракт из листьев стевии (Stevia rebaudiana)</i>	24 мг
<i>Инулин (фруктоолигосахарид)</i>	280 мг
<i>Количество доз в упаковке</i>	116

ПРИМЕНЕНИЕ:

Взрослым принимать по 2 мерные ложечки 2-3 раза в день во время еды, добавляя в чай, кофе и другие напитки. Хранить в сухом, прохладном месте.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: индивидуальная непереносимость продукта.

д) PROTEASA PLUS / Протеаза Плюс

RU 1841-90 капсул

- **Восполняет дефицит протеолитических ферментов**
- **Улучшает расщепление и усвоение белков**
- **Нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта**
- **Оказывает противовоспалительное и противоотечное действия**
- **Обладает иммуномодулирующим действием**
- **Улучшает региональную микроциркуляцию и ускоряет процессы регенерации**

Ферменты являются неотъемлемой частью любой биохимической

реакции, которая происходит в организме. Само значение слова ферменты обычно отождествляют с процессом переваривания пищи в желудочно-кишечном тракте. Однако, специфические ферменты обеспечивают также жизненно важные процессы: накопление энергии, усвоение кислорода, а также осуществляют многочисленные метаболические процессы внутри каждой клетки.

Ферменты имеют белковую структуру. С возрастом наш организм производит все меньше ферментов, на синтез которых могут также влиять вредные факторы окружающей среды, инфекции, дефицитные состояния (недостаток в пище белка, микроэлементов, витаминов). Ферменты, которые расщепляют белки до аминокислот, называются протеолитическими ферментами (протеазы). Если в кишечнике происходит неполное расщепление белковых молекул, то их различные фрагменты могут всасываться в кровь, нарушая не только метаболические процессы, но и отрицательно влияя на иммунитет.

В 70-тые годы прошлого столетия появилось новое направление в медицине – системная энзимотерапия (СЭ), успехи которой стали возможны после проведения ряда фундаментальных исследований, в том числе по вопросу возможности резорбции (всасывания) в кишечнике макромолекулярных субстанций. В комплексной терапии различных заболеваний уже несколько десятилетий успешно применяются протеолитические ферменты, что приводит к сокращению сроков лечения. Их высокая эффективность обусловлена выраженным противовоспалительным, противоотечным, иммуномодулирующим, фибринолитическим и некролитическим действием, а также способностью улучшать региональную микроциркуляцию и ускорять регенеративные процессы.

Компания NSP разработала уникальный ферментный комплекс «Протеаза Плюс».

Он усиливает процессы ферментации белка во всех структурах и тканях организма, в том числе, переваривание пищи. «Протеаза Плюс» наряду с комплексом «Food Enzymes» (Пищеварительные ферменты) может быть использованы для проведения СЭ. В состав комплекса «Протеаза Плюс» входит не только высокоактивный фермент протеаза, но также микроминеральный комплекс, полученный из растительных источников.

Надо также иметь в виду, что процессы разрушения и восстановления тканей при различных деструктивных заболеваниях, также происходят при участии протеолитических ферментов. Поэтому применение комплекса «Протеаза Плюс» рекомендуется при заболеваниях связанных с деструкцией хряща (артрозы, артриты, остеохондроз), гнойные и воспалительные заболевания (бронхит с обильной мокротой, плеврит, нагноение раны, трофические язвы и др.). Применение СЭ в лечении больных с синдромом диабетической стопы в несколько раз снижает частоту некротических осложнений, а, следовательно, показаний к ампутации.

Современное лечение хронического простатита (особенно затяжных случаев) также обязательно предусматривает применение СЭ.

В стадии изучения находится также вопрос о воздействии протеолитических ферментов на формирование соединительной ткани. Некоторые авторы докла-

дывают об успешных наблюдениях применения ферментной терапии при фиброзно-кистозной мастопатии, спаечной кишечной непроходимости. Появились сообщения о применении СЭ при лечении витилиго, хотя речь еще не идет о полном излечении, но в большинстве случаев отмечается стабилизация процесса и репигментация кожи. Все шире внедряются принципы лечения СЭ в ортопедию и травматологию.

«Протеаза Плюс» обладает, кроме выше указанных свойств, способностью активировать макрофаги и иммунные клетки-киллеры, что оправдывает применение комплекса при иммунодефицитных состояниях и в онкологии. Не применение СЭ у онкологических больных на западе расценивается как нарушение прав пациента на возможность излечения. Западные онкологи убедились в том, что энзимы не вызывают никаких существенных побочных эффектов и могут быть использованы в высоких дозах в течение длительного времени на всех стадиях развития злокачественных новообразований – от профилактики до поддержки организма в период химиотерапии или проведения облучения, а также облегчения состояния у больных в терминальной стадии.

На основе выше изложенного, можно заключить, что СЭ представляет собой новый, действенный подход к профилактике и лечению злокачественных новообразований.

Состав (на 1 капсулу):

*Смесь протеолитических ферментов (протеаз)
разной активности -203 мг*

Другие ингредиенты:

Растительное волокно из свеклы –197 мг

Бентонит –100мг

Протеазная активность 60.000 ед/капсуле

ПРИМЕНЕНИЕ: для улучшения переваривания пищи применять по 1 капсуле во время еды. Для проведения противовоспалительной терапии и иммунокоррекции принимать 1-3 капсулы между приемами пищи 3-4 раза в день.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: индивидуальная непереносимость продукта.

2. ЧИСТКА ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

Важно!!! При камнях в желчном пузыре необходима консультация врача!

В процессе очистки, особенно на втором этапе (5-15 дни приема) может возникнуть некоторый дискомфорт, а также некоторые болезненные симптомы, боли, покалывания, связанные с началом выхода шлаков и токсинов из организма, их движением по протокам органов. Это в первую очередь показывает, что чистка органа происходит нормально. В случае сильных болевых ощущений рекомендуется уменьшить дозу приема продукта в 1,5-2 раза, дополнительно принимать при приеме пищи кусочек сала. В случае сильных болей и приступов обратиться к врачу или консультанту Компании.

а) Стандартным средством очистки печени и желчного пузыря является **Burdock / Бердок** (Репейник).

Кроме выполнения этой основной функции, активизирует работу ЖКТ, обладает мочегонным действием, способствует улучшению состояния кожи, обладает противоаллергическим и дезинфицирующим свойством.

При приеме в процессе очистки следует иметь в виду следующее. Бердок от NSP используется при лечении широкого круга заболеваний: опорно-двигательного аппарата (полиартриты, остеоартрозы, ревматоидный полиартрит, бурситы, травмы, рахит, остеопороз); заболеваниях кожи (экзема, псориаз, угри, фурункулез, себорея, дерматит, зуд); аллергических состояниях (крапивница, диатез); хронических заболеваниях бронхо-легочной системы (трахеит, бронхит); заболеваниях ЖКТ и желчевыводящих путей (хронический гепатит, хронический панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, спастический колит); отравления солями тяжелых металлов; сахарный диабет).

Поэтому уже в процессе очистки Бердок параллельно будет облегчать течение перечисленных выше заболеваний. И уже в процессе очистки возможно, что эти заболевания тоже начнут отступать. Такой же эффект возможен при применении других БАД NSP для очистки печени и других органов, кровеносных сосудов, крови, лимфы. **Применение:** в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды.

б) **Liv-Guard / Лив-Гард** является более локальным, по сравнению с Бердоком, средством воздействия на печень. Его следует использовать при токсических поражениях печени, хронических гепатитах, циррозе печени, холецистите, дискинезиях желчевыводящих путей и желчного пузыря. Возможно разовое использование 1-2 таблеток для снятия острых болевых приступов (при безкаменных холециститах), что не исключает необходимость лечения желчного пузыря, после употребления больших доз алкоголя, для нейтрализации токсинов.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 таблетке 2 раза в день во время еды.

3. ЧИСТКА ПОЧЕК И МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

а) **Ury / Юрай** относится к продуктам, эффективно чистящим почки, и улучшающим функцию мочевыделительной системы. Он регулирует водно-электролитный баланс в организме, оказывает питательную поддержку мочевыводящим путям, обладает антибиотическими свойствами, способствует снижению воспалительного процесса в мочеполовых органах. Используется также для комплексного лечения цистита, уретрита, пиелонефрита, при отечном синдроме (заболевания сердечно-сосудистой системы, предменструальный синдром), для профилактики мочекаменной болезни.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды (в первой половине дня) при этом каждую капсулу запивать большим количеством воды, не менее 1 стакана, стараться побольше пить жидкости в течение дня. Внимание: во время беременности и кормления грудью

дью, а также при заболеваниях почек и печени перед использованием необходимо проконсультироваться с врачом.

4. ЧИСТКА БРОНХО-ЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ.

Протеаза Плюс- о ней написано в разделе, посвященном очищению кишечника. Если Вы принимали Фуд Энзайм или Протеазу на предыдущих этапах очищения организма, Вы, скорее всего, уже почувствовали на себе эффективность системной энзимотерапии. Острые и хронические заболевания дыхательных путей протекают легче, быстрее и не дают хронизации, если Вы добавили к своему рациону Фуд Энзайм или Протеазу Плюс.

Прием ферментных БАД NSP оправдан применительно к любой системе, любому органу. Особенно важно оздоровление дыхательной системы – загрязненный воздух, снижение защитных сил организма и недостаточное питание обязывают нас заниматься своим здоровым дыханием.

Breath Ease / Брес Из (Свободное дыхание) - содержит комплекс лекарственных растений, созданный NSP для облегчения патологических проявлений при заболеваниях дыхательного тракта. Синергетическое сочетание трав способствует разжижению и выделению мокроты, а также защите слизистых оболочек дыхательных путей, снижению воспалительного процесса и борьбе с инфекцией. Показания: острые респираторные вирусные инфекции, грипп, заболевания верхних дыхательных путей, бронхит, бронхиальная астма, пневмония и др.

Применение: в качестве добавки к пище принимать 1 капсулу каждые 2-4 часа, запивая водой (не более 8 капсул в день, для детей до 6 капсул). Рекомендуемый курс приема при простуде с кашлем: 1-й день — 6-8 капсул (для детей до 6 капсул), 2 — 3-й дни — по 3-4 капсулы, далее по 2-3 капсулы в день до полного выздоровления.

5. ЧИСТКА ЛИМФЫ И КРОВИ.

Наиболее эффективным средством чистки лимфы и крови является **Red Clover / Ред Клевер**. Красный Клевер - мягкая по своему действию БАД, которая превосходно подходит и для детского питания; ее используют для защиты организма от токсичных химических веществ. Очищает кровь, лимфу, кожу, способствует повышению иммунитета, применима при кожных заболеваниях (псориаз, экзема, себорея, фурункулез), ОРВИ, заболеваниях верхних дыхательных путей (трахеит, бронхит), бронхиальной астме, полиартритах, анемии, ожогах, долго не заживающих язвах, климактерическом синдроме, предменструальном синдроме с задержкой жидкости в организме, токсических проявлениях при различных заболеваниях.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

Примечание. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО СИСТЕМНУЮ ЭНЗИМОТЕРАПИЮ!

6. ЧИСТКА КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ.

Очистку кровеносных сосудов необходимо проводить по двум кровеносным потокам — венозному и артериальному. Для каждого из них используются свои комбинации БАД NSP. Ниже приведен перечень наиболее распространенных из них.

6.1. Венозное русло.

а) **Gotu Kola / Готу Кола**, производит очистку венозного русла и капилляров, а также улучшает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом, улучшает память, потенцию, снимает головную боль. Готу Кола также обладает выраженным ранозаживляющим эффектом, болеутоляющим и мочегонным свойствами. Показана при ухудшении памяти, снижении работоспособности, повышении внутричерепного давления вследствие затруднения венозного оттока, невралгии, вегето-сосудистой дистонии, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, венозной недостаточности, варикозном расширении вен, бронхитах, дерматитах, длительно незаживающих язвах, экземе, псориазе, климаксе.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

б) **Ginkgo / Goty Kola / Гинкго / Готу Кола** - благотворно влияет на работу головного мозга, способствует улучшению памяти и реакции, повышает умственную и физическую работоспособность организма, обеспечивает эластичность и прочность кровеносных сосудов, стенок капилляров, улучшает циркуляцию крови в организме.

Применение: в качестве диетической добавки принимать по 1 таблетке 2 раза в день во время еды (во время беременности и кормления грудью проконсультироваться с врачом).

в) **Вэри Гон** – уникальная добавка, специально созданная NSP для тонизации вен, снятия воспаления и отечности ног, уменьшения чувства тяжести, улучшения микроциркуляции. Прекрасный помощник при варикозе, геморрое. Обязательно принимать при наследственной предрасположенности к варикозу! Эффект усиливается при одновременном наружном использовании с **кремом Вэри Гон** или с **Антистрессовым увлажнителем для ног**.
Применение: по 1 капсуле 3-4 раза в день.

6.2. Артериальное русло.

а) **Capsicum & Gariic with Parsley / Перец, чеснок, петрушка** обладает действием подобно антибиотикам, снижает содержание холестерина в крови, улучшает микроциркуляцию крови, является антиоксидантом. Обладает широким спектром действия. Рекомендуются при простудных и воспалительных заболеваниях (фарингитах, тонзиллитах, отитах, артритях, пневмониях, бронхи-

тах и т.д.), гипертонической болезни, атеросклерозе, инфаркте миокарда, ишемической болезни сердца, тромбозе, варикозном расширении вен, нарушении мозгового кровообращения, при кишечных инфекциях, цистите, мочекаменной болезни, отеках.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1-2 капсуле 2 раза в день во время еды.

б) **Omega 3 / Омега 3** — уникальный продукт, один из самых популярных в США, активизирует иммунную систему, повышает жизненный тонус и работоспособность, регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови.

Показания: психоневрологические заболевания, постинсультные состояния, амнезия, др. нарушения памяти, мигрень, снижение концентрации внимания у детей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергические заболевания, гипертония, инфаркт, профилактика атеросклероза, кожные заболевания, артрозо-артриты различного генеза, аутоиммунные заболевания (красная волчанка, рассеянный склероз, ревматоидный артрит др.), диабет и профилактика его осложнений, кожные заболевания, в том числе псориаз, трофические язвы, остеомиелит, переломы костей, фетоплацентарная недостаточность у беременных, профилактика злокачественных новообразований, в том числе молочной железы.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 2-3 раза в день во время еды.

в) **Lecithin / Лецитин** — осуществляет мягкую очистку кровеносных сосудов артериального русла, улучшает функционирование мозга, обеспечивает питание всей нервной системе, снижает ожирение печени, нормализует уровень холестерина и жирных кислот в крови, стимулирует усвоение витаминов А, D, Е, К в кишечном тракте. Лецитин обладает широким спектром воздействия на физиологические функции организма:

- восстанавливает структуру печени и легких;
- регулирует выработку желчи;
- предупреждает развитие цирроза при злоупотреблении алкоголем;
- эффективен при профилактике атеросклероза;
- выводит излишки холестерина из тканей и сосудов;
- стабилизирует уровень триглицеридов в крови;
- предохраняет от избыточной массы тела;
- принимает активное участие в нейротрансмиссии (передаче нервных импульсов).

Необходим в рационе беременных и кормящих женщин, так как участвует в формировании и нормальном развитии мозга и нервной системы ребенка.

Прием Лецитина от NSP — лучший способ активизировать память и аналитические функции мышления, избавиться от депрессий. Прекрасная поддержка для тех, кто бросил курить, улучшает состояние больных рассеянным склерозом.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

г) **Alfalfa / Альфа́льфа, Люцерна полевая** - очищает кровеносные сосуды, поддерживает и стимулирует кровеносную систему, снижает уровень холестерина в крови и предупреждает развитие атеросклероза, участвует в профилактике и лечении воспалительных заболеваний мочеполовой системы, улучшает общее состояние больных сахарным диабетом. Показания: при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, заболеваниях суставов (в том числе при подагре), простудных заболеваниях (ОРВИ, трахеиты, бронхиты), бронхиальной астме, хронических заболеваниях мочевыводящей системы (в том числе при подагре), анемиях, для профилактики кариеса, пародонтоза, при гнойничковых заболеваниях кожи, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, климактерическом синдроме. Не рекомендуется применять при аутоиммунных заболеваниях.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

д) **Hawthorn Plus / Боярышник Плюс** — активизирует метаболические процессы миокарда, улучшает питание сердечной мышцы, нормализует артериальное давление, оказывает питательную поддержку сердечной мышце, нормализует ритм сердца, улучшает кровообращение, регулирует артериальное давление, обладает успокаивающим действием.

Показания: рекомендуется при функциональных нарушениях сердечной деятельности, гипертонической болезни, стенокардии, ангионеврозах, миокардите, атеросклерозе, сердечно-сосудистой недостаточности I степени, климактерическом синдроме.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

ВНИМАНИЕ: программа очистки кровеносных сосудов имеет некоторые отличия от программ очистки других органов. Чистящие БАДы принимать циклами по 10 дней каждый. Ниже приведены две примерных программы очистки кровеносных сосудов, составленные с учетом возможных индивидуальных особенностей и различной степени заболеваний сосудов у пациентов.

1-я программа — по 10 дней.

Расчитана на ослабленный организм, кровеносные сосуды сильно поражены.

1-й цикл-40 дней:

1. Перец, чеснок, петрушка-10 дней по 2 капсулы 2 раза в день;
2. Лецитин-10 дней по 1 капсуле 3 раза в день;
3. Омега 3-10 дней по 1 капсуле 2 раза в день;
4. Готу Кола-10 дней по 2 капсулы 2 раза в день.

2-й цикл-40 дней.

1. Перец, чеснок, петрушка-10 дней по 2 капсулы 2 раза в день;
2. Лецитин-10 дней по 1 капсуле 3 раза в день;
3. Омега 3-10 дней по 1 капсуле 2 раза в день;
4. Готу Кола-10 дней по 2 капсулы 2 раза в день.

Примечания к 1-ой программе:

1. Количество продуктов, выбранное для «очистки» кровеносных сосудов, вызвано тем обстоятельством, что нейтрализация различных патологических факторов, имеющих значение при развитии патологии сердечно-сосудистой системы (далее ССС) - нарушение обмена жиров, воспалительные и рубцовые процессы, обнаруживаемые в поврежденных участках артериального и венозного русел,- требует применения нескольких продуктов, каждый из которых имеет свой спектр лечебно-профилактических качеств. К сожалению, в природе не существует одного универсального средства, способного самостоятельно решить весь комплекс проблем оздоровления и очистки кровеносных сосудов.

Это особенно относится к людям ослабленным, кровеносные сосуды которых сильно изменены. Здесь также необходимо руководствоваться принципом — чем тяжелее заболевание, тем продолжительнее и разнообразнее будет программа его лечения и очистки. Важную роль при очистке кровеносных сосудов необходимо уделить правильному режиму питания. Рекомендации по питанию приведены в приложении 1.

2. Иногда при приеме БАД Перец, Чеснок, Петрушка возникает дискомфорт в желудочно-кишечном тракте, - рекомендуется провести замену на БАД Альфальфа.

2-я программа-40 дней.

Профилактическая очистка не сильно поврежденных кровеносных сосудов.

1-й цикл-20 дней:

1. Альфальфа-10 дней по 1 капсуле 3 раза в день;
2. Гинкго / Готу Кола-10 дней по 1 таблетке 2 раза в день;

2-й цикл-20 дней:

1. Альфальфа-10 дней по 1 капсуле 3 раза в день;
2. Гинкго / Готу Кола-10 дней по 1 таблетке 2 раза в день.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Рекомендации по питанию пациентов, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Гипертония.

- Снижение избыточной массы тела (у 70-80% больных уменьшение массы тела ведет к снижению артериального давления (АД)).

- Ограничение приема поваренной соли (у 35-60 % больных только ограничение поваренной соли до 4-5 г/сут. снижает или нормализует АД без приема лекарств). Для улучшения вкуса малосоленой пищи использовать при отсутствии противопоказаний лук, чеснок, другие пряные овощи.

- Для снижения АД важным является достаточное применение продуктов, богатых калием, который способствует выведению излишков натрия и воды. Большое количество калия содержат картофель, виноград и изюм, слива, абрикосы и персики, черная смородина, сухофрукты. Гипотоническим (снижающим АД) действием обладают также арбузы, дыни, баклажаны, тыква. Хороший

эффект для снижения АД дает свекла в любом виде, особенно свекольный сок, смешанный с медом в соотношении 1:1, по 50-100 г. 3 раза в день.

- Для профилактики гипертонии большое значение имеет достаточное потребление магния. Магний, оказывая сосудорасширяющее действие, способствует снижению АД. Увеличение содержания магния достигается включением таких продуктов, как овсяная, гречневая, перловая и пшеничная крупы, пшеничные отруби, морковь, сухофрукты и др.

Атеросклероз.

- Режим питания должен быть 4-5-разовый, а при далеко зашедшем атеросклерозе — 6-разовый. Распределение количества продуктов по приемам пищи должно быть примерно одинаковым, чтобы не перенапрягать ЖКТ, что особенно важно при стенокардии (переполнение желудка может провоцировать боли в сердце).

- Следует избегать переизбытка, особенно при малоподвижном образе жизни, так как это способствует ожирению и поражению сосудов.

- Необходимо ограничить потребление животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами и холестерином. В то же время долю продуктов, содержащих растительные жиры, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, фосфолипидами и витамином Е, надо увеличить.

- Необходимо ограничение продуктов с легкоусвояемыми углеводами (сахароза, глюкоза, крахмал, фруктоза) и, наоборот, обогащение рациона продуктами с пищевыми волокнами: клетчаткой, пектином и др.

- Молочный сахар (лактоза) сам по себе содержание холестерина не увеличивает, но при употреблении с продуктами, содержащими холестерин, способствует повышению уровня холестерина в крови. Поэтому нельзя использовать в питании сочетание молочных продуктов с мясными - это оказывает выраженное атеросклеротическое действие.

- Необходимо ограничение животных белков: в большей степени белков мяса и в меньшей — молока. Напротив, белки растительных продуктов, которые снижают концентрацию холестерина в сыворотке крови, не должны ограничиваться. Следует предусмотреть увеличение содержания витаминов, стимулирующих окислительно-восстановительные процессы и улучшающих в связи с этим процессы переработки жиров и холестерина в организме, не позволяя им накапливаться (витамины Е, С и Р, а также В6, РР и А). Витамины С и Р, кроме того, укрепляют стенки артерий, снижают их проницаемость для холестерина.

Следует предусмотреть достаточное содержание в рационе питания продуктов, богатых кальцием и магнием, медью, хромом и йодом, участвующих в регуляции уровня холестерина в крови.

При атеросклерозе следует отказаться от жирных мясных супов, жирного мяса, мозгов, икры, сала, сливок, пломбира, крема, а также острых, соленых и жирных закусок, какао, шоколада. Что касается алкогольных напитков, то не противопоказано умеренное количество сухих вин.

ГЛАВА 2. ДИСБАКТЕРИОЗ.

Причины возникновения и его устранение БАДами Компании NSP.

Для понимания причин возникновения и протекания такого заболевания, как дисбактериоз, необходимо отметить следующее. Поверхность кишечника человека составляет 200 квадратных метров (площадь теннисного корта!) и вся она заселена уникальным микромиром — множеством полезных бактерий.

Когда ребенок рождается, с первым же вдохом в его организм попадают различные бактерии, которые выполняют огромную полезную работу. Они помогают пищеварению, регулируют стул, участвуют в выработке витаминов группы В и К, защищают от токсинов и канцерогенов, способствуют лучшему усвоению железа, кальция и витамина Д. Они обладают противоаллергическим действием и укрепляют иммунную систему. Полезные бактерии создают такие условия в кишечнике, которые препятствуют размножению патогенных, то есть вызывающих болезни, бактерий.

Почему это важно? Дело в том, что ежедневно с пищей, водой и воздухом в наш организм попадают чужеродные микроорганизмы. Но, пока сохраняется баланс между полезной и патогенной флорой, организм в состоянии бороться с опасными микробами. Если же это равновесие нарушается или снижаются защитные возможности организма, то болезнетворные бактерии и микробы начинают размножаться, и это может привести и приводит к различным заболеваниям.

Нарушение количественного и качественного состава микрофлоры кишечника принято называть дисбактериозом.

Проще говоря, в кишечнике уменьшается количество полезных микроорганизмов и увеличивается количество вредных. К тому же, полезные бактерии ослабевают и не могут частично или полностью выполнять свои функции, о которых говорилось выше.

Что происходит с организмом при дисбактериозе?

Прежде всего, снижаются защитные возможности организма, повышается восприимчивость к инфекциям. Особенно это относится к детскому и старческому периодам. Любое заболевание на фоне дисбактериоза протекает тяжелее обычного. Дисбактериоз может спровоцировать возникновение многих хронических заболеваний и способствовать обострению уже имеющихся. Существует мнение, что дисбактериоз является причиной многих аллергических реакций и кожных болезней.

Дисбактериоз кишечника различной степени выраженности выявлен практически у всех больных с заболеваниями желудка и кишечника, у 93-98% с кожными проявлениями пищевой аллергии, у подавляющей части больных, длительно принимающих антибиотики.

Каковы же причины возникновения дисбактериоза?

Одна из основных причин дисбактериоза — неправильное питание. К дисбактериозу могут привести также стрессовые ситуации, любые перенесенные заболевания желудочно-кишечного тракта. Достаточно сказать, что любая инфекция, и, прежде всего, кишечная, приводит к снижению количества полез-

ных бактерий в кишечнике почти в 10 раз. А лечение антибиотиками, которые не обладают избирательностью и потому уничтожают не только вредные, но и полезные для организма бактерии, еще больше усугубляет положение дел. К дисбактериозу может привести и чрезмерное увлечение слабительными средствами, в результате чего нарушается баланс кишечной флоры. Следует отметить, что риск возникновения дисбактериоза повышается с возрастом.

Доктор Эшер Уикинстейн проводил в Нью-Йоркской клинике (США) исследования, в процессе которых он давал 107 пациентам биологически активные добавки (БАД) с *Lactobacillus acidophilus* с молочнокислыми бактериями (лактобактериями) — группой микроорганизмов - естественными обитателями толстого кишечника человека. Эти бактерии выполняют многие важные функции: вырабатывают витамины, природные антибиотики, гормоноподобные вещества; стимулируют функциональную активность иммунной системы, перерабатывают остатки не переваренной пищи; сдерживают развитие в кишечнике гнилостной микрофлоры. Пациенты страдали от запоров или диареи (поносов) при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, вызванных приемом синтетических антибиотиков. Из 49 пациентов, страдавших от хронического запора, у 45 наступили значительные улучшения, такие же положительные результаты отмечались у пациентов с диареей — улучшение у 16 из 17 пациентов. У всех других пациентов, участвовавших в этом исследовании, также наблюдалось значительное улучшение состояния.

Можно ли не допустить появления дисбактериоза?

Да, если позаботиться о своем питании, ведь именно от поступающей в организм пищи зависит сохранение в кишечнике полезной микрофлоры и активность бактерий, участвующих в обмене веществ в организме.

Для того чтобы поддерживать нормальную деятельность микрофлоры кишечника, нужно ежедневно есть овощи, фрукты, ягоды и крупы, то есть продукты, содержащие достаточное количество клетчатки. Однако большинство людей в силу ряда причин пренебрегают этим правилом и едят преимущественно бедную клетчаткой, но богатую жирами пищу. А такое питание, как показывают результаты исследований, вовсе не стимулирует активность полезных бактерий, а, наоборот, заставляя их «чахнуть».

Если по каким-то причинам продукты, содержащие клетчатку, не входят в ваш рацион, то необходимо обогащать его пищевыми волокнами. Пищевые волокна — основа для здорового пищеварения, а употребление их в пищу, начиная с детских лет, является обязательным условием здоровья кишечника. Волокна содержатся в таких биологических добавках фирмы NSP, как **TNT (Ти Эн Ти)**, **Loclo (Локло)**, **Fat Grabbers (Фэт Грэбберз)**. Необходимо помнить, что волокна надо запивать достаточным количеством жидкости, иначе вам грозит запор. Не забывайте и про продукты (йогурт, пахта, простокваша или кефир), так как они влияют на состав полезной флоры в кишечнике. Содержащаяся в них молочная кислота помогает регулировать стул и создает благоприятные условия для деятельности полезных микроорганизмов. Основная проблема таких продуктов — большое количество сахара, стимулирующее рост патогенных микробов, особенно грибов.

Исследования показали, что оральный прием ацидофильных бактерий улучшает тонус нормальной кожи, уменьшая угревидные высыпания, прыщи, нарывы, фурункулы.

Многие исследователи полагают, что молочнокислые бактерии играют положительную роль в облегчении симптомов повышенной тревожности и депрессии, поскольку лактобактерии высвобождают некоторые основные аминокислоты, одной из которых является триптофан, хорошо известный, как эффективный антидепрессант.

Питание должно содержать полноценные белки, которые важны для укрепления иммунной системы, и незаменимые аминокислоты, которые являются основной составной частью и наших клеток, и клеток бактерий и влияют на обменные процессы в организме. Обеспечить их суточную дозу можно с помощью продуктов **Фуд Амино Эйсидз, Фуд Энзайм и Бифидофилус Флора Форс(Бифидозаврики)**.

Фуд Амино Эйсидз – это весь набор незаменимых аминокислот, который необходим всем клеткам Вашего организма; Фуд Энзайм - ферменты, помогающие переваривать и усваивать пищу; полезная микрофлора представлена в двух вариантах – для взрослых (Бифидофилус Флора Форс) и для детей (Бифидозаврики).

Росту собственной флоры кишечника помогает витамин С. Если Вы лишены возможности ежедневно есть лимоны, апельсины, капусту, смородину и т.д., то рекомендуем вам принимать **Витамин С NSP и Black Walnut (Гречский орех)**.

По содержанию витамина С кожура грецкого ореха в 8 раз превосходит черную смородину и в 50 раз — цитрусовые, а особенность Витамина С NSP – его нужно принимать всего один раз в сутки, и полностью натуральная формула будет защищать Вас 24 часа!

И еще один совет. Для того чтобы кишечник нормально работал, рекомендуется по утрам натощак пить 1 стакан кипяченой охлажденной воды или сока. Добавьте всего 1 столовую ложку Хлорофилла NSP – и Вы получите прекрасный очищающий эффект!

Если дисбактериоза избежать не удалось, то следует вовремя обратить внимание на его первые признаки, чтобы сразу же начать с ним бороться.

Эти признаки могут быть разными. Например, время от времени вы можете ощущать дискомфорт в области живота (урчание, чувство распирания, запоры и т.п.). В этом случае рекомендуем вам сдать анализ кала на дисбактериоз. Если анализ показал, что количество полезной микрофлоры в кишечнике снижено, но при этом не увеличено количество патогенной флоры, то в этом случае можно эффективно восстановить нормальное содержание полезных бактерий с помощью биологически активных добавок.

Для эффективного восстановления микрофлоры желудка при увеличенной норме патогенных бактерий и микробов в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) рекомендуем провести предварительную очистку ЖКТ.

Более подробно о БАД:

а) **BIFIDOPHILUS FLORA FORCE (Бифидофилус Флора Форс)**

- Восстанавливает естественное микробное равновесие в кишечнике.
- Регулирует работу желудочно-кишечного тракта.
- Нормализует синтез витаминов Е и К.
- Поддерживает естественную защиту организма от бактерий и вирусов.
- Создает благоприятные условия для размножения и роста полезных микроорганизмов.

В состав входят *Bifidobacterium longim* и *Lactobacillus acidophilus*. Попадая в желудочно-кишечный тракт, они быстро размножаются, заполняя все свободные уголки, вытесняя и безжалостно расправляясь с патогенной микрофлорой — причиной многих заболеваний, в том числе дизентерии, сальмонеллеза. Противостоят эти бактерии и образованию в желудке канцерогенных нитрозосоединения.

Очень актуальны последние исследования, связанные с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Доказано: один из главных факторов, провоцирующих эти заболевания – хеликобактерии и кампилобактерии. Справиться с ними - значит улучшить самочувствие, качество жизни, ускорить лечение недуга. Бифидофилус Флора Форс сдерживает размножение кампило- и хеликобактерий, нейтрализует их.

Сфера применения Бифидофилус Флора Форс постоянно расширяется. Показана эффективность его включения в программы комплексной терапии следующих заболеваний:

- инфекций вирусной, бактериальной и грибковой этиологии,
- заболеваний мочевыделительных путей,
- обменных и воспалительных заболеваний суставов,
- болезней печени и поджелудочной железы;
- туберкулеза.

Эффективно применение Бифидофилус Флора Форс в подготовке к операциям и после их проведения. Назначение Бифидофилус Флора Форс целесообразно во всех случаях, когда в силу ряда причин возможно нарушение микробиологии органов (влагалища, ротовой полости и др.).

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

б) **BIFIDOPHILUS CHEWABLE FOR KIDS — «BIFIDOSAURS» (Бифидофилус чьюэбл - «Бифидозаврики» - жевательные таблетки для детей с бифидо- и лактобактериями).**

- Нормализует функционирование пищеварительной системы.
- Поддерживает естественную защиту организма от бактерий и вирусов.
- Создает благоприятную среду для роста полезных микроорганизмов.
- Восстанавливает кишечную микрофлору.

Дисбактериоз у детей — это не какое-то отдельное заболевание, а реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов, когда нарушается

нормальная микрофлора кишечника ребенка. Известно, что дети с неврологическими нарушениями почти в 100% случаев страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, и именно нарушению кишечной флоры во многом «обязан» такой распространенный недуг, как пищевая аллергия. Лечение заболеваний с помощью антибиотиков или сульфамидных препаратов, нарушение санитарного режима, переутомление могут также нарушить защитный баланс полезных бактерий в пищеварительной системе ребенка. При этом начинает усиленно размножаться так называемая условнопатогенная (аэробная) флора.

Особенно часто при дисбактериозе у детей нарушается моторная деятельность кишечника. Возникают запоры, поносы, повышенное газообразование, вздутие живота, колики, чувство дискомфорта.

Однако надо понимать: дисбактериоз может быть лишь одним из симптомов какой-то болезни. Поэтому, прежде всего, необходимо отыскать и начать лечить основное заболевание. Для ликвидации дисбактериоза нужно заселить кишечник нормальной микрофлорой.

С этой целью в Компании NSP разработана высокоэффективная комплексная биодобавка для детского организма «Бифидозаврики». В ней содержатся фруктосахариды (питательная среда для роста полезной флоры) и не менее 1 миллиарда молочнокислых бактерий (бифидо- и лактобактерии). Эти бактерии создают в кишечнике условия, неблагоприятные для патогенных (болезнетворных) микроорганизмов. Очень важно, что добавка содержит те виды бифидо- и лактобактерий, которые необходимы именно детскому организму.

В связи с тем, что дети часто с трудом глотают капсулы, БАД представлена в виде жевательных таблеток с натуральным апельсиновым ароматом. В одной таблетке содержится 1 миллиард полезных микроорганизмов. Применение: в качестве диетической добавки принимать по 1 в день во время еды.

ГЛАВА 3. ПОХУДЕНИЕ, ОЖИРЕНИЕ, КОРРЕКЦИЯ ВЕСА.

Проблемные вопросы и их решение с использованием БАД Компании NSP.

Каждый человек, перед которым возникает проблема снижения веса, должен понимать, что правильно решить ее можно, лишь только ответив на вопрос: почему возникла эта проблема.

1. Причины избыточного веса и ожирения.

Ожирение — это широко распространенное заболевание, связанное с избыточным отложением жира в организме. Оно протекает с глубоким нарушением процесса обмена веществ, в возникновении и развитии ожирения важное значение имеют ряд внутренних и внешних факторов.

Процесс ожирения, набор веса тела — это процесс преобладания жиरोобразования и жиронакопления над расходом и распадом жира. В организме человека постоянно происходят параллельно два процесса: образование жира (липогенез) и расходование, потребление жира организмом (липолиз). Когда у

человека поддерживается постоянный вес тела, это означает, что уровень образования жира соответствует уровню его использования организмом.

Если преобладает липогенез, это означает, что организм набирает вес тела (положительный энергетический баланс). Если преобладает липолиз — организм теряет вес тела (отрицательный энергетический баланс).

В теле человека находится в среднем 30-40 миллиардов жировых клеток. Все лишние калории, которые он потребляет и сразу не расходует, немедленно откладываются в организме в виде жира именно в этих клетках.

Количество жировых клеток закладывается у человека в детском и подростковом периодах, вот почему ожирение, развивающееся в эти периоды, трудно поддается лечению в дальнейшем, поскольку оно происходит в результате увеличения общего количества жировых клеток в организме. И когда этот человек худеет, то у него уменьшается общий объем и соответственно вес этих жировых клеток. Количество же жировых клеток остается навсегда неизменным. Поэтому в дальнейшем он всю жизнь будет относиться к группе риска, склонной к полноте.

Некоторые ученые полагают, что врожденное стремление большинства людей употреблять высококалорийную, особенно жирную пищу является подсознательным напоминанием о тех временах, когда потребление такой пищи было необходимо для выживания. В настоящее время способность организма немедленно откладывать жир про запас становится для многих из нас в определенной степени отрицательным качеством.

Широкое распространение избыточного веса тела, и как следствие, ожирение, многими диетологами тесно связывается с образом жизни современного человека, при этом имеют место т.н. экзогенные (вызываемые внешними причинами) факторы — неправильное питание, гиподинамия (недостаток физической нагрузки), стрессовые ситуации на работе и в быту. Важное значение в понимании патогенеза ожирения имеют также эндогенные (вызываемые внутренними факторами) причины: нарушение обмена в самой жировой ткани, врожденные и приобретенные (перекармливание в раннем детстве; послеродовые отклонения у женщин) особенности организма, поддерживающиеся алиментарными (пищевыми) факторами.

Современная диетология классифицирует несколько основных причин, ведущих вначале к избыточному весу тела, а затем к ожирению:

1. Алиментарная (пищевая), обусловленная поступлением с пищей большего количества калорий, чем расходует организм. Эта причина является основной для 85-90% всех случаев ожирения.

2. Эндокринная, обусловленная недостаточной активностью желез внутренней секреции. От этой причины зависит 12-13% всех случаев ожирения.

3. Церебральная, обусловленная нарушением регуляции центров голода и аппетита. От этой причины зависит всего 2-3% случаев ожирения.

4. Лекарственная, обусловленная длительным приемом препаратов, повышающих аппетит или активизирующих образование в организме жировой ткани. Эти особенности препаратов относятся к побочным, нежелательным последствиям их действия и в первую очередь характерны для синтетических гормональных препаратов. Это характерно для 2-5% случаев ожирения.

Таким образом, у каждых девяти из десяти тучных людей ожирение получено в результате алиментарного (пищевого) фактора, когда имеет место превышение калорий, приходящих с пищей над калориями, расходуемыми организмом в результате жизнедеятельности. Однако, если просто ограничить калорийность питания, начав меньше есть, проблема избыточного веса решится далеко не всегда. Многие пациенты, впервые попробовав на своем организме решить проблему лишнего веса подобным способом, в итоге получали отрицательный результат. Решение проблем снижения веса достаточно сложное.

О том, что эта проблема является актуальной, говорит тот факт, что у нас почти половина населения имеет избыточный вес, а 25% из них страдают ожирением.

2. КРИТЕРИИ И СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ.

Что является критерием излишнего веса и ожирения? Каким образом человек может определить, существует ли для него проблема излишнего веса, и какая его степень имеет место в данном конкретном случае?

Как правило, люди, у которых вес на 20% превышает норму для его возраста, пола, роста, телосложения, страдают от ожирения. При этом имеет значение не только абсолютное увеличение веса, но и процентное содержание жира в организме, распределение жировых отложений в теле и общее состояние здоровья. Есть ряд заболеваний, при которых врачи настоятельно рекомендуют пациенту похудеть даже при небольшом превышении среднего веса.

Оптимальное процентное содержание жира в организме различается для мужчин и женщин. Для мужчин 17% является нормой, для женщин — 25%.

Известно несколько способов определения критериев ожирения.

Наиболее распространенный и используемый — индекс Брока. Он подходит для тех, у кого рост находится в пределах от 155 до 170 см. Нормальный вес определяется по формуле: $\text{рост (в см)}/100$. Например, при росте 164 см. по этому способу нормальный вес будет составлять 64 кг.

По другому схожему способу лишний вес характеризуется как избыточный, по отношению к росту и оценивается по стандартным показателям, введенным в росто-весовые таблицы. При этом дополнительно учтены конституция строения тела, возраст, пол. Этот метод проще других методик измерения степени ожирения, например, таких, как измерение толщины кожно-жировых складок на различных участках тела.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют для оценки состояния веса тела использовать индекс Кетле, который называется биомассиндексом (БМИ) и определяется как отношение веса тела (в кг) к квадрату роста пациента (в м²).

Показатели БМИ Вес тела(кг)/Рост(м)		Оценка веса тела
Женщины	Мужчины	Недостаточный вес тела пациента:
<16,00	<16,00	Гипотрофия 3-й степени
16,00-17,99	16,00-16,99	Гипотрофия 2-й степени

18,00-20,00	17,00-18,49	Гипотрофия 1-й степени
20,10-24,99	18,50-23,80	Нормальный вес тела
22	20,8	Оптимальный вес тела
		Избыточный вес тела:
25,00-29,99	23,90-28,50	Ожирение 1-й степени
30,00-39,99	28,60-38,99	Ожирение 2-й степени
>40,00	>39,00	Ожирение 3-й степени

3. ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УВЕЛИЧЕНИЮ ВЕСА И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ОЖИРЕНИЮ.

1. Недостаток физической активности.

Современные технологии позволяют механизировать различные трудовые процессы, что значительно уменьшает расход энергии на их выполнение. В результате у работающих будут уменьшаться энергозатраты и, если не откорректировать количество потребляемой ими энергии из пищи, у них будет наблюдаться увеличение веса.

Полные люди, особенно дети и подростки, часто не едят больше, чем люди с нормальным весом. Но прибавляют в весе потому, что они малоактивны и медлительны. Полные дети становятся, как правило, полными взрослыми и склонны иметь более значительное ожирение, чем люди, которые полнеют, уже будучи взрослыми. Детское ожирение — более серьезная проблема, потому что оно влияет на физическое здоровье. Ожирение является главной причиной гипертонии детей и подростков. У полных детей высокий уровень холестерина и сахара в крови. Для детей и подростков еще более важное значение имеют психологические эффекты. Дискриминация и насмешки, которым подвергаются полные дети в своем коллективе, могут разрушить их уверенность в себе.

2. Генетические проблемы.

Генетика оказывает сильное влияние на вес тела человека. Гены влияют на тип организма, размеры тела и распределение жира в нем, на протекание энергорегулирующих процессов в организме. По структуре различают гипертрофию и гиперплазию жировой ткани. Гипертрофия характеризуется небольшим количеством жировых клеток с большим количеством жира. Гиперплазия характеризуется большим количеством жировых клеток с большим количеством жира. Если человек поправляется в пожилом возрасте — это обусловлено гипертрофией жировой ткани. Если ребенок тучный с детства — это обусловлено гиперплазией жировой ткани. У тучных родителей, дети, как правило, тучные, так как у них по наследству закладывается большее количество жировых клеток. Кроме того, в таких семьях зачастую развито чревоугодие, что способствует быстрому переполнению жиром большого количества клеток. Чтобы решить проблему снижения веса у ребенка, такая семья должна перейти на здоровое питание.

3. Эффективность метаболизма.

Метаболизм (обмен веществ) — совокупность реакций обмена веществ в организме, объединяет два вида процессов, протекающих в организме: катаболизм — диссимиляция, распад сложных органических веществ и анаболизм — ассимиляция, направленная на образование органических веществ, составных частей клеток и тканей.

Эффективность метаболизма играет важное значение в развитии ожирения. Обобщенно можно констатировать, что более эффективный, энергетически менее расточительный тип обмена веществ предрасполагает к ожирению, тогда как менее эффективный метаболизм — способствует стабилизации массы тела даже при малой физической активности.

4. Активность фермента липопротеинлипазы (LPL).

У полных людей фермент LPL более активен. Он синтезируется в организме собственный жир. При низкокалорийном питании (голод, похудение, разгрузочная диета) характеризующимся низким уровнем поступления в организм калорий, этот фермент находится в состоянии бездействия. При поступлении с пищей повышенного количества калорий его активность резко возрастает. Особенно это проявляется при переходе от низкокалорийного к обычному для пациента режиму питания, содержащему в энергетическом плане, как правило, значительный избыток калорий. Этим объясняется резкое прибавление в весе практически всех пациентов после завершения ими курса лечебной диеты.

5. Соотношение между коричневой и желтой жировой тканью. Различия между этими тканями проявляются в том, что желтая жировая ткань (ЖЖТ) накапливает жир, а коричневая жировая ткань (КЖТ) — продуцирует тепло. Этими отличиями объясняется тот факт, что некоторые индивидуумы способны потреблять большое количество пищи при этом совершенно не поправляясь. Просто в их организме имеется значительное количество КЖТ и малое ЖЖК. Значительные запасы КЖК имеются у новорожденных младенцев и у лиц, адаптированных к холоду, регулярно занимающихся зимним купанием.

6. Частота потребления пищи.

Установлено, что при одинаковой калорийности рациона питания, нечастый (одно, двухразовый) прием пищи способствует увеличению веса, более частый (три и более раз) способствует потере веса.

7. Состав пищевого рациона.

Состав пищевого рациона имеет важное значение в регуляции массы тела. Известно, что жиры продуцируют больше калорий, чем белки и углеводы. При превращении избытка углеводов в жиры в организме расходуется более 25% калорий. Когда пищевые жиры превращаются в жиры организма, расходуется только 3% калорий. Следовательно, организм охотнее производит жиры из жиров пищи, чем из углеводов или белков пищи.

8. Подбор пищевых продуктов в рационе питания.

Правильный подбор продуктов питания имеет если не главную, то решающую роль в коррекции и сохранении веса тела. Разные продукты не одинаково стимулируют производство инсулина поджелудочной железой. По этому признаку все продукты питания делятся на продукты с высоким гликемическим индексом (глюкоза, картофель, белый хлеб, кондитерские изделия, бананы и др.) и продукты с низким гликемическим индексом (хлеб грубого помола, овсяные хлопья, овощи, фрукты, соя и др.). Продукты первой группы при одинаковой калорийности по сравнению со второй группой обуславливают большее образование инсулина. В этом случае все калории, если они не использованы для выполнения какой-либо работы, переходят в жир. Известно, что основное количество жира образуется ночью. Поэтому так нежелательно переедание на ночь.

9. Влияние стрессовых ситуаций на увеличение веса.

Депрессии, озабоченность, раздражительность часто ведут к перееданию. Эти состояния во многом определены низким содержанием серотонина в мозге. Низкое содержание этого вещества существенно влияет на тягу к сладкому, мучному и крахмалсодержащим блюдам. Серотонин определяет связь настроения и питания, по крайней мере, к сладкой и крахмалсодержащей пище. Таким образом, подавленное настроение приводит к «обжорству сладостями», а насыщение ими — к удовлетворению, комфортному состоянию и, соответственно, увеличению веса.

4. МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ИЗЛИШНИМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ.

Излишний вес, ожирение на сегодняшний день являются серьезной медицинской проблемой, не говоря о том, что толстые люди страдают психологически из-за своего внешнего вида, так как в нашем обществе успех, здоровье, красоту начинают связывать со здоровьем и стройностью фигуры. Ожирение, даже просто излишний вес тела, создают дополнительную нагрузку на позвоночник, на суставы нижних конечностей, создают дополнительный риск возникновения заболеваний сердца и сосудов, печени, других внутренних органов, приводя к усугублению имеющихся проблем со здоровьем и развитию новых.

Ожирение вызывает резистентность (повышение чувствительности) тканей организма к инсулину и увеличивает подверженность инфекциям, создает дополнительный риск для, возникновения ишемической болезни сердца, сахарного диабета, заболеваний желчного пузыря, высокого артериального давления, болезни почек, инсультов и др. заболеваний. Ожирение часто сопровождается заболеваниями печени, при избыточном весе тяжело протекает беременность.

5. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ КОРРЕКЦИИ ВЕСА ТЕЛА.

Современные комплексные системы действий по коррекции (снижению/увеличению) веса тела включают, как правило, следующие направления:

1. Оздоровительное и диетическое питание.
2. Повышение физической активности.
3. Интенсивная бальнеотерапия (морские купания, гидромассаж, сауна, шведский, контрастный душ, душ Шарко).
4. Медикаментозная терапия.

Остановимся подробнее на анализе современного состояния в некоторых приведенных выше направлениях.

1. Оздоровительное и диетическое питание.

Прежде всего, необходимо отметить, что на одной только низкокалорийной диете без комплексного использования других оздоровительных мероприятий добиться снижения веса крайне сложно, еще сложнее удержать достигнутые весовые результаты в течение более-менее длительного промежутка времени. Ниже дается объяснение этого утверждения.

На сегодняшний день известно более 400 «эффективных, чудодейственных, не имеющих себе равных...» низкокалорийных диет. К сожалению, подавляющее большинство их не выдерживает аргументированной критики, многие наносят непоправимый вред организму, оставшиеся показаны далеко не всем пациентам, желающим похудеть. Что касается пациентов, все-таки добившихся положительных результатов в результате похудения, то только один из десяти удерживает достигнутый вес в течение двух лет, только один из пятидесяти удерживает вес в течение семи лет, только один из двухсот пятидесяти удерживает достигнутый вес более длительное время.

Разберемся, в чем кроется причина неудач большинства низкокалорийных диет.

Во-первых, диета сама по себе нарушает естественные рефлексы организма на еду. Голод вызывает дискомфорт, усиливает аппетит. Длительное нахождение на низкокалорийной диете может привести к потере работоспособности, депрессии из-за развития отклонений и в конечном итоге, приведет к болезням недостаточного питания - авитаминозу, высокой заболеваемости вследствие ослабления защитных сил организма, запорам, зябкости, обусловленной низким уровнем термогенеза. В этих условиях приступы неконтролируемого потребления пищи неизбежны и объяснимы, вследствие чего происходит срыв программ низкокалорийной диеты.

Во-вторых, человеческий организм практически управляется инстинктом выживания, который автоматически начинает действовать, как только появляется угроза ограничения поступления пищи, например, в процессе программы низкокалорийной диеты. Руководствуясь инстинктом выживания, организм переходит в «режим выживания при голодании». Организм воспринимает «искусственный» голод, обусловленный низкокалорийной диетой, как реальную опасность и устанавливает обменные процессы на экономном уровне, необходимым для выживания. Это явление в диетологии получило название «сет-пойнт», что означает «установка», «настрой» на низкий уровень метаболизма. Когда же организм переходит на нормальное питание, то он, памятуя о только что перенесенном голодании, изменяет уровень метаболизма и начинает откла-

дывать больше жиров «на всякий случай про запас». Именно этим объясняется уменьшение темпа снижения массы тела с увеличением времени следования низкокалорийной диете, а также быстрый набор веса тела после возвращения к нормальному питанию. При этом очень часто имеют место случаи, когда сразу по окончании диеты и переходе на нормальный режим приема пищи, вес пациента начинает быстро увеличиваться и, проскакивая свой «додиетный» уровень, останавливается и стабилизируется уже на более высокой весовой отметке, что сводит на нет результаты низкокалорийной диеты.

В-третьих, нарушается регуляция обменных процессов организма вследствие неоднократного и неэффективного использования низкокалорийных диет. Это приводит к маятниковым колебаниям веса тела и к прогрессирующей от диеты к диете сопротивляемости организма любому снижению веса тела, что получило название «качели».

В-четвертых, закон сохранения энергии, механически перенесенный на организм человека, не учитывает индивидуальных особенностей его обменных процессов. При одной и той же энергетической ценности рациона питания разные индивидуумы будут по-разному использовать калории — в зависимости от индивидуального уровня метаболизма, физической активности и функционального состояния поджелудочной железы. Обычно поджелудочная железа вырабатывает количество инсулина, которое пропорционально подъему уровня глюкозы в крови после приема пищи. При ожирении, вследствие систематического переедания, реакция поджелудочной железы на повышение уровня глюкозы в крови изменяется. Она начинает вырабатывать избыточные дозы инсулина, что приводит к гиперинсулинизму. В условиях гиперинсулинизма, если глюкоза не используется для выполнения работы, образуется большее количество жира. Таким образом, панкреатическая дисфункция является одной из причин ожирения.

2. Современное состояние в медикаментозной терапии.

Сегодня желающие похудеть оказываются под мощным воздействием агрессивной, не всегда корректной, рекламы, ведущейся со страниц газет и журналов, радио, с экранов телевизоров, наконец, с фонарных столбов. Предлагаются различные средства для немедленного, почти мгновенного, и безболезненного похудения на любое количество килограммов, или десятков килограммов, по выбору клиента и исходя из толщины его кошелька.

В этой связи, необходимо привести позицию Американской медицинской ассоциации, которая предостерегает от легковесных и безответственных обещаний всем желающим помочь сбросить лишний вес: «Когда страждущие избыточным весом пациенты изматываются от длительных усилий, связанных с соблюдением различных диет, они становятся легкой добычей и жертвой обещаний тех, кто предлагает им моментальное и простое снижение веса».

Используемые в настоящее время препараты (особенно это касается синтетических), в большинстве своем обладают не всегда приемлемыми побочными эффектами, о чем, как правило, реклама не считает нужным сообщать своим клиентам. Остановимся подробнее на этом вопросе.

Большинство препаратов для похудения (фепранон, дезопимон, теренак, меноцил, Vохоgetten S, Fугоа M, Recatol N, так называемые тайские таблетки) являются производными фенамина (фенфлурамин, фенилпропаноламин, амфетамин). Они обладают выраженным действием на центральную нервную систему, возбуждают симпатическую нервную систему. Хотя они снижают аппетит, усиливают концентрацию внимания и повышают работоспособность, но их побочное действие влечет за собой появление чувства страха, беспокойства, раздражительности. В ряде случаев они приводят к психотическим проявлениям, повышению кровяного давления, усилению и учащению сердцебиений, что определяет несовместимость их приема с гипотензивными препаратами. Эйфоризирующее действие производных фенамина снижается через 4-5 недель приема, что приводит к необходимости повышать дозу и к возникновению медикаментозной зависимости от препаратов. После прекращения их приема увеличение веса тела практически неизбежно, поэтому польза от них невелика, а вред для организма очевиден.

Тиреоидные гормоны повышают уровень основного обмена и тем самым способствуют переходу калорий пищи и калорий собственного жира в энергию. Однако их применение с целью похудения неоправдано - происходят значительная потеря мышечной ткани, усугубляются проблемы с сердцем и негативное влияние на нормальную функцию щитовидной железы.

В настоящее время для снижения веса тела предлагаются и усиленно рекламируются препараты, содержащие ферменты растительных продуктов: бромелайн, папаин (папайя, манго, ананасы и др.). Расщепление белков и усвоение их в организме под действием этих ферментов действительно улучшается, что без изменений диеты способствует, в конечном счете, быстрейшему увеличению веса пациента. Однако «препараты для похудения» призваны способствовать как раз противоположному эффекту.

Диуретики и слабительные также ведут к потере веса, но посредством потери в первую очередь организмом воды, а не снижением количества жировой ткани. Пациенты, принимающие слабительное для того, чтобы воспрепятствовать всасыванию питательных веществ, могут нарушить процессы нормального всасывания в кишечнике. Регулярный прием этих препаратов ведет к водному и электролитному дисбалансу в организме.

Некоторые фирмы стали выпускать препараты для снижения веса тела на основе энтеросорбентов. Они сорбируют жир в кишечнике и тем самым снижают энергетическую ценность пищи. В плане снижения веса тела они, безусловно, эффективны. Однако авторы этих методов «забывают» информировать своих клиентов о том, что с жирами, которые успешно выводят эти препараты, организм недополучит следующие незаменимые вещества (нутриенты), крайне необходимые для нормального сбалансированного питания:

- а) полиненасыщенные жирные кислоты;
- б) жирорастворимые витамины А, Д, Е;
- в) фосфолипиды и стерины.

При длительном приеме это может привести к развитию полинутриентного дефицита в организме. Последующее вынужденное и необходимое устранение

этого дефицита вызывает, как правило, увеличение веса тела, и курс похудения заканчивается с отрицательным результатом. Примерами таких препаратов являются препараты Хитозан Альга плюс, Redufat. Основным компонентом всех этих препаратов является хитозан — экстракт из панцирей морских животных.

Коррекция жирового обмена без изменения пищевых стереотипов или невозможна вообще, или кратковременна. Надежда на «чудесные средства» и увлечение ими без существенной работы над своими пищевыми привычками может привести к разбалансировке работы систем и органов, участвующих в пищеварительном процессе. При этом совершенно не решается проблема собственного сбалансированного питания.

Лицам, использующим подобный метод – «съем таблетку - и похудею», необходимо вспомнить закон сохранения энергии: «Энергия не создается и не уничтожается, она только переходит из одной формы в другую». Поэтому для того, чтобы уменьшить жировые отложения, нужно, как правило, сжечь жир в процессе физической работы, и уменьшить поступление калорий с пищей.

Оправдано применение в малокалорийной диете продуктов и БАД, которые содержат балластные и набухающие вещества, способствуют угнетению чувства голода, дают ощущение сытости, регулируют стул.

Подводя итог, можно сделать вывод, что применение поддерживающих препаратов должно осуществляться в рамках комплексного плана, ориентированного на реальную долгосрочную низкокалорийную диету.

6. РОЛЬ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ПИТАНИИ И В ПРОГРАММАХ ПОХУДЕНИЯ.

Совсем недавно было время, когда на стенах наших аптек висели плакаты с устрашающими надписями: «Витамины — это лекарство, применяйте их по назначению врача». В стране, где недостаток витаминов преследует человека на протяжении всей его жизни, от ранних лет до глубокой старости, больше всего боялись, как бы не перенасытить ими организм, не вызвать гипervитаминоз. Сейчас это, к счастью, в прошлом.

Хотя витамины и выпускаются фармацевтической промышленностью, тем не менее, это не лекарство, а незаменимые пищевые вещества, без которых человек не может существовать.

Витамины абсолютно необходимы для роста и развития организма, обновления его тканей, нормального обмена веществ и всех физиологических функций. Они защищают человека от болезней и вредных факторов окружающей среды.

При всей жизненной важности витаминов природа распорядилась так, что организм человека не способен сам синтезировать эти необходимые ему соединения и поэтому должен получать их в готовом виде — с пищей или в форме БАД. Многие, проблему недостатка витаминов понимают так — достаточно исправить наш рацион, добавить к нему пару яблок и морковь в день, как проблема будет решена.

В действительности дело обстоит намного сложнее. Оказывается, овощи и фрукты могут обеспечить нас только витамином С, каротином и в какой-то степени фолиевой кислотой. Но для этого надо съедать не по яблоку от случая к случаю, а ежедневно по хорошей тарелке салата из самых разнообразных фруктов и овощей, как это и делает современный европеец. К сожалению, для большинства из нас это непривычно. Что касается всех других витаминов, то их источником являются совершенно другие продукты: мясо, рыба, печень, рыбная икра, яйца, молоко, масло, мед и др. А это уже не только дорогая, но и высококалорийная пища.

Наши предки, чтобы выжить, должны были много интенсивно трудиться. Обмен веществ человека приспособлен именно к тому количеству витаминов и микроэлементов, которое он получал на протяжении миллионов лет эволюции вида с тем большим количеством простой натуральной пищи, которую наши предки должны были потреблять, чтобы восполнить большие энергозатраты. На протяжении последних 5-7 десятилетий социальный и технический прогресс в развитых странах привел к тому, что средние энергозатраты современного человека снизились в несколько раз: с 4000-5000 до 2000-2500 килокалорий.

В результате возникли «ножницы» между двумя функциями пищи: в качестве источника энергии ее нам нужно меньше, а в качестве источника витаминов и других биологически активных веществ защитного действия — даже больше, чем потребляли наши предки.

Необходимо разъяснить данное обстоятельство — почему нужно съедать именно больше пищи, чем раньше. Это объясняется последствиями интенсивных способов и технологий выращивания и приготовления основных видов питания: злаковых культур, овощей, фруктов, мяса животных и птицы, молока и т.д. Такая интенсификация производства всех продуктов питания при многих положительных качествах несет и ряд отрицательных. И самое главное из них — из года в год идет систематическое и неуклонное снижение процентного содержания витаминов, микроэлементов и др. полезных веществ на единицу веса абсолютно всех производимых пищевых продуктов. Т.е. чтобы получить необходимое организму определенное количество витаминов и биологически активных веществ с каждым годом приходится съедать все больше и больше пищи. Наглядно это можно проиллюстрировать таким примером: по американским источникам, если в начале прошлого века в 100 граммах шпината содержалось 150 мг железа, то в 1968 году — 27 мг, в 1979 году уже 12 мг, а в 2000 году — 2 мг. Налицо снижение нормы содержания железа в 75 раз! Так, чтобы получить то количество железа, которое содержалось в 100 гр. шпината в начале прошлого века, сейчас необходимо будет съесть 7,5 кг шпината. И такая же тенденция снижения удельного веса витаминов и микроэлементов наблюдается абсолютно по всем видам пищевых продуктов!

Мировой и отечественный опыт свидетельствуют, что в сложившейся ситуации наиболее эффективным и экономически доступным способом кардинального улучшения обеспеченности организма витаминами является регулярное включение в рацион питания продуктов, содержащих необходимые ком-

плексы витаминов, микроэлементов и дополнительно обогащенных ценными биологически активными пищевыми веществами до уровня, соответствующего физиологическим потребностям человека, - БАД.

В настоящее время рынок БАД предлагает значительный выбор подобных продуктов. Одним из таких, который можно рекомендовать всем пациентам, использующим для похудения низкокалорийную диету, является сухой напиток **Total Nutrition Today (TNT)**, который выпускается Компанией NSP. Напиток является источником пищевых волокон, витаминов, минералов и микроэлементов, а также антиоксидантов, замедляющих процессы старения.

Можно также рекомендовать **Би Поллен NSP**, представляющий экстракт пчелиной пыльцы и содержащий в своем составе 16 витаминов, 18 минералов, 28 микроэлементов, 18 аминокислот, ферменты и коферменты. Компоненты пчелиной пыльцы позволяют организму легче и эффективнее усваивать калории из пищи, что при малокалорийной диете способствует снижению веса.

7. ПОСТРОЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПОХУДЕНИЯ.

Построение эффективной диеты для снижения веса тела должно базироваться на следующих принципах:

1. Диета должна быть малокалорийной, но биологически полноценной.
2. Режим питания не должен создавать чувство голода.
3. Состав блюд и подбор продуктов для рациона питания должен учитывать их влияние на секрецию инсулина поджелудочной железой.
4. Диета должна модифицировать и закрепить здоровые привычки в питании.
5. Диета и поведение должны способствовать сохранению и увеличению коричневой жировой ткани в организме.
6. Применяемая медикаментозная составляющая диеты должна быть подобрана для каждого пациента с учетом его индивидуальных особенностей, степени состояния здоровья основных органов и систем его организма.

Эффективная диетологическая программа должна включать несколько этапов, среди них следует выделить:

I этап. Адаптация к здоровым продуктам питания;

II этап. Снижение массы тела в условиях строгих пищевых ограничений;

III этап. Стабилизация веса тела в условиях снятия пищевых ограничений.

На первом этапе диеты необходимо привыкнуть к определенным ограничениям и отдавать предпочтение продуктам питания с низким гликемическим индексом, для нормализации функции поджелудочной железы. Продукты с высоким (нежелательные) и низким (предпочтительные) гликемическим индексом представлены в таблице.

На этом этапе необходимо сознательно, без принуждения, сделать выбор в пользу здоровых продуктов питания. Длительность этого этапа может быть различной, и будет зависеть от того, как быстро произошла адаптация к этим продуктам. Первый этап не связан с ограничением питания, его длительность не может быть меньше 3-х недель, которые необходимы для адаптации к здоровым продуктам питания и нормализации работы поджелудочной железы.

Второй этап диеты связан с ограничением калорийности рациона питания и повышением физической активности.

С этой целью в правильно составленном низкокалорийном рационе питания доля жиров должна составлять 20% энергетической ценности рациона. Необходимо примерно в два раза уменьшить потребление жиров, так как в типовом рационе питания населения СНГ жировая квота за счет сала, свинины, жировых концентратов молока, подсолнечного масла достигает 40%. Необходимо учитывать, что многие продукты содержат так называемые скрытые жиры: внутримышечный жир мяса, колбасные изделия, майонезы, соусы. Для того чтобы выполнить эту рекомендацию необходимо перейти на потребление низкожировых молочных продуктов (молоко 1%-й жирности, обезжиренные кефир, йогурты, «тощий» творог, сметана 15-20%-й жирности), постного белого мяса, исключить жировые приправы (майонезы, соусы). Для приготовления салатов разрешается использовать небольшое количество растительного масла (около 30 гр. в день).

Гликемический индекс			
Высокий (нежелательный)		Низкий (предпочтительный)	
Глюкоза	100	Хлеб из муки грубого помола	50
Картофель	95	Рис неочищенный	50
Хлеб из белой муки	95	Злаки цельные	50
Мед	90	Овсяные хлопья	40
Морковь	85	Фруктовые соки без сахара	40
Кукурузные хлопья	85	Макаронные изделия из муки грубого помола	40
Сахар	75	Молочные продукты	35
Гликемический индекс			
Высокий (нежелательный)		Низкий (предпочтительный)	
Мюсли	70	Свежие фрукты	30
Шоколад	70	Фруктоза	20
Печенье, сдоба, кондит. изделия	70	Соя	15
Рис очищенный	70	Овощи (зеленые, капуста, томаты, огурцы, грибы)	<15
Свекла	65		
Бананы, дыня	60		
Варенье, джем	55		
Макаронные изделия из муки высшего сорта	55		

Целесообразно включать в диетическую программу углеводы в виде полисахаридов — углеводов овощей и не очень сладких фруктов.

Потребление белка умеренно ограничивается, его потребность должна соответствовать норме 1 грамм белка на 1 кг оптимальной массы тела пациента.

Из всех существующих низкокалорийных диет самой физиологически полноценной и эффективной является белково-овощная диета.

Ограничение калорийности рациона осуществляется в соответствии с планируемой потерей массы тела. Потеря веса в 500 г в неделю оптимальна. Для того чтобы потерять 500 граммов в неделю, необходимо уменьшить калорийность дневного рациона на 500 ккал. Ежедневный недостаток в 1000 ккал приведет к потере веса тела на 1 кг в неделю.

Следует подчеркнуть, что энергетический дефицит в 1000 ккал является чрезмерным и опасным, так как приводит к полинутриентной недостаточности.

Следует помнить о том, что диеты, построенные на значительном ограничении пищи, вначале приводят к потере массы. Однако вследствие развития полинутриентного дефицита возникают усталость, депрессия и, как следствие, — непомерный аппетит. Организм не выдерживает такую диету, сходит с «дистанции», начинает потреблять пищу без ограничений и происходит еще большее увеличение веса тела. Поэтому следует руководствоваться правилом французского диетолога Бернара Вестфельда «не худеть слишком быстро и слишком сильно». При составлении диетического плана следует принять во внимание следующие рекомендации:

1. Во время второго этапа полностью исключается употребление алкоголя. Он имеет значительную энергетическую ценность и, кроме того, усиливает аппетит.

2. Следует перейти на использование некалорийных сахарозаменителей. В качестве десерта используйте фрукты или обезжиренные фруктовые йогурты с сахарозаменителями.

3. Умеренно ограничивается потребление поваренной соли или продуктов, содержащих ее: сельдь, мясные и рыбные балыки, квашенные и маринованные овощи.

4. Необходимо исключить из рациона возбуждающие аппетит средства: мясные, рыбные и грибные бульоны, соусы, кетчупы, аджики, майонезы, пряную зелень.

Количество выпиваемой жидкости доводится до 1,5-2 литров в сутки (если нет отеков) за счет натуральных соков с мякотью, минеральной щелочной воды, травяных чаев. Необходимо по возможности полностью исключить газированные напитки с сахаром.

5. Исключается еда «на ходу» (хот доги).

6. Необходимо повышать биологическую ценность рациона за счет использования витаминно-минеральных комплексов.

Все изложенные рекомендации выполняются при сохранении и повышении уровня физической активности.

Лучшим временем для начала коррекции веса тела является теплый период года. В это время нет необходимости потреблять большее количество пищи для компенсации расхода энергии на поддержание постоянной температуры тела. Замедление темпов уменьшения веса тела неизбежно из-за явления «сет-пойнта» (см. выше). Для того чтобы сохранить темп снижения массы тела, необходимо периодически прибегать к разгрузочным дням.

В процессе третьего этапа программы — этапа стабилизации, необходимо сохранить приобретенные пищевые стереотипы здорового питания и физической активности. При этом контроль веса тела должен быть постоянным, лучше ежедневным.

Задачей третьего этапа является не только сохранение достигнутого веса тела, приобретение навыков его коррекции, но и сохранение, увеличение количества коричневой жировой ткани. Это достигается увеличением физической активности, тренировкой к холодным нагрузкам. Кроме того, такие витамины, как С и группы В (Дефенс Мейнтенанс, Суперкомплекс NSP), полиненасыщенные жирные кислоты рыбьего жира (Омега-3 NSP), минеральные элементы цинк, йод, селен и хром (Коллоидные Минералы NSP, Коралловый Кальций NSP), экстракты женьшеня и астрагала (Джи Джи Си, Уна де Гато NSP) цветочная пыльца (Би Поллен NSP) стимулируют изменение гормонального «зеркала» организма в сторону омоложения, приводят к увеличению коричневой жировой ткани, к увеличению термогенеза. Для этой цели рекомендуется использовать Гарсиния Комбинейшн и Би Поллен NSP. Применять их следует по 1-2 капсулы 2-3 раза в день во время приема пищи.

8. БАД КОМПАНИИ NSP В ПРОГРАММАХ КОРРЕКЦИИ ВЕСА.

Важное значение в вопросах коррекции веса имеет применение продуктов NSP для похудения, в системах оздоровительного питания, в лечебных диетах. Как известно, продукты Компании представляют собой комплексы природных веществ, направленных на преодоление различного рода отклонений и нарушений в работе организма. Применительно к похудению, снижению веса, продукты Компании NSP используют для коррекции определенных отклонений в обмене веществ, в преодолении негативных изменений и отклонений, как на клеточном уровне, в тканях, так и в работе отдельных органов и систем организма в целом.

Перспективно совместное использование различных методов воздействия при решении проблем снижения веса. Одним из главных достоинств применения БАД является «мягкий», накопительный эффект, способствующий реализации проблемы похудения, отсутствие привыкания и зависимости (по типу фармакозависимости) даже при продолжительном их использовании.

Выбор БАД Компании NSP, направленных на уменьшение веса тела, можно разделить по механизму их действия:

1. Создающие чувство насыщения - Локло, Фэт Грэбберз, ТНТ.
2. Уменьшающие чувство голода и активизирующие расщепление жиров— Келп, Антицеллюлитная Формула, Гарсиния Комбинейшн, ТНТ, Хром.
3. Усиливающие выведение воды из организма - Юрай, Альфальфа, Нейчелакс.
4. Ускоряющие прохождение пищевой массы в кишечнике и тем самым ограничивающие усвоение жиров -Локло, Каскара Саграда, Нейче Лакс.
5. Стимулирующие перенос жирных кислот в митохондрии клеток, где происходит их сгорание- Кофермент Ку10, Гарсиния Комбинейшн, ТНТ.
6. Улучшающие транспорт глюкозы в мышечные клетки, действие на инсулиновые рецепторы - Хром, Антицеллюлитная Формула, Гарсиния Комб, ТНТ.
7. Натуральный и полезный заменитель сахара – Стевия.

Более подробно описание действия БАД, их дозировки приведены в «Справочнике Компании NSP от А до Я».

Длительное систематическое следование выбранным принципам в приеме лечебно-оздоровительных продуктов Компании NSP для решения проблемы снижения веса вместе с диетическим питанием, физическими нагрузками, способствует естественному здоровому образу жизни, дает уверенность в правильности затраченных усилий и материальных средств.

Вот несколько возможных программ приема БАД NSP для снижения веса тела. Для получения гарантированных положительных результатов все программы предполагают использование, по крайней мере, двух факторов:

- а) низкокалорийная белково-овощная диета;
- б) активный физический образ жизни.

Программа 1. Рассчитана на имеющих незначительный или средний избыточный вес тела, не имеющих серьезных проблем со здоровьем.

1-й этап. Нормализация работы (включая очистку) основных органов и систем организма. Глубина и продолжительность 1-го этапа программы, выбор необходимых БАД NSP определяются состоянием здоровья пациента, индивидуальными особенностями его организма.

2-й этап. Коррекция избыточного веса тела - 3-10 недель.

- а) Би Поллен принимать по 1-2 капсулы в день во время завтрака;
- б) Хром Хелат принимать по 1 таблетке в день во время максимального приема пищи,
- в) Стевия в качестве натурального сахарозаменителя,
- г) ТНТ – 1-2 приема в день вместо обычных приемов пищи.

Программа 2. Рассчитана на имеющих большой избыточный вес, включая ожирение, целлюлит, и не имеющих серьезных проблем со здоровьем.

1-й этап. Нормализация работы (включая глубокую очистку) основных органов и систем организма. Глубина и продолжительность 1-го этапа программы, выбор необходимых БАД NSP, определяются состоянием здоровья пациента, индивидуальными особенностями его организма.

2-й этап. Коррекция избыточного веса, устранение ожирения, целлюлита - 3-8 недель.

- а) Гарциния Комбинейшн по 1-2 капсулы 2-3 раза в день за 30 минут до еды, запивать стаканом воды,
- б) Антицеллюлитная формула по 1 капсуле 2-3 раза в день во время еды. Во время приема рекомендуется выпивать не менее 8 стаканов воды в день,
- в) Нейчелакс (Каскара Саграда) по 1 капсуле во время последнего приема пищи, запивать 1-м стаканом воды,
- г) Стевия вместо сахара и ТНТ вместо 1-3 приемов пищи.

3-й этап. Стабилизация процесса коррекции веса. 3-6 недель.

- а) Би Поллен по 1 -2 капсулы во время завтрака.
- б) Лецитин по 1 капсуле 3 -2 раза в день во время еды.
- в) Хром Хелат по 1 капсуле в день во время максимального приема пищи

г) Нейчелакс по необходимости (при запорах) принимать по 1 — 2 капсулы вечером во время еды, Стевию и ТНТ - продолжать.

При серьезных нарушениях в состоянии здоровья предварительная консультация врача поможет сделать Вашу программу приема БАД более эффективной.

ГЛАВА 4. БОЛЕЗНИ ПРЯМОЙ КИШКИ. Применение БАД NSP, США.

Болезни прямой кишки (проктологические заболевания) широко распространены во всем мире, но, как ни странно, особенно часто они наблюдаются у жителей индустриально развитых стран. Данные многочисленных исследований убедительно свидетельствуют об одном важном факторе, предрасполагающем к возникновению указанных болезней. Речь идет о запоре, который называют болезнью цивилизации, болезнью XX века.

1. ЗАПОР.

Запор (толстокишечный стаз) - патологическое состояние, при котором отсутствует своевременное опорожнение кишечника более суток. Запор - это синдром ряда патологических состояний толстой кишки органического или функционального характера с нарушением моторно-эвакуаторной функции толстой кишки, сопровождаемый затруднением или неполным актом дефекации.

Почему в наше время так много людей страдает запором? Одна из главных причин представляется наиболее вероятной: потребление слишком большого количества животных жиров и белков при недостатке в пище грубо-волоконистой клетчатки, других растительных волокон, то есть простых сортов (т.н. грубого помола) хлеба, а также злаков, овощей, фруктов.

Диетологи выделяют так называемый «западный» тип питания, когда человек употребляет в пищу преимущественно почти готовые для всасывания вещества. В этом случае большинство пищевых ингредиентов всасывается и утилизируется уже в верхних отделах пищеварительного тракта. При таком типе питания образуется значительно меньше каловых масс, они быстрее уплотняются, медленнее продвигаются по толстой кишке, задерживаются на участках ее физиологического сужения — так называемых сфинктерах (слепая кишка, изгибы ободочной кишки, сигмовидная кишка и др.).

Усугубляют ситуацию недостаточное количество потребляемой ежедневной воды, малоподвижная сидячая работа и стрессы. Это классические причины запоров. Так создаются условия для постепенного увеличения зашлакованности толстой кишки и, как следствие, для возникновения запора.

Таким образом, «западный» тип питания, наряду с усугубляющими факторами, напрямую предрасполагает к возникновению запоров.

Что происходит внутри желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Как будет выглядеть желудочно-кишечный тракт человека, с детства заорывшего себя обычным, и, как правило, бессистемным питанием?

Самое неприглядное зрелище представляет собой толстый кишечник. При обильном поступлении пищи часть ее в процессе переваривания приклеивается к складкам ободочной кишки. В дальнейшем эти частицы обезвоживаются и затвердевают, как бы «каменеют», к ним приклеиваются новые и этот процесс непрерывно продолжается, все это может усугубляться недостаточным потреблением жидкости. В результате, в толстой кишке остается лишь узкий проход, по которому может выводиться лишь часть отходов. У пациента каждый день наблюдается дефекация (стул), он спокоен, и в то же время застывшие, превращенные в камень массы, суммарный вес которых у человека может достигать 2-15 килограммов, остаются в его организме годами, а то и десятилетиями.

Если кишечник забит постоянно разлагающимися отходами, в которых скапливаются болезнетворные бактерии, барьерная функция кишечных стенок ослабляется, токсины поступают в кровь и с кровотоком распространяются по всему организму. При этом в первую очередь инфицируются близлежащие к кишечнику органы. Со временем они оказываются втянутыми в различные хронические процессы. Такие болезни не проходят даже после интенсивного их лечения, ведь очаг инфекции остается нетронутым.

Необходимо отметить еще одну, достаточно характерную, причину возникновения запоров. Это преднамеренная (вынужденная) задержка опорожнения кишечника, связанная с условиями работы или образом жизни. Систематические задержки стула, происходящие по этой причине, также могут вызвать у человека, в конечном счете, хронические запоры.

В этой связи можно привести высказывание знаменитого французского хирурга Андре Ламура: «Мы можем со всей уверенностью сказать, что основной причиной 90% тяжелых болезней, от которых страдает человечество, являются запор и задержка фекальных масс, которые засоряют кишечник». В большинстве случаев это мнение совершенно справедливо.

Запоры являются первопричиной многих недугов: несварения и диспепсии, заболеваний печени, почек, мочевого пузыря, многочисленных кожных болезней и аллергии, более половины женских болезней, расстройств нервной системы. Даже частые простуды и головные боли неясного происхождения нередко имеют в своей основе такую банальную вещь, как запоры.

Что происходит при запорах с другими органами пищеварения? Многочисленные складки тонкой кишки - а их около 600 - оказываются как бы склеенными отходами пищи. Перистальтика, а, следовательно, и скорость передвижения пищевой массы замедляются, сокращается количество выделяемых ферментов. Желудок становится вялым, уменьшается его мышечный тонус. Нарушается нормальная желудочная секреция, ухудшается его способность к всасыванию питательных и других веществ, необходимых нашему организму.

Поджелудочная железа перенапрягается, чтобы обеспечить панкреатический сок для переваривания плохо сочетающихся продуктов. Это сказывается

на качестве и количестве производимых ею гормонов, регулирующих углеводный и жировой обмен (в числе таких гормонов - всем известный инсулин).

Печень не справляется с нейтрализацией ядов и токсинов, поступающих с каждой новой порцией некачественной пищи, и часть токсинов поступает в основную кровотоку. Избыток жиров в питании требует дополнительного количества желчи, что создает дополнительную нагрузку на печень. Результат — разнообразные болезни.

Воистину, человек обладает огромным запасом прочности, если ему удастся десятилетиями продолжать жить в экстремальных условиях ежедневных пищевых перегрузок и самоотравлений. Правда, из-за этого он проживет намного меньше, чем ему бы хотелось.

1.1 Профилактика запоров.

Различают два основных типа запоров — спастический и атонический.

В основе спастических запоров лежит нарушение ритма сокращения кишечника, увеличивается число ретроградных сокращений и уменьшается число маятникообразных. При таких запорах толстая кишка постоянно напряжена, но перистальтика отсутствует. Часто бывают боли в животе и неприятное урчание. Атонический (гипокинетический) запор возникает в результате частичной потери нервными элементами кишечника способности к раздражению, что приводит к «вялости» всего кишечника, снижению его тонуса. И от того и от другого запора можно избавиться (еще лучше, конечно, не допустить запора). То есть, важный момент в предупреждении заболеваний прямой кишки — профилактика запора.

Первой очень важной профилактической мерой будет потребление достаточного количества жидкости. Если жидкости не хватает для жизненно важных функций, она изымается из менее значимых органов, например, из толстой кишки. Содержимое ее обезвоживается и затвердевает, что не способствует нормальному опорожнению и зачастую приводит к запору.

Второе необходимое условие для нормальной перистальтики — физические движения. Бег, прогулки быстрым шагом, плавание, гимнастика, физический труд в саду, на огороде — все что угодно, по желанию. Один час активных занятий в день — это необходимый минимум для поддержания тонуса организма, и, следовательно, кишечника. Особенно полезны движения для мышц живота и спины. Для лучшего эффекта перед физическими занятиями нужно выпить стакан теплой воды.

Третьей эффективной профилактической мерой, способствующей нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, является массаж живота. Эти несложные движения полезно проделывать каждый вечер. Ладонью правой руки делайте круговые движения по часовой стрелке, как раз по ходу ободочной кишки. Массировать надо около минуты. Затем ладонями обеих рук одновременно совершайте движения от ребер (сбоку) к лобку. Руки движутся как бы по двум сторонам равностороннего треугольника с вершиной в лобке. Массируйте около минуты только в одном направлении — сверху вниз.

Следующий прием: правой ладонью гладьте живот от солнечного сплетения до лобка. Левую руку положите на правую. Массировать следует сверху вниз одну минуту. С помощью этого простого массажа даже при хронических запорах удается вызвать нормальную дефекацию.

Если же запор произошел, то в каждом конкретном случае надо попытаться установить причину его появления и по возможности устранить ее. Прежде всего, необходимо наладить оптимальный режим и ритм питания. В этой связи нелишне вспомнить народную мудрость, рекомендующую завтрак съесть самому, обедом поделиться с другом, а ужин отдать врагу. Многочисленные наблюдения подтверждают, как вредна плотная еда на ночь: пищевой комок при горизонтальном положении тела продвигается по пищеварительному тракту медленнее, он как бы слеживается, уплотняется. Поэтому ужин должен быть легким, а интервал между последней едой и сном — не меньше 2-3 часов.

1.2. Рекомендации по питанию.

Рекомендуется полноценная диета с включением продуктов и блюд, активизирующих перистальтику кишечника. Пищу готовят не измельченной, варят в воде или на пару, запекают. При отсутствии противопоказаний в рацион включают продукты, богатые клетчаткой, органическими кислотами (сырые овощи и фрукты, салаты из сырых овощей, чернослив, курагу). Для облегчения стула используют пшеничные и ржаные отруби, которые можно принимать как отдельно, предварительно заварив их кипятком, так и в составе блюд.

Своим мягким послабляющим действием особенно славятся дыня, свекла, брюква, капуста, морковь, тыква. Часто при запорах хорошо помогают рассыпчатые каши — гречневая, перловая, пшеничная. Послабляюще действуют многие соки — сливовый, свекольный, морковный, картофельный. Подобным действием обладает молочная сыворотка.

Исключают жареные, острые, копченые блюда, животные жиры, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высших сортов, продукты и блюда, содержащие дубильные вещества (крепкий чай, какао, отвары и кисели из черники, груш, айвы), богатые эфирными маслами лук, чеснок, репу, редьку, ограничивают бобовые, исключают слизистые супы, вязкие каши, сладкие сдобные пирожки. Следует также избегать вяжущих фруктов - айвы, гранатов, груш, кизила, из ягод - черники, брусники.

При спастическом (гиперкинетическом) запоре стимулирующая пища может оказывать раздражающее действие и вызвать болевой синдром. Целесообразна щадящая диета и повышенное содержание в рационе растительных жиров. Необходимо ограничивать потребление продуктов, способствующих повышенному газообразованию.

1.3. БАД Компании NSP, использующиеся при запорах.

Наиболее широко в практике лечения запоров в последнее время используются продукты, изготовленные на основе лекарственных трав и растений, в частности, БАД Компании NSP. Это объясняется их высокой эффективностью

при лечении запоров, удобством применения, относительной дешевизной, отсутствием противопоказаний и негативных последствий, свойственных большинству синтетических лекарственных препаратов, ориентированных на устранение запоров.

К БАД, обладающим послабляющим действием, которые используются при лечении и профилактике запоров с неизменным положительным эффектом, в первую очередь следует отнести следующие БАДы: **КАСКАРА САГРАДА (ЖОСТЕР ПУРША), НЕЙЧЕЛАКС, ЛОКЛО, ФЭТ ГРЭББЕРЗ, СЕННА КОМБИНЕЙШН**. Методика и механизм их использования подробно приведены в «Справочнике NSP от А до Я». При этом, при лечении запоров особое внимание необходимо уделить применению именно двух первых из перечисленных выше БАД. Многочисленная практика показывает, что эффективное оздоровление начинается сразу после начала их приема. Одновременно следует подчеркнуть, что БАД NSP обладают широким комплексным спектром лечебных свойств, благоприятно воздействуют как на желудочно-кишечный тракт, так и на другие органы.

2. ГЕМОРРОЙ.

Геморрой (греч. haimorrois — кровотечение) — заболевание, в основе которого лежит патологическая гипертрофия кавернозных сплетений прямой кишки, сопровождающаяся застоем в них крови.

Геморрой среди болезней прямой и ободочной кишки у взрослого населения занимает первое по частоте место - на его долю согласно медицинской статистике приходится свыше 38% всех проктологических заболеваний (у мужчин - 37,9%, у женщин - 38,3%). Более чем в 80% случаев геморрой является основным заболеванием, а в остальных он сопутствует другим проктологическим поражениям.

Развитию геморроя способствует нарушение оттока крови от кавернозных сплетений прямой кишки, связанное с хроническими запорами, малоподвижным образом жизни, нарушением кровоснабжения органов малого таза, например, во время беременности, и др.

Раньше было принято считать, что геморрой возникает вследствие варикозного расширения обычных вен прямой кишки. Как оказалось, это не совсем так. В его основе лежит патология не обычных вен, а особых сосудистых (кавернозных) образований подслизистого слоя анального канала, заложенных в процессе нормального развития зародыша человека. В большинстве случаев скопления таких кавернозных телец располагаются в строго определенных участках анального канала. В начальной стадии болезни при осмотре анального канала и нижней части прямой кишки можно видеть небольшие слегка синюшные или красноватого цвета выбухания слизистой оболочки. Со временем они увеличиваются в объеме, особенно за счет наружных частей, и тогда их верхушки как бы разделяются на доли. Вот эти-то доли неправильно трактуются как отдельные геморроидальные узлы. Отсюда и распространенное, даже среди некоторых врачей, заблуждение о наличии 6, 8, и более геморроидальных узлов.

Внутренних узлов обычно только 3 (очень редко 4). Клинические проявления геморроя разнообразны. Можно выделить два основных синдрома: острый приступ болезни и хронический геморрой. Это, конечно, две стадии одного заболевания, но и в них нужно выделять разные формы геморроя, которые определяют тактику лечения. Практически можно говорить о четырех формах (синдромах) геморроя.

2.1. Бессимптомный геморрой.

Термин «бессимптомный геморрой», достаточно условен, но профилактика геморроя — понятие реальное. В лечении такие люди еще не нуждаются, но рекомендации, например, по образу жизни, им дать необходимо. Если это люди, занятые тяжелым физическим трудом, или представители «сидячих» профессий (машинистки, телефонистки, бухгалтера, водители и т.п.), им можно рекомендовать профилактическую гимнастику для укрепления стенок прямой кишки, необходимо научить правильному проведению туалета после каждой дефекации, объяснить опасность злоупотребления спиртными напитками и острой пищей, а главное, дать подробные указания, как избегать запора. При некоторых видах деятельности (это касается, в частности, шоферов) рекомендуется, хотя бы временно, перейти на другую работу. Профилактика геморроя представляет собой важную задачу, так как часто выполнение самых простых рекомендаций при бессимптомном геморрое может намного отсрочить появление клинических признаков заболевания и даже предупредить его развитие.

В заключение, считаем необходимым, привести старинный монгольский рецепт профилактики геморроя. Им широко пользовались еще конники Чингисхана и Батыея, которые, согласно историческим источникам, во время многочисленных тысячекилометровых переходов неделями находились в седле по 10-16 часов в сутки и, тем не менее, никогда не страдали геморроем. Секрет заключался в правильном выполнении туалета после каждой дефекации. Монголы в любую погоду после дефекации совершали тщательное обмывание анального отверстия холодной водой из окружающих водоемов.

В наших условиях для профилактики заболевания геморроем целесообразно воспользоваться этим приемом, применяя для обмывания холодную водопроводную воду непосредственно из-под крана, без подогрева.

2.2. Острый геморрой.

По клинической картине различают 3 степени тяжести острого геморроя.

1-я степень. Небольшие, слегка болезненные образования. Кожа в этой области краснеет. Больные отмечают жжение и зуд, особенно после дефекации. Описанные явления усиливаются при приеме острой и соленой пищи, спиртного, при сидении на жестком стуле.

2-я степень. Область заднего прохода резко болезненна, красная, уплотнена. Пальцевое исследование прямой кишки почти невозможно из-за болей и спазма анального сфинктера. При сидении и ходьбе появляются сильные боли. Больные искусственно задерживают опорожнение кишечника.

3-я степень. Вся окружность заднего прохода занята воспалительным инфильтратом. Самая поверхностная пальпация резко болезненна, пальцевое исследование прямой кишки невозможно. Видны ущемленные багровые или (в запущенных случаях) сине-багровые образования по окружности заднего прохода, плотные и не вправляющиеся. Часто при этом возникает нарушение мочеиспускания. Если не принимать мер, выпавшие узлы некротизируются (погибают), а покрывающая их слизистая оболочка изъязвляется, что грозит развитием тяжелого воспаления вокруг (парапроктит).

Необходимо предостеречь больных от ненужных и вредных попыток вправить выпавшие и ущемившиеся узлы: кроме болей, кровотечения и ранения слизистой оболочки этим ничего не добиться.

Большинство врачей предпочитают при остром геморрое консервативную терапию (покой, щадящую диету, разжижение стула, свечи, мази, новокаиновые блокады, масляно-бальзамические повязки). Консервативное лечение острого геморроя дает, как правило, временный эффект — на период проведения терапии и в ближайшие после нее сроки. Возобновление запора, нарушения в диете, тяжелая физическая нагрузка, как правило, обуславливают очередное обострение. Чаше всего обострения возникают весной или осенью, т.е. носят сезонный характер.

Целесообразно в этом вопросе придерживаться золотой середины, имея в виду комплексное решение проблем, поскольку современное комплексное консервативное лечение геморроя дает довольно быстрый положительный эффект. Ограничение острых блюд в пище, покой, предупреждение запора почти всегда приносят облегчение при остром геморрое, а применение свечей, мазей, лекарственных препаратов способствуют более быстрой ликвидации воспалительного процесса и болей, и в перспективе, полному выздоровлению.

Хороший эффект при лечении и профилактике геморроя дает применение геморроидальных суппозиториях (свечей) на основе Масла Чайного Дерева Компании NSP. Свечи назначают 2-3 раза в день, причем обязательно после дефекации и на ночь. Свечу вводят в задний проход, не проталкивая ее высоко (иначе она проваливается в ампулу прямой кишки и местного значения не оказывает). При введении свеча, как бы выскакивает наружу, именно в этом положении ее следует придерживать марлевым шариком в течение 1-2 минут, пока она не растворится под воздействием температуры тела.

Помимо свечей с Маслом Чайного Дерева для лечения и профилактики геморроя используются следующие БАД NSP: **Нейчелакс**, **Каскара саграда**, **Локло**, **Е-чай**, **Вэри Гон**, **Фуд Энзайм**, **Протеаза Плюс**, **Готу Кола**, **Эс Сиформула**, **Кофермент Q10**, **Витамин С**, **Кальций Магний Хелат**, применение — по назначению врача и рекомендациям, содержащимся в «Справочнике NSP от А до Я».

2.3. Геморрой с упорными кровотечениями.

Хотя само слово «геморрой» переводится как кровотечение, все же в клинике этого заболевания не у всех больных выделение крови из заднего прохода во время дефекации или сразу после нее (даже при отсутствии запора) высту-

пает как основной и единственный симптом. Таких больных можно и нужно выделить в особую группу, ибо тактика по отношению к ним не должна быть шаблонной.

Кровотечения чаще усиливаются и учащаются с нарастанием длительности заболевания. Это легко объяснить. Если кровотечения интенсивны и быстро приводят к анемии, больных госпитализируют и оперируют. Таких больных сравнительно немного. Если же в течение в среднем одного года с момента появления кровотечений не наступает выраженного ухудшения общего состояния и не развивается анемия, то есть при хорошей компенсации небольших регулярных кровопотерь, кровоостанавливающая терапия оказывается успешной. Убедившись, что кровотечения из заднего прохода связаны только с геморроем, врач назначает щадящую диету, свечи, витамин К, рекомендует проводить профилактику запора. Такое лечение дает хороший эффект: кровотечения обычно прекращаются или становятся редкими и скудными.

У пожилых людей с сопутствующими поражениями сердечно-сосудистой системы, особенно гипертонией, операции, связанные с лечением геморроя, показаны только при нарастании анемии и при постоянном выпадении узлов. Следует иметь в виду, что геморроидальные кровотечения могут быть по-своему полезны при артериальной гипертонии, понижая у больных артериальное давление, и поэтому их резкое прекращение часто ведет к ухудшению общего состояния таких больных.

Из всего числа наблюдавшихся больных с упорными обильными кровотечениями, как правило, около половины жалуются на длительно существующий, не поддающийся консервативному лечению, запор. При этом (что весьма печально) врачи поликлиник, к которым обращались такие больные, почти не давали рекомендаций по лечению запора, а уделяли внимание только терапии самого геморроя (свечи, ванночки, новокаиновые блокады и т.п.). Лечение же таких больных необходимо начинать именно с ликвидации запора, и устранению причин его возникновения, ибо, если не прекратятся «потуги» при дефекации и травматизации стенок заднепроходного канала плотными каловыми комками, кровотечения вскоре (даже после операции) возобновляются.

2.4. Хронический геморрой.

Типичный симптомокомплекс хронического течения заболевания складывается из болей в области заднего прохода, возникающих во время дефекации и после нее, небольших кровотечений, связанных, как правило, также с дефекацией и из-за выпадения внутренних геморроидальных узлов. Часто эти признаки сочетаются с анальным зудом или ощущением жжения, саднения, мокнутием в области заднего прохода.

При обычном хроническом геморрое у больных без запоров болей почти не бывает, на первый план в клинической симптоматике выступают кровотечения и выпадение внутренних узлов. Кровотечения в этом случае обычно небольшие, возникают только во время дефекации или сразу после нее. Цвет крови; как правило, алый, хотя возможно и выделение темной крови, в том числе сгустками (если выделяется кровь, оставшаяся в ампуле прямой кишки после предыдущей дефекации). Именно алый цвет крови, выделяющейся напряжен-

ными каплями, брызгами, или пульсирующей струйкой, характерен для геморроя, в то время как появление темной крови, мазками, вне дефекации — признак, который весьма настораживает. В этих случаях врач должен тщательным образом исследовать всю толстую кишку больного (ирригоскопия или колоноскопия), ибо кровотечения такого типа весьма характерны для опухолей прямой или сигмовидной кишки.

С течением времени, обычно через 5-7 лет после появления первых симптомов геморроя, если не принимать профилактических и лечебных мер, у больных при дефекации, а затем и при кашле, чиханье, легком натуживании и, наконец, просто при ходьбе из заднего прохода начинают выпадать внутренние геморроидальные узлы. Сначала эти узлы вправляются легко с помощью только волевого сокращения мышц сфинктера, но через некоторое время эти мышцы «устают», теряют тонус.

Если никаких мер не предпринимать, выпадающие узлы в конце концов вообще перестают вправляться, при наружном осмотре у таких больных в области заднего прохода виден «букет» — вывернутые наружу багрово-красные или синюшные верхушки геморроидальных узлов. Этот дольчатый с виду конгломерат обычно (в «холодном» периоде болезни) почти безболезнен при прощупывании и легко вправляется в кишку, впрочем тут же снова из нее выпадает при легком натуживании больного. Наружные участки выпадающих узлов, постоянно соприкасаясь с наружной средой (кожей, ягодицами, бельем) и травмируясь при сидении и ходьбе, дефекации и неправильном туалете заднего прохода, грубеют, уплотняются; иногда инфицируются (тогда возникает острый геморрой).

Анальный зуд, жжение, саднение кожи в области заднего прохода у больных геморроем объясняются просто. Большие внутренние узлы при хроническом, длительно протекающем геморрое создают препятствие для полноценного смыкания стенок заднепроходного канала. При этом чаще тонус анального сфинктера понижен, в связи с чем, из ампулы прямой кишки выделяется слизь, вызывающая зуд и жжение окружающей кожи. Возникает ощущение инородного тела в промежности. Особенно выражены эти симптомы у тучных людей, а также при злоупотреблении спиртными напитками и острой, соленой пищей; в этих случаях каловые массы в нижних отделах толстой кишки и прямой кишке окисляются больше, выделения становятся более едкими.

Все перечисленные симптомы постепенно складываются в хорошо известный врачам и самим больным комплекс, который может настолько отягощать состояние, что больные теряют терпение и надежду на излечение. Они становятся раздражительными, замыкаются, у них портится характер. Изменяется даже внешний вид больного с хроническим геморроем: выражение его лица становится угрюмо-раздражительным, щеки приобретают землистый оттенок, резко обозначаются глубокие морщины. Недаром в медицинской литературе прошлых лет описывается характерный «геморроидальный тип» больного. Это связано еще и с постоянной аутоинтоксикацией из-за хронического запора.

Консервативное лечение хронического геморроя состоит в назначении различных болеутоляющих и противоспазматических свечей и препаратов, ле-

карственных микроклизм, сидячих ванн, а также в профилактике запора. Из перечня БАД NSP для этих целей можно рекомендовать свечи с Маслом Чайного Дерева, **КОЛЛОИДНОЕ СЕРЕБРО** (наружно), **ХЛОРОФИЛЛ жидкий**, **МОРИНДА**, а также все БАД, перечисленные в разделе 2.2.

При выборе лечебной тактики следует иметь в виду, что ни один метод или способ лечения геморроя не может претендовать на универсальность. Для каждой стадии и формы болезни необходим свой комплекс терапии, в котором тот или иной ингредиент может быть основным. При этом, если консервативное лечение геморроя не приводит к успеху, болезнь прогрессирует и резко снижает трудоспособность больного, если при каждой дефекации постоянно выпадают внутренние узлы, - следует рекомендовать операцию.

Современные операции при геморрое, в том числе и в острой стадии болезни, выполняемые в специализированных проктологических клиниках, сопровождаются минимальными осложнениями и дают хорошие результаты.

2.5. Рекомендации по питанию.

В связи с тем, что причиной геморроя часто являются запоры, а геморрой, в свою очередь, усиливает запоры, профилактика и лечение этих заболеваний с помощью питания идентичны. Рекомендуется диета, предупреждающая развитие запоров (овощи, хлеб из муки грубого помола, молочнокислые продукты). Более подробно см. раздел 1.3.

Выводы и заключения:

1. Основными причинами возникновения запора являются:
 - «западный» тип питания, при котором потребляется большое количество легко усваиваемых животных жиров и белков, при недостатке в пище грубо-волоконистой клетчатки;
 - недостаточное ежедневное потребление жидкости;
 - малоподвижный, сидячий образ жизни;
 - стрессы.
2. Для предупреждения и лечения запора рекомендуется:
 - обеспечить потребление достаточного количества жидкости;
 - сбалансировать по составу рацион питания, по возможности оптимизировать объем и время приема пищи;
 - регулярно заниматься физическими упражнениями, делать массаж живота;
 - использовать БАД NSP, обладающие комплексными оздоравливающими и профилактическими качествами.

3. Для профилактики и лечения геморроя необходимо:

- избегать запоров;
- уделять важное внимание правильному проведению гигиенических процедур после каждой дефекации;
- уменьшить, а при возможности, полностью исключить употребление спиртных напитков, острой пищи;
- использовать болеутоляющие, противоспазматические, улучшающие микроциркуляцию, ранозаживляющие и др. БАД NSP.

ГЛАВА 5. ДИАБЕТ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТОПРОДУКТОВ КОМПАНИИ NSP.

1. КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Диабет на сегодняшний день является одним из самых распространенных и опасных заболеваний. По тяжести последствий эта болезнь стоит в одном ряду с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество людей, заболевших диабетом, превышает 100 миллионов человек. При этом каждый год это число увеличивается в среднем на 5-7%.

В течение многих веков диабет считался особенно опасным, неизлечимым, таинственным заболеванием, которое через недолгий срок заканчивалось для заболевшего смертью. Сегодня с диабетом можно и нужно жить! Больному приходится знать свою болезнь, себя дисциплинировать, много времени и сил уделять самоконтролю, диете, специальным упражнениям, медицинским процедурам, своевременному приему лекарственных препаратов.

Классифицируют 2 вида заболевания диабетом: диабет сахарный и диабет несахарный.

2. НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ.

Несахарный диабет (несахарное мочеизнурение) — это достаточно редкое заболевание, в основе которого лежит понижение содержания в крови гормона вазопрессина. Этот гормон препятствует избыточному выделению жидкости из организма. Причиной этих отклонений является поражение гипоталамуса и гипофиза (которые вырабатывают и выделяют в кровь вазопрессин, являющийся антидиуретическим гормоном гипофиза), или неспособностью почек адекватно реагировать на этот гормон. Недостаточная продукция гормона обычно связана с повреждением гипофиза.

Симптомами несахарного диабета являются: выделение большого количества мочи и сильная жажда, причем продукция большого, в некоторых случаях огромного, количества мочи, происходит независимо от объема потребляемой жидкости. Больные несахарным диабетом выпивают много жидкости и выделяют от 4 до 12 литров мочи в сутки, иногда до 30-40 литров.

В отличие от сахарного диабета, при несахарном диабете выделяемая больными моча не содержит сахара, имеет низкий удельный вес. Вследствие обезвоживания и потери солей больные испытывают общую слабость. У них отмечается сухость кожи и слизистых оболочек, истощение. Болезнь имеет длительное хроническое течение, жизни больного не угрожает. Лечение осуществляется, как правило, гормональными препаратами под наблюдением вра-

чей. В большинстве случаев при своевременно начатом лечении больные полностью излечиваются и длительное время сохраняют трудоспособность.

3. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.

Сахарный диабет (сахарная болезнь, сахарное мочеизнурение) — эндокринное заболевание, которое возникает в результате нарушения процессов синтеза инсулина в поджелудочной железе.

При этом заболевании вследствие недостатка в организме гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, развиваются нарушения всех видов обмена веществ.

Недостаточность инсулина может быть абсолютной (при уменьшении выработки его специальными клетками, так называемого островкового аппарата поджелудочной железы) и относительной (при снижении активности инсулина, усиленном его распаде, повышенной потребности тканей в инсулине).

В заболевании сахарным диабетом большую роль играет наследственное предрасположение. Другим, очень важным фактором в развитии заболевания является неправильный режим питания, в частности, систематическое переедание, избыточное употребление с пищей легкоусвояемых углеводов. Сахар крови является основным раздражителем клеток, синтезирующих инсулин, и постоянный повышенный уровень сахара крови при переедании может вести к функциональному истощению этих клеток. Высокий уровень сахара в крови, сохраняющийся в организме в течение долгого времени, быстро приводит к развитию различных осложнений, инвалидности. В ряде случаев сахарный диабет обусловлен поражением поджелудочной железы воспалительного (панкреатит), сосудистого, травматического и другого характера. Нередко сахарный диабет развивается после нервно-психических перегрузок, стрессов и потрясений. В развитии сахарного диабета имеют значение также гиподинамия, ожирение, физические и психические травмы, инфекции и интоксикации, атеросклероз, гипертоническая болезнь, острые и хронические панкреатиты, холедиститы и гепатиты, эндокринные заболевания и беременность.

Лечение сахарного диабета связано с режимом питания и диетой, пожалуй, больше всех остальных заболеваний. Это хроническое нарушение углеводного обмена, которое увеличивает риск поражения почек, развития атеросклероза, слепоты, нейропатии, нарушения половой функции. Сахарный диабет также повышает предрасположенность к инфекциям (в том числе кандидозу), может осложнить течение беременности. При ожирении гораздо больше вероятность заболеть сахарным диабетом 2 типа, чем при нормальной массе тела.

Сахарный диабет делится на два основных типа:

I тип — инсулинзависимый сахарный диабет (ИЗСД);

II тип — инсулиннезависимый сахарный диабет (ИНСД).

Сахарный диабет I типа характеризуется деструкцией (нарушением) бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, который является единственным гормоном, снижающим уровень сахара в крови. При недостаточном количестве инсулина, клетки организма не могут в достаточных количествах усваивать сахар (глюкозу) из крови и получать при этом энергетиче-

ское питание. Поэтому клетки организма «голодают» из-за недостаточного поступления в них энергии, хотя при этом уровень сахара в крови остается постоянно высоким.

Этот тип заболевания чаще встречается у лиц молодого возраста и детей и наблюдается примерно у 10% больных сахарным диабетом. По некоторым данным, в развитии этого заболевания играют роль вирусные инфекции и аутоиммунные факторы. При развитии этого недуга клетки поджелудочной железы восстановить невозможно, поэтому для поддержания жизни больного необходимы лечебная диета и обязательно инсулин.

Сахарный диабет II типа является наиболее распространенной формой заболевания. Им страдают до 90% диабетиков. При этом типе заболевания клетки поджелудочной железы не повреждаются и высокий уровень сахара в крови обусловлен неспособностью организма эффективно использовать вырабатываемый инсулин. Этот тип сахарного диабета развивается обычно у людей старшего (после 40 лет) и пожилого возраста, как правило, страдающих избыточным весом или наследственно предрасположенных к этому недугу.

У некоторых людей наблюдается снижение толерантности (устойчивости) к глюкозе, называемое так же субклинической, или латентной (скрытой), формой сахарного диабета.

Диабет очень распространенное заболевание, а его осложнения очень серьезны и могут представлять угрозу для жизни. При подозрении на это заболевание нужно срочно обратиться к врачу, чтобы провести исследование, установить диагноз и назначить лечение.

3.1. Симптомы заболевания.

При недостатке инсулина в организме печень и мышцы теряют способность превращать поступающий сахар (глюкозу) в гликоген, следовательно, ткани не усваивают сахар и не могут использовать его в качестве источника энергии, что ведет к повышению его уровня в крови (гипергликемия) и выделению сахара с мочой (гликозурия), что является важнейшими симптомами сахарного диабета.

Симптомы сахарного диабета I типа включают частое мочеиспускание, сильную жажду, тошноту, рвоту, слабость и повышенную утомляемость, потерю веса (несмотря на нормальное или даже повышенное потребление пищи) постоянное чувство голода, раздражительность. У детей ночное недержание мочи является одним из признаков диабета, особенно в тех случаях, когда раньше ребенок не мочился в постель.

При сахарном диабете I типа возникают ситуации, когда уровень глюкозы (сахара) в крови становится или очень высоким, или очень низким. Каждое из этих состояний требует экстренной медицинской помощи. Внезапно развившаяся гипогликемия может быть вызвана пропуском приема пищи, большой физической нагрузкой или возникнуть в ответ на большую дозу инсулина. Ранние признаки гипогликемии — это чувство голода, головокружение, повышенное потоотделение, обмороки, дрожь, онемение губ. При отсутствии лечения быстро возникают дезориентация, неадекватные действия и кома.

Гипергликемия развивается постепенно, в течение нескольких часов и даже дней. Вероятность гипергликемии увеличивается во время болезни, когда

повышается потребность в инсулине. Возможно развитие комы (диабетический кетоацидоз). Одним из сигналов начинающейся гипергликемии является неспособность удерживать мочу. Возможные отдаленные последствия включают инсульт, слепоту, поражение сердца, нервов.

К симптомам сахарного диабета II типа относятся: зуд, часто упорный кожный зуд, особенно в области промежности, затуманивание зрения, необычная жажда, сонливость, утомляемость, кожные инфекции, повышенная склонность к гнойничковым заболеваниям кожи, медленное заживление ран, онемение и парестезии (ощущение онемения, покалывания, ползания мурашек, не обусловленные внешним раздражением) ног.

Это заболевание начинается в зрелом возрасте и обычно связано с неправильным питанием. При сахарном диабете возникают также гриппоподобные симптомы, выпадение волос на ногах, усиление роста волос на лице, маленькие желтые наросты на теле, называемые ксантомами. При неправильном или недостаточном лечении прогрессирование заболевания сопровождается появлением болей в конечностях вследствие поражения периферических нервов.

3. 2. Лечение сахарного диабета.

Лечение сахарного диабета проводится под постоянным наблюдением врача в течение всей болезни пациента. Впервые выявленный сахарный диабет, как правило, требует госпитализации больного для детального обследования и выбора метода лечения. Основными средствами для лечения сахарного диабета являются диета, инсулин и сахароснижающие препараты.

Цель лечения — добиться нормализации обменных процессов в организме, показателем чего являются снижение уровня сахара крови до величин, приближающихся к нормальным, отсутствие или минимальное содержание сахара в моче. Обычно параллельно улучшается самочувствие больного: уменьшается жажда, слабость, количество выделяемой мочи и др.

При выборе средств лечения необходимо учитывать форму заболевания, тяжесть его течения, наличие осложнений, индивидуальные особенности организма больного. Так, при сахарном диабете I типа с абсолютной недостаточностью инсулина необходимо введение инсулина с целью возмещения его недостаточности в организме.

При сахарном диабете II типа, развивающемся в пожилом возрасте, чаще у тучных людей с относительной недостаточностью инсулина, принимать его нужно лишь в отдельных случаях. В большинстве случаев компенсации удается добиться с помощью соблюдения правильно составленной диеты и приема продуктов, снижающих уровень сахара в крови, в том числе БАД NSP.

При этом необходимо понимать, что само по себе снижение сахара в крови больного в процессе лечения диабета является положительным следственным показателем, который сигнализирует о том, что выбранная тактика способствует улучшению частично или полностью утраченных в ходе болезни, способностей организма эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Т.е. процесс лечения идет в правильном направлении.

4. ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.

Соблюдение диеты необходимо при лечении любой формы сахарного диабета. При сахарном диабете большое значение имеют определенный образ жизни, правильное питание, поддержание физической активности, умение равноценно и правильно заменять продукты. Последнее положение особенно важно, поскольку в этом случае больной сумеет не только разнообразить свое меню с учетом давно сложившихся привычек, вкусов, но и соблюсти необходимые ограничения в питании, а это значит, что он будет социально адаптирован - почувствует себя увереннее.

Диабет - хроническое заболевание, поэтому диетологические рекомендации, которые больному сахарным диабетом придется соблюдать всю жизнь, не должны быть мучительными, вести к истощению организма, по возможности не должны отличаться от питания здорового человека. Лишь в этом случае с определенной долей уверенности, можно сказать, что такие рекомендации будут успешно выполняться в течение длительного времени, помогут успешно бороться с болезнью, снижат риск развития осложнений.

Правильно построенная диета больного сахарным диабетом должна отвечать следующим требованиям:

- быть полноценной, сбалансированной по составу белков, жиров, углеводов, обеспечивать организм необходимыми питательными веществами, витаминами, минералами, микроэлементами;

- способствовать нормализации массы тела, иными словами, быть гипокалорийной (1200-2000 килокалорий) и иметь противосклеротическую направленность.

Принимать пищу следует чаще и в небольших количествах, так как в этом случае не возникают опасные пиковые колебания уровня сахара в крови, как это бывает после обильной еды. Желательно принимать пищу 5-6 раз в сутки со следующим распределением суточной калорийности; первый завтрак — 25-30%; второй завтрак — 10-15%; обед — 30%; полдник — 10%; ужин — 20%.

Калорийность пищи должна покрываться за счет белков на 15-20%, жиров на 25-30%, углеводов на 50-60%.

Пища больного сахарным диабетом II типа должна содержать необходимое количество полноценных белков, источником которых являются мясо (не более 200 граммов в день), рыба, молочные продукты и яйца. Белки важны для построения и восстановления клеток, повышения защитных возможностей организма. Однако излишнее их количество противопоказано, поскольку может привести к самоотравлению организма и способствовать развитию диабетической комы.

Характерная особенность диеты - отсутствие легкоусвояемых углеводов (конфеты, кондитерские изделия) и ограниченное употребление продуктов, содержащих большое количество животных (насыщенных) жиров и холестерина. Яйца следует есть не чаще двух раз в неделю. Потребление видимого и скрытого жира, содержащегося в молочных продуктах повышенной жирности, в сале, мороженом, также рекомендуется сократить. При избыточном поступлении в

организм насыщенных жиров (жареного, копченого, жирного мяса, рыбы, сыра, колбасных изделий) повышается риск развития атеросклероза, болезней сердца, жировой инфильтрации печени, это обязательно нужно учитывать.

При сахарном диабете рекомендуется употреблять достаточное количество растительных масел (25 граммов в день), которые стимулируют распад жира в организме, а также творог, овсяную крупу, рыбу (треску, минтай, камбалу, судака), нежирные сорта сыра, постное мясо.

При диабете II типа жиры растительного происхождения должны составлять не менее 2/3 суточного рациона жира.

Важным компонентом пищи для больных диабетом должна быть клетчатка, поступающая в организм вместе с овощами, фруктами, крупами и хлебом грубого помола. Из круп предпочтительнее употреблять гречневую, овсяную, перловую — эти крупы хороши тем, что входящие в их состав углеводы всасываются в организм медленнее и не создают пик повышения уровня сахара в крови. Продукты, содержащие клетчатку, рекомендуется принимать не только каждый день, но и с каждым приемом пищи.

Кроме того, с овощами, фруктами, которые сами по себе малокалорийны и содержат не много углеводов, помимо клетчатки в организм поступают витамины. Ученые выделяют группу продуктов, в 100 граммах которых содержится менее 5 граммов углеводов, что позволяет включить их в рацион практически без ограничений (до 600-800 граммов в день). Это хорошо известные помидоры, огурцы, капуста, кабачки, зелень, редис, несладкие яблоки, крыжовник, клюква, арбузы. Можно использовать в пищу морковь, цитрусовые, картофель, клубнику, малину, при этом диабетологи могут употреблять их в количестве не более 200 граммов в день, поскольку содержание углеводов в этих овощах и ягодах несколько выше.

Рекомендуется исключить из рациона: сахар и сладкие продукты, изделия из сдобного и слоеного теста, крепкие жирные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, мясные и кулинарные жиры, консервированные продукты, соленые сыры, сливки, рис, манная крупа, макаронные изделия, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, жирные, острые и соленые соусы, сладкие соки, газированные напитки, алкоголь. Употребление алкоголя может привести к резкому снижению сахара в крови, вплоть до коматозного состояния. Поэтому, если больной диабетом не в силах отказаться от рюмки, он должен неукоснительно соблюдать следующее правило: сначала поесть, и только потом выпить.

Необходимо ограничить прием следующих продуктов: печень, сметана, свекла, зеленый горошек.

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ БОЛЬНЫМИ ДИАБЕТОМ БАД КОМПАНИИ NSP.

В последнее время при лечении сахарного диабета в дополнение к традиционным способам и средствам стали широко использоваться биологически активные добавки, изготовленные исключительно из природных натуральных компонентов. Опыт применения БАД NSP в комплексных схемах лечения диабета показывает высокую эффективность в следующих направлениях:

- с помощью эффективно решаются вопросы оптимизации питания, восполняются не поступающие с едой питательные вещества, витамины, минералы и микроэлементы,
- используются для коррекции рациона питания в комплексе с традиционными способами профилактики, при этом удается намного быстрее и эффективнее нормализовать и поддержать длительное время уровень сахара в крови больного в допустимых пределах.

Для того чтобы обеспечить поступление в организм полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для диетического питания организма больного диабетом и с целью профилактики его осложнений, рекомендуется использовать **OMEGA 3 (EPA) / Омега 3** (полиненасыщенные жирные кислоты); Омега-3 укрепляет иммунную систему больного, повышает жизненный тонус и работоспособность, регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови.

Витаминный комплекс **TNT / Ти Эн Ти** рекомендуется больным диабетом, стремящимся снизить избыточный вес. Комплекс содержит в своем составе 18 различных источников пищевых волокон, нормализующих работу желудочно-кишечного тракта, эффективно очищающих его от токсинов и шлаков, выводящих избыточное количество жиров и углеводов; 20 витаминов, которые организм не может самостоятельно синтезировать, но которые крайне необходимы для нормального функционирования организма; минералы, необходимые для многих функций организма: формирование тканей, кроветворение, метаболизм глюкозы, функционирование нервной системы, правильная деятельность ферментов и выработка энергии в организме; микроэлементы, помогающие усвоению витаминов, играющие важную роль в функционировании ферментов, участвующих в процессах роста клеток, в других важных функциях.

CHROMIUM CHELATE / ХРОМ ХЕЛАТ повышает активность инсулина, поддерживает нормальный уровень сахара в крови, нормализует обмен веществ, снижает аппетит, повышает мышечный тонус, работоспособность и выносливость, особенно рекомендуется больным диабетом, которым наряду со снижением уровня сахара в крови необходимо снизить вес своего тела.

Употребление **STEVIA/СТЕВИИ** в качестве приятного на вкус сахарозаменителя помогает снизить калорийность пищи, устранить психологический дискомфорт, связанный с ограничением сладкого.

Сочетание таких БАД: **LECITHIN / ЛЕЦИТИН, SUPERCOMPLEX / СУПЕРКОМПЛЕКС, GARCINIA COMBINATION / ГАРЦИНИЯ КОМБИНЕЙШН**, - позволяет эффективно регулировать липидный спектр в организме, изменяющийся при диабете, и предупреждать атеросклероз.

Установлено, что у больных диабетом через 5-10 лет развиваются сосудистые осложнения. Для улучшения кровоснабжения органов и тканей, укрепления стенок кровеносных сосудов специалисты Компании рекомендуют использовать **GINKGO LONG / ГИНКГО ЛОНГ, GINKGO / GOTU KOLA / ГИНКГО/ ГОТУ КОЛА, GOTU KOLA / ГОТУ КОЛА, PERFECT EYES / ПЕРФЕКТ АЙЗ, GRAPINE with PROTECTORS / ГРЭЙПАЙН С СИНЕРГИСТ ПРОТЕКТОРОМ, SUPER PRO GARLIC TABS / ГАРЛИК ТАБС**.

Воспалительные процессы (особенно в почках) затрудняют нормализацию уровня сахара в крови. Для усиления эффективности используемых в этот

период антибактериальных средств и профилактики возможных обострений инфекционных процессов, рекомендуется использовать **URY / ЮРАЙ, PAU D'ARCO / ПО Д'АРКО, ALFALFA / АЛЬФАЛЬФА, BURDOCK / БЕРДОК, MORINDA / МОРИНДА**, а также **ESCHINACEA / ЭХИНАЦЕЯ, E-TEA / Е ЧАЙ, UNA DE GATO / УНА ДЕ ГАТО**, повышающие защитные функции организма, нормализующие и улучшающие деятельность иммунной системы.

Как правило, при диабете требуется поддержка работы пищеварительного тракта больного. Для этого рекомендуется использовать **NATURE LAX / НЕЙЧЕЛАКС, STOMACH COMFORT / СТОМАК КОМФОРТ** (особенно эффективен для снятия изжоги), **BIFIDOPHILUS FLORA FORCE / БИФИДОФИЛУС ФЛОРА ФОРС** (обязателен после приема антибиотиков).

Более подробная информация о свойствах БАД, особенностях их применения, содержится в справочнике «От А до Я» Компании NSP.

Выбор БАД необходимо производить, учитывая индивидуальные особенности больного диабетом, тип и степень заболевания, состояние других органов и систем его организма. Профилактика и лечение диабета должны быть комплексными, при этом обязательно должны учитываться особенности течения болезни. Именно поэтому выбор программы лечения является делом врача-специалиста, знакомого как с традиционным подходом в лечении СД, так и знающим подходы ортомолекулярной медицины.

Накопленный опыт применения БАД Компании NSP при лечении сахарного диабета I и II типов показывает, что их можно рассматривать как важное и необходимое дополнение к арсеналу традиционных противодиабетических средств.

ГЛАВА 6. ПСОРИАЗ И БАД КОМПАНИИ NSP.

На сегодня проблема лечения псориаза является одной из самых актуальных в дерматологии, несмотря на то, что фармацевтические лаборатории всего мира постоянно разрабатывают и внедряют новые препараты для его лечения.

Псориаз, или чешуйчатый лишай — это одно из наиболее распространенных хронических не заразных заболеваний кожи, при котором также поражаются ногти и суставы. Псориаз развивается в любом возрасте, ему подвержены как мужчины, так и женщины.

Причина псориаза окончательно не установлена, однако известно, что к развитию псориаза предрасполагают нарушения нервной и эндокринной систем, обмена веществ (особенно нарушения жирового и углеводного обмена), стресс, очаги хронической инфекции, нарушения нормальной работы печени. Известно, что предрасположенность к псориазу передается по наследству.

Суть заболевания состоит в том, что при псориазе жизненный цикл клеток кожи составляет только 4-5 дней, затем они отмирают, в то время как нормальный цикл должен составлять примерно 30 дней. Почему он так сокращается — это до сих пор является загадкой для ученых.

Общепринятой классификации псориаза нет. Традиционно наряду с обычным псориазом выделяют поражение всего кожного покрова (псориатическая эритродермия), при котором часто повышается температура тела, увели-

чиваются лимфатические узлы, нарушается общее состояние больного. При некоторых формах псориаза поражаются суставы (так наз. артропатический псориаз). Часто при псориазе поражаются ногтевые пластины, на которых появляются точечные вдавления, нередко ногтевые пластины мутнеют, утолщаются, изменяется их форма (так наз. онихогрифоз).

Высыпания при обычном псориазе состоят из мелких элементов, четко отграниченных от здоровой кожи, розовато-красного или насыщенно-красного цвета, покрытых характерными рыхлыми чешуйками серебристо-белого цвета, которые появляются за счет быстро «приходящих» из более глубоких слоев мертвых клеток, не успевающих сбрасываться с кожи.

Высыпания могут локализоваться на любом участке кожи, но типичными областями являются: волосистая часть головы, локтевые и коленные суставы, нижняя часть спины, ягодицы. Высыпания могут сопровождаться зудом.

Наблюдая за больными, страдающими псориазом, врачи пришли к выводу, что различные повреждения, такие как ожоги (включая солнечные), порезы или царапины, могут спровоцировать проявление псориазического шелушения. Кроме того, на течение этого заболевания могут оказывать влияние сезонные изменения, летом принося облегчение, а зимой обострение (зимняя форма псориаза) и наоборот (летняя форма псориаза — более редкая).

Псориаз могут вызвать эмоциональные стрессы или вирусная инфекция, некоторые лекарства, например, применяемые при лечении высокого артериального давления и заболеваний сердца, маниакально-депрессивных психических расстройств, а также некоторые синтетические противовоспалительные препараты.

На сегодняшний день имеется достаточно большой арсенал методов лечения этого заболевания. Целью большинства из них является нормализация жизненного цикла клеток кожи, которая обычно приводит к облегчению симптомов этой болезни. Лечение псориаза, как правило, комплексное и проводится с учетом многих факторов, способствующих развитию и обострению заболевания, а также с соблюдением определенных правил питания.

Обычно хорошие результаты достигаются при пребывании больных в теплом климате, лучше на берегу моря, что связано с положительным действием солнца и морских купаний, переменой обстановки, отдыхом. Однако успех климатического лечения во многом зависит от формы псориаза и стадии болезни, во время обострения пребывание на солнце и перегревание категорически запрещается, т.к. может привести к более тяжелому течению псориаза. В силу этого климатическое лечение может быть применено только после консультации с врачом.

Диета при данном заболевании должна быть физиологически полноценной по энергоценности, содержанию жиров и углеводов.

- Необходимо по возможности выявить (индивидуальные для каждого больного и формы его заболевания) продукты питания, напитки, особенно алкогольные, вызывающие аллергические реакции и ограничить или полностью исключить их потребление.

- Желательно увеличить число приемов пищи, но при этом сократить ее разовый объем.
- Важно употреблять блюда преимущественно в отварном, запеченном, тушеном виде.
- Необходимо ограничить или полностью исключить (если их прием стимулирует обострение заболевания) острые блюда, пряности и пряные овощи, приправы (горчица, аджика, хрен и др.), копченые продукты, крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы.
- Желательно значительно сократить потребление поваренной соли и соленых продуктов.
- При интенсивном прогрессировании процесса заболевания необходимы разгрузочные дни и резкое ограничение потребления алкогольных напитков.
- Желательно сократить до минимума потребление сахаросодержащих продуктов (конфеты, варенье, пирожные, мед и др.). Можно заменять сахар сахарозаменителями. При уменьшении легкоусвояемых углеводов снижается способность тканей задерживать жидкость, а также ослабляются воспалительные процессы.

Особое внимание необходимо обратить на потребление растительных масел и продуктов, в состав которых входят полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Поступление ПНЖК в достаточном количестве очень важно при псориазе, так как они образуют в организме биологически активные вещества (в том числе тканевые гормоны простагландины, играющие роль регуляторов биологических процессов), оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие, положительно влияют на состояние кожи (так как входят в состав клеточных мембран) и стенок кровеносных сосудов, регулируют обмен веществ (в частности, жировой обмен в печени, обмен ряда витаминов). Все это, в свою очередь, может реально уменьшить поступление из кишечника аллергенных веществ, снизить степень выраженности заболевания.

У больных псориазом возникает необходимость в периодическом поддержании очищающей функции печени и ее участия в липидном обмене. Также большое значение имеет регулярное опорожнение кишечника. При склонности к запорам в рацион включают продукты с высоким содержанием пищевых волокон и блюда с «ослабляющим» действием (салаты с растительным маслом, винегреты и др.). К тому же, пищевые волокна обладают и другими важными свойствами: влияют на обмен веществ, поддерживают в организме баланс минералов. Нарушение баланса витаминов и минералов при псориазе – это очень важный аспект. Поэтому при составлении диеты важно помнить о включении в рацион БАД и продуктов, содержащих вит. Е (растительные масла), С (шиповник, сладкий перец, смородина), А, бета-каротин (печень, сливочное масло, сладкий перец), D (рыбные продукты), витамины группы В (печень говяжья, крупа гречневая), а также биофлавоноидами (смородина, цитрусовые).

Особое внимание надо уделить поступлению в организм витаминов, относящихся к группе антиоксидантов, поддерживающих здоровье кожи и ногтей. Перечень необходимых БАД NSP, содержащий эти вещества, приведен

ниже. Антиоксиданты помогают нейтрализовать свободные радикалы, наносящие ущерб коже, укрепляют стенки сосудов, важны для синтеза коллагена и эластина (составных частей соединительной ткани). Комплекс витаминов группы В, участвующих во всех клеточных процессах, также помогает поддерживать кожу в здоровом состоянии. Кроме того, витамины группы В оказывают благоприятное воздействие на состояние нервной системы, что важно при данном заболевании.

Типичным для псориаза является усиленное размножение клеток кожи и их неполное созревание. Обнаружено, что клетки верхнего слоя кожи (кератиноциты) имеют высокую чувствительность к витамину D. В настоящее время в практической медицине с успехом используют препараты с витамином D, которые, действуя через рецепторы на кератиноциты, приводят к усилению их дифференцирования и таким образом пытаются нормализовать развитие эпидермиса.

Рацион необходимо обогащать продуктами — источниками кальция (творогом, кисломолочными продуктами и др.), оказывающими противоаллергическое и противовоспалительное действие. В последнее время особое внимание уделяется изучению действия на организм микроэлементов. При псориазе важно учитывать поступление с продуктами питания цинка, от которого зависит выработка белка, необходимого для заживления ран, повышения иммунитета и антиоксидантной защиты.

Питание должно быть обогащено продуктами, нормализующими липидный обмен (гречневая крупа, творог и т.д.).

Значительное место в лечении больных псориазом принадлежит физическим методам. прежде всего ультрафиолетовому излучению. Используются при лечении также лазерные лучи. Целесообразны повторные, в течение нескольких лет, курсы санаторно-курортной терапии. Рекомендуются ванны с травами или молочно-масляные.

Для лечения псориаза широко применяют биологически активные добавки (БАД) Компании «NATURE'S SUNSHINE PRODUCTS, Inc.», оказывающие противоаллергическое и успокаивающее действие, содержащие средства для нормализации липидного обмена, микроциркуляции, функций желудочно-кишечного тракта, нервной, иммунной и эндокринной систем, одновременно с этим проводится санация очагов хронической инфекции.

Ниже дается перечень БАД NSP, которые используются при псориазе.

RED CLOVER / РЕД КЛОВЕР (Красный клевер)

- Очищает кровь, лимфу, кожу,
- Защищает организм от токсичных химических веществ,
- Способствует повышению иммунитета.

Красный клевер — широко распространенное травянистое растение семейства бобовых. RED CLOVER содержит гликозиды — трифолин и изотрифолин. эфирные масла, витамины — А (бета-каротин), С, Р, Е, группы В, микроэлементы — железо, селен, магний, кальций, медь, фосфор, хром, калий, алкалоиды, танины, кумарины, флавоноиды, высшие жирные кислоты — пальмитиновую, стеариновую, линолевою. Группа флавоноидных гликозидов оказы-

вают бактерицидное, десенсибилизирующее (противоаллергическое) действие и способствуют выведению солей тяжелых металлов из организма. Кумарины имеют сосудорасширяющие и спазмолитические, эстрогеноподобные и противоопухолевые свойства. Эфирные масла обладают противовоспалительной, антимикробной, противовирусной активностью, оказывают отхаркивающее, противокашлевое, транквилизирующее, болеутоляющее действие. Танины обладают бактерицидными и антитоксическими свойствами (связывают токсины, соли тяжелых металлов и выводят их из организма).

Красный клевер является иммуностимулятором при бактериальных и вирусных инфекциях, хорошо очищает кровь и лимфу. Заживляет раны и язвы. Очищает кожу от сыпи.

Красный клевер используют при: кожных заболеваниях (псориаз, экзема, себорея, фурункулез), ОРВИ, заболеваниях верхних дыхательных путей (трахеит, бронхит), бронхиальной астме, полиартритах, анемии, ожогах, долго не заживающих трофических язвах, климактерическом синдроме, предменструальном синдроме с задержкой жидкости в организме, токсических проявлениях при различных заболеваниях. Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

BURDOCK / Бердок (Репейник)

- Способствует улучшению состояния кожи,
- обладает противоаллергическим и дезинфицирующим свойством,
- активизирует работу желудочно-кишечного тракта,
- обладает мочегонным действием.

Репейник — двулетнее травянистое растение семейства астровых. Сырьем для изготовления служат корни и листья, содержащие много полезных веществ: эфирные и жирные масла, инулин, белки, минеральные соли, хром, железо, магний, кремний, витамин С и др. Эти составляющие благоприятно действуют на работу пищеварительного тракта.

Исследования показали, что репейник выводит из организма опасные токсины. Кроме того, он обладает болеутоляющим, противовоспалительным и мочегонным действиями. Научные публикации свидетельствуют о том, что репейник содержит химические соединения, уничтожающие болезнетворные бактерии и грибки, а также имеет антимикробные, антисептические и дезинфицирующие свойства.

Известно противоаллергическое действие репейника, улучшающее состояние кожи и снижающее зуд. В дерматологической практике он используется при лечении псориаза, экземы, фурункулеза, перхоти.

Бердок от NSP используется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата полиартриты, остеопорозы, ревматоидный полиартрит, бурситы, травмы, рахит, остеопороз); заболеваниях кожи (экзема, псориаз, угри, фурункулез, себорея, дерматит, зуд); аллергических состояниях (крапивница, диатез); хронических заболеваниях бронхо-легочной системы (трахеит, бронхит); заболеваниях желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей (хронический холецистит, дискинезия желчевыводящих путей, хронический гепатит, хронический панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,

спастический колит); отравлениях солями тяжелых металлов; сахарном диабете инсулиннезависимом (содержит инсулин). Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды.

ZINC LOZENGE/ ПАСТИЛКИ С ЦИНКОМ

- **эта БАД** является обязательной в схеме восстановления кожных покровов. Именно цинк ускоряет заживление ран, восстанавливает целостность кожи, снимает зуд и воспаление, входит в состав более 300 ферментов,

- **цинк** был известен еще врачам Древнего Египта, и с тех пор ничуть не утратил своей роли в лечении кожных, иммунных, нервных, половых расстройств, -именно цинк показывает высокую эффективность в поддержке и улучшении питания кожных покровов, профилактике и смягчении рецидивов псориаза.

GOTU KOLA / Готу Кола

- Улучшает микроциркуляцию, мозговое кровообращение,
- улучшает умственные способности,
- ускоряет заживление ран, ссадин, ожогов,
- оздоравливает кожу.

Готу Кола содержит в своем составе гликозиды, группу органических соединений, производные сахаров:

- 1) сапонины, обладающие отхаркивающими, противовоспалительными и гормональными свойствами и способные регулировать водно-солевой и холестериновый обмен;
- 2) флавоноиды, оказывающие желчегонное, бактерицидное, спазмолитическое, кардиотоническое (повышающее тонус мышцы сердца) действия, имеют радиационно-защитный и противоопухолевый эффект;
- 3) горечи, горькие гликозиды, усиливающие секрецию желудочного и кишечного соков и улучшающие аппетит и пищеварение;
- 4) эфирные масла, смесь летучих веществ, обладающих противовоспалительным, противовирусным и антимикробным действием, отхаркивающими, успокаивающими и стимулирующими аппетит и пищеварение свойствами;
- 5) смолы, оказывающие бактерицидное и антигнилостное действие;
- 6) алкалоиды, использующиеся как снимающее спазмы, болеутоляющее и успокаивающее средство;
- 7) аминокислоты: глютаминовая, серин, аланин, гистидин, и незаменимые кислоты (организм не способен их синтезировать) — аспарагиновая, лизин;
- 8) минералы: магний, марганец, кальций, селен, цинк, натрий;
- 9) витамины: А, В1, В3, В6, С и К, провитамин А (бета-каротин).

Готу Кола от NSP обладает выраженным ранозаживляющим эффектом, болеутоляющим и мочегонным свойствами. Показана при ухудшении памяти, снижении работоспособности, повышении внутричерепного давления вследствие затруднения венозного оттока, неврастении, вегето-сосудистой дистонии, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, венозной недостаточности, варикозном расширении вен, бронхитах, дерматитах, длительно не зажи-

вающих язвах, экземе, псориазе, ссадинах, порезах, климаксе. Применение: в качестве добавки к пище принимать по 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

OMEGA 3 (EPA) / Омега 3 (Полиненасыщенные жирные кислоты).

-Активизирует иммунную систему,

-повышает жизненный тонус и работоспособность,

-регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови,

-эффективна при терапии кожных заболеваний.

Уникальная БАД Омега-3 - одна из самых популярных в США. В нем содержится рыбий жир, полученный из пород рыб, обитающих в холодных водах, в том числе лосося и скумбрии. В ее состав входят полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК).

Омега-3 участвует в жировом и холестериновом обменах. Повышает иммунитет, способствует лечению и профилактике кишечных заболеваний и атеросклероза, выведению из организма холестерина; укрепляет стенки кровеносных сосудов; повышает их эластичность, снижает проницаемость; повышает устойчивость организма к инфекциям и простудным заболеваниям; усиливает эффективность антиоксидантных систем организма, способствует репарации клеточных мембран, транспорта липидов в кровотоке. Стимулирует репарацию клеточных мембран, активизирует функцию иммунокомпетентных клеток, способствует всасываемости жиров из кишечника.

Эффективна при гипертонической болезни, тромбозах, сахарном диабете, бронхиальной астме, кожных заболеваниях, в том числе псориазе, иммунодефицитных состояниях.

Спектр применения: психоневрологические заболевания, постинсультные состояния, амнезия, мигрень, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; аллергические заболевания; гипертония, инфаркт, профилактика атеросклероза, кожные заболевания, в том числе псориаз; трофические язвы, остеомиелит, артрозо-артриты различного генеза; аутоиммунные заболевания, профилактика злокачественных новообразований, в том числе молочной железы. Применение: в качестве добавки к пище по 1 капсуле 2 раза в день с едой.

STEVIA/ СТЕВИЯ

Уникальность стевии покоряла еще древних врачей. Полностью натуральный продукт, который слаще сахара, не вреден диабетикам, лишен калорий и не вызывает брожения в кишечнике – это просто фантастический подарок от природы, изготовленный NSP!

Хотите ли Вы похудеть, или подлечить кишечник, или восстановить печень, избавиться от кожных проблем – добавьте в свой рацион Стевию, замените сахар ею - и радуйтесь сладости жизни!

При псориазе роль Стевии просто уникальна – легкое очищающее, желчегонное действие помогает очистить кожу, уменьшить зуд и предупредить рецидивы, если ею полностью заменить сахар.

СОК НОНИ

Хорошо известная Моринда – растение, настраивающее иммунную и эндокринную системы, очищающее кожу и кровь. Прием Моринды стал еще интереснее - в виде сока это еще и очень вкусно!

ECHINACEA / Эхинацея

- Повышает сопротивляемость организма инфекционным и вирусным заболеваниям, усиливает неспецифическую иммунную защиту,
- ускоряет процесс выздоровления, заживления ран,
- увеличивает на 20-40% эффективность традиционных методов лечения

Эхинацея относится к семейству маргариток, в медицине используются корень и корневище. Эти части растения содержат большое количество инулина, инулоид, сахарозу, вулозу, бетаин, фитостерины, жирные кислоты. Эхинацея способствует увеличению производства и активности лейкоцитов (белых кровяных телец) — важных компонентов первого ответа организма на инфекцию. Эхинацея употребляется для лечения воспалений и нарывов, оказывает мощное антисептическое действие. Исследования показывают, что она может усилить фагоцитоз — процесс, позволяющий организму избавляться от бактерий, вирусов, больных и поврежденных клеток.

Специалисты рекомендуют принимать эхинацею при таких состояниях: любые септические состояния, симптомы заражения крови, менингит, простудные заболевания, грипп, бронхит, тонзиллит, отит, ожоги, фурункулы, рожа и гнойные язвы, гангрена, язвы полости рта, воспаления десен, кандидоз, псориаз, экзема, воспалительные процессы мочеполового тракта, послеродовые инфекции, герпес, геморрой, поражения ядом, укусы насекомых. Применение: в качестве добавки к пище принимать 1-2 капсулы 3 раза в день во время еды. Для стимуляции иммунитета рекомендуется принимать эхинацею курсами: не более 2-х недель, затем несколько недель — перерыв. Наиболее эффективно воздействие в первые 10 дней. Слишком продолжительный прием эхинацеи, свыше 30 дней, может истощить иммунную систему.

BLACK WALNUT / Блэк Волнат (Грецкий орех)

- Оказывает бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее действие,
- обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием,
- улучшает обмен веществ, очищает кожу.

Кожура черного грецкого ореха, содержащаяся в добавке Блэк Волнат, чрезвычайно богата биологически активными веществами: флавоноидами, антоцианидами, дубильными веществами, органическими кислотами, эфирными маслами, солями железа и кобальта, витаминами С, В1, В2, в-каротином. Причем, по содержанию витамина С, грецкий орех в 8 раз превосходит черную смородину и в 50 раз — цитрусовые. Такой богатый набор веществ обуславливает широту его действия и применения.

С давних времен кожура грецкого ореха использовалась для лечения различных кожных заболеваний. Ее активные компоненты способствуют очищению кожи при эксудативном диатезе, экземе, псориазе, герпесе, стригущем лишае.

Показания: при гиповитаминозах у пожилых людей, атеросклерозе, сахарном диабете, эксудативном диатезе, экземе, псориазе, герпесе, стригущем лишае, некоторых формах туберкулеза кожи, гортани, туберкулезном лимфадените, бронхиальной астме, глистных инвазиях, кандидозе, в комплексных

программах очищения организма. Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

TEA TREE OIL / Ти Три Ойл (Масло чайного дерева).

- Обладает сильным антисептическим, антигрибковым, бактерицидным действием, применяется для лечения кожных заболеваний, порезов, ожогов, воспалительных заболеваний горла,

-помогает при сухости кожи, сыпи, укусах насекомых, ожогах от растений.

Чайное дерево (*Melaleuca alternifolia*) — представитель обширного семейства миртовых, произрастает в Австралии, Новой Зеландии, продуцирует одно из наиболее ценных в медицинском отношении эфирных масел. Бесцветное или светлое желтовато-зеленое эфирное масло со свежим остролечекарственным запахом ныне широко известно под названием «масло чайного дерева» (tea tree oil). Местные жители использовали чайные деревья для лечения кашля, простуды, кожных заболеваний.

Масло чайного дерева изучалось на практике и использовалось в качестве антисептического бактерицидного средства при многих заболеваниях. Особенно эффективным действием оно обладало при лечении септических состояний, гнойных инфекций, загрязненных ран. Из масла чайного дерева получают эффективные антисептические растворы для полоскания рта и горла, которые с успехом могут применяться для лечения заболеваний носоглотки и в стоматологии. Кроме того, масло обладает замечательным дезодорирующим свойством, а его дезинфицирующее действие в 60 раз сильнее действия обычного туалетного мыла. Масло чайного дерева является безопасным природным лечебным средством, не имеющим побочного действия.

Помимо способности подавлять инфекционное начало, масло чайного дерева обладает свойством стимулировать иммунную систему, повышая собственные защитные силы организма. Лечебные свойства масла чайного дерева следующие: антисептическое, бактерицидное, противогрибковое, противовирусное и иммуностимулирующее.

Масло чайного дерева незаменимо при оказании медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, инфицированных занозах и всех типах ран, особенно загрязненных и гнойных. Как дезинфицирующее средство общего действия оно полезно при инфекциях дыхательных путей (бронхите, синусите) и мочеполового тракта (цистите).

Как мощное противовирусное средство масло эффективно при многих общих инфекционных заболеваниях, таких как корь, ветряная оспа, грипп, опоясывающий лишай, бородавки, простуда.

Перед использованием масла впервые рекомендуется провести кожную пробу: нанести несколько капель масла на тыльную поверхность запястья и выждать один час. Если возникло раздражение, смыть масло холодной водой и в дальнейшем избегать его использования или применять только слабые растворы. Прием масла внутрь не рекомендуется.

При лечении псориаза рекомендуется применять масло чайного дерева при стихании воспалительных явлений в очагах поражения. На пораженные

поверхности кожи наносить не разведенное 100% масло чайного дерева, при этом не допускать его попадания на слизистые оболочки, в глаза, при необходимости обработки больших площадей поражения использовать 10-20% раствор масла чайного дерева в рафинированном растительном масле. При его применении исчезают неприятные субъективные ощущения, нормализуется образование клеток кожи, уменьшается шелушение кожи.

NUTRI-CALM / Нутри-Калм.

- Помогает организму противостоять стрессу и усталости,
- обеспечивает поддержку нервной системе и надпочечникам,
- увеличивает работоспособность, нормализует сон.

Нутри-Калм предназначен для преодоления нервных перегрузок и обеспечивает питание нервной системы оптимальным сочетанием витаминов и природных минералов.

Современная жизнь насыщена стрессами, негативными последствиями которых могут быть раздражительность, головные боли, депрессии, повышение артериального давления, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Большинство медиков подтверждают, что нервные расстройства являются одной из главных причин возникновения разного рода заболеваний, в том числе псориаза. Проблема в том, что во время нервного перенапряжения наш организм невосполнимо теряет определенные витамины и минералы, которые используются для питания важнейших органов и систем организма. Причем этот дефицит долго остается скрытым для пациента, такой период врачами называется латентным. И только через некоторое время у пациента, казалось без всяких причин, вдруг появляются одно за другим различные заболевания, а также признаки истощения нервной системы — беспричинная тревога, раздражительность, страх, подергивания мышц, сердечная аритмия.

Нутри-Калм питает организм высококачественными природными витаминами и минералами, восполняя образовавшийся дефицит. В состав входят витамины группы В, антиоксиданты (витамины С и Е, биофлавоноиды, зародыши пшеницы), которые нейтрализуют действие свободных радикалов и защищают иммунную систему, а также лекарственные растения и вещества растительного происхождения: лимонник китайский, цветочная пыльца, валериана, стратоцвет, шишки хмеля, холин, инозит, парааминобензойная кислота, которые оказывают успокаивающее действие на организм, помогают справиться со стрессами, поддерживают жизненные силы, повышают выносливость и работоспособность. Приблизительно после 3-х — 4-х недель приема Нутри-Калма восстанавливается способность к концентрации, происходит снижение утомляемости, проходят депрессии, раздражительность.

При лечении псориаза рекомендуется принимать Нутри-Калм в завершающей стадии лечебного курса, в течение 3-4-х недель, для общего укрепления нервной системы.

Применение: в качестве добавки к пище принимать по 1 таблетке 2 раза в день во время еды. Людям, чья работа требует концентрации внимания (водителям, бухгалтерам, работающим посменно и т.п.) — по 2 таблетки на ночь.

Внимание: в случае необходимости применения препаратов, содержащих бензодиазепены или барбитураты, а также при мочекаменной болезни, пептической язве, заболеваниях печени, во время беременности и кормлении грудью необходимо проконсультироваться с врачом.

!!!ВНИМАНИЕ! Правильно подобранные средства по уходу за кожей – это очень важный фактор для больных псориазом! Обратитесь, пожалуйста, к каталогам Natria NSP и Tropikal Mist NSP. В них Вы найдете детальное описание косметических линий по уходу за кожей и волосами.

Рекомендуемые схемы БАД NSP при псориазе.

1-я СХЕМА.*

1. БЕРДОК и Омега-3, Ред Кlover продолжительность приема 1 месяц **
2. Цинк, Лецитин и Нутри-Калм продолжительность приема 1 месяц **
3. Сок Нони+Хлорофилл,- продолжительность приема 1 месяц **
4. Шампунь, кондиционер, мыло и крем (защитный дневной и ночной) – из серии NATRIA NSP-натуральная защита и уход.
Масло Чайного Дерева NSP применять при необходимости, в течение всего (наружно) курса лечения.

2-я СХЕМА *

1. Блэк Волнат, Омега-3 + По д'Арко,- продолжительность приема 1 месяц
2. Бердок+Цинк + Лецитин,- продолжительность приема 1 месяц **
3. Нутри-Калм +Сок Нони,-продолжительность приема 1 месяц **
4. Шампунь, кондиционер, мыло и крем (защитный дневной и ночной) – из серии NATRIA NSP-натуральная защита и уход. Масло чайного дерева применять при необходимости, в течение всего (наружно) курса лечения.

3-я СХЕМА *

1. Уна де Гато +СЦ формула+Сок Нони,- продолжительность приема 1 месяц **
2. Омега-3+ Нутри-Калм продолжительность приема 1 месяц **
3. Хлорофилл + Лив-Гард продолжительность приема 1 месяц **
4. Шампунь, кондиционер, мыло и крем (защитный дневной и ночной) из серии NATRIA NSP-натуральная защита и уход. Масло чайного дерева применять при необходимости, в течение всего курса лечения.

Примечания к лечебным схемам:

* при составлении курса БАД желательно установить, проанализировать учитывать все заболевания и индивидуальные особенности организма;

** продолжительность приема каждой БАД, количество капсул подбирать с учетом следующих факторов:

- а) степень заболевания псориазом (легкая, средняя, тяжелая);
- б) продолжительность заболевания псориазом; при лечении застарелых форм псориаза необходимо руководствоваться следующим правилом: 1год болезни = 2 месяца приема БАД;
- в) сезонность болезни (зимняя или летняя форма псориаза).

Более подробно о косметической линии NSP Вы узнаете из каталогов Natria, Tropicall Mist.

ГЛАВА 7. АЛЛЕРГИЯ.

АЛЛЕРГИЯ (allos греч. другой + ergon греч. действие) — необычная повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микробов, грибков и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемых аллергенами.

1. ИСТОРИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Термин «аллергия» был введен австрийским педиатром К. Пирке в 1906 г. для обозначения необычной, измененной реакции некоторых детей на введение им с лечебной целью противодифтерийной сыворотки. Аллергия в свою очередь, приводит к развитию аллергических заболеваний.

Аллергические заболевания известны с древних времен. Древнегреческий врач Гиппократ (5-4 века до нашей эры) описал случаи непереносимости своими пациентами некоторых пищевых продуктов, приводящие к желудочным расстройствам и крапивнице. Древнеримский врач Гален (2 век нашей эры) сообщил о насморке, возникающем от запаха розы. В 19 веке была описана сенная лихорадка и доказано, что ее причиной является вдыхание пыльцы растений (Поллиноз), было высказано также предположение, что бронхиальная астма может вызываться вдыханием пыли.

2. ПРИЧИНЫ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОБЛАСТЬ ИХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ.

Аллергические заболевания характеризуются измененной реактивностью (способностью отвечать на воздействия извне) организма к повторным воздействиям на него различных раздражителей — аллергенов, вызывающих образование в организме антител, в результате может отмечаться понижение иммунитета или повышение чувствительности.

Аллергические заболевания (бронхиальная астма, поллинозы, крапивница, аллергический насморк, дерматиты, лекарственная и пищевая аллергии) широко распространены во всем мире. На сегодняшний день по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждый шестой житель Земли предрасположен или страдает какой-либо формой аллергии и количество больных стремительно растет. В некоторых странах более 15% населения страдает различными аллергическими заболеваниями, наиболее распространены бронхиальная астма, поллинозы, аллергический насморк, крапивница.

Причиной этого в первую очередь считают широкое применение синтетических лекарственных препаратов, в первую очередь антибиотиков. Одним из основных факторов распространения аллергических заболеваний является бурное развитие химической промышленности и связанное с этим появление большого количества различных синтетических материалов, красителей, стиральных порошков и других разнообразных производственных и бытовых ве-

ществ, многие из которых могут быть аллергенами. Немаловажное значение в росте аллергических заболеваний имеет степень загрязнения окружающей среды обитания (воздуха и почвы) — экологическая обстановка в регионе проживания.

3. КЛАССИФИКАЦИЯ АЛЛЕРГЕНОВ.

АЛЛЕРГЕН (аллергия + *genos* греч. рождение, происхождение) — вещество, вызывающее аллергию. Аллергенами могут быть самые различные соединения — от простых химических веществ (бром, йод) до самых сложных (белки, полисахариды, сочетания тех и других между собой). Одни из них попадают в организм извне (экзогенные), другие образуются в самом организме (эндогенные или аутоаллергены). Экзогенные аллергены могут быть неинфекционного происхождения (бытовая пыль, шерсть и пот животных, лекарственные препараты, химические вещества, пыльца растений, животные и растительные пищевые продукты) и инфекционными (бактерии, микробы, вирусы, грибки и продукты их жизнедеятельности). Попадая в организм различными путями, экзогенные аллергены могут вызывать поражение различных органов и систем.

Экзогенные аллергены делят на следующие группы:

1. Биологические аллергены — микробы, бактерии,

вирусы, грибки, гельминты, сывороточные и вакцинные препараты.

Развитие многих инфекционных заболеваний (бруцеллез, туберкулез, брюшной тиф и др.) сопровождается аллергией. Этот вид аллергии называют инфекционной, а группу заболеваний, вызванных микробами, грибами или вирусами, в механизме развития которых большую роль играет аллергия, обычно называют инфекционно-аллергическими болезнями. Нередко к их развитию приводят и те микробы и грибки, которые обычно находятся на коже, или в дыхательных путях, полости рта и кишечнике. Источниками аллергии являются также такие очаги инфекции в организме, как кариозные зубы, воспаление придаточных пазух носа, холециститы и другие воспалительные процессы. Сыворотки и вакцины, введенные в организм путем инъекций, могут явиться причиной такой аллергической реакции, как анафилаксия. Аллергия при гельминтозах развивается в связи с всасыванием продуктов распада и обмена гельминтов (глистов) — паразитических червей, возбудителей глистных заболеваний.

2. Лекарственные аллергены.

Аллергическую реакцию может вызвать практически любой лекарственный препарат. Особенно часто аллергенами оказываются синтетические препараты, значительно реже — лекарственные препараты на основе природных компонентов. Так, аллергические осложнения при применении аспирина составляют 2%, сульфаниламидов 7%, пеницилина — до 16%. Нередки аллергические осложнения на новокаин, хлороформ, витамины группы В и многие другие препараты. Частота аллергических реакций во многом зависит от масштаба потребления конкретного препарата. Так, в период широкого применения сульфаниламидов (этазол, стрептоцид, сульфадимезин, сульфадиметоксин и др.) аллергические реакции на них отмечались чаще, чем в последнее время, когда их употребление снизилось. В связи с увеличением использования анти-

биотиков они, и среди них в первую очередь пенициллин, относится к группе лекарств, дающих наиболее часто аллергические осложнения. Частота аллергических осложнений возрастает и по мере повторения курса лечения. Пенициллин чаще других медикаментов является причиной смертельных аллергических реакций, причем доза, дающая аллергическую реакцию, может быть очень незначительной. Учитывая все вышесказанное, нужно помнить, что прием любых лекарственных средств, особенно это касается синтетических препаратов, без назначения врача крайне опасен.

3. Бытовые аллергены.

Нередко аллергеном является сушеный рачок — дафния, служащий кормом для рыб. Среди этого вида аллергенов главную роль играет домашняя пыль, в состав которой входят пылевые частички, попадающие с улицы, с ковров, одежды, постельного белья, грибки на стенах сырых комнат, частички домашних насекомых (клопов, тараканов, блох, постельных клещей). К этой группе можно отнести так называемые эпидермальные аллергены — волосы, отмершие клетки кожи, шерсть, перхоть животных. В последние годы неуклонно увеличивается число аллергических реакций на препараты бытовой химии, среди которых наибольшую роль играют стиральные порошки. Бытовые аллергены чаще всего вызывают аллергические заболевания дыхательных путей (бронхиальная астма, аллергический насморк, кожные высыпания).

4. Пыльцевые аллергены.

Аллергические заболевания возникают в результате попадания в организм пыльцы некоторых растений, такой, которая не превышает в диаметре 35 мкм. Чаще всего это пыльца различных видов ветроопыляемых растений. Она вызывает насморк, конъюнктивит и другие проявления поллинозов. Наиболее сильным аллергизирующим свойством обладает пыльца амброзии, широко распространенного растения-сорняка.

5. Пищевые аллергены.

В качестве аллергенов, для склонных к аллергическим проявлениям пациентов, практически могут выступать чуть ли не все пищевые продукты. Но наиболее часто аллергию вызывают такие продукты, как молоко, мед, орехи, яйца, мясо, рыба, помидоры, цитрусовые, шоколад, клубника, земляника, раки. Имеются сведения о том, что дети, вскормленные искусственными молочными смесями, болеют аллергическими заболеваниями чаще, чем дети вскормленные материнским молоком.

Состояние, развивающееся при попадании в организм аллергенов через желудочно-кишечный тракт, называют пищевой аллергией. В отличие от нее, аллергические поражения желудочно-кишечного тракта, возникающие при попадании аллергена другим путем, называют желудочно-кишечной аллергией. Например, аллерген, проникающий в организм через слизистую оболочку дыхательных путей, может вызвать аллергическую реакцию в любом отделе желудочно-кишечного тракта.

Аллергическая реакция при пищевой аллергии может развиваться уже через несколько минут после попадания в желудочно-кишечный тракт пищевого аллергена. Так при аллергии к молоку через несколько минут после его приема может появиться рвота, внезапный понос. Несколько позже возможно присоединение других симптомов (крапивница, лихорадка). Иногда первые симптомы аллергических реакций со стороны желудочно-кишечного тракта возникают через некоторый промежуток времени. Обычно пищевая аллергия развивается на фоне нарушений функции желудочно-кишечного тракта. Способствует развитию пищевой аллергии у детей перекармливание. Очень часто пищевые аллергены вызывают у детей диатезы.

Не всегда непереносимость определенных пищевых продуктов связана с аллергической реакцией. Она может быть обусловлена недостатком в пищеварительных соках некоторых ферментов, что в свою очередь приводит к нарушению переваривания пищи и расстройствам, по своим симптомам схожим на пищевую аллергию.

Более подробно вопросы пищевой аллергии рассмотрены в разделе 8 данной лекции.

6. Промышленные аллергены.

Бурное развитие промышленности, в особенности химической, значительно увеличило контакт людей с различными веществами на производстве и в быту, что обусловило возникновение разных по своему характеру аллергических реакций, главным образом в виде поражений кожи — аллергических профессиональных контактных дерматитов. Промышленными аллергенами могут быть: скипидар, минеральные масла, никель, хром, мышьяк, деготь, дубильные вещества, анилиновые, азоксоловые и прочие красители, лаки, инсектофунгициды, вещества, содержащие бакелит, формалин, мочевины, эпоксидные смолы, отверждающие вещества, детергенты, аминокислоты, производные хинолина, хлорбензола и многие другие вещества. В парикмахерских и косметических кабинетах аллергенами могут оказаться красители для волос, бровей и ресниц, парфюмерные вещества, жидкости для волос; в фотолабораториях — метол, гидрохинон, соединения брома и др.

7. Особая группа аллергенов.

К этой группе аллергенов можно отнести внешние физические факторы, воздействующие на человеческий организм: тепло, холод, солнечная радиация, радиочастотные и радиоактивные излучения, механические раздражения. Установлено, что во многих случаях под действием этих факторов в организме образуются определенные вещества, которые и становятся аллергенами.

4. МЕХАНИЗМ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛЛЕРГИЕЙ.

Современная медицина трактует механизм заболевания аллергией следующим образом. В ответ на внедрение в организм, или воздействие на организм, аллергена в нем начинают развиваться и происходить аллергические ре-

акции, которые могут быть специфическими и неспецифическими. Развитию специфической реакции предшествует скрытый период, в течение которого развивается повышенная чувствительность организма к впервые попавшему в него аллергену — так называемая сенсibilизация. Сенсibilизация происходит в результате выработки в организме антител — белковых веществ, образующихся в ответ на введение только данного аллергена, или появления лимфоцитов, способных взаимодействовать с данным аллергеном. Если к моменту их появления аллерген был удален из организма, то никаких болезненных проявлений не отмечается. При повторном воздействии аллергена на уже сенсibilизированный к нему организм, развивается аллергическая реакция — взаимодействие антител или лимфоцитов с вызвавшим их образованием аллергеном. В результате этого взаимодействия происходит ряд биохимических процессов с выделением химических веществ (гистамин, серотонин и др.), вызывающих повреждение клеток, тканей и органов, которое лежит в основе аллергических заболеваний. Повышенная чувствительность организма в таких случаях специфична, т. е. она повышается к тому аллергену, с которым уже ранее был контакт, и который вызвал состояние сенсibilизации.

Неспецифические аллергические реакции возникают при первичном контакте с аллергеном. При этом нет периода сенсibilизации. Попадающий в организм аллерген сам вызывает образование веществ, повреждающих клетки, ткани и органы. К числу таких реакций относится идиосинкразия (необычная реакция) — некоторые случаи непереносимости пищевых продуктов и лекарственных веществ.

В большинстве случаев у человека, склонного к аллергии, развиваются специфические аллергические реакции. По времени проявления аллергические реакции принято делить на два типа: немедленный и замедленный.

Реакциями немедленного типа считают кожные и системные аллергические реакции (дыхательной, пищеварительной и других систем), возникающие через 15-20 минут после воздействия на больного специфического аллергена. Такими реакциями являются кожный волдырь, спазм бронхов, расстройство функции желудочно-кишечного тракта и др. К аллергическим реакциям немедленного типа относят анафилактический шок, поллиноз, крапивницу, бронхиальную астму, сывороточную болезнь, отек Квинке. Сывороточная болезнь развивается при определенной настроенности организма через 2-12 дней после введения сыворотки или гамма-глобулина и проявляется появлением сыпи с мучительным зудом, припухлостью лимфатических узлов, повышением температуры, другими симптомами. Отек Квинке — преходящий ограниченный отек кожи, подкожной клетчатки и слизистых оболочек при попадании в организм любого аллергена; чаще встречается на лице, однако может наблюдаться на слизистой оболочке рта, гортани, желудочно-кишечного тракта. Реакции замедленного типа развиваются в течение многих часов, иногда суток. К ним относятся повышенная чувствительность к бактериям (например, при туберкулезе, бруцеллезе, сальмонеллезе и др.), контактные дерматиты у работников химической промышленности, фармацевтов, медицинского персонала.

5. АЛЛЕРГИЯ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ.

Аллергия развивается не во всех случаях контакта организма с аллергенами. Определенную, немаловажную роль в развитии аллергии играет наследственность, состояние нервной и эндокринной систем. Отмечено, что если оба родителя страдают такими заболеваниями, как поллинозы, анафилактический шок, атопическая (наследственная) форма бронхиальной астмы, некоторые формы аллергического насморка, то у их детей аллергические заболевания развиваются более чем в 70% случаев; в семьях, где болен только один из родителей, заболевает до 56% их детей. При этом передаются не сами заболевания, которыми страдают родители, а предрасположенность к ним в виде повышенной способности отвечать аллергической реакцией на попадание в организм экзогенных аллергенов. Поэтому, в зависимости от вида аллергена и путей его поступления в организм, аллергическое заболевание у ребенка может проявиться в любой форме. Факторами, предрасполагающими к развитию аллергии, являются нарушения функций нервной и эндокринной систем, а также травмы головного мозга, отрицательные эмоции, снижение функции надпочечных желез.

6. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАД КОМПАНИИ NSP.

К широко распространенным видам аллергических заболеваний следует отнести следующие:

- аллергический насморк;
- бронхиальная астма;
- крапивница;
- поллиноз;
- дерматиты.

Ниже дается краткое описание заболеваний, методы их профилактики и лечения, в т.ч. с использованием БАД Компании NSP.

Аллергический насморк. Насморк (ринит) — воспаление слизистой оболочки носа. Насморк не всегда является следствием переохлаждения или инфекционных заболеваний. Довольно часто наблюдается, главным образом у людей с повышенной нервной и сосудистой возбудимостью, аллергический, или вазомоторный, насморк. Протекает он в виде приступов, сопровождающихся беспрестанным чиханием, появлением обильных водянистых выделений из носа, слезотечением, зудом в области носа и век. Приступы повторяются иногда по несколько раз в день.

Особой разновидностью аллергического насморка является сенной насморк, возникающий обычно в период созревания злаков (см. Поллинозы).

Лечение аллергического насморка проводится при помощи лекарств, снижающих повышенную чувствительность организма. В качестве профилактических мер целесообразно использовать выявление и последующее исключе-

ние попадания в организм аллергенов, вызывающих у индивидуума аллергические реакции, в частности, аллергический насморк.

Из БАД Компании NSP для лечения и профилактики аллергического насморка в каждом индивидуальном случае необходимо правильно выбрать и использовать следующие БАДы комплексного противоаллергического действия: **Loclo / Локло, Burdock / Бердок, Red Clover / Ред Кlover, Vupleurum Plus / Буплерум плюс, Chlorophyll Liquid / Хлорофилл жидкий, Cascara Sagrada / Каскара Саграда, Nature Lax / Нейчелакс, Liv-Guard / Лив-Гард, Colloidal Silver / Коллоидное Серебро, Milk Thistle / Милк Тистл.**

Положительному ходу лечения заболевания, как правило, способствует предварительная очистка основных органов, проведенная по методике, изложенной в лекции «Полная очистка организма». Продолжительность и интенсивность, необходимость очистки каждой системы, основных Органов, определяется в каждом индивидуальном случае, с учетом особенностей организма пациента.

Бронхиальная астма. Хроническое заболевание органов дыхания, при котором возникают приступы удушья, обусловленные нарушением проходимости бронхов вследствие спазма мускулатуры мелких бронхов, отека слизистой оболочки и закупорки их вязким отделяемым.

Как уже отмечалось выше, бронхиальная астма относится к аллергическим заболеваниям, т.е. возникает у лиц с повышенной чувствительностью к некоторым химическим веществам или физическим факторам — аллергенам. Повышенная чувствительность может быть проявлением наследственно-конституционных особенностей организма или развивается в результате длительного контакта с аллергеном при одновременном воздействии на организм ряда неблагоприятных факторов, рассмотренных выше, см. раздел 3 настоящей лекции «Классификация аллергенов».

Различают инфекционную-зависимую и аллергическую (атопическую) бронхиальную астму.

В возникновении инфекционной аллергической бронхиальной астмы важную роль играют бактерии, вирусы и другие микробы, которые при взаимодействии с организмом вызывают его аллергическую перестройку. Чаще всего она развивается на фоне хронических заболеваний органов дыхания: бронхит, бронхоэктазы, воспаления легких или придаточных пазух носа, гайморит, фронтит, при которых в организме длительное время существует очаг инфекции, т.к. продукты жизнедеятельности и распада микробов и вещества, образующиеся при воспалении, обладают свойствами аллергенов.

Неинфекционная бронхиальная астма вызывается аллергенами животного и растительного происхождения, см. выше раздел 3.

В возникновении приступа бронхиальной астмы важную роль играют индивидуальные особенности нервной и эндокринной систем пациента. Известны случаи, когда приступ удушья у больного, чувствительного к запаху розы, начинался при виде искусственной розы. Спровоцировать приступ могут и отрицательные эмоции. У некоторых больных приступы удушья не появляются в периоды напряженной работы или во время глубокого сна.

На развитие и течение бронхиальной астмы влияют климатические факторы. Обострения болезни часто наблюдаются в весенние и осенние месяцы; самочувствие больных нередко ухудшается в ветреную погоду, при резких изменениях температуры и атмосферного давления, при повышенной влажности воздуха. Кроме того, повышенная влажность способствует обострению хронической бронхиальной и легочной инфекции, что отягощает течение бронхиальной астмы.

Основное проявление бронхиальной астмы — приступ удушья. Как правило, он начинается внезапно, чаще ночью. Больной испытывает мучительное чувство недостатка воздуха. Дыхание затруднено, выдох удлинённый и сопровождается громкими свистящими хрипами (так называемая экспираторная одышка). Вскоре может присоединиться кашель. Для облегчения дыхания больной принимает вынужденное положение — встает или садится, опираясь руками о край кровати, стула, напрягая грудные мышцы. Через некоторое время дыхание становится спокойнее, отделяется мокрота, приступ прекращается. Приступы длятся от нескольких минут до нескольких часов и даже дней. Такие продолжительные или частые (возникающие через короткие промежутки времени в течение дня) приступы называют астматическим состоянием. Редкие приступы не оставляют после себя каких-либо изменений в легких, однако с развитием заболевания и учащением приступов могут возникать эмфизема легких, нарушения деятельности сердца. При этом следует иметь в виду, что удушье может быть обусловлено не только бронхиальной астмой, но и другими заболеваниями. Установить характер и происхождение удушья может врач в большинстве случаев уже при осмотре больного. При необходимости используются вспомогательные инструментально-лабораторные методы исследования.

Для лечения и профилактики бронхиальной астмы применяют различные лекарственные средства и препараты, назначаемые в таблетках, капсулах, аэрозолях, инъекциях. Подбор их строго индивидуален и проводится врачом.

Задача лечения бронхиальной астмы не только ликвидация приступа, но и выяснение по возможности причины заболевания, установление факторов, вызывающих приступ. Часто заболевание поддерживается очагом инфекции, требующим специального лечения. При выявлении аллергена неинфекционной природы исключают контакт с ним (вплоть до перемены места работы и жительства), а если это невозможно, применяют специфическую гипосенсибилизацию, т.е. уменьшают чувствительность организма к этому аллергену.

Важно освобождение бронхов от мокроты, чему способствуют прогулки на свежем воздухе, в хвойном лесу, употребление теплых щелочных напитков. Большинству больных показана лечебная гимнастика, она улучшает вентиляцию легких, устраняя закупорку бронхов, повышает эффективность выдоха.

Профилактика бронхиальной астмы связана с мероприятиями предупреждения инфекционных респираторных заболеваний и других неблагоприятных факторов, способствующих аллергической перестройке организма.

БАД Компании NSP, рекомендованные к применению при заболеваниях бронхиальной астмой: **Breath Ease (Легкое дыхание), Bupleurum Plus (Буп-**

лерум Плюс), Liv-Guard (Лив-Гард), НVP (Эйч Ви Пи), Colloidal Silver (Коллоидное серебро), Red Clover (Красный клевер), Burdock (Бердок), Chlorophyll Liquid (Жидкий хлорофилл).

Обязательной процедурой, предшествующей основному курсу лечения бронхиальной астмы, является предварительная очистка организма больного, (см. лекцию «Полная очистка организма»), его основных органов и систем: ЖКТ, печени, почек, лимфатической и бронхо-легочной систем, укрепление эндокринной системы. Причем, здесь нелишне подчеркнуть, что правильнее называть эту процедуру не очисткой, а нормализацией, приведением в нормальное состояние органов и систем организма, которые, в силу неблагоприятных условий жизни пациента — экологии, неправильного, зачастую вредного, режима жизни, работы и питания, эмоциональных нагрузок и стрессов, вынуждены длительное время работать не в «норме» со всеми вытекающими негативными последствиями.

Крапивница. Заболевание, характеризующееся образованием на коже, а иногда и на слизистых оболочках волдырей, имеющих большое сходство с волдырями от ожога крапивой.

Крапивница развивается в результате аллергической реакции организма при повышенной чувствительности к некоторым пищевым продуктам, лекарственным препаратам, а также к укусам насекомых. Часто аллергическая реакция возникает при приеме пенициллина, сульфаниламидных препаратов, хинина и некоторых других. При этом возникает острая форма крапивницы, протекающая от нескольких часов до нескольких дней.

Хроническая, а нередко рецидивирующая (т.е. периодически возобновляющаяся), крапивница, длящаяся иногда в течение нескольких месяцев, связана, как правило, с заболеванием организма (нарушение функции печени, почек, желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ), наличием глистов, или с очагами вяло текущей инфекции: хроническим воспалением миндалин (тонзиллит), придаточных пазух носа (гайморит), уха (отит) и др..

Хроническая форма крапивницы может наблюдаться также при повышенной чувствительности человека к холоду или теплу.

Крапивница проявляется внезапным образованием волдырей на здоровой до этого коже туловища, рук и ног, реже на лице. Волдыри — разные по размеру и форме, ярко розовые, иногда белые в центре — несколько приподнимаются над уровнем кожи, могут сопровождаться сильным зудом и даже жжением, быстро изменять размер и форму и самопроизвольно исчезать в течение нескольких часов и даже минут. При появлении высыпаний может повыситься температура тела, возникает недомогание. Иногда волдыри на коже бывают очень большие (гигантская крапивница, или отек Квинке), наряду с ними может возникать отек слизистых оболочек мягкого неба, глотки, внутренних органов. Такая форма крапивницы протекает крайне тяжело.

Лечение проводится по назначению врача. Показана молочно-растительная диета с ограничением соли и сахара, исключение продуктов, обычно вызывающих аллергическую реакцию, а также острых блюд, копченостей, алкоголя. Рекомендуется следить за правильной работой кишечника. При

острой крапивнице от пищевых или лекарственных веществ важно обеспечить быстрый вывод их из организма: очистить кишечник и ЖКТ с помощью клизмы, дать больному обильное питье. Если острое и обильное высыпание волдырей сопровождается высокой температурой тела, следует вызвать неотложную помощь; вопрос о госпитализации больного решает врач.

Предугадать первичное появление крапивницы обычно невозможно, но во избежание рецидивов важно выяснить, к каким пищевым продуктам и лекарственным средствам имеется повышенная чувствительность и избегать их употребления.

Поллиноз — аллергическое заболевание, вызываемое пылью растений и проявляющееся чаще всего насморком, слезотечением и зудом в глазах, а иногда и приступом бронхиальной астмы. Заболевание носит сезонный характер и проявляется в период цветения растений и деревьев, когда в воздухе содержится большое количество пыльцы.

Обычно, массовые заболевания вызывает пыльца ветроопыляемых растений, обладающая особыми аллергенными свойствами и имеющая в диаметре не более 35 мкм. Наиболее сильными аллергенными свойствами обладает пыльца сорняка амброзии. Для проявления заболевания в среднем нужно около 40-50 зерен пыльцы, но иногда достаточно попадания на слизистую оболочку носа или конъюнктиву глаз 3-5 зерен. В каждом климатогеографическом районе Украины преобладают свои виды растений, пыльца которых является наиболее частой причиной поллиноза. В северных районах республики это луговые травы: тимофеевка луговая, овсяница луговая. В центральных и южных районах — амброзия, полынь, дикая конопля, некоторые злаковые травы, грецкий орех. В Крыму — платан, чинара, грецкий орех, полынь, дикая конопля, амброзия.

Хотя больше всего пыльцы растений содержится в воздухе сельской местности, болеют поллинозом преимущественно горожане. Это связано с большей загрязненностью воздушного бассейна городов: пыль и различные химические вещества, содержащиеся в воздухе городов, вызывают раздражение слизистых оболочек дыхательных путей и повышение их проницаемости для пыльцы.

Основным способом лечения поллиноза является снижение чувствительности организма к вызвавшей его пыльце — гипосенсибилизация, которую проводит врач-аллерголог. Прежде чем проводить гипосенсибилизацию, врач с помощью кожных проб и других исследований устанавливает тот вид пыльцы, который вызывает развитие заболевания.

Из лечебных БАД Компании NSP для лечения и профилактики поллиноза рекомендуется использовать следующие: **Lo clo / Локло, Burdock / Бердок, Red Clover / Ред Кlover, Vupleurum Plus / Буплерум плюс, Chlorophyll Liquid / Хлорофилл жидкий, Cascara Sagrada / Каскара Саграда, Nature Lax / Нейчелакс, Liv-Guard / Лив-Гард, Colloidal Silver / Коллоидное Серебро, Milk Thistle / Милк Тистл.**

Больные в период цветения растений и деревьев, вызывающих поллиноз, должны стараться предупредить попадание пыльцы в глаза и дыхательные пути.

Дерматиты — воспалительные процессы в коже, возникающие от внешних раздражителей — химических веществ, физических воздействий, а также от веществ растительного происхождения.

Наиболее часто дерматит возникает при контакте с различными химическими веществами в быту и на производстве — при работе с кислотами, щелочами, содой, скипидаром, анилиновыми красителями и др. Нередко дерматит наблюдается в результате наружного применения различных лекарственных веществ, в первую очередь, синтетических.

Интенсивность и продолжительность воспалительного процесса при этом зависят не только от вида и длительности воздействия раздражителя, но и от места его приложения и общего состояния организма. Чувствительность кожи у разных людей неодинакова: раздражитель, безвредный для одного человека, может вызвать у другого резкий дерматит; это объясняется повышенной чувствительностью к данному раздражителю.

Дерматит характеризуется краснотой, отечностью, припухлостью и повышением температуры кожи, сопровождающимся ощущением жара, зуда, жжения. На покрасневшей коже могут появиться пузырьки, наполненные прозрачным содержимым, при вскрытии которых образуются мокнущие участки кожи, чешуйки, корки.

Необходимо быстро устранить причину, вызвавшую воспалительный процесс — удалить с поверхности кожи остатки химического вещества, устранить механический раздражитель. При этом не рекомендуется мыть пораженную кожу с мылом, во избежание обострения процесса.

В этих случаях, как правило, очень хорошие результаты дает применение продуктов Компании NSP **Tea Tree Oil / Масло чайного дерева** и **Алоэ Вера Гель**, - использовать согласно рекомендациям, содержащимся в инструкции применению.

Следует избегать повторного применения наружных средств (лекарственных мазей, кремов, растирок, а также косметики, бытовых моющих средств, др.), если ранее от них наблюдалось раздражение кожи.

7. ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Вначале необходимо остановиться на одном из самых широко распространенных аллергических заболеваний — пищевой аллергии.

Пищевая аллергия. В ее основе лежит дисфункция иммунитета, в результате которой тот или иной продукт питания приобретает свойства для него аллергеном (антигеном). В результате взаимодействия аллергена с иммунной системой организм приобретает по отношению к нему повышенную чувствительность и при последующем попадании этого вещества в организм отвечает симптомами аллергического заболевания. К сожалению, очень часто среди таких аллергенов оказываются широко распространенные пищевые продукты. Поэтому, ниже приводится характеристика некоторых продуктов питания, наиболее часто вызывающих побочные аллергические реакции.

1. Молоко и молочные продукты. Коровье молоко является наиболее распространенным продуктом побочных реакций, особенно в детском возрасте. Непереносимость имеет иммунологические аспекты — в связи с аллергией к белкам молока, и неиммунологические — при непереносимости молочного сахара — лактозы. Иногда, при аллергии к коровьему молоку наблюдается хорошая переносимость козьего.

Материнское молоко, по-видимому, не аллергенно для ребенка, но вместе с ним в организм ребенка могут попадать аллергены и токсические компоненты, с которыми организм матери сталкивается в период беременности и кормления — лекарства, компоненты питания (в том числе изменяющие вкус молока), в частности, факторы коровьего молока, которое кормящая мать использует для собственного питания. В более взрослом возрасте возможна преимущественная реакция на сыры, основным содержимым которых является казеин. Обработка молока снижает его аллергенность, использование сухого или кипяченого (и разведенного) молока в ряде случаев оказывается возможным при наличии аллергии к натуральному продукту.

Необходимо учитывать вероятную аллергенность продуктов из молока: сыров, майонезов, йогуртов, мороженого.

2. Яйца. Основными аллергенами яиц являются белки — овалбумин и овомукоид. Овалбумин — термочувствителен, овомукоид — термоустойчив. Этим объясняются различия некоторых случаев аллергии, в частности, хорошая переносимость вареных и жареных яиц, которая имеет место при сенсибилизации к овалбумину.

Необходимо учитывать, что яйца используются для приготовления соусов, майонезов и могут послужить причиной аллергии к этим продуктам.

3. Рыбы и морепродукты. Случаи аллергии к морской рыбе встречаются чаще, чем к пресноводной. Аллергены термостабильны (не разрушаются термообработкой), поэтому не переносятся ни жареная, ни вареная рыба. При этом может иметь место хорошая переносимость рыбных консервов. Но и в этом случае их потребление должно быть крайне осторожным.

Достаточно хорошо изучен аллерген (аллерген М) из мяса трески. Наряду с другими проявлениями аллергии (приступы астмы, аллергический отек), аллерген М обладает способностью вызывать анафилаксию, вплоть до смертельного анафилактического шока. У чувствительных лиц развитие аллергической реакции возможно даже на запах при варке рыбы. Аллергия к рыбе, как правило, сохраняется на протяжении жизни.

Речные и морские панцирные животные, моллюски, раки, креветки, устрицы часто служат причиной развития непереносимости. Между ними существует перекрестная чувствительность — при развитии реакции на один из продуктов следует избегать и других. К аллергенным продуктам относятся различные виды икры.

4. Мясо. Наименее аллергенным из сортов мяса является баранина. При варке и жарении аллергенные свойства мяса уменьшаются, тщательная кулинарная обработка может предотвратить опасность развития аллергии.

5. Бобовые культуры. В частности, горох, фасоль содержат немалое количество различных белковых антигенов. Высокий процент побочных реакций наблюдается по отношению к соевым бобам — до 10% случаев среди всех больных пищевой аллергией, особенно часто у детей. Соевый фактор имеет важное значение ввиду частого использования соевых продуктов для приготовления детских питательных смесей. Аллергическая реакция имеет место по отношению к соевым белкам, т.е. к соевой муке, молоку, при этом соевое масло может переноситься вполне удовлетворительно.

6. Шоколад. Служит достаточно часто причиной развития непереносимости в связи с повышенной чувствительностью к содержащимся в нем биогенным аминам (сорта черного шоколада) и добавкам — молоку, орехам.

7. Орехи. Лесной, миндаль, земляной могут вызывать развитие аллергии и быть причиной непереносимости за счет прямого воздействия на клетки воспаления. Не существует взаимосвязи между арахисом и грецкими орехами, при аллергии к арахису орехи переносятся удовлетворительно.

8. Овощи, фрукты. Вызывают различные варианты непереносимости. Пищевые и другие растения имеют сходные молекулярные структуры, ответственные за их аллергенность. Этим объясняется перекрестная сенсibilизация аллергенами различных растений. Больные с пищевой аллергией нередко страдают от проявлений поллиноза. Эта закономерность часто проявляется при диагностике аллергии — до 20-30% лиц с пищевой аллергией обнаруживают повышенную чувствительность к пыльце растений (чаще других — к аллергенам березы, полыни). Характерно совпадение аллергии к меду и пыльце растений-медоносов. Среди растений, часто вызывающих аллергию: семейство зонтичных — сельдерей, морковь и другие, пасленовые — картофель, томаты. Наиболее агрессивными проявлениями отличается сельдерей (вплоть до симптомов анафилаксии).

Существуют данные, указывающие на аллергенность плодов киви с развитием у детей крапивницы и бронхоспазма. В отдельных случаях аллергию могут вызвать яблоки. Характерна аллергическая реакция на ягоды — малину, клубнику и цитрусовые — мандарины, апельсины. Считается доказанным, что наиболее выраженные аллергенные свойства присущи плодам и овощам красного цвета.

При пищевых реакциях на бахчевые культуры, виноград следует учитывать возможность токсико-аллергического эффекта — при использовании нитратов с накоплением их в составе плода, пестицидов, использованных для опрыскивания культур.

9. Алкоголь. Спирт не обладает свойствами аллергена, хотя известны тяжелые случаи непереносимости, по-видимому, в основе лежит недостаточность ферментной системы, а также нейтрализации и вывода из организма алкоголя

8. РОЛЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ АЛЛЕРГИИ.

Гипоаллергенное питание, являющееся основным средством профилактики аллергии, заключается не только в устранении из рациона болезнетворных факторов, но и в насыщении его жизненно важными компонентами. Именно этими позициями следует руководствоваться, оценивая широкое использование биологически активных добавок (БАД) в рационе больных, предрасположенных к аллергии. Масштабы внедрения БАД NSP во все области профилактической медицины дают впечатляющие результаты и представляют собой постоянно развивающийся процесс.

Выбор БАД Компании весьма разнообразен, здесь важно придерживаться основных правил и проводить их в определенной последовательности.

1. Установить характер непереносимости, вызванные им нарушения и способствующие факторы, подлежащие коррекции.
2. Компенсировать особенности рациона с помощью натуральных продуктов питания.
3. Повысить уровень профилактики с помощью БАД в следующих случаях:

- при стойких дисфункциях, связанных с побочным действием пищи;
- при хронической недостаточности в организме отдельных компонентов рациона (витаминов, микроэлементов);

В случаях сезонной недостаточности в организме отдельных компонентов питания, особенностях состояния организма — при беременности, в связи с возрастными закономерностями обмена, при стрессе.

Для профилактики сезонной полинутриентной недостаточности рекомендуется использовать **Defense Maintenance / Защитная формула**, в состав которого входят витамины А, С, Е, минеральные элементы Zn, Se, фитокомплекс тонирующей и антиоксидантной направленности. Кроме того, в состав формулы входят такие компоненты как гриб Рейши и По д'Арко, поддерживающие иммунную систему.

Необходимо выделить несколько важных факторов питания и соответствующих им БАД, которые необходимо учитывать и использовать при составлении пищевого рациона для лиц, предрасположенных к аллергии:

- насыщение пищевой клетчаткой (пищевыми волокнами): **Loclo / Локло**;
- оптимизация состава микрофлоры толстого кишечника, **Bifidophilus Flora Force / Бифидофилус Флора Форс, Bifidophilus Chewable for Kids / «Бифидозаврики»**.

- использование ненасыщенных жирных кислот (ПНЖК): **Omega 3 / Омега 3**.

- использование витаминов, минералов и микроэлементов: **Mega-Chel / Мега-Хел, «Vitasaurus» / «Витозаврики», Supercomplex / Суперкомплекс, Vitamin E/ Витамин Е, Vitamin C / Витамин С, Colloidal Minerals / Коллоидные минералы, Calcium Magnesium Chelate / Кальций магниевый хелат.**

Внимание, важно! В отличие от синтетических медицинских препаратов, продукты Компании NSP обладают более высоким уровнем безопасности в применении. Однако, в условиях пищевой аллергии, возрастает вероятность побочного действия абсолютно всех лекарственных препаратов. В этой связи, для лиц с повышенной предрасположенностью к аллергии, с целью проверки переносимости продуктов Компании NSP, прием следует начинать с 1/6 содержания одной капсулы (таблетки), при отсутствии реакции, дозу постепенно увеличивают до рекомендуемых норм приема.

ГЛАВА 8. ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН. ПРИМЕНЕНИЕ БАД NSP.

Варикозное расширение вен (лат. varix, varicis — вздутие на венах) — заболевание вен, характеризующееся неравномерным увеличением их просвета, излопатообразной извилистостью, а также истончением венозной стенки.

Варикозное расширение вен может возникать в различных органах, например, в пищеводе, семенном канатике. Наиболее часто встречается поражение вен нижних конечностей, которое наблюдается преимущественно у женщин и нередко начинается во время беременности.

Различают первичное и вторичное варикозное расширение вен нижних конечностей. Первичное может быть связано с врожденной или наследственной слабостью венозной стенки, недостаточностью клапанов вен (глубоких, поверхностных, коммуникантных), другими факторами, рассмотренными ниже. Предрасполагающими факторами, способствующими началу и развитию заболевания, согласно положениям ортодоксальной классической медицины, являются чрезмерные физические нагрузки, работа, связанная с длительной ходьбой или выполняемая стоя.

Вторичное варикозное расширение вен нижних конечностей развивается после перенесенного тромбоза глубоких вен голени, бедра, подвздошных вен или нижней полой вены, перевязки их или сдавливания извне. В настоящее время вторичное варикозное расширение вен после тромбоза рассматривают как варикозную форму посттромботической болезни. Первыми клиническими признаками заболевания являются быстрая утомляемость конечности, чувство тяжести в ней, ощущение кожного зуда, тепла, к концу дня возникает отек области голеностопного сустава и голени, а затем умеренное расширение вен на бедре и голени. Жалобы на тяжесть и распирающие ощущения в ноге становятся постоянными. Появляются судороги в икроножных мышцах, как правило, ночью.

Течение заболевания может осложниться развитием острого тромбоза, кровотечением из варикозных узлов, экземой, рожей, лимфангитом, трофическими изменениями кожи голени с образованием трофических язв.

При сильно выраженном заболевании, классическая медицина рекомендует хирургическое лечение — оперативное удаление расширенных вен, или т.н. склерозирующую терапию, введение в варикозно расширенные вены специальных лекарственных веществ, которые вызывают склеивание их стенок. Консервативное лечение проводят при наличии противопоказаний к операции.

Оно включает бинтование конечности эластичным бинтом и при таком лечении способно только замедлить прогрессирующее заболевание.

Согласно последним научно-медицинским исследованиям варикозное расширение вен нужно рассматривать как заболевание не вен, а всего организма.

В последнее время ведущие зарубежные и отечественные ученые и врачи в своих работах аргументировано доказывают, что в организме не бывает локальной патологии, есть лишь частные симптомы, являющиеся проявлениями явных и скрытых нарушений.

Как отмечалось выше, в ортодоксальной классической медицине это заболевание лечится оперативно. Правда, при этом необходимо отметить, что никакая операция на венах не гарантирует больного от рецидива. Малоэффективными оказываются обычно и любые местные процедуры. Почему?

Для ответа на этот вопрос необходимо еще раз посмотреть, какими представлениями о механизмах формирования венозной патологии оперирует ортодоксальная медицина. Считается, что варикозное расширение вен нижних конечностей вызывается длительным стоянием, тяжелой физической работой, у женщин — беременностью. Основными причинами заболевания обычно называют слабость венозной стенки и недостаточность венозных клапанов, препятствующих обратному току венозной крови.

По мнению многих ученых, которое в последнее время находит все больше и больше сторонников, это лишь провоцирующие факторы, которые без повреждения более важных органов и систем могут и не приводить к подобной патологии.

Далеко не все парикмахеры, учителя, повара, продавцы, ткачихи, т.е. лица, «простаивающие» большую часть рабочего времени, страдают варикозным расширением вен. И наоборот, многие из тех, кто не испытывает большой нагрузки на ноги, подвержены этому заболеванию.

Целесообразно проанализировать эту проблему шире и глубже. Что лежит в основе варикозного расширения вен? Естественно, застой крови в венах. Что такое варикозное расширение вен? Объективно, это — приспособительная реакция организма в ответ на увеличение объема венозной крови в условиях прежнего объема венозного русла. Зачем вены при этом расширяются? Это предусмотренная природой приспособительная реакция, позволяющая избежать застоя крови в жизненно важных органах.

Кстати, такое венозное расширение отмечается и у здоровых людей в особых условиях — вены вдруг «вздуваются», а затем, при нормализации условий, «исчезают» без образования варикозных узлов. Каждый раз, когда застой крови длится долго, возникает вероятность патологии — варикозного расширения вен.

Что является причиной длительного застоя венозной крови? Конечно, застой крови в большом круге кровообращения. А что, в свою очередь, является наиболее частой причиной этого? Либо некоторые пороки сердца, либо патология печени или селезенки с затруднением тока венозной крови через них (есть еще несколько возможных причин, но они встречаются чрезвычайно редко).

Если у человека имеются нарушения в работе сердца, печени или селезенки, то длительное стояние, большие физические нагрузки, беременность провоцируют реализацию имеющейся предрасположенности. Получается: расширены вены, а лечить необходимо внутренние органы. Именно поэтому малоэффективны операции или разнообразные местные воздействия в виде мазей, примочек, компрессов на вены, а также эластичные бинты и чулки. Несомненно, врожденная, или точнее, наследственная слабость венозных клапанов тоже нередко встречается, но далеко не у всех больных. Правда, учитывая ее, не стоит отказываться от бинтования вен или применения других облегчающих болезнь средств. Всякая ли патология сердца, печени или селезенки приводит к расширению вен? Конечно не любая.

Варикозное расширение вен нижних конечностей формируется, в первую очередь, при дефекте межжелудочковой перегородки сердца, реже — при недостаточности митрального (двухстворчатого) клапана сердца, при недостаточности или стенозе трикуспидального (трехстворчатого) клапана сердца, а также, достаточно часто, при дистрофических (склеротических) изменениях в печени или селезенке.

Дефект межжелудочковой перегородки сердца приводит к тому, что венозная кровь правого желудочка смешивается с артериальной левого. В норме венозная кровь, после печени попав в правый желудочек, должна полностью пройти через малый круг кровообращения (через легкие), обогатиться кислородом и стать артериальной кровью, после чего — попасть в левый желудочек, из него — в аорту и в большой круг кровообращения, то есть, ко всем органам и конечностям (в том числе и к ногам). Постоянный частичный сброс крови из левого желудочка в правый повышает давление в нем, что ведет к повышению ЦВД — центрального венозного давления и постепенно приводит к переполнению правого желудочка кровью, к его слабости и вначале физическому, а затем патологическому расширению вен нижних конечностей. При других пороках сердца имеют место несколько иные механизмы гемодинамических нарушений, но с одинаковым итогом — застоем крови в большом круге кровообращения, и в частности — в венах нижних конечностей. Во всех этих случаях также отмечаются застойные явления в печени и селезенке, в геморроидальных венах. Считается, что дефекты межжелудочковой и межпредсердной перегородок являются врожденными, то есть возникшими в период внутриутробного развития плода под влиянием различных повреждающих генетический аппарат факторов. Также считается, что дефекты клапанов формируются преимущественно вследствие их воспаления как осложнения, в первую очередь ревматического. Однако, как показывают последние исследования, абсолютное большинство всех пороков сердца имеет не врожденный или воспалительный генезис, а наследственный, то есть люди получают пороки по наследству, от своих предков. Огромное число людей живут с различными пороками сердца и даже не подозревают об этом, а если у них при случайном обследовании что-либо находят, то принимают за приобретенную патологию: ведь раньше ее не было! Просто раньше не обращали внимания, чаще всего потому, что внимательно не обследовали сердце и не учитывали микрожалобы человека.

Классическим примером наследственного порока сердца с формированием варикозного расширения вен является негрубый дефект межжелудочковой перегородки сердца. Поскольку дефект негрубый, то его и не лечат. Классические симптомы такого дефекта выражаются в том, что у таких больных постоянно мерзнут кисти и стопы, а, кроме того, с юности (иногда даже с детства) формируется варикозное расширение вен нижних конечностей.

Что касается патологии печени и селезенки, то здесь ведущее значение имеют, как уже отмечалось, дистрофические изменения в них. Самый характерный пример таких изменений — осложнение после вирусного гепатита или малярии, которое приводит к застою крови в печеночной (воротной) вене и, соответственно, в венах ног и в геморроидальных венах. Со временем сам застой усугубляет болезненное состояние печени или селезенки (так как в них нет нормального кровотока), а также постоянно затрудняет работу сердца, что опять-таки усиливает застой. Формируется, так называемый, патологический круг.

Другими причинами дистрофических изменений в печени являются хронический гепатит (вследствие не долеченного острого гепатита), хронический венозный застой в печени при деформации желчного пузыря или камней в нем с хроническим застоем желчи в печеночной системе. К такому же результату может привести постоянное воздействие на печень токсических веществ (например, на вредном производстве), или пищевые отравления с повреждением печени, или многолетнее нарушение обмена веществ из-за хронической патологии кишечника, поджелудочной железы, почек, родовых стрессов. Возможно, и сочетание этих причин, каждая из которых может быть невыраженной и потому не привлекающей внимания врачей, привыкших работать только с явными болезнями. К дистрофическим изменениям в селезенке могут приводить какие-либо сильные кровотечения в прошлом.

При не слишком запущенном варикозном расширении вен и при не очень грубой дистрофии печени (которая сама по себе требует длительного лечения) пациенты ощущают эффект лечения уже через 2-4 недели, (см. лекция «Полная очистка организма», раздел 2). На начальных стадиях заболевания варикозным расширением вен хорошие результаты дает профилактический прием препарата от NSP **Bee Pollen / Би Поллен**. Однако необходимо предупредить: рекомендации не могут быть одинаково результативны для всех. Наилучший эффект достигается при планомерной и постоянной заботе о своем здоровье.

Вэри Гон- специальная добавка для профилактики прогрессирования варикоза, содержит уникальный набор натуральных веществ. Эффективность обеспечена совместным усилением действия компонентов. Принимать по 1 капсуле 3 раза в день после еды, от 2 до 4 месяцев. Эффект усиливается при совместном приеме с антиоксидантами (Грепайн по 1 таблетке в день, 1 упаковка=3 месяца), и сосудистыми БАД (Готу Кола или Гинкго Билоба, по 2-3 месяца). Обязателен профилактический прием Вэри Гона (2-3 курса в году) людям с наследственной предрасположенностью к варикозу, это помогает отодвинуть или устранить появление варикозного расширения вен.

Противоотечное, противовоспалительное действие, улучшение микроциркуляции, профилактика тромбообразования, повышение тонуса вен - и все это за счет исключительной растительной формулы от NSP!

Вэри Гон - это еще и **уникальный крем**, который усиливает эффекты БАД Вэри Гон, ускоряет оздоровление Ваших ног. Возможно совместное использование с **Антистрессовым увлажнителем для ног**. Вэри Гон можно наносить на проблемные участки 2-3 раза в день, Антистрессовый увлажнитель – 1-2 раза на всю поверхность ног и стопы (устраняет чувство усталости, отеки, боль, дезодорирует стопы, устраняет грибковые поражения кожи).

При варикозном расширении вен нижних конечностей, необходимо, насколько это возможно, выяснить, патология какого органа привела к этому заболеванию.

1. Сердечная патология.

Необходимо тщательно обследовать сердце с помощью УЗИ. Многие думают, что для такой диагностики достаточно электрокардиограммы (ЭКГ). На самом деле ЭКГ пороки не осуществить такую диагностику, приходится руководствоваться субъективными наблюдениями. Если у пациента часто отмечаются учащенное сердцебиение и одышка при небольших нагрузках; если часто (пусть даже не сильно) отекают лодыжки и стопы, если мерзнут кисти и стопы, вам необходимо проводить мягкую сердечную терапию. Следует только учитывать, что похожие симптомы отмечаются и при других проблемах со здоровьем. Учащенное сердцебиение, например, при дисфункции щитовидной железы, неврозах, лишнем весе, шейном остеохондрозе и т. п. То же относится и к одышке, и к отечности стоп. В диагностике все очень и очень неоднозначно, именно поэтому и требуется индивидуальный подход к каждому пациенту. Необходимо сделать ультразвуковое исследование сердца (эхокардиографию) или, в крайнем случае, фонокардиографию (запись шумов сердца). При невозможности, по ряду причин, осуществить такую диагностику, приходится руководствоваться субъективными наблюдениями. Если у пациента часто отмечаются учащенное сердцебиение и одышка при небольших нагрузках; если часто (пусть даже не сильно) отекают лодыжки и стопы, если мерзнут кисти и стопы, вам необходимо проводить мягкую сердечную терапию. Следует только учитывать, что похожие симптомы отмечаются и при других проблемах со здоровьем. Учащенное сердцебиение, например, при дисфункции щитовидной железы, неврозах, лишнем весе, шейном остеохондрозе и т. п. То же относится и к одышке, и к отечности стоп. В диагностике все очень и очень неоднозначно, именно поэтому и требуется индивидуальный подход к каждому пациенту.

2. Патология печени.

Если пациент болел в прошлом гепатитом или малярией, или болеет хроническим гепатитом; если он много лет работал на вредном производстве или у него хронический холецистит или обнаружены камни в желчном пузыре; если у пациента часто бывает тяжесть и даже боли в правом подреберье; если у пациента было отравление, и он после него стал чувствовать описанные неприятные ощущения в правом подреберье, — при любом из этих симптомов ему необходимо проводить печеночную терапию (подробнее, см. лекцию «Полная чи-

стка организма»). Предварительно полезно сделать некоторые исследования: печеночные пробы, ультразвуковое исследование печени. Если при этом обнаружатся какие-либо патологические изменения, то необходимость в указанной терапии усиливается.

3. Патология селезенки.

Патологию селезенки большинство людей чаще всего вообще не ощущает. В качестве необязательного симптома могут отмечаться на другие органы если известно о наличии хронического гастроэнтероколита, то параллельно необходимо серьезно заниматься лечением этих заболеваний. Очень важно также привести в порядок почки.

Ниже даются некоторые общие рекомендации по выбору и использованию биологически активных добавок (БАДов) Компании NSP для лечения перечисленных выше заболеваний. Более конкретные рекомендации пациенту можно дать в индивидуальном порядке после изучения результатов диагностики больных органов.

Здесь необходимо указать на главное назначение БАДов — восстановление в организме баланса, утраченного по причине болезни, стрессов или агрессии со стороны окружающей среды, а также — активизация собственных ресурсов организма для нормализации его работы.

1. Для укрепления сердечно-сосудистой системы в целом и сердца в частности, при профилактике и лечении варикозного расширения вен целесообразно назначать и использовать следующие БАДы Компании NSP: **BP-C / Би Пи Си, CAPSICUM & GARLIC WITH PARSLEY / Перец, чеснок, петрушка, HAWTHORN PLUS / Боярышник Плюс, CO Q10 PLUS / Кофермент Q10 Плюс, OMEGA 3 / Омега 3, GOTU KOLA / Готу Кола, GINKGO LONG / Гинкго Лонг, VITAMIN E / Витамин E, GRAPINE WITH PROTECTORS / Грейпайн с синергист протектором.**

2. Для лечения заболеваний печени и селезенки, а также для проведения курсов профилактических оздоровительных и очистительных мероприятий для этих органов, рекомендуется использовать следующие БАДы Компании NSP: **BURDOCK / Бердок, LIV-GUARD /Лив-Гард, BUPLEURUM PLUS / Буплеурум Плюс, LECITHIN / Лецитин, CC-A / Си Си-Эй.**

Более подробная информация о перечисленных выше БАДах Компании NSP, которые рекомендуются для лечения и профилактики варикозного заболевания вен, содержится в Справочнике «NSP от А до Я». Учитывая, что все эти БАДы обладают широким спектром лечебно-профилактических качеств, необходимо при выборе руководствоваться полной информацией об их лечебных качествах, что поможет сделать правильный выбор для оздоровления.

В заключение приводятся рекомендации, касающихся общеоздоровительных мероприятий при варикозном расширении вен и сопутствующих ему заболеваниях сердца и других органов.

Для укрепления сердца необходимо регулярно включать в рацион изюм, курагу, чай из смеси мочегонных трав. Причем, пить такой чай необходимо не от случая к случаю, а постоянно, почти каждый день. Целесообразно, вместо

чая, один раз в день во время приема пищи принимать такие мочегонные БАД Компании NSP, как **Бердок, Юрай, Хлорофилл, Альфальфа, Лив-Гард**.

Для нормализации работы печени необходимо ограничивать употребление жирных и жареных, острых блюд. Нужно чаще есть геркулес, творог, гречку. Необходимо включать в свой рацион белковые блюда — мясо, рыбу, яйца, творог, орехи (яйцами и орехами не следует злоупотреблять). Целесообразно регулярно применять перед едой желчегонные БАДы (см. выше). В течение двух лет необходимо провести два — три очистительных курса для печени (см. лекцию «Полная очистка организма. Раздел 2»). Полезно регулярно растирать, массировать область печени, а также проводить мягкий массаж правого подреберья пальцами. Из специй при патологии печени хороши асафетида, мускатный орех, барбарис, цикорий, из фруктов — кислый виноград, арбуз, персики.

При изменениях в селезенке дистрофического характера необходимо регулярно растирать, массировать область селезенки (по средней подмышечной линии слева на уровне солнечного сплетения). Из специй при патологии селезенки полезны зира, цикорий, уксус, из фруктов — инжир.

В процессе лечения необходимо использовать общеоздоровительные мероприятия, включающие в себя гимнастику (но не чрезмерно — до первых признаков усталости), длительные прогулки, водолечение, рациональное питание, употреблять продукты, богатые витаминами. При избыточной массе тела рекомендуется назначать низкокалорийную диету. В течение дня целесообразно соблюдение режима движений, предусматривающего ограничение времени пребывания в положении стоя, чередование физических упражнений и дозированной ходьбы в медицинских чулках с отдыхом лежа. Тонизирующее действие на сосуды оказывают контрастный душ, плавание. Профилактика варикозного расширения вен во время беременности заключается в компрессии нижних конечностей (бинтование эластичным бинтом, ношение медицинских чулок), рациональное питание, предупреждение запоров приемом БАД NSP CASCARA SAGRADA / Каскара Саграда.

Так как варикозному расширению вен часто сопутствует плоскостопие, следует тщательно подбирать обувь. Она должна быть удобной, иметь устойчивый каблук высотой не более 4 см и эластичную подметку. По этой причине, шпильки на высоком каблуке большим варикозным расширением вен носить категорически не рекомендуется.

ВЫВОДЫ.

1. Варикозное расширение вен в большинстве случаев необходимо рассматривать не как самостоятельное заболевание, а как следствие следующих болезней:

- патологии сердца (пороки сердца)
- патологии печени с затруднением тока венозной крови
- патологии селезенки с затруднением тока венозной крови.

2. Абсолютное большинство случаев заболевания варикозным расширением вен, связанных с пороками сердца имеет наследственный генезис.

3. Очень важно установить и вовремя устранить источники инфекции, которые вызывают воспаления варикозных участков вен.

4. Устранение патологии выявленных больных органов, во всех случаях целесообразно начинать с нормализации работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Методика нормализации ЖКТ изложена в разделе 1 лекции «ПОЛНАЯ ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Устранение варикозного расширения вен проводить в следующей последовательности:

- выявление больных органов, патология которых явилась причиной возникновения этого заболевания;
- составление комплекса лечебно-профилактических и общеоздоровительных мероприятий по излечению этих органов;
- проведение лечения выявленных больных органов и следственных заболеваний, в том числе, собственно, варикозного расширения вен.

ГЛАВА 9. СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, ГИПЕРАКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ.

По данным ведущих детских психиатров США, Канады, Великобритании (Б.Фейнгольд, А.Смит, У.Роберте, Дж.Ф.Тейлор), СДВГ — это наиболее часто встречаемая патология поведения у детей, проявляющаяся следующими симптомами: импульсивность, беспокойство, повышенная активность, проблемы со сном и координацией, рассеянность, повышенная подвижность, нетерпение, неусидчивость, чрезмерная эмоциональность. Эти дети обычно замечают все происходящее вокруг них и не могут не отреагировать, по этой причине снижена способность концентрировать внимание на одном предмете и при сохраненном интеллекте успеваемость хуже, чем у сверстников.

Действия родителей:

Прежде всего, Вам следует поговорить с несколькими специалистами для уточнения диагноза. Как показывает опыт американцев, с 1994 по 2001 год было возбуждено более 10000 исков родителей к американской ассоциации психиатров по той причине, что ААП одобрила назначение психотропных средств при поведении, которое можно наблюдать у большинства здоровых детей в определенных жизненных ситуациях. Так, психиатрическое определение СДВГ включает такие симптомы, которые часто встречаются и у абсолютно здоровых детей, например: ребенку трудно играть тихо, ребенок легко отвлекается на внешние раздражители, ребенок излишне разговорчив, ребенок нуждается в руководстве, и т. д.

Возможно, существуют доказательства, что и вышеперечисленные симптомы могут быть частью СДВГ, но оправдывают ли эти симптомы назначение психотропных средств детям?

В случае если наличие СДВГ у Вашего ребенка не вызывает сомнений, у Вас есть выбор. Во-первых, Вы можете остановить свой выбор на лекарственной терапии — это психотропные препараты из группы амфетаминов. За по-

следние 5 лет объемы продаж амфетаминов в США возросли в 3,7 раз, из них детскому контингенту — в 2,8 раза. Число детей, получающих амфетамины, оценивается в 4 млн. человек. В странах СНГ такая статистика не является общедоступной, однако, трудновоспитуемые дети, подростки с «проблемным поведением» и так называемые «дети улиц» — это не только следствие социальных неурядиц, это проблема, в том числе, из ряда медико-психологических. Амфетамины создают видимость успокоения ребенка, на самом деле не решая проблем приведших к СДВГ. Достаточных данных о безопасности продолжительного приема амфетаминов детьми не существует. Побочные эффекты от применения амфетаминов: бессонница, головные боли, задержка интеллектуального развития, сонливость, аллергические реакции и т.д. Во-вторых, Вы можете разобраться в причинах появления СДВГ у Вашего ребенка и пойти по немедикаментозному пути решения проблемы. Это более долгий и сложный для Вас путь. Однако результаты того стоят. Если Вы выбрали второй вариант пути — вперед, к причинам СДВГ.

Наиболее вероятными причинами СДВГ признаны искусственные компоненты пищи, которые выполняют роль ядов для детского мозга.

Подсчитано, что более 2000 наименований химических веществ — красителей, ароматизаторов, консервантов, стабилизаторов и т. д., — ежедневно поглощается Вашим ребенком. Каждый ребенок съедает около 2 кг химических добавок ежегодно! Детские психиатры, изучающие СДВГ, убеждены в том, что химические дополнения к пище могут действовать на мозг ребенка как сильное возбуждающее средство. Такие факторы, как наследственность, стресс, отравления тяжелыми металлами, железodefицитная анемия, глисты, аллергияция могут усилить проявления СДВГ, а ослабление детоксицирующей функции печени при дефиците антиоксидантов провоцируют появление СДВГ при наличии «внутренней готовности» мозга. Доктора Дж.Карпер, Смит, Салем, Л.Стевенс, Фейнгольд и др. считают, что поведение детей с СДВГ можно контролировать без лекарственной терапии. Как считает доктор Фейнгольд, при помощи изменения стереотипа питания можно эффективно помочь ребенку с СДВГ.

Что помогает?

Диета Фейнгольда — это максимальное исключение продуктов, содержащих искусственные красители, ароматизаторы, химические добавки. Обязательным является прием 1000 мг. кальция и не менее 400 мг. магния в сутки. Это связано с тем, что у более чем 85% детей с СДВГ выявляется дисбактериоз и поражение органов пищеварения, что зачастую сопровождается непереносимостью молока и поэтому требуется полная отмена молочных продуктов. Кальций в сложившейся ситуации играет роль гипоаллергизирующего и детоксицирующего фактора, кроме того, он крайне необходим для нервной системы растущего организма. Роль магния также весьма многогранна, он помогает уравновесить процессы торможения и возбуждения в нервной системе и уменьшает тягу ребенка к шоколаду, который также нежелателен в рационе ребенка с СДВГ. Очень важно, чтобы препараты кальция и магния не содержали ароматизаторов, подсластителей и прочих «завлекалочек» для улучшения вку-

са. Фирма производитель должна гарантировать высочайшее качество своих препаратов, так как речь идет о лечении ребенка.

Особое значение в немедикаментозном лечении СДВГ имеет **Омега-3**. У 95% детей с диагностируемым СДВГ, уровень Омега-3 в крови на 35 и более процентов ниже, чем у здоровых сверстников. Исследователи Лаура Стевенс и Джон Бургисс (Великобритания) утверждают, что тест на уровень Омега-3 в крови обязателен для всех детей и подростков для раннего выявления СДВГ.

Что такое Омега-3?

Это особый вид жирных кислот. Каждую клетку живого организма окружает белково-липидная мембрана, контролирующая все процессы жизнедеятельности клетки. В состав липидного (жирового) слоя мембраны как раз и входят Омега-3 жиры. Этот особый вид жиров настолько необходим клеткам, что при их дефиците клетки перестают нормально функционировать. Омега-3 необходимы для прохождения импульсов по клеткам сердца, головного мозга, обеспечивают функцию клеток кровеносных сосудов, суставов, слизистых оболочек, влияют на настроение, память, концентрацию внимания; нехватка Омега-3 в мембранах клеток мозга провоцирует нарушение работы мозга по многим направлениям — от СДВГ, депрессии, болезни Альцгеймера до рассеянного склероза. Источником Омега-3 могут быть жирная рыба, меньше Омега-3 в орехах, семенах льна. Широкомасштабные исследования по коррекции СДВГ при помощи лечебных доз Омега-3, как сообщают доктора Бургисс, Стевенс и Салем, показывают ошеломительные результаты: «сочетание высоких доз Омега-3 с антиоксидантами показывают высокую успешность в лечении детей с СДВГ. Жирные кислоты — чрезвычайно мощная и важная субстанция для клеток мозга ребенка».

В чем разница между давно известным рыбьим жиром и капсулами Омега-3?

Рыбий жир — это сочетание всех жирорастворимых субстанций, которые накапливаются в печени рыб. Для того чтобы обеспечить суточную лечебную дозу Омега-3, Ваш ребенок должен принимать не менее 15 столовых ложек рыбьего жира. Количество витаминов А и D в таком объеме рыбьего жира может быть токсичным и вызвать отравление уже на 3-7 сутки лечения, а длительность терапии Омега-3 при СДВГ должна быть не менее 3 месяцев. Кроме того, печень любого живого существа — это фильтр, на котором осаждаются много опасных веществ. Диетологи рекомендуют отказываться от употребления внутренних органов животных, рыб, птиц вообще или сократить частоту их применения до 1-2 раз в месяц.

Омега-3 должна быть добыта из жира тела (мышечной ткани) рыбы, а не из жира печени рыбы. Родителям больного ребенка необходимо наверняка знать, что за препарат принимает их ребенок. Качественная Омега-3 не может быть дешевой, однако и высокая цена продукта не является 100% гарантией качества. Не поленитесь выяснить, как давно существуют фирма-производитель, в какой стране зарегистрировано производство препарата и какого уровня контроль качества сырья и технологический процесс.

Об антиоксидантах.

Лучшим на сегодняшний день является продукт, представляющий собой вытяжку из виноградных зерен и кожицы винограда в сочетании с экстрактами более чем 10 овощей и фруктов — Grape with protectors. Он запатентован в США (№4,698,360 SynerPro Grape with protectors). Степень антиоксидантной защиты у данного продукта в 30 и 50 раз соответственно выше, чем у витаминов С и Е, а за счет вытяжек из овощей и фруктов. Ваш ребенок, соблюдающий диету Фейнгольда, получит полный набор витаминов, микроэлементов и минералов без риска аллергии.

Схема лечения ребенка с СДВГ без применения психотропных препаратов:

1. Соблюдение диеты Фейнгольда (исключение продуктов содержащих красители, ароматизаторы, консерванты, молока и сладостей).
2. 1000 мг. кальция и не менее 400 мг. магния в сутки в течение 3-6 месяцев с небольшими перерывами (5-7 дней каждого месяца).
3. От 3 до 7 капсул Омеги-3 в сутки в течении 3-6 месяцев в течение (уточните пожалуйста дозу у специалистов).
4. 1 таблетка Grape with protectors в сутки в течение 3-6 месяцев.
5. При необходимости седативной (успокаивающей) терапии, возможен прием валерианы перед сном за 30-45 минут. Оптимальным считается сочетание валерианы с экстрактами хмеля, пассифлоры или имбиря, цимицифуги, буквицы.
6. При необходимости лечения сопутствующих проблем (дисбактериоз, патология других внутренних органов) обратитесь к специалисту по травным препаратам, так как для ребенка с СДВГ как, впрочем, и для любого другого, крайне нежелателен неоправданный прием лекарственных средств. Вполне вероятно, что возможно найти альтернативу лекарствам в мире трав (нутрицевтиков). Есть выбор из существующих на сегодняшний день способов вылечить от СДВГ Вашего ребенка. Возможно, Вам придется изменить образ жизни, привычки, пищевые стереотипы всей семьи. Однако, здоровье Вашего ребенка — это достойная цель! Некоторые дети отреагируют на Ваши усилия уже через несколько дней, другим, возможно, потребуется несколько месяцев. Мы искренне желаем Вашему ребенку и всей Вашей семье здоровья, мира и благополучия!

ГЛАВА 10. ПРИМЕНЕНИЕ БАД ФИРМЫ NSP В ПЕДИАТРИИ.

Если Вы ЛЕЧИТЕ ребенка, советуйтесь с врачом по применению БАД! БАД – это отличная поддержка и профилактика, а в качестве лечения БАДы назначаются ТОЛЬКО врачами, ОСОБЕННО для детей до 3 лет!

- стараться использовать монокомпонентные БАД;
- курс - от 1 месяца;
- начинать с 1/4 вычисленной дозы.

РАСЧЕТ примерной ДОЗЫ (в зависимости от возраста и веса ребёнка).

6 месяцев — 1 год = Суточная доза взрослого/70 * Массу тела ребенка * 2

1 год — 3 года = Суточная доза взрослого/70 * Массу тела ребенка * 1,5PP

3 года — 6 лет = 1/3 дозы взрослого

6 лет — 9 лет = 1/2 дозы взрослого

9 лет — 12 лет = 2/3 дозы взрослого

с 12 лет — доза взрослого.

У детей часто страдают выделительные системы, поэтому такие проявления как умеренный ринит, сыпь без зуда и без повышения температуры не являются опасными.

Факторы, влияющие на течение заболевания и эффективность БАД:

а — ферментная недостаточность, следовательно, неусваиваемость ценных компонентов пищи и БАД;

б — гельминты и патологическая флора кишечника (необходимо сначала подавить патогенную флору и заселить необходимую).

Бифидобактерии относятся к наиболее распространённым и значимым представителям облигатной флоры кишечника. У детей, находящихся на грудном вскармливании, преобладают *Bifidobacterium bifidum*, большая часть из которых располагается в толстой кишке в количестве 10^{10} - 10^{11} /мл. Бифидобактерии присутствуют в просвете кишечника на протяжении всей жизни человека. Эти же бактерии являются основными представителями вагинальной микрофлоры в количестве 10^6 /мл.

Лактобактерии составляют обязательную микрофлору желудочно-кишечного тракта, начиная с полости рта и кончая толстой кишкой. При недостаточном количестве лактобактерий в тонкой кишке развивается лактозная недостаточность, и у ребёнка развивается непереносимость молока.

Эшерихии (кишечная палочка). Колонизирует кишечник в первые дни после рождения и сохраняется на протяжении всей жизни. Заселяет аппендикс и слепую кишку в основном, отвечает за расщепление клетчатки.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БАД У ДЕТЕЙ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ).

Альфальфа:

- при ее приеме возможна уратурия (выводит соли мочевой кислоты);
противопоказания: аутоиммунные заболевания и атопия (аллергичность).

Брес Из — применять после трёх лет.

- противопоказания: астматический бронхит, коклюш, бронхиальная астма в фазе обострения.

Би Поллен

-показан при задержке роста и развития, и полным, рыхлым, вялым детям;
противопоказания: отёк Квинке, аллергия на укусы любых насекомых.

Бифидозаврики – как профилактика и устранение дисбактериоза.

Блэк Волнат рекомендуется при:

- гельминтозе, хроническая диарее;
- туберкулёзе;
- сахарном диабете;

- при угревой сыпи;
- противопоказан при повышенном внутричерепном давлении.

Бон Си:

- рекомендуется при бронхо-лёгочных заболеваниях (коклюш, бронхиальная астма, застой мокроты).

Босвелия Плюс:

- можно применять после трёх лет;
- показан при ревматизме, бронхиальной астме, аллергии;
- устраняет спазм капилляров.

Би Пи Си — рекомендуется применять с трёх лет,

- показан при вегетососудистой дистонии (ВСД) у детей.

Бердок:

- проблемная кожа (себорея);
- сахарный диабет;
- панкреатит, панкреопатия;
- энтеропатия;
- дисбактериоз;
- противопоказан при ночных страхах, галлюцинациях.

Кальций Магний Хелат — заместительная терапия. Осторожно применять при фосфатурии и заболеваниях почек.

Перец Чеснок Петрушка противопоказан при привычной рвоте у детей.

Применяется после трёх лет. Показан:

- дисбактериоз,
- кандидоз,
- цистит,
- тахикардия,
- слабость вагусной иннервации.

СиСи-Эй — применяют после трёх лет.

Хлорофилл жидкий — высокая противовоспалительная активность в верхнем отделе ЖКТ (от полости рта до двенадцатиперстной кишки). Противопоказания: см. Альфальфа.

Кофермент Ку 10:

- применяется после трёх лет, при поражении миокарда,
- миодистрофия, анорексия,
- все формы ДЦП (детский церебральный паралич) и ЧМТ (черепно-мозговая травма),
- синдром митохондриальной недостаточности.

Коллоидные Минералы — начинать с малых доз, с любого возраста.

Коллоидное Серебро — наружно с любого возраста, внутрь — с трёх лет, не более 0,5 чайной ложки, не больше 7 дней. Нежелательно детям с повышенной чувствительностью (дети смуглые, подвижные, с хроническим бронхитом).

Дополнительные показания: угревая сыпь, хроническая инфекция.

Эхинацея — курс до двух недель, как стимулятор фагоцитоза. В больших дозировках действует как детоксикант. Не давать:

- высоко лихорадящим детям,
- при хронической диарее.

Чеснок — после трёх лет, при любых инфекциях, кандидозе.

Гинкго/Готу кола — детям дают необходимую дозу в большом количестве фруктового пюре.

Готу кола — воздействует больше на венозную часть кровообращения, поэтому показана при:

- варикозе,
- правожелудочковой недостаточности,
- отёки,
- церебральная недостаточность с венозным застоем,
- ноотроп,
- регенерация эластичных и коллагеновых волокон, сосудов, тканей.

Гинкго билоба воздействует на артериолы (снимает спазм), дезагрегант, антиоксидант, ноотроп. Противопоказания: геморрагический синдром и сыпь, головная боль.

Эйч пи файтер - после трёх лет. **Эйч ви пи** — после 1 года.

Лив гард, Ликорайс рут, Лецитин — после 1 года.

Локло: — адсорбент;

- после 1 года, курс 10 дней (размешать как кисель).

Омега 3 — противопоказания: аллергия на рыбу.

По д'Арко:

- цитостатическое действие;
- аутоиммунные заболевания;
- санация кишечника;
- с 2 лет.

Перфект Айз: — НМК (нарушение мозгового кровообращения); — миопия.

Ред Кlover: — выводит токсины;

- лимфатико-гипопластический диатез.

Уно де гато — с 3 лет.

Витамин С — противопоказан при ацетурии.

Защитная формула — 1 капсула в день с 6 лет.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СХЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ БАД:

Экссудативно-катаральный диатез, пищевой дерматит — Ред Кlover и Уно де Гато на 2-3 недели.

Бронхиальная астма — Ред Кlover и Сок Нони по 1 месяцу + Витазаврики + Антиоксиданты + Бифидозаврики.

Энурез — Би Поллен в вечернее время + Готу Кола; Эйт утром и вечером.

Псориаз и нейродермит — По д'Арко затем Ред Кlover 1 месяц.

Дети старше 10 лет с жалобами на головные боли, головокружение, мигрени, беспричинные боли в животе: Бердок, Готу Кола по 1к * 2 раза в день, витамин Е (Дефенс Ментенанс), мембраностабилизаторы: Лецитин, Омега 3.

Сниженный аппетит, дефицит веса — Уно де Гато + Бифидозаврики или Бифидофилус.

ГЛАВА 11. ЛЕКЦИИ ВРАЧЕЙ. ЛЕКЦИЯ ВРАЧА-ПЕДИАТРА ЛУКАШОВОЙ Н. А. Г.МИНСК, ИММУ- НИТЕТ.

Вирус обычно попадает на слизистую носа или рта. Здесь в борьбу включается первое звено иммунитета — неспецифическая резистентность организма. Если это звено страдает, то такие люди очень часто болеют, часто подлежат заражению. В основном страдают дети дошкольного возраста, после болезни, посещая детский сад, они подвергаются новому заражению. Первое звено иммунитета — когда вирус внедряется в слизистую носа или рта. Вроде бы здесь слабое звено, но при этом подключаются внутренние механизмы иммунной системы, и они работают хорошо. Поэтому человек болеет с температурой и очень быстро выходит из заболевания. В этих случаях нам ни в коем случае не нужно стимулировать иммунитет, а нужно дать только подпитку нашей иммунной системе и укрепить это первое звено иммунной системы.

Давайте сначала разберем, чем мы даем подпитку иммунной системе. Подпитка — что это значит?

Любой организм, и наш тоже, должен чем-то питаться.

ПИТАНИЕ — ЭТО ОСНОВНОЕ. В данном случае питание — это витамины и микроэлементы. Для иммунной системы есть три важных витамина — это А, С, Е, и два важных микроэлемента — это ЦИНК и СЕЛЕН. И если мы дадим человеку комплекс витаминов с микроэлементами, то очень часто больше ему ничего не нужно назначать. Поэтому здесь в нашем ассортименте детский комплекс «Витазаврики». Дети очень хорошо их принимают. До 4-летнего возраста вполне достаточно принимать по 1-й, с 4-х до 12 лет по 2 (две) таблетки в день. Если ребенок некрупный, можно принимать и до 15 лет две таблетки в день. Единственная предосторожность — это аллергия, особенно кожная. Так как таблетки ароматизированы лимоном и апельсином, может быть обострение.

Что можно предложить в альтернативу детям, страдающим аллергией?
ЖИДКИЙ ХЛОРОФИЛЛ.

Это зеленая часть листа. Жидкий хлорофилл — это замечательное вещество, которое надо пить не только детям, но и взрослым. Взрослым я предлагаю **ХЛОРОФИЛЛ** в капсулах, а детям — жидкий. Что дает жидкий хлорофилл? Во-первых, он является хорошим очистителем, и не только кишечника, но и крови, а также лимфатической системы. Его можно рекомендовать взрослым и детям, с лимфоаденопатиями. Это увеличение лимфатических узлов, часто после перенесенных заболеваний. Как долго применять? Лимфоузлы обычно уходят через две недели, но можно применять длительно, чуть позже я об этом скажу. Молекула хлорофилла похожа на молекулу гемоглобина, только там магний, а здесь железо. И так как хлорофилл является переносчиком кислорода в листе, он точно также помогает переносить кислород в нашем организме. Поэтому **ХЛОРОФИЛЛ** нужно применять при анемиях и обязательно всем, кто живет в большом городе, так как все мы — жители больших городов страдаем гипоксией, т.е. недостатком кислорода. После утомительной недели выезжая в лес, от свежего воздуха и небольшого количества кислорода начинает кружить-

ся и болеть голова — это нормальные проявления кислородного голодания. Поэтому нужен хлорофилл.

ХЛОРОФИЛЛ также является поставщиком большого количества витаминов и микроэлементов.

Это и бета-каротин, и аскорбиновая кислота, и витамины группы В, а также большое количество микроэлементов. И очень важно, что в хлорофилле находится так называемый фактор роста. Поэтому хлорофилл нужно применять детям со слабым физическим развитием или с отставанием в физическом развитии. Но, конечно же, не в тех случаях, когда у ребенка имеется какая-то эндокринная патология, т.е. когда ребенок не растет из-за того, что там нарушены какие-то эндокринные механизмы. А если отставание в развитии наследственное (маленькие родители), тогда хлорофилл показан, и дети прекрасно растут.

Детям, которые страдают аллергией, мы также можем давать хлорофилл, т.к. он поставщик полного комплекса витаминов. Схему, которую я составляю при аллергии, обязательно начинаю с хлорофилла, как с очистителя. Он является основой для роста лакто- и бифидумбактерий, т.е. полезных бактерий, которых у нас у всех не хватает связи с экологией. Мы привыкли к мысли, что лакто- и бифидумбактерий у нас не хватает, т.к. мы применяли антибиотики. Женщины, часто пользующиеся гормональными препаратами, также губят флору не только кишечника, но и половой сферы. Даже экология влияет на нормальный рост этих полезных бактерий, поэтому **ХЛОРОФИЛЛ** очень уместен, и его нужно применять всем.

Детям, со сниженной резистентностью, я добавляю еще **КРАСНЫЙ КЛЕВЕР — РЕД КЛОВЕР**.

С ним я давно работаю, и мне он очень нравится. Во-первых, это очень мягкий иммуностимулятор. В первую очередь он стимулирует иммунную систему из-за того, что содержит большое количество микроэлементов, таких как ЦИНК, СЕЛЕН, ЖЕЛЕЗО, МЕДЬ, это очень важные микроэлементы для нашего организма. Кроме того, **РЕД КЛОВЕР** хорош тем, что он благоприятно воздействует на дыхательную систему, расширяет бронхи, разжижает мокроту. Особенно я рекомендую его детям, которые часто болеют бронхолегочными заболеваниями (бронхиты, пневмонии). Таким детям замечательно давать **РЕД КЛОВЕР** в сочетании с **ХЛОРОФИЛЛОМ**.

Доза **ХЛОРОФИЛЛА**. Его можно давать детям до годика, но эта доза оговаривается с врачом. В год, вполне можно давать кофейную ложку **ХЛОРОФИЛЛА**, добавляя в ту воду, которую в течение дня выпивает ребенок. Детям 3-5 летнего возраста, в зависимости от конституции ребенка, можно давать чайную ложку **ХЛОРОФИЛЛА**. Ну, а взрослым — столовую ложку.

По поводу длительности применения. **ЖИДКИЙ ХЛОРОФИЛЛ** нужно применять постоянно, живя в такой экологически неблагоприятной обстановке. **ЖИДКИЙ ХЛОРОФИЛЛ** также является антимуtagenом, что очень важно. То есть вредные вещества, токсины, которые мы получаем в особенности с пищей, **ХЛОРОФИЛЛ** дезактивирует, т.е. мутации не происходит. Почему клетки изменяются? Просто действовало какое-то токсическое вещество и клетка начала усиленно делиться. Так возникают онкологические заболевания. Поэтому

му нужно постоянно, ежедневно принимать антимуутаген. Я, например, своим детям уже давно и длительно даю **ХЛОРОФИЛЛ**, и мы, взрослые, также периодически его принимаем.

РЕД КЛОВЕР детям с года до 3-5 лет достаточно 1 капсулы в день, с 5 до 7-8 лет по 2 капсулы в день. Возраст я называю примерно. Детские дозы сложно говорить, потому что они зависят от того какой ребенок, крупный или маленький. Возраст не основной показатель. Детям до 12 лет по 1 капсуле 3 раза в день, взрослым по 2 капсуле 2 раза в день. Принимать в течение месяца.

Если ребенок болеет не бронхитами, не пневмониями, но у него частые риниты, тонзиллиты, синуситы, фарингиты и ангины — т. е. страдают верхние дыхательные пути, то здесь, вместе с **ХЛОРОФИЛЛОМ**, дать еще одну добавку **СИ СИ-ЭЙ** комплекс, который можно применять для профилактики. Даже взрослому человеку профилактическая доза 1 капсула в день вполне достаточно. При первых признаках заболевания мы эту дозу можем удваивать и даже утраивать. В **СИ СИ-ЭЙ** входит очень хороший набор противовоспалительных трав. Наши обычные травы — шалфей, тысячелистник, ромашка, кора вяза. Чем хорош этот комплекс, он укрепляет слизистую оболочку. И он как раз показан людям, которые болеют часто, но заболевания у них проходят быстро, т.е. **СИ СИ-ЭЙ** защищает первый барьер — естественную резистентность организма, именно он усиливает мембрану клетки. Вирус, попадая на слизистую оболочку носа, должен внедриться во внутрь клетки, но он не может, потому что оболочка его не пускает. Кора вяза в этом играет очень большую роль. Шиповник, тысячелистник, золотой корень — вот это хорошо, они противовоспалительные. Но клеточную мембрану укрепляет именно кора вяза. Обогащена добавка шиповником, значит, мы получаем все время аскорбиновую кислоту, причем естественную, процент усвоения которой очень большой и действительно даст нам очень хорошую защиту. Это профилактика для детей и для тех, кто болеет часто, но быстро выходит из заболевания. Есть люди, которые болеют часто, без температуры, и очень длительно выходят из заболевания. Начало обычно протекает таким образом: насморк, горло, потом кашель, начинается пневмония. В этом случае надо не только дать питание иммунной системе, но и несколько стимулировать ее — и для этого у нас есть замечательная добавка **ДЕФЕНС МЭЙНТЕНАНС — ЗАЩИТНАЯ ФОРМУЛА**. Самое интересное, что эта добавка является защитной не только от гриппа, но и от всех неблагоприятных факторов благодаря антиоксидантам, которые защищают каждую клеточку нашего организма. Антиоксидантами в этой формуле являются витамины и микроэлементы, которые я перечисляла. К неблагоприятным факторам относятся грязная вода, грязный воздух в Донбассе, кроме того, те же вирусные инфекции, даже стрессы, травмы, курение, алкоголь, — т. е., что неблагоприятно воздействует на организм. В тоже время эта формула несколько, стимулирует иммунную систему. За счет чего? За счет того, что эта формула содержит гриб **РЕЙШИ** — это гриб бессмертия. Он используется давно в восточной медицине. Я давно этими методами увлекаюсь, и давно о нем слышала. Название — «гриб бессмертия» говорит за себя.

Но гриб Рейши еще является достаточно сильными иммуностимулятором. Но нам не надо бояться. Почему? Потому что, сначала, мы даем питание иммунной системе благодаря витаминам и микроэлементам в **ЗАЩИТНОЙ ФОРМУЛЕ**. То есть, как бензин залили в машину, а потом можно уже ее использовать. А если не даем питания, сколько ее ни толкай... Может быть, мы ее и столкнем с горки, но она все равно станет, да? Так вот и здесь. Здесь дали питание, а потом начинаем стимулировать одновременно — гриб РЕЙШИ. Кроме того, в эту формулу входит трава ПО Д'АРКО, вы о нем слышали. Она обладает противовирусным, антибактериальным и противогрибковым действием. И в этой добавке достаточно большое содержание травы. И еще. ПО Д'АРКО является мягким иммуностимулятором. Кроме того, туда добавлены травы, которые повышают нашу биоэнергетику. Не секрет, что у каждого человека есть энергетическая оболочка. Травы восстанавливают ее целостность, усиливают нашу биоэнергетическую оболочку. К ним относится элеутерококк, туда входит цветочная пыльца — она тоже повышает энергетику организма, и человек себя хорошо чувствует. Эту добавку в Минске мы рекомендовали, когда начиналась эпидемия гриппа. Взрослому для профилактики 1 капсула в день в течение месяца, а детям школьникам 1 капсула в течение 2-х месяцев. Две недели принимаем, потом две недели перерыв. И можно повторить, если эпидемия продолжается. Детям с 5-ти лет по 0,5 капсулы в день 10 дней, можно две недели и опять делаем перерыв. Детям не нужно стимулировать длительно, взрослым можно, а детям нет. Это хорошая защита. Я принимала сама и вся моя семья. Одной упаковки хватило на месяц на четверых взрослых людей. Мы принимали все по 1 капсуле. Я, думаю, что если бы я не принимала эту добавку, то я бы уже заболела. Хожу на какой-то грани, не употребляя пока ничего. В Донецке в это время была эпидемия.

Есть еще у нас для таких людей - **ЭХИНАЦЕЯ**. Фитотерапевты пишут, что она является самой главной травой для иммунной системы. Во-первых, **ЭХИНАЦЕЯ** является достаточно сильным иммуностимулятором. Кроме того, она обладает антибактериальным действием и очень сильным. Со мною сотрудничают ЛОР-врачи, они с удовольствием используют **ЭХИНАЦЕЮ**. Она им больше нравится, как антибактериальное средство, и используют его, как натуральный антибиотик. Правда, в больших дозах, а это уже лечебные дозы, я их не буду оговаривать. Кроме того, **ЭХИНАЦЕЯ** хороша тем, что она препятствует образованию гноя. Те люди, у которых тонзиллит, у них обязательно обостряются гнойные ангины, этим людям необходимо давать **ЭХИНАЦЕЮ**. Или, например, как только у человека насморк, как тут же гайморит или синусит. В этом случае также, чтобы не образовался гной очень хорошо назначить **ЭХИНАЦЕЮ**. Кроме того, хороша она после перенесенных операций, или, например, ожог и присоединяется вторичная инфекция. Также замечательно дать **ЭХИНАЦЕЮ**. Она и иммунную систему стимулирует и окажет антибактериальное действие. Также **ЭХИНАЦЕЯ** хорошо очищает кровь и лимфу. Принимать ее не нужно длительно, не более 2-х недель месяца, даже взрослым. Детям я даю в зависимости от возраста и веса. Не нужно давать лишнее, так как эта трава, имеет сильное терапевтическое действие, и использовать ее нужно

очень аккуратно. Дозы я сказала. Две недели принимаем, две недели перерыв, и так далее три месяца. Обычно часто и длительно болеющие дети у меня «выходят» по такой схеме и потом очень длительный период не болеют. У меня детки принимали — грипп — вся спрашивают, так что, теперь постоянно эти добавки пить? Витамины — да, постоянно. А травы зачем, если мы решили проблемы?

Дальше в нашем арсенале есть замечательная трава — **Уна Де Гато** — **КОШАЧИЙ КОГОТЬ**. Чем хороша? Тем, что она является иммуномодулятором. Что это значит? Я уже говорила, что иммунная система — очень сложный механизм. Когда идут сбои, то может быть несколько вариантов.

Человек может часто болеть. Это значит, что иммунная система находится в подавленном состоянии.

У человека может развиться аллергическая реакция. Это значит, что определенное звено в иммунитете начинает вырабатывать против своего организма клетки, которые ведут к аллергической реакции.

Третий механизм — это когда иммунная система тоже начинает работать против своего же организма, и очень активно.

А когда иммунная система разрушает ткани своего организма, возникают, так называемые, аутоиммунные заболевания. Поэтому я предупреждала, что **ЭХИНАЦЕЮ** лучше применять по рекомендации врача, ведь не всегда иммунную систему нужно стимулировать. Нужно очень осторожно подходить к иммунной системе. Вдруг мы дадим дозу, чуть больше и собьем какой-то механизм? В этом случае добавка **Уна Де Гато** замечательное средство, которое можно всем, так как она является иммуномодулятором. То, что вырабатывается много, она гасит, а то, что мало она стимулирует.

Поэтому **Уна Де Гато** вполне можно рекомендовать детям школьного возраста. В нашу добавку входит, кроме **Кошачьего Когтя**, еще эхинацея и астрагал. Эту добавку мы можем назначать даже аллергикам. Она идет в основном при аллергиях бронхолегочных, бронхиальной астме и т. д. Назначать эту добавку нужно по две недели в месяц. Она играет роль иммуномодулятора и иммуностимулятора. Поэтому длительно применять ее нельзя. Эту добавку можно принимать и нам всем без назначения врача с профилактической целью.

Можно еще рассказать о такой добавке, как **По Д'Арко** — муравьиное дерево, которое, как я уже говорила, является растительным антибиотиком.

Я хочу рассказать, как в прошлом году у нас в Минске была эпидемия пневмонии. Длительный период у нас прошло три вида вируса. Больницы были заполнены больными с пневмониями. Так вот, мои пациенты, которые верят в биодобавки и которые не боятся и доверяют мне, они не получили ни одного фармакологического препарата. Все применяли **По Д'Арко** плюс антиоксиданты и другие комплексы. Замечательный эффект. Причем за две недели без развития астенического синдрома. Что это такое? После тяжелого заболевания, особенно пневмонии, развивается, астенический синдром — человек плохо ест, плохо спит, слабость. Так вот мои больные чувствовали себя хорошо, не жаловались. Две недели мы все ровно продолжали курс лечения, а затем принимали витаминный комплекс, т. е. **По Д'Арко** можно применять при вирусных инфекциях. На сегодняшний момент, если

вы рекомендуете своим клиентам, чем защититься от простудных заболеваний, я могу порекомендовать: взять для себя (если это взрослым — всей семье) — **ДЕ-ФЕНС МЭЙТЕНЕНС**, и пить его в течение месяца в той дозировке, о которой я вам говорила раньше. Плюс к этому обязательно, чтобы определенный набор добавок стоял в Вашей домашней аптечке. Можно выбросить все таблетки, и оставить те биодобавки, которые мы используем в экстренных случаях. И в этом случае можно поставить **СИ СИ-ЭЙ** и вторую **ЧЕСНОК** или **ПО Д'АРКО**, так как они обладают сильным противовирусным действием. Очень важный момент при первых признаках заболевания, когда появляется недомогание, першение в горле, рекомендовано две таблетки **ЧЕСНОКА** или **По Д'Арко**, а именно две таблетки утром и две вечером.

На следующий день человек себя чувствует хорошо. У нас в Минске получилось, что когда начались разговоры о гриппе, в начале января, мы сразу же провели школу по иммунитету. После чего, все перечисленные выше добавки были раскуплены. Потом съездили на Кипр, и по приезду я всю неделю получала благодарность, мне звонили мои дистрибьюторы и говорили «Наталья Александровна, я за два дня вышла из гриппа». Даже некоторые, начинали принимать уже на фоне температуры, через два дня, принимая такие дозировки, они выходили из этого состояния. Поэтому эта схема очень действенна.

Еще я Вам хочу рассказать о такой формуле, как **МЕГА ХЕЛЛ**. Я настолько люблю этот комплекс, просто обожаю. Потому что это прекраснейший комплекс. Хотя он у нас записан в разделе для сердечно-сосудистых заболеваний и очень дорогой, но поверьте, что этот комплекс очень выгоден. Вы можете сами посчитать. У меня, его принимало десять человек, может быть даже и больше, в основном женщины пожилого возраста — 70 лет и старше. Они жаловались на боли в сердце, давление, слабость, плохое самочувствие. Мы назначаем им такую дозировку: 1 месяц по 1 капсуле 3 раза в день, это если есть повышение давление. Если нет повышенного давления, тогда по 1 капсуле два раза в день, и так в течение месяца. Позже дозы постепенно снижаем. В первом случае до двух капсул, во втором до одной капсулы. Получалось, что одному человеку 180 капсул хватало на 3-4 месяца, потому что эффект был к концу первого месяца. Артериальное давление стабилизировалось и самочувствие улучшилось у этих женщин настолько, что они все время благодарили своих детей. Появилась энергия, они переставали «чувствовать сердце». **МЕГА ХЕЛЛ** — шикарный комплекс витаминов и микроминералов. В **МЕГА ХЕЛЛ** добавлено такое растение, как **ГИНКГО БИЛОБА**, которое улучшает микроциркуляцию. В старческом возрасте оно очень нужно для улучшения памяти, концентрации внимания. Пожилым людям это необходимо.

В **МЕГА ХЕЛЛ** входит **КОФЕРМЕНТ Q 10** — это наша энергетика. Без него ни одна клетка не будет вырабатывать АТФ. Туда входит боярышник, который тоже использовался многие века для снижения давления, для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы. Поэтому очень выгодно брать для семьи, можно давать и детям, только меньшую дозу. У меня был один случай, женщина лечила остеохондроз. Принимала месяц **ГЛЮКОЗАМИН**, мануальную терапию и массаж и 10 уколов Реоперипа. Когда начала применять **МЕГА**

ХЕЛЛ через два дня исчезли боли. Ей только **МЕГА ХЕЛЛ** помогает. Это, конечно же частный случай. Но, в общем-то, витамины играют очень большую роль в нашем организме. Поэтому **МЕГА ХЕЛЛ** для взрослого, профилактическая доза одна капсула в день на полгода одному человеку 180 капсул. Поэтому **МЕГА ХЕЛЛ** прекрасная добавка. **МЕГА ХЕЛЛ** я также включаю в схему роста. Очень много детей обращаются с отставанием роста. А знаете, почему дети сейчас плохо растут? Они не получают часто тех витаминов и микроэлементов необходимых для своего организма. Поэтому обменные процессы идут на более низком уровне, и идет отставание. И когда дети начинают профилактически принимать наши витамины, очень многие дистрибьюторы говорят:

«Мой ребенок вырос за месяц на два, а иногда на четыре сантиметра». В состав **МЕГА ХЕЛЛА** входит бета-каротин, т. е. провитамин А. Он играет большую роль в образовании соматотропного гормона — гормона роста. Давая нормальную дозировку витамина А, мы получаем хорошие результаты, а если еще в сочетании с **ХЛОРОФИЛЛОМ** — то это вообще замечательно.

ЛЕКЦИЯ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ РОССИИ, ЧЛЕНА ВСЕРОССИЙСКОЙ И МЕЖДУНАРОДНОЙ АССО- ЦИАЦИЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГОВ ГРИЩЕНКО С. Н.

Медицинский Центр ВОЗРОЖДЕНИЕ.

г. Санкт-Петербург 16.10.1999г.

Вопросы лекции:

1. Дисбактериоз кишечника.
2. Желчекаменная болезнь.
3. Хеликобактер: хронические гастриты и язвенная болезнь, рак ...
4. Болезни печени.
5. Панкреатиты.
6. Грыжа пищеводного отверстия.
7. Артериальная гипертензия.
2. Нарушения мозгового кровообращения.
3. Ожирение. Диета по Минскому

1. Дисбактериоз кишечника.

Я работала терапевтом, приехала в Боткинскую больницу на лекцию великого профессора по лечению детских дисбактериозов, к которой съехалась вся Москва... И теперь я работаю под непосредственным руководством Директора Всероссийской гастроэнтерологической ассоциации академика Ивашкина, а также академика Комарова.

Свой цикл лекций я всегда начинаю с **дисбактериоза**.

Это настолько популярная тема. Говорят очень много. Но что это такое? Как правильно поставить диагноз? Как правильно лечить? Вот это всегда под большим вопросом.

Я работаю в клинике МАП России, где за 10 дней мы человека прокручиваем с ног до головы, независимо от жалоб: полное обследование и консульта-

ция всех специалистов. И когда он приходит ко мне, я знаю о нем все! Это позволило мне говорить, «что человек — это единое целое»! И организм так устроен, что если один орган заболевает, все другие защищают! Вы понимаете? Например: у человека язвенная болезнь, а он боли не чувствует. Он ощущает головные боли, сердцебиение, утомляемость, слабость и т.д. Идет отток крови от всех органов к этой большой язве. Настолько человек находится в стрессовом состоянии, настолько жизнь его поглощает, что он эти характерные язвенные боли не чувствует. И теперь я всем своим больным говорю: всё: ИБС, цереброваскулярные заболевания, простатит — все от гастроэнтерологии. Всё. Бесплезно лечить эти заболевания, если не знать своих скрытых заболеваний ... Холестерин — это работа печени и дисбактериоз. Проблемы с сердечной мышцей — это недостаток магния (весь мир это знает, а мы все калий определяем)... Надо все лаборатории переделывать! А магний где усваивается? — В кишечнике! Как поставить диагноз: «дисбактериоз кишечника?» Профессор, читавшая лекции по детскому дисбактериозу, всегда нам говорила: «Обращайте внимание на состояние нервной системы человека. Если муж вернулся с работы агрессивный, раздражительный и ситуацию воспринимает, как катастрофическую — у него дисбактериоз кишечника. Если вы посмотрите на свой язык и увидите отпечатки зубов по краю языка, зазубрины, заеды в уголках рта, если у вас зуд над или под бровями, если у вас много стула (более 500 гр.) или мало стула (овечий стул, плотный стул) — все это дисбактериоз кишечника, если какие-либо аллергические проявления (на пчелиную пыльцу, на пыльцу цветущих трав, у детишек — диатез) — это дисбактериоз кишечника».

Если мама вскармливала не грудью, а искусственно — это дисбактериоз кишечника. Все заболевания ЖКТ сопровождаются дисбактериозом кишечника.

ЭТО СЕРЬЕЗНЕЙШАЯ ПРОБЛЕМА!

Поэтому не лечи язвенную болезнь, хронический холецистит, болезнь Крона, язвенный неспецифический колит, панкреатит, если не лечишь дисбактериоз кишечника. Наведи порядок во флоре и только потом лечи основное заболевание!

Очень многие врачи не осознают значения дисбактериоза кишечника. Они этот диагноз не видят, даже не назначают сдать кал на дисбактериоз при язвенной болезни. А в клинике 1-го мед. Института, возглавляемом акад. Ивашкиным, берутся все анализы и не принимают в клинику при лечении гастродуоденита, грыжи, панкреатита, холецистита без **БИФИДОФИЛУСА**. Эффект на фоне нормализации флоры будет на 98 % выше по сравнению с тем, если вы будете лечить только основное заболевание.

Список жалоб, предъявляемых больными, очень обширен: газообразование и вздутие во второй половине дня, отрыжка, неприятный вкус во рту и т.д. Все они свидетельствуют о дисбактериозе кишечника. ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНИКА?

Вместе с пищей к нам поступает млрд. микробов. Следовательно, микробы поступают в желудок, соляная кислота в котором должна быть в норме (это прекрасный бактерицидный фактор). Однако такие заболевания, как хр. холе-

цистит, панкреатит сопровождаются снижением уровня соляной кислоты. Поэтому, минуя барьеры, микробы поступают в тонкую кишку, далее в толстую и у человека развивается нарушение количественного и качественного соотношения микробной флоры. В норме у человека должно быть 90% бифидумбактерий и 10% — лакто- и других (условно — патогенных бактерий). Когда их 10%, они нам нужны, они нас любят, они нам помогают в пищеварении. Но стоит им увеличиться в два раза — всё! Это яды для организма и всё это всасывается! И поступает в печень.

С чем я сталкиваюсь каждый день? Сдаёт больной кал на дисбактериоз, а лаборанты говорят: «У вас стафилококка нет, лакто чуть-чуть снижены, бифидум — вообще нормально... Не ходите к гастроэнтерологу!». И каждому больному я по 30 мин. читаю лекцию, объясняю назначение и действие БАДов, которые ему необходимы. Помните о том, что витамины (гр. В), Са, Fe, Mg — всё это усваивается благодаря бифидум- и лакто- бактериям.

Все необходимые белки, жиры и углеводы, вся ферментативная деятельность — 90% наши бифидум- и лактобактерии. Так как же мы будем лечить язвенную болезнь, которая не зарубцуется без наличия белка в организме? Как же мы будем лечить железодефицитную анемию, если снижены бифидум? Железо никак не усвоится. Пока он пьёт препарат, у него будет железо в крови, прекращает — железодефицитная анемия прогрессирует! Поэтому дисбактериоз имеет значение огромное! Наши лактобактерии — это молочная кислота, которая убивает всю патогенную флору, бифидумбактерии — это перистальтика кишечника. Как правильно лечить дисбактериоз? Запомните три заповеди при лечении дисбактериоза кишечника:

• витамины, • ферменты, • БАДы, содержащие бифидум- и лактобактерии. И только в комплексе! Рассмотрим упрощенные схемы. Поговорим подробно о каждом препарате. И почему именно эту схему? Почему только в комплексе?

Бифидофикус Флора Форс.

В нём содержатся млрд. бифидум- и лактобактерий, но если принимать только эту БАД — ничего не приживётся. Нужны ферменты и витамины, типичнейшая ситуация на сегодняшний момент: приходит ко мне больная и говорит: «Не могу я приобрести такой дорогой препарат, замените его отечественным». Отвечаю: «Хорошо, покупайте отечественные лактобактерии в ампульной форме, которые можно раздолбить только молотком, а для того, чтобы они дошли у вас до толстой кишки, примите полстакана соды (!) — кислоту надо снизить, только тогда живая бактерия дойдет до толстой кишки». Больная с ужасом: «Да Вы что?» А я ей объясняю: «А сода с соляной кислотой дает бурную химическую реакцию. Выбирайте: или отечественный препарат ИЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАПСУЛОЧКУ и живые бифидум и лактобактерии дойдут до толстой кишки!»

Мне часто задают вопрос: «А как вы относитесь к отечественным препаратам?» У наших производителей очень слабая финансовая база. Качество препаратов очень низкое. Чтобы сделать дешёвым препарат, они делают дешёвую капсулу, уменьшают количество живых бифидум и лактобактерии. Наши технологии экономически не позволяют сделать качественные препараты. А в

Америке всё работает ради человека. Там не дадут капсулу, которая растворится в желудке и бифидум и лактобактерии погибнут. Там этого не допустят! Вот как работает капсула Компании «NSP»: она гарантированно доходит до толстой кишки, растворится, соприкоснется с кишечной стенкой и создаст газончик, содержащий бифидум и лактобактерии и который всё всасывает. Именно с помощью БАДов Компании «NSP» я получила уникальные результаты! Поэтому я за эту Компанию, я за эти БАДы! Представьте себе: больным с хроническим гепатитом я назначала эти БАДы и через 2 года я не нашла носителей вируса гепатита В. Провожу курс лечения язвенной болезни, проверяю хеликобактер и не обнаруживаю его. И пролечившиеся больные мне говорят теперь: «Я без **«Бифидофилус Флора Форс»** не могу!»

Пациенты меня окончательно убедили!

Для сравнения давайте рассмотрим наш Фуд Энзайм в капсулах и таблетированные ферменты. Во всем мире препараты, содержащие ферменты, в не капсульной форме запрещены! Они до 12-ти перстной кишки не дойдут — будут разрушены соляной кислотой и желчными кислотами, их надо применять не менее 20 штук в день, чтобы получить какой-то результат. Реально ли ЭТО? Кого мы обманываем? Это же «психотерапия», а не лечение! Провели исследование ферментов в Фуд Энзайме — так оказалось, что содержание липазы в 1 капсуле соответствует 20-ти таблеткам! И БАДы NSP надёжно защищены капсулой от соляной кислоты. У них прекрасная ферментативная активность. У больных на Фуд Энзайме нормализуется стул, прибавляют в весе (больным с панкреатитом это надо), у них здоровый цвет лица, они расцветают. Вы понимаете? И поэтому я не против того, что есть выбор. Я говорю: «Скупой платит дважды!» Это с точки зрения стоимости.

Почему именно эти ферменты работают? Потому, что именно в этих БАДах проработано приближенное к здоровому человеческому организму содержание липазы. Поэтому больным комфортно выздоравливать с Фуд Энзаймом!

*Конечно, ферменты надо включать в каждый прием пищи. А количество капсул в зависимости от жалоб больного: если человек после каждого приема пищи бежит в туалет — не менее 6 капсул в день, если у человека после завтрака обильный стул (>500 гр.) — не менее 4 капсул, а если запоры — по 1 капсуле 3 раза в день. Можно пожизненно! Доказано — вреднее не пить ферменты, чем принимать постоянно, но больной должен регулировать сам. Ушло вздутие, хороший, регулярный стул, появился аппетит, хорошее общее состояние, прибавил в весе — можно убирать. Однако при обильной пище — одну капсулу обязательно! Прекрасные БАДы и я рекомендую их применять вместе с **«Бифидофилус Флора Форс»**.*

Для лечения дисбактериоза необходимо включить витамины, (особенно гр. В). Я рекомендую обязательно «Витазаврики» по 1 таблетке до 4-х лет и по 2 таблетки в день старше 4-х лет. У нас их разбирают моментально. В Институте Питания провели исследование: одной группе больных давали синтезированные питательные витамины. Оказывается — эти витамины вызывают аллергию и гипервитаминоз. Очень трудно просчитать в каждом организме, какого витамина не

хватает. Превысили уровень и гипervитаминоз получили, второй группе давали натуральные витамины и теперь ДОКАЗАНО — натуральный усваивается в том количестве, которое недостаёт, а излишек просто выводится, та информация пошла, и своим больным я не назначаю искусственные витамины. И больные очень хорошо это воспринимают. Мы же не враги своему организму! Почему я рекомендую «Витазаврики». Одна капсула заменяет 1,5 кг овощей и фруктов — столько должен съедать нормальный здоровый человек. Кто из вас столько съедает? Можете вы себе это позволить? Вы просто столько не съедите. А одну капсулу вы можете себе позволить! Ведь это та же морковка. Доказано, что морковь обладает противораковым действием, 1,5 кг морковки спасает от рака.

Типичнейшая ситуация: моя дочь поступала в мед. институт — была такая эмоциональная, сон нарушен. Я купила ей **«Витазаврики»**. Через неделю спит спокойно, идёт спокойно, в хорошем настроении на экзамены, сдаёт... А её подружка, не принимавшая витаминов, на экзаменах падает в обморок... Нервную систему не надо лечить «нозепами», а надо лечить витаминами. Именно из-за гиповитаминоза появляется раздражительность. Муж у меня хирург и эндоскопист. Приходит с ночного дежурства, а я ему — «дисбактериоз». Сказал что-то не так — щитовидка. Он врач, тем не менее, говорит: «посмотрим, пожалуйста, щитовидка!»

Это не характер, что ребёнок плохо учится, плохо засыпает, плохо спит. Это — дисбактериоз. Не лупить надо ребёнка, а лечить. У ребёнка плохой аппетит — это дисбактериоз. А что мы делаем? Насильно заставляем есть, вызывая ещё большее отвращение. Ни в коем случае!

Я работаю под руководством иммунолога. Все наши больные идут с иммунодефицитным состоянием. В чем это проявляется?

- тонзилит, хронический фарингит, хронический бронхит, хронический отит — все это иммунодефицитное состояние и ДИСБАКТЕРИОЗ,
- переехали из Красноярска в Москву - и ИДС и ДИСБАКТЕРИОЗ;
- были на Украине во время Чернобыльской аварии — ИДС и ДИСБАКТЕРИОЗ.

Материалы последней гастроэнтерологической конференции: провели исследование детей в Москве, которые жили в загрязнённых радиацией местах. И у всех обнаружен стафилококковый, клебсиеллезный, кандидозный (98%) дисбактериоз без клиники. У них клебсиеллы в 8 раз растут, выделяя скатола, индолы. У них растут ишерихии, которые нитриты и нитраты выделяют, но дети ничего не чувствуют. Какой тут иммунитет? Какой ребенок будет с хорошими зубами (усвоение кальция), какой ребенок будет с хорошей памятью? Нарушено буквально все!

Делайте вывод: «можно ли выжить без лечения дисбактериоза?» Как санировать, как дать почву, чтобы прижились бифидум и лактобактерии? Особенно детишкам, и особенно, когда идут проявления на коже? Ведь я каждый день получаю от дерматологов детей с проблемной кожей: с фурункулёзом, с прыщиками в переходном периоде. Это что? — Идет активное развитие организма... А какие питательные вещества получают, что кушают наши школьники

ки? Провели исследования, оказывается 30% их пищи составляют жиры, а 30% должны составлять белки и витамины — не надо им масло сливочное! Проверили холестерин, а у них 8 и выше, при норме 5,2. Представляете? Что мы творим, товарищи? К 30 годам мы наших детей делаем кандидатами к ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. Вместо белков и витаминов — жиры! А на что распадаются жиры? — На канцерогены! Поэтому для детей с проблемной кожей перед приемом бифидобактерий сразу смело подключайте «БЕРДОК». Американцы создали БАДы, которые на слуху от наших бабушек пришли. Почему именно репейник? Он усиливает моторику толстой кишки, выводит шлаки из организма, не дает всасываться канцерогенным веществам и обладает прекраснейшим бактерицидным действием. После лечения нет грибов рода *Candida*, нет эшерихии. «Бердок» даже без антибиотиков прекрасно выводит *klebsiella*. Это прекрасный противомикробный продукт! И знаете, — я своим больным после лечения репейником не делаю контрольный кал на дисбактериоз. Кишечник будет стерильным. Но надо закрепить эту стерильность. Многие знают, что сейчас лечение дисбактериоза на полгода. Какой курс? Детям с аллергическими проявлениями и диатезами — до 10 лет по 1 капсуле в день (старше 10 лет — по 1 капсуле два раза в день во время еды). Курс: 10 дней принимаете, 10 дней — перерыв и еще 10 дней принимаете.

Особенно он показан детям, у которых перхоть, фурункулез, а они так страдают от этого! Вы понимаете, все, что дает дерматолог на кожу, не работает, если мы не очистим кишечник. Именно Бердок для детей с проблемной кожей считается самым эффективным! Надо отметить: во время лечения дисбактериоза база, основа — одна. Это ферменты Фуд Энзайм, витамины NSP и Бифидофилус Флора Форс. А следующие БАДы — это кирпичики, которые надо над этой базой поставить:

1. С проблемной кожей — это «Бердок».

«Бердок» работает и в другом аспекте — хронических гепатитов. Каждый день я вижу больных, перенесших гепатит В и хроническое носительство гепатита С (прежде всего — наркоманов). Растет наркомания — вы не представляете! Мне как гастроэнтерологу каждый день с этим приходится сталкиваться. У меня сразу вопрос: «Наркотики?» — «Да!». «Что?» — «Героин». Совершенно культурный мальчик из престижнейшего института, из великолепной семьи — наркоман! И самая тяжелая цифра — 60% студентов 1-го курса Московских мед. институтов пробовали героин. Это нам дали на международной конференции по гепатиту.

2. Больным, перенесшим хронический гепатит, я рекомендую после лечения дисбактериоза включать **Аминокислоты (Амино Эйсидз NSP)**, по 2 таблетки 3 раза в день во время еды. Что мы имеем у больных с хроническим гепатитом? У них нарушено всасывание белков в организме. Идет белковое голодание, альбумины резко снижены. Нужны БАДы, содержащие белки. Именно **Аминокислоты (Амино Эйсидз NSP)** — это источник всех аминокислот, аминокислоты участвуют в биосинтезе белка, а без белка нет жизни! Эрозивно-язвенные процессы. Кроме того, вторичные дисбактериозы у многих обязательно надо лечить. Почему? Потому что печеночно-кишечный тип кровооб-

ращения. Все, что в кишечнике, — все поступает в печень. Будет в кишечнике патогенная флора — дезинтоксикационная функция печени — никакая! Поэтому больным с перенесенным гепатитом (и дисбактериозом) обязательно **Амино Эйсидз NSP** включать. И помните, что все больные с хроническим гепатитом имеют диагноз: «Астенический, диспепсический синдром», сопровождающийся запорами с интоксикацией. Эта добавка очень хорошо работает. Очень хорошо принимать ее весной и осенью, когда идет снижение иммунитета. Курс не менее месяца.

3. Надо отметить, мы имеем дисбактериоз двух видов: 1 — с поносами и 2 — с запорами. Запор — это плотный овечий стул. Таким больным обязательно включайте **«Каскара саграда» (Жостер Пурша)**. Почему? Кора Жостер является самой известной в мире и считалась священной, такая помощь от нее!

4. И обязательно **Фет Гребберз** по 2 капсулы 2 раза в день во время еды при лечении желчнокаменной болезни (ЖКБ) с дисбактериозом. Сейчас установлено, что это болезнь не желчного пузыря, а болезнь печени. А печень получает то, что в кишечнике. Поэтому **Фет Гребберз** больным с запорами с ЖКБ включать обязательно. Что делает эта добавка? Она как губка разбухает в кишечнике, связывает все яды, канцерогены и очищает лимфу и кровь. Когда происходит всасывание пищевых веществ, они все по кровотоку поступают в печень. Если этого фактора не будет, идет сильнейшее отравление организма, авитаминоз, происходит канцерогенное действие, при запорах угроза рака. Поэтому при запорах Фет Гребберз вместе с Каскарой обязательно. Запивать Фет Гребберз обязательно 250-300 г воды!

5. Лечение дисбактериоза без иммуностимулирующих добавок невозможно (хрон. пиелонефрит, хрон. бронхит или фарингит, все это сопровождается дисбактериоз). Поэтому третий кирпичик — это **ЭХИНАЦЕЯ**. Наш иммунолог не ведет язвенную болезнь без Эхинацеи, не ведет хрон. гастрит и гастроудоденит без Эхинацеи. И всем пишет: «Иммунодефицитное состояние по Т-клеточному типу». И особенно больным с бронхиальной астмой. Почему? Нет ни одного человека, который бы сказал: «Антибиотики не пью, ОРВИ ни разу не болел, никуда не переезжал» (люди, которые живут на одном месте, живут намного дольше, чем люди, которые мигрируют). Поэтому особенно больным бронхиальной астмой, с диатезом, пиелонефритом, гнойным отитом, частыми ангинами — **ЭХИНАЦЕЯ** по 1 капсуле 3 раза в день весной и осенью по 2-3 недели. Самый сложный месяц — это февраль. И работает! Это лекарственная форма! Это уникальный продукт! Если принимать из других фирм, то нужно по 6-8 капсул, а Эхинацея NSP -прекрасно работает по 1-2 капсулы. Помните, Эхинацею лучше принимать всем членам семьи одновременно. И особенно при эпидемии гриппа. Не дибазол, а **ЭХИНАЦЕЮ!** По 1 капсуле 3 раза в день. Именно Эхинацея иммунодефицитное состояние снимает великолепно. Курс 2-3 недели.

В 1992 г. я впервые услышала о БАДах. Нам говорили, как правильно лечить грибковый дисбактериоз. У нас в России нет препарата, который я бы назначила детям при грибковом дисбактериозе. А в NSP (а значит и у нас с вами) есть. Это **СС-А**. Прекрасный продукт! Он заменяет 8 лавровых листов, которые

надо отварить и выпить (они будут воздействовать на слизистую желудка), а этот продукт в капсульной форме, он не воздействует на слизистую желудка, не снизит бифидум и лактобактерии, а кандидозный дисбактериоз убьет! И вы знаете, приходит ко мне женщина и я у нее вижу грибковую кандиду — анализ отрицательный, аспаргиллез — отрицательный. Я говорю: «Впервые вижу, что эти анализы отрицательные. Кефир мы пьем — получаем мощный дисбактериоз, свежую булочку купили воздушную — кандидозный дисбактериоз получаем, антибиотик пропили — кандидозный дисбактериоз получаем, извините, больного мужа имеем — кандидозный дисбактериоз получаем!» А она говорит: «Светлана Николаевна! Вот сколько пропила!» И показывает 3 пустых упаковки СС-А. Она единственная! Великолепнейший результат!

Когда вы пьете антибиотики, вы убиваете бифидум, которые защищают от рака, вы убиваете лакто, которые защищают вас от язвы — они дают защитную слизь по всему вашему ЖКТ от ротовой полости (чтобы не было стоматитов и гингивитов) до прямой кишки. Слизь, защита идет — никакой микроб не проникнет! Поэтому Си Си-Эй по 1 капсуле 2 раза в день месячный курс при кандидозном дисбактериозе любом (влагалищном, ротовом, пищеводном, каком хотите) обязательно. Вот, если бы всех пропустить! Ведь 90% россиян заражены хеликобактером. Именно хеликобактер вызывает язвенную болезнь.

У 2-х месячных детей выселили хеликобактер! Что мы делаем? Один из ста у нас умирает от рака желудка. К чему мы идем? Только начали хеликобактер проверять, только начали гастроскопию по особым показаниям и мы 60 % больных заражаем через гастроскопы (а в Америке только 1 %). У нас один гастроскоп на полгорода (а может быть и на город). И поток идет! У меня муж эндоскопист. Борьба каждый день! ОБЯЗАТЕЛЬНО СС—А. В состав его входит еще золотой корень, ромашка (нормализует кишечную флору), кроме того, витамины гр. В. Поэтому по 1 капсуле в день месячные курсы весной и осенью обязательно! Таким образом, или Жостер Пурша, или Бердок, или СС-А! Вот эти кирпичики. Гепатит — один препарат; грибковый дисбактериоз -другой препарат; запоры — третий препарат! Эти кирпичики обязательно — это база!

И помните о том, что люди, которые работают с пчелами, никогда не болеют раком. Продукты пчеловодства обладают самым бактерицидным действием! Мышка, которая залезла в прополис, веками сохраняется как живая! Если вы пропьете **ВЕЕ POLLEN**, у вас в ЖКТ ото рта и до прямой кишки создается бактерицидное действие, вы насыщаетесь этим бактерицидным действием, — пчелиной пыльцой. Некоторым больным с аллергическими проявлениями на мед эта добавка дает великолепный результат. Это продукт с самым лучшим бактерицидным действием. Особенно Би Поллен показан тем, у кого резко снижен иммунитет. Аллергическое состояние — это сильнейший дисбактериоз кишечника!**ОМОЛОДИТЬСЯ ХОТИТЕ?** — **ЭТО БИ ПОЛЛЕН!** По 1 капсуле 2 раза в день во время еды 14 дней два раза в год.

Статья в гастроэнтерологическом журнале в октябре 1999г. Стали давать больным, страдающим ИБС с повышенным холестерином наш «Бифидофилус Флора Форс» — холестерин нормализуется (5,2). Именно из кишечника все поступает в печень и печень нам дает холестерин. Что за холестерин мы имеем

сейчас? Например: мужчина 55-ти лет, директор крупного предприятия, жена 20-летняя, дочь 3-х месячная. У него холестерин 8,8 при норме 5,2. Я ему: «Сударь! У вас молодая жена, у вас ребенок! А вы, знаете, что у вас может быть инфаркт или инсульт в ближайшие годы при таком холестерине?» Он перепугался, и сейчас мы ему снижаем холестерин. Он встречает: «Уже 6,8». У меня тоже радость — он продлит свою жизнь ради молодой, красивой жены, ради маленького ребенка! Доказано, что с ИБС, с повышенным АД, при прогрессирующем атеросклерозе (резкое старение, а это инсульт или инфаркт) — вот результат резкого постарения организма — Бифидофилус Флора Форс ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Не добавлять сердечные препараты, а месячные курсы «Флорочки»! Это благоприятный фактор на сосудистую стенку. Ведь, когда режут (хирурги), сосуды у таких больных хрустят, как стекло! Все в атеросклеротических бляшках. Все сужено! По узким сосудам кровотока течет с бешеной скоростью, но не успевает насыщать органы и ткани кислородом. Снижаем холестерин — стеночки мягкие, эластичные, у артерии тонус не повышенный, кровообращение нормальное становится, и все это дает «Бифидофилус Флора Форс»!

Обязательно помните, что любой стресс (муж уходит, неурядицы на работе, смерть близкого человека и т.д.) «бьет» по флоре кишечника, вызывает сильнейший дисбактериоз кишечника. Ребенок двойку получил, а мы его еще и ругаем! Это сильнейший стресс! Поэтому EIGHT (Эйт — восьмерочку) мы обязаны иметь дома ВСЕ! Что мне здесь нравится? В состав входит валерианочка, цимицифуга, хмель, буквица лекарственная, кайенский перец, имбирь, мартиния душистая. Что может быть лучше? Не загоняйте стресс в тупик! По-нервничали, — попейте восьмерочку небольшими курсами по 2 капсулы на ночь. Нет привыкания, не нарушается ориентация за рулем! И растительного происхождения! Что может быть лучше? Встречаются люди, которые хотят похудеть, но при этом все есть: булочки, сладкое и т.д. Таким людям я предлагаю FAT GRABBERS. Что мне в этом продукте нравится? Лецитин — снижает, обладает липотропным действием. У больных в печени жировой гепатоз — капелъки жира в печени. Печень ежесекундно вырабатывает желчь, а здесь что вырабатывать то? Половина печеночной ткани заменена жировой тканью. Так вот лецитин, как губка этот жир из печени выводит. Вот действие FAT GRABBERS!

Вот одна моя больная, похудела за месяц на 8 кг, кроме того, она омолодилась и снизила холестерин. А это профилактика ИБС, инфаркта и инсульта.

Обязательно каждый сдайте кал на дисбактериоз, по материалам лекций для себя выберите основные БАДы, с помощью которых вы омолодитесь, продлите себе жизнь, станете добрыми, красивыми, ... язычок ровненький, волосы не будут выпадать, ногти не будут ломаться, ... стул будет как колбасочка! Это намного упрощенная схема, я не дала стадии дисбактериоза в подробностях. Но есть новое положение в его лечении: вывести шлаки, восстановить флору, возместить ферментную недостаточность. Но после отмены БАДов дисбактериоз будет сказываться понемногу — у 98% людей. Поэтому сейчас Бифидофилус Флора Форс рекомендуется принимать после основного лечения по 7 дней ка-

ждого месяца в течение полугода по 1 капсуле во время еды. И это вполне доступно! Проверено и доказано — флора через полгода становится нормальной. Таким образом, вы укрепите свое здоровье на долгие годы.

Несколько слов о пищевых волокнах. **ЛОКЛО** — это пищевые волокна растительного происхождения. Упрощенная форма. Доказано, что если люди принимают Локло, то:

- снижается сахар в крови; первую стадию сахарного диабета можно вести на Локло;
- противораковое действие;
- пожизненно 1 десертная ложка Локло заменяет по волокнам 1,5 кг отрубного хлеба.

Больные мне говорят: «Можно, я буду вместо Локло, есть отрубной хлеб?» В таком случае, я им задаю вопросы:

А вы сможете каждый день съесть по 1,5 кг отрубного хлеба?

А будут ли две булки отрубного хлеба дешевле ложки Локло?

Кроме того, все витамины группы В усваиваются из пищевых волокон естественным путем;

Локло осуществляет профилактику атеросклероза;

Локло выводит жир из организма — 1-я стадия ожирения;

Локло выводит шлаки из организма;

Локло задерживает белок, обеспечивает всасывание. Вот какие проблемы решает Локло!

Столовую ложку Локло развести в стакане воды, выпить и запить стаканом воды (до 1,5 стаканов). Что вы делаете при приеме Локло? Вы компенсируете 1,5 л жидкости, которые здоровый человек должен обязательно при запорах принимать. Выпьете вы 1,5 л жидкости? А здесь вас организывает и дисциплинирует, — размешали, выпили и запили... Это профилактика запоров. Доказано, что Локло нормализует pH, нашу кислотность и не только в толстой кишке, а оказывается даже в желудке! И мы видим нормализацию кислотности. Это тоже Локло! pH! Поэтому у меня к пищевым волокнам особое отношение. Противопоказания — только при спаечной болезни не назначайте, если недавно были операции на кишке (дайте 2-3 недели больному оклематься). А вот во всех других случаях: ЖКБ, дисбактериоз, холецистит, язвенная болезнь, панкреатит — только Локло! И не обязательно только при запорах. Если вы будете растворять чайную ложечку в стакане воды, то при нормальном стуле и даже при жидком стуле никакой плохой реакции не будет!

БАД великолепная! Очень ее люблю! Лица, которые принимали Локло, не болеют раком. Противораковое действие Локло доказано. О дисбактериозе все!

2. Желчекаменная болезнь (ЖКБ).

ЖКБ распространена в два раза чаще, чем язвенная болезнь и гипертоническая болезнь. И мы ее обнаруживаем, когда уже человек имеет хронический, первой стадии, калькулезный холецистит. Когда на УЗИ мы камушки видим, 10-15 лет больной уже ходил с этой болезнью. Это значит, что первая стадия — это когда застойная, хлопьевидная, густая, помутневшая желчь, а не тогда, когда камушки! Камушки — это уже вторая стадия. Это вы уже потеряли 10-15 лет, Что чаще всего приводит к ЖКБ?

1. Повышенная масса тела — ожирение;
2. Сахарный диабет;
3. Гипотиреоз — пониженная функция щитовидной железы. Пальпаторно мы иной раз ничего не видим, а на УЗИ такие большие узловые изменения. Поэтому сейчас я назначаю УЗИ щитовидной железы всем, всем — кал на дисбактериоз — ведь все взаимосвязано. После Чернобыля гипотиреоз настолько распространённое заболевание! Рекомендую, даже если нет клиники, но видите, что вот шеечка пухленькая, стал расти размер ворота рубашки, раздражительность, сам худенький, а шейка толстая, заметно увеличилась в объеме. Приходит молодой человек, шейка кругленькая, а сам узенький. Я говорю: «У вас — щитовидка!» Проверяем — узел! Обращайте внимание, если за последнее время не может свитер носить, душно, хочется снять, приходится пуговичку на рубашке растегивать и т.д. А ни живот не вырос и ноги худые.

ЩИТОВИДКУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСЛЕДОВАТЬ!

Как предупредить ЖКБ? Что получается? Дети с вегетососудистой дистонией — это в перспективе взрослые люди, которые будут страдать ЖКБ. Именно желчь дает нам все защитные иммуноглобулины и защищает от всех стрессов в организме. И когда провели исследование, стали проверять у детей дискенезию желчезыводящих путей — у всех желчный пузырь сокращается только на 1/3.

Почему? У каждого из вас вырабатывается в печени желчь и скапливается в желчном пузыре. А когда выйдет эта желчь? — Когда покушаем. Если мы кушаем нормально, она не скапливается. А если поели жирную пищу? А если мало двигаемся? Мало клетчатки? Вот и происходит нарушение холестерина. *Поэтому обязательны частые дробные приемы пищи.*

И оказывается, 30% нашего пищевого рациона нужно съедать в завтрак из 2-3 блюд. Ночью мы лежали, и желчный пузырь ждал, когда он опорожнится и хотя бы на 1/3. А что мы делаем? Чашечку кофе, бутербродик! А многие и этого не успевают, на работе что-нибудь перехватят. НЕДОПУСТИМО! У нас в клинике на завтрак дают рисовую кашу, на второе макароны с котлетой. На третье-какао с бутербродом *(с маслом и сыром)*. *И не позднее 9 часов. И заработал желчный пузырь!*

А больные недоумевают: «Что такое? Я стал в туалет хорошо ходить! У меня стала хорошая кожа! Мне как-то комфортно!» А он всего лишь стал есть необходимый объем пищи. Вот что нам положено в первой половине дня. Наши бедные дети!!! Они недосыпают. В школе недопонимают. В 14 часов приходят, поедят и у них резкие боли в животе. Желчный пузырь не справился, не сократился с этими воспаленными плотными стенками. А какое великое бактерицидное значение имеет желчь! И у ребенка — дисбактериоз! Поэтому заставляйте своего ребенка с утра съедать плотный, хороший завтрак из 2-3 блюд. Обязательно!

ПРИМ БАД ПРИ ЖКБ.

1. При ЖКБ обязательно до завтрака съесть ложечку Локло. Именно Локло заменит нам 1,5 кг отрубного хлеба, фруктов и овощей, которые необходи-

мы, чтобы полностью опорожнился желчный пузырь, хоть даже и камень лежит. Не бойтесь!

Если нет приступов ЖКБ, противопоказаний Локло не имеет, а дает профилактику, чтобы не росли ваши камушки. С каждым годом жизни камушек растёт, как дерево жизни. Поэтому хотя бы не давать бульжничку расти. **ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛОКЛО!!!**

Еще какое положительное действие Локло? Травя куркума!!! На сегодняшний день только трава куркума обладает таким комплексным действием: бактерицидным, противовоспалительным и желчегонным, восстанавливает дискинезию желчного пузыря и снижает холестерин в организме. Поэтому обязательно при **ЖКБ -ЛОКЛО!**

Если пришел больной с камнями в желчном пузыре, — бегом за **ЛОКЛО!** Вопрос об операции: «оперировать, не оперировать?» это вопрос тактический. И всех 100% больных я, как гастроэнтеролог, на операцию не направляю в отличие от хирургов. Многие со мной не согласятся, особенно хирурги. Там, где нет клиники, где небольшие камушки, там человек живет спокойно, можно благодаря профилактике обеспечить нормальное функционирование организма. Помните, что после операции они все (все!) обречены. Если до операции он ничего не чувствовал, жил спокойно, то после операции он на одной лестнице с рецидивирующим хроническим панкреатитом. Без ферментов они не могут! Есть они ничего не могут! Вырезали и жизнь на закат.

Помните, что первая стадия ЖКБ — это застойная хлопьевидная желчь. Это наследственное заболевание. Бабушка (60 лет) — ЖКБ, Дочка (30 лет) и внучка (4 года) — ЖКБ. Это генетическая предрасположенность. Поэтому приемом Локло вы себя обезопасите хотя бы от второй стадии, т.е. от бульжников.

Особенно полезно **Локло** при беременности. Запоры. Когда начинается беременность, у меня поток с животиками — не могут сходить в туалет. И воду натошак пьют, и 3-х час. стрелку делают, велосипедик крутят, — ничего не помогает. Чайная ложка Локло на стакан воды. И не бойтесь. Это чистый прекрасный продукт. У нас нет, к сожалению, промышленного производства таких пищевых волокон. Нет новых технологий. Кроме йодированной соли мы ничего не можем выпустить, если говорить о БАДах. Нет денег. Но скупой платит дважды. Помните об этом.

Итак, Локло прекрасно помогает при дискинезии желчевыводящих путей. А что такое дискинезия? Это вегетодистония. Это ребенок ваш раздражительный, утомляемый, весь такой на иголках сидит! Он не виноват в этом. У него дискинезия. Поэтому — Локло.

Особенно при ЖКБ с сахарным диабетом. Защищает нас от сахарного диабета поджелудочная железа. Именно **Локло** снизит вам сахар. Это не дорого. Проведены исследования, — все доказано: отечественные препараты на ступень ниже.

2. Вторым обязательным продуктом при ЖКБ является **Бердок**. Почему? Если вы назначите желчегонный препарат Аллахол с Фесталом (которые при ЖКБ категорически запрещены), то вы больного отправите сразу на операцию.

Или сок лимона? Эти народные средства запрещены. Никакой камень из желчного пузыря не выйдет. Это выходят каловые камни. У нас у каждого каловых камней до 1,5 кг. Вот **Бердок** создает мягкий желчегонный эффект, снизит воспаление в стенках. Больным с ЖКБ и аллергическим состоянием, при зуде кожи, при аллергических дерматитах, при фурункулах — обязательно **Бердок**. Он обладает еще и противогрибковым действием. По 1 капсуле 2 раза в день во время еды.

И очень он хорош, если имеем дело с обычными запорами. Почему они возникают? Мы должны сидеть в туалете с 6 до 9 часов. Тогда кишечник работает. А мы в это время на работе, дети в школе и т.д. Мы потеряли этот рефлекс. И вот кишка все держит, идет интоксикация организма. Поэтому надо восстановить этот рефлекс. Иначе приходите с работы (из школы) с головной болью. И вот Бердок сделает нам все: бактерицидное, желчегонное, противоаллергическое действие, и особенно хорошо при привычных запорах. А больные с ЖКБ 100% страдают запорами. Почему? Работу нашего кишечника регулирует желчь. Нет желчи, затруднен отток — вот и молчит кишка, как будто ее вообще нет. И нет перистальтики.

3. Ну конечно, при ЖКБ нужны вещества, снижающие синтез холестерина. Вот всему миру известная **Омега-3**. Это прекрасная добавка при ЖКБ для снижения синтеза холестерина, чтобы не оседал он на ваши камушки. Именно вот эта капсула Омега-3.

Именно Омегу-3 принимал мой муж, мои пациенты и тот человек с молодой женой и др. И у всех великолепный результат. Именно Омега-3 благоприятна, лучше всего снижает холестерин. Норма холестерина во всем мире не 6,5, как для нас написано, а 5,2. Клинтона не выбирали в президенты, пока у него был 5,4. Холестерин — это прогрессирующий атеросклероз, это прогрессирующие цереброваскулярные заболевания. Поэтому Омега-3. Ничего лучше нет. Бляшечки атеросклеротические рассасываются, сосуды становятся чистенькими, нормализуется артериальное давление. И профилактика рака молочной железы! Женщинам с мастопатией, фиброкистозной мастопатией -Омега 3 курсы 2 раза в год обязательно. И так, при ЖКБ: Локло+Бердок+ Омега 3.

4. Вторая стадия, когда вам на УЗИ говорят: «У вас ЖКБ». Грустно! Но жизнь продолжается! И поэтому больным с ожирением надо обязательно при ЖКБ принимать **Гарциния Комбинейшн**. Почему? Она тоже выводит жир из организма, снижает холестерин. Потому что гарциния содержит гидроксиминонную кислоту, которая подавляет аппетит. Жир в организме — это рост камней, это прогрессирующий атеросклероз, поэтому включайте именно ее профилактическими курсами по 1 капсуле 2 раза в день за 30 минут до еды (дозировка с учетом ЖКБ).

5. Или **Фэт Грабберз** по 1 капсуле 2 раза в день за 30 минут до еды. От предыдущего этот продукт отличается тем, что содержит шелуху семени подорожника (клетчатку, пищевые волокна), т.е. вы получаете и гарцинию и отруби. Этот продукт с усиленным эффектом! Вам на выбор.

6. Больным с ЖКБ обязательно нужно дать успокаивающее. Чаще всего ЖКБ бывает у эмоциональных людей, после стрессовых состояний. Все они

жалуются на бессонницу, головную боль, ничего не хотят и т. д. Назначайте **НВР -Эйч Ви Пи** по 2 капсулы на ночь. В ее составе: хмель, валериана и страстоцвет. Не оказывает побочных эффектов, оказывает желчегонный, успокоительный, бактерицидный эффект и регулирует аппетит. Здесь всегда нужна эта формула.

7. И помните, что при ЖКБ бактерицидное действие желчи нарушено и растет патогенная и условно-патогенная флора в кишечнике. Рекомендую — **Эхинацею**. Почему? Эхинацея повышает иммунитет, подавляет условно-патогенные бактерии и способствует всасыванию веществ. А при ЖКБ нарушается всасывание всего: белков, жиров, углеводов, витаминов, всех минералов. Почему? Потому что это болезнь не желчного пузыря, а печени. У кого ЖКБ чаще всего? После дизентерии, после сальмонеллеза, после гепатита — там дискинезия 100%, поэтому эти лица профилактически после длительно перенесенных этих инфекций должны не забывать о том, что если вам пишут после УЗИ, что у вас крючкообразный желчный пузырь и после «завтрака» желчный пузырь опорожнился на 1/3, профилактические мероприятия обязательно рекомендовать. Обязательно просите врача УЗИ посмотреть функцию желчного пузыря.

8. И при ЖКБ всегда помните о том, что на одном этаже, по вашей ступенке за вами идет панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Профессор Ланшенко Надежда Тимофеевна, защитившая диссертацию по хроническим панкреатитам, говорит: «При ЖКБ — панкреатит 100%». Поэтому нужны ферменты. Желчный пузырь и поджелудочная железа имеют общий проток. Когда идет желчь с повышенным давлением (заброс желчи), желчь идет в проток поджелудочной, и вызывает сильнейшее воспаление, как бы переваривает поджелудочную. При ЖКБ это происходит. Доказано! При всех воспалительных заболеваниях ЖКТ моторика нарушается. Желчь идет не вниз, а вверх (в желудок и в проток поджелудочной), при язве сок желудочный (соляная кислота) забрасывается в пищевод. Поэтому нарушается моторика, идет воспалительный процесс и панкреатит — 100%. Ферменты обязательно! Фуд Энзайм, по 1 капсуле 3 раза в день во время еды. Нет никаких противопоказаний, прекрасная идеальная форма, гиперферментемии не вызовет, а спасет вашу поджелудочную железу. Если желчный пузырь болен, всю переваривающую функцию взяла на себя поджелудочная железа. Сработал синдром защиты! И поэтому всегда пишут при ЖКБ о повышенной экзогенности поджелудочной железы. У меня была больная, у которой при ЖКБ написали «никаких изменений в поджелудочной», а через месяц умерла от рака поджелудочной железы. УЗИ — диагностика поджелудочной железы в нашей стране плохая. Очень трудно она просматривается, и все изменения менее 3 мм УЗИ не видит. А что такое горошина для поджелудочной? Больные умирают моментально, сгорают за месяц. Всех больных с панкреатитом я посылаю на компьютер. Приходят больные: гастро — норма, УЗИ — норма, а вся поджелудочная в мелких кистах. Помните об этом. При ЖКБ нужна поддержка поджелудочной железе. Когда ломаете руку, вы ее гипсуете! Не истощайте поджелудочную — дайте фермен-

тов. И особенно, когда запоры, неустойчивый стул: доказано, БАДы хорошо работают.

Сейчас инфицировано вирусом гепатита В более 2 млрд. человек и умирают ежегодно 2 млн. человек от хронических гепатитов, циррозов печени и рака печени. Мы имеем эпидемию гепатита. 20% медиков заражены гепатитом В. Раньше операции делали без перчаток — не думали, потоком шли на прививки — одноразовых шприцов не было. Вот и получилось! У нас эпидемия гепатита больше чем эпидемия гриппа. У меня каждый день, — перенесенный гепатит В. Женщина не наркоманка, не алкоголичка — инфицирована гепатитом С. Откуда? Операция. Донор! Вот и разгребаем сейчас! Особенно опасно — подростки: половые связи, поцелуи, а хеликобактер при поцелуях передается. Поэтому прежде, чем целоваться, анамнез надо собрать. Нет ли в семье язвенной болезни? Провести сначала противоязвенную терапию, а потом крепкие поцелуи! И лечить надо и мужа и жену, и кошек и собак. Ведь в семье один штамм микроба. Поэтому: **Эхинацея + Флорочка + Локло + Омега-3**.

9. БАДы очень хорошо работают, я получила отличные результаты! Мы лечим не желчный пузырь, а печень. Поэтому больному нужен **Лив Гард**. Он в 1000 раз лучше, чем те, что назначались мною раньше. В 1000 раз он лучше и интересней работает. У больных с ЖКБ дезинтоксикационная функция печени снижена. У них другое выражение лица, другой блеск глаз. И вот Лив Гард нашу печеночную клеточку восстановит, и дезинтоксикационную функцию восстановит. И тогда восстанавливается витаминный баланс, белковый баланс, жировой обмен улучшается, а все больные с перенесенным гепатитом В с огромным холестерином. Поэтому ЛИВ ГАРД при ЖКБ профилактически хотя бы один раз в год, а курсы до 3-х месяцев обязательно! По 1 табл. 2 раза в день во время еды. Лив Гард обладает еще и противовоспалительным действием. В нашей практической медицине такая ситуация. Вот я бывший терапевт. Почему я ушла в гастроэнтерологию? Приходит больной с запорами. «Что? Запоры? Закройте дверь! В аптеке полно слабительных — бери! Еще с запорами будете ко мне приходиться!» Типичнейшая ситуация! Не работаем мы, врачи! А надо посадить больного, поговорить с ним, порекомендовать БАДы, объяснить их действие. Выпишите ему **Локло**. И когда его припрет, а другой врач ему скажет: «Закройте дверь!», он вспомнит ваш рецепт и ... Это не вопрос: «Дорого — не дорого. Лучше — не лучше?» Уважаемые коллеги! Призываю вас думать не о кошельке больного, а о его здоровье! Ибо в нашей практической медицине распространен именно такой подход — назначение дешевых препаратов. Но скупой платит дважды! Это не оздоровление! Это - психотерапия! Что-то пьем, делаем вид, что лечимся! А фитопрепараты очень хорошо работают (но в хороших руках!). Кроме того, они безвредны, не дают побочных эффектов. Когда организм имеет дело с растительными продуктами, он лишнего не берет.

3. Хеликобактер: хронические гастриты и язвенная болезнь.

«Хронические гастриты лечатся за семь дней!» — это слова профессора Ларченкова, слова академика. Это надо объяснять больным. БАДы, о которых сейчас идет речь, при данном заболевании работают очень хорошо, эффектив-

ны. Никаких противопоказаний не имеют. И если больной, будет жаловаться, что там боль возникла, запор стал нарастать — это естественно. Это повышенная кислотность. Атрофический гастрит? Вы все скажете: «Это гастрит с пониженной кислотностью». Так мы привыкли. **НЕПРАВИЛЬНО!** Гастрит атрофический — это гастрит, ассоциированный хеликобактером. Это предраковое состояние! Лицам с атрофическим гастритом приказом акад. Ивашкиева обязательно проводить противомикробную терапию. Не рекомендуется, не желательно, **ОБЯЗАТЕЛЬНО!** Потому что микроб, который вызывает хронический гастрит, называется хеликобактером-пилори. Он живет под слоем слизи в желудке и выделяет аммиак. Весной, и осенью у нас продуцируется в большом количестве соляная кислота (для согревания). Такова защитная функция организма. И вот плюс еще хеликобактер-пилори, который выделяет аммиак. Нашатырный спирт! Нашатырь! Такое горение в желудке весной и осенью. Очень страшный микроб! За открытие автору дали Нобелевскую премию! Этот микроб вызывает рак желудка. Для того чтобы защитить больных от хронических гастритов, от язвенной болезни, мы обязательно должны защититься от этого микроба.

1. Санитарно-гигиенические мероприятия.

Школа. Сигарета у детей по кругу идет. И девочка, взявшая сигарету у др. девочки, где мама умерла от рака желудка, у бабушки атрофический гастрит, а у папы язвенная болезнь. И ребенок получает хеликобактер-пилори. Пиво по кругу. Гастроскопия — это группа риска! Сейчас у каждого должна быть своя кружка, а пепси пьют из одной бутылки. Дети яблочко откусывают по очереди. И вот у нас 90 % инфицированных! У 3-х летних детей мы высееваем хеликобактер. Проводите с детьми беседы! А в Америке 100 % все одноразовое!

Клиника. Поступает с подозрением на аппендицит. Резкие боли в животе после еды. Тошнит. Рвота. Достаточно просто кровь из вены на хеликобактер. Не спешите к ребенку лезть с гастроскопом. Наша гастроскопия нынче — это ВИЧ (СПИД), гепатиты В и С, и хеликобактер. Препараты, в которых нужно замачивать эндоскопы, стоят доллары... Все от нашей бедности!

1. Чтобы не страдать хроническим гастритом, защитите себя слоем от хеликобактер пилори. Поэтому обязательно **БИ ПОЛЛЕН** по 1 капсуле 2 раза в день.

Противораковое действие! Не болеют пчеловоды раком! Он дает защитную слизь. Содержит 16 витаминов, 18 аминокислот, все ферменты для переваривания пищи, 18 минералов, 28 микроэлементов. Обязательно назначайте весной, в подростковом периоде, и обязательно при анемии (любой!). Он имеет хорошее содержание железа, капсульная форма защитит ферменты. Мы только начали, а у американцев уже 50 лет железо назначается только с ферментами, только с витаминами. *Ферменты + витамины + железо — это только тогда усваивается!* А мы... Чуть лучше, чуть хуже, больные в нас разочаровываются. Таблетка, как булыжник, прилипает к стенке желудка... Не капсульная форма. Побочные эффекты...

2. АЛЬФАЛЬФА — люцерна полевая обязательно! Почему? Именно защитную слизь весной и осенью вы должны давать. Все мы постоянно снижаем защитную слизь: кушаем то холодную, то горячую пищу, копчености, перчености и т.д. Или сделали сладкий приятный ужин; первое, второе, третье, курица жаренная, салаты и т.д. и потом МОРОЖЕНОЕ (!). А мороженое вызывает спазм фатерова соска и все, что вы наели, не усваивается — ни желчь не поступает, ни сок поджелудочный. И люцерна полевая дает при гастрите защитную слизь. Кроме того, у мам усиливает лактацию молока. *Поэтому кормящим мамам при хроническом гастрите великолепно!*

3. Замечательное противохеликобактерное средство — это **БЛЭК ВОЛНАТ**, т.е. грецкий орех. Обладает бактерицидным действием, показан при сахарном диабете, при атрофическом гастрите, при кожных заболеваниях, при туберкулезе, бронхиальной астме. Он снижает холестерин. Вы целуетесь с женой, у которой папа умер от рака желудка, и заражаетесь хеликобактером. У бабушек при хроническом гастрите во рту патогенная зона. Назначать обязательно, особенно для людей ослабленных, истощенных, страдающих авитаминозом. По 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

4. БЕРДОК по 1 капсуле 2 раза в день во время еды обязательно весной и осенью. И особенно при кандидозном дисбактериозе, стоматите, воспалениях десен (гингивитах). Фактор желчегонный, наша желчь стимулирует Т-лимфоциты, дает защитные иммуноглобулины.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПОМНИТЕ:

Си Си — Эй — противогрибковая добавка. Содержит перец, лаврушечку, но там еще плоды шиповника. А на сегодняшний момент больным с ЖКБ кроме как отвара шиповника и водички с медом пить ничего нельзя. После чая — спазм фатерова сосочка. Поэтому шиповник и водичка с медом! Или Си Си-Эй! В нем еще ромашка с бактерицидным, противовоспалительным действием. Особенно ослабленным, пожилым людям, а также при пониженной кислотности обязательно по 2 капсулы 2 раза в день. И помните о том, что *для нормализации соляной кислоты* при хроническом гастрите нужно назначать **ЛОКЛО** по столовой ложке, разводите в стакане воды, выпиваете и стаканом воды запиваете. Он сделает pH нормальной (и низкую, и высокую — в нормальную). При хроническом гастрите pH в норму, при атрофическом — это профилактика рака, противомикробное действие против хеликобактера.

БАЗА, ОСНОВА — ОДНА. А для полного уничтожения хеликобактера закончите оздоровление нашей любимой Флорочкой - **Бифидофилус Флора Форс**.

Проведены ее исследования в Институте Питания России. Она восстанавливает флору в кишечнике на 8-й день, а препараты других производителей лакто- и бифидобактерий только на третью неделю. Это все в гастроэнтерологическом журнале: там все про холестерин, про апробацию продуктов NSP, про апробации Флорочки. Доказано - результаты прекрасные, работает хорошо, эффективно. Вот теперь сопоставьте по ценам, что в конечном итоге будет дешевле? Применяя продукты NSP, вы эффект получите быстрее, работают они

лучше и дешевле стоят. Или долбите ампулы молотком, процеживайте потом, а бифидумбактерии запивайте содой.

Все заболевания ЖКТ сопровождаются гиповитаминозом. Поэтому, витамины весной и осенью обязательно! Именно при недостатке витаминов группы В происходят необратимые процессы в слизистой желудка. А сам гиповитаминоз приводит к образованию язв и гастритов. Поэтому **ВИТАЗАВРИКИ** детям до 4-х лет по 1 табл. в день, а детям после 4-х лет по 1 табл. 3 раза в день во время еды и весной и осенью. Рекомендую принимать витамины всем членам семьи, взрослым – Суперкомплекс по 1 таблетке 2 раза. Это:

- профилактика стрессов;
- восстанавливает работу печени;
- лечит дисбактериоз.

Витазаврики – это лучшее для детей из натуральных продуктов (экологически чистые — морковь, свекла, капуста, яблоки и др. фрукты и овощи), нет химических ингредиентов. Отличная усвояемость. Или вы потратите те же деньги на препараты в сладкой, грильяжной оболочке. Доказано, что она сделана для приятного потребления, но на слизистую желудка эта оболочка влияет очень плохо — это химическая добавка!

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ.

От язвенной болезни страдает 20 млн. больных, т.е. 4-6% населения; у молодых мам язва 12-ти перстной кишки, у людей постарше она прыгает в желудок. В 1983г. в тихом уголке Австрии открыли хеликобактер, а в 1994г. открыли, что он вызывает рак желудка. И вот мы 15 лет не умели лечить язвенную болезнь. По данным международной конференции в России 60-70% детей являются носителями этой инфекции. 10-12 летние — это 60-70%, 7-ми летние — 48-50%. Страшные цифры! Передается через поцелуй, от родителей к детям и в семье один штамм. Почему обострение заболевания весной и осенью? — **ИММУНИТЕТ СНИЖАЕТСЯ!** Поэтому, если в семье один человек болен язвенной болезнью, курсы терапии всем родственникам. *Микроб очень агрессивен!* Жалобы при язвенной болезни: боль, дискомфорт верхней половины живота. Причины:

А) Высокий уровень потребления соли (мы любим, солить огурчики, помидорчики, квасить капусту, солить грибы и т.д.) Все это снижает защитные свойства слизи, увеличивает всасывание канцерогенов.

Б) Низкий уровень потребления витаминов и особенно весной и осенью приводят к раку. Доказано, что в овощах, фруктах, рыбе содержатся вещества, которые обладают противораковым действием. Хеликобактер находится в межклеточном пространстве, с помощью жгутиков проникает вглубь слизистой желудка. Академик Комаров: «Если эта гадость поселилась в желудке, ее надо убить!»

Если лечить неправильно, то обострение в течение года повторяется. Не убили микроб, и через год язва вновь открывается (у половины больных), А ЕСЛИ УБИЛИ ХЕЛИКОБАКТЕР, ТО: — восстанавливается слизистая желудка;

- ликвидируется гастродуоденит; нормализуется кислотность; нет рецидивов, ИЗЛЕЧЕНИЕ.

В) Матери, зараженные хеликобактером, передают инфекцию с соской, облизывая ее;

Г) Из одной кружки, фужера, общая посуда и т.д.;

Д) Бабушки кормят внуков и пробуют, не горячее ли? И вот 3-х летняя девочка из пневмонии не выходит — у нее, как и у бабушки, хеликобактер!

Е) Я не против гастроскопии, но если вы в первый раз идете на гастроскопию, то должны идти первым, а не в потоке, где перед вами прошли с язвой или раком желудка. И нужна соответствующая обработка гастроскопа. И пролечив язву, не делайте повторно гастроскопию. Иначе через три месяца с язвой опять придете. Будьте предусмотрительными, чтобы избежать заражения.

КАК ПИТАТЬСЯ?

1. Обязательно частое дробное питание не меньше 6 раз в день: два завтрака, обед, полдник, ужин и перед сном — легкий. Через каждые 2-3 часа кислотность повышается. Обязательно, как можно больше белка: рыба, курица, говядина и т. д.

2. Исключить лимон, цитрусовые, клюкву, кислый кефир, кислый творог, кислую сметану. Не надо вам ничего кислого!

3. Весной и осенью для больных с язвенной болезнью обязательно **ЭХИНАЦЕЮ** по 1 капсуле 2 раза в день во время еды в течение 10 дней и далее 1,5 месяца по 1 капсуле утром.

4. Обязательно **Солодку (Ликорайс)** по 1 капсуле 3 раза в день во время еды весной и осенью. Почему солодку? Защищает и восстанавливает слизистую, гормональный фон и иммунитет!

Слизистая плачет кровавыми слезами. Воспаленная! Гиперемия! Отечность! Поэтому профилактика кровотечения — **ХЛОРОФИЛЛ** и **СЕРЕБРО**!

По 1 чайной ложке серебра (теплого, 36 градусов) натошак, через час — 1 столовая ложка Хлорофилла на 100 г воды, тоже теплое питье. Перед сном обязательно Флору. Стали исследовать — мембраны клеточек восстанавливаются!

Кроме того, он еще и прекрасный детоксикатор и онкопротектор. Болеют язвенной болезнью два типа людей: один — все кипит, он руководитель, у него язва за пять дней рубцуется, а второй — только до подушки, и с утра проснуться не может. Вот астеники с язвенной болезнью, у них язва долго не рубцуется, такие вот они вялые все. У них большая предрасположенность к онкологии. Так для них **ХЛОРОФИЛЛ** обязателен! Кроме того, что он укрепляет слизистую, оказывается, он еще и прекрасно восстанавливает кровь и чистит почки!

6. Обязательно **ВИТАЗАВРИКИ** или **СУПЕРКОМПЛЕКС**. При язвенной болезни препараты, содержащие белок и витамины группы В нельзя не давать. Почему? Потому, что именно витамины группы В стимулируют белковый обмен и восстанавливают место вокруг язвы. Они дно язвы закрывают фибрином. Не будет белка — язва не зарубцуется! Не будете белок кушать, не будете витамины группы В принимать для стимуляции белкового обмена — и все бесполезно! Поэтому Аминокислоты по 2 таблетки 3 раза и Витазаврики по 4-5 таблеток в день или Суперкомплекс по 2 в день обязательно!

7. **ЛОКЛО** при язвенной болезни — всю жизнь! Рубцовая деформация луковицы всегда вторично ведет к ЖКБ и сахарному диабету, потому что язвенную болезнь очень часто сопровождает реактивный панкреатит.

8. Чтобы до конца убить хеликобактер, **По д,Арко**, по 2 капсулы два раза в день после еды, по 1 месяцу каждый квартал, так — 2 года, и Эйч-Пи Файтер, по 1 кап. 2 раза в день, тоже по 1 месяцу в квартал (чередовать с По д,Аркой). Такой курс лечения у 98% больных дает отличный результат!

9. Что еще хеликобактер убивает? **Бифидофилус Флора Форс**. Исследования показывают, что если схему попили, то, например, хеликобактер был 200, а через месяц лечения — ноль! Но только Компании «Солнечный Свет»! Таким образом, или рак или **Бифидофилус Флора**.

4. Болезни печени.

Общая картина: 300 млн. больных хроническим гепатитом группы В; более 300 млн. хронических больных гепатитом группы С; рост цирроза, первичного рака печени. Таким образом, грипп и вирусные гепатиты — самые распространенные заболевания.

Когда я ставлю диагноз «гепатит перенесенный», всегда вижу — щитовидка. Вирус поражает следующие органы: щитовидку, суставы, поджелудочную железу и сердце — суставы без конца болят, проверяем на маркеры — гепатит В. Проверяем — пиелонефрит и т. д. и т. п. Все под маской других заболеваний, что прямо страшно! В каждый мой прием по 3-4 человека больных. Мама родная! Узел в щитовидке, гепатит В, хеликобактер, астеновегетативный синдром — человек не может работать.

Слабость, утомляемость, диспепсический синдром — проверьте на гепатит В! И помните:

НЕ ЛЕЧИТЬ ПЕЧЕНЬ БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ ДИСБАКТЕРИОЗА! — печеночно-кишечный тип кровообращения. У академика Комарова три тома монография по гастроэнтерологии. Последний — лечение хронических гепатитов. Подчеркнуто — с дисбактериоза начинайте! А как у нас — «лечим» печень.

Все больные, перенесшие гепатит В, освобождаются от всех видов зарядки, спорта, от всех видов соревнований. Спортсмены побаловались наркотиками и получили гепатит С. Через 5 лет цирроз печени. Он дает до 70% хронизацию. Если при проверке есть размножение вируса, то только интерфероны. Вы больного ничем не спасете! Гепатит В — сауны нельзя, баню нельзя, никаких переохлаждений, тепло одеваться, пребывание на солнце нельзя. Творог, каши, питание через 2 часа. И нельзя бегать! Печень ничего не переравит!

ПРИЕМ ДОБАВОК:

1.Ферменты: Фуд Энзайм при перенесенном гепатите (любом) обязательно! Без них больные просто не могут. У них ферментная недостаточность. Диспепсический синдром. Без конца урчит, жидкий стул. По 2 капсуле в каждый прием пищи до нормального состояния. Далее по 1 капсуле. Установится комфортное состояние. При гепатите А — 100 % дискинезия желчевыводящих путей. Ферменты обязательно, Фуд Энзайм содержит полный набор ферментов. Кроме того, он усиливает эффект Флорочки и др. Они лучше всасываются и

лучше работают. А при гепатите В идет нарушение всех процессов. После алкоголя у всех атрофический гастрит. При гепатите В — хронические гастро-дуодениты. Поэтому бегом за Фуд Энзайм. Очень хорошие БАДы! Они всем нужны!

2. ЛЕЦИТИН+Аминокислоты - по 1 капсуле 3 раза в день вместе. Курение — фактор, способствующий употреблению алкоголя. А у алкоголиков не усваивается белок, они очень устают. Лецитин восстанавливает нервные окончания. Это поддержка для головного мозга. Алкоголикам назначают глицин, циннаризин, ноотропил, чтобы убить тягу к алкоголю. Эффект — ноль. А с Лецитином и аминокислотами люди потеряют интерес к алкоголю. После пьянки у них на другой день слабость, голова болит (страдает мозг). Мозг получит питательную поддержку. Человек нормально себя чувствует, силы есть, нет раздражительности и пить не хочется. Защищается печень. Лецитин — способствует усвоению жирорастворимых витаминов. У всех алкоголиков — хронический панкреатит. А жирорастворимые витамины усваиваются тогда, когда достаточное количество ферментов поджелудочной. Именно Лецитин способствует всасыванию жирорастворимых витаминов. Аминокислоты — это для усвоения белка, поднятия гемоглобина, выведения холестерина, профилактики цирроза печени. Прекрасные результаты!

3. И конечно ЛИВ ГАРД по 1 таблетке 3 раза в день. После перенесенного любого гепатита для профилактики дискинезии желчевыводящих путей, восстанавливает печеночную ткань желчевыводящих путей, восстанавливает печеночную ткань. Это прекрасный продукт для поддержания печени, Лив Гард — натуральный природный продукт. Вирус повреждает печеночную клетку, алкоголь также, а Лив Гард ее восстанавливает! Он тормозит образование соединительной ткани. Фиброз печени — сморщивается печень. Или увеличивается в результате отека. Именно Лив Гард восстанавливает печеночную клетку и мембрану.

4. Кроме того, больные должны принимать Бифидофилус Флора Форс не менее 3-4-курсов.

После такого лечения проверки маркёров не выявляют. Представляете, после Флорочки при 100% гепатите В маркеры отрицательные! Т.е. она обладает защитным противовирусным действием, повышает иммунитет. И оказывается в печеночке все можно восстановить! Примеры:

а) Елена. Перенесла гепатит В. Печень увеличена в два раза, повышен билирубин и т.д. Направили в клинику 1-го мединститута. Выставили хр. гепатит В, хр. панкреатит, все повреждено. Она вся желтая, поносы, билирубин повышенный. Прошла она Флорочку с Фуд Энзайм и Суперкомплекс + Лив Гард. Смотрим билирубин — 18, трансаминазы нормализовались. Проверили маркёры — все отрицательно. Не поверили. Перепроверили — отрицательно!

б) Вторая больная со 100 % подтвержденным гепатитом В. Снова даем курс Флорочки. Проверяем анализы — отрицательные! Третий случай — то же самое! Мы начали определять маркеры гепатита с 1995г. А до этого больные жили сами по себе. И вот больная 10 лет страдала, а, пролечившись Флорочкой, теперь чувствует себя комфортно. Такой вот замечательный продукт!

5. И помните, что ЭЙТ (восьмерочка) по 2 капсуле на ночь больным с перенесенным гепатитом обязательно нужна! У них, у всех круги перед глазами. У них у всех заеды, зуд над бровями, плохо заживают раны, у них плохой сон и плохая память. И 84% больных гепатитом В и С жалуются на депрессию. И восьмерочка снимет депрессивное состояние.

ПОМНИТЕ: ежегодно умирает 2 млн. чел., инфицировано 2 млрд. человек. Больные люди и подростки в силу активной половой жизни составляют группу риска с гепатитом В. Есть у меня пара: муж-наркоман, скрыл, расписался с девушкой. И вот вся семья заражена острой вирусной инфекцией гепатита С. Какой стресс пережила семья! ЗАЩИТИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ! Прочитайте им эту лекцию. Если ребенок стал астеничный, немного агрессивный, проверьте его на всякий случай на маркеры вирусного гепатита.

5. ПАНКРЕАТИТЫ.

Это воспаление поджелудочной железы. Как протекает это заболевание? Пример из практики. Молодая пациентка, приходит с болями в верхней половине живота. Боли опоясывающего характера с иррадиацией в спину. Классическая клиника панкреатита. Девочка 18-летняя, симпатичная! И что ей сразу: «У вас панкреатит». Проверяю на хеликобактер. Результат отрицательный. Делаю гастроскопию — поверхностный гастрит. Делаю УЗИ — норма. Кал на дисбактериоз — небольшое отклонение. Как поставить диагноз «панкреатит»? Скажите! Проверяем кал на копрограмму (анализ кала). Появление мышечных волокон и нейтрального жира в единичном количестве уже говорит о признаке внешней секреторной недостаточности поджелудочной железы. Но опять же — один признак! Как поставить «панкреатит»? Лечение дисбактериоза с ферментами (заместительная терапия), девочка начинает принимать и какого-то настоятельного момента по первому приему не было. Назначаю курс лечения дисбактериоза и говорю: «Месяца через три ко мне — покажешь результаты».

Я сделала тяжелейшую ошибку. Если подозрение на панкреатит, надо УЗИ чуть ли не через день. Тяжелейшая, грубейшая ошибка! При болях при панкреатите надо УЗИ делать очень часто. Может быть самопереваривание поджелудочной железы со смертельным исходом! И эта девочка приходит ко мне через три месяца и говорит: «Светлана Николаевна, я сейчас уму!». Я: «Как умрешь?»

Она: «Мне так плохо! У меня все болит». Вызвали скорую, повезли в хирургию, а они: «Иди к психиатру, дорогая!»

Больные с панкреатитом — с очень истощенной нервной системой, они настолько эмоционально рассказывают болевой синдром — только со смертью можно сравнить! И ее расценили как симулянтку! Она возвращается ко мне, и я вижу человека, бледного как полотно с сильнейшими опоясывающими болями. Я звоню хирургу: «Это острый панкреатит! Срочно кладите эту девочку или она погибнет у нас на глазах!» И тут девочка ложится на пол и говорит: «Мама, до свидания! Светлана Николаевна, до свидания!» Прощается!.. Меня всю трясет! Я: «Леся, миленькая, держись!» Вызываю перевозку, на себе ее в эту перевозку... Звоню хирургу: «Срочно! Контрикал, Гордокс, Гемодез, все, что есть,

заливайте! Или мы потеряем эту девочку!» Эти слова девочки: «До свидания, Светлана Николаевна! Я умираю! Я не могу терпеть эти боли!»

Состояние было тяжелое. Вся больница на ушах. В нашей клинике просто обследование, массаж, электросон и т.д. У нас нет реанимации. И вот ее прокапали, и я отправляю ее на компьютерное исследование — «Жировой фиброз поджелудочной железы». Вы представляете?

Полностью перерождение ткани поджелудочной железы! И эта девочка теперь живет только на каплях, только на ферментах, только на Флорочке и сейчас она хорошо себя чувствует. Что потом рассказывала: Я хорошо зарабатывала. Постоянно презентации, шампанское, пиво, сигареты... Один организм это выдержит, а эта девочка не выдержала. У нее нашли изменения в поджелудочной железе, которые ни один врач не расценивал как серьезные. До прихода ко мне она несколько раз жаловалась на боли и ей каждый раз: «Иди к психиатру!» У таких больных выраженный астеноневротический синдром.

Поэтому панкреатит очень тяжелое заболевание. Помните о том, что именно алкоголь приводит к перерождению ткани поджелудочной железы. Именно ЖКБ приводит к забросу желчи и перевариванию поджелудочной железы. Люди, которые часто принимают нестероидные противовоспалительные препараты, также имеют часто «аспириновые панкреатиты». Язвенная болезнь, избыток соляной кислоты - тоже заброс, тоже панкреатит. Поджелудочная у больных с язвенной болезнью постоянно работает и истощается, так как становится «заводом по производству кислоты».

Поэтому язвенную болезнь лечить надо обязательно. Запомните, что боль в верхней половине живота — наиболее ранний симптом панкреатита. И особенно усиливается боль, когда больной ложится на спину. Поджелудочная лежит на солнечном сплетении и именно на спине эта боль очень усиливается. Иногда эта боль может отдавать в левое плечо, и больные с панкреатитом идут с подозрением на острый инфаркт миокарда. Ставят диагноз: «стенокардия». А под этой маской острый панкреатит. Помните, что чаще эта боль связана с приемом пищи. После еды требуются ферменты для переваривания. А при панкреатите именно резчайшая боль — не может нормально вырабатывать ферменты. Поэтому больным с ЖКБ, язвенной болезнью назначать наши ферменты профилактически обязательно, чтобы спасти нашу поджелудочную от самореваривания.

1. Поэтому Фуд Энзайм по 1 капсуле 3 раза в день во время еды. Именно в каждый прием пищи. У всех больных стабилизируется вес, уменьшается диарея, исчезает креаторея и стеаторея (мышечные волокна и нейтральный жир) и уменьшаются боли в животе. Мы все захимизированы, мы все страдаем от этого различными заболеваниями. Сейчас установлено и считается, что сахарный диабет — это болезнь Кока-Колы и других различных напитков. Чтобы колбаса была красивой, в нее добавляют химические добавки. Доказано, что растворимый кофе вызывает рак поджелудочной, так как растворение зерен вызывают химические добавки. Вот причины многих заболеваний. И мы теперь имеем натуральные БАДы, которые дают прекрасные результаты.

2. Помните — при хроническом панкреатите всегда дефицит витаминов. Поэтому **Витазаврики, Суперкомплекс или Мега Хел**. Витамины группы В, кальций — это у больных панкреатитом профилактика остеопороза. В таких количествах ни в одном другом препарате жирорастворимых витаминов не содержится. Именно они препятствуют жировому перерождению поджелудочной железы. Если у человека повышается сахар — это панкреатит. Бейте тревогу. Когда возникает панкреатит? Когда остается 10% функционального аппарата, вырабатывающего ферменты, т.е. — бета-клеток поджелудочной железы! Поэтому обязательно надо принимать ферменты. Именно поджелудочная железа защищает нас от сахарного диабета. Спрашиваем больного: «Сахар повышался?» «Да, повышался!» И никакой тревоги. Заместительная ферментная терапия обязательна. Не потеряйте эти последние 10%. Иначе будут необратимые процессы в поджелудочной. Часто у больных бывают ярко-красные пятна в верхней части живота. Это синдром «красных капелек». При надавливании они исчезают. Это тоже признак панкреатита. Для больных с панкреатитом очень характерна сухость кожи, стоматиты, >500 гр. стула — это тоже признак панкреатита. Зловонный, салный стул — это признак панкреатита. Заходите после ребенка в туалет, на унитазе след остался, запах гнилостный такой — это панкреатит. Надо отметить, что улучшения общего состояния, для нормализации стула, как только мы получаем хорошие результаты, доза ферментов может постепенно снижаться. Например: принимали по 6 капсул 3 раза в день, а потом только 1 капсулу, когда съедаете большой объем пищи или когда идете в гости.

3. Помните, что обязательно нужен источник, который дает всасывание белков. Без белка поджелудочная сморщивается. Поэтому Аминокислоты. Именно он дает незаменимые аминокислоты. И, конечно же, в сочетании с **Флорочкой**.

6. Диета по Меньшикову при панкреатите.

Завтрак: — любая каша: рис, гречка, геркулес на воде с чайной ложкой растительного масла; — чай с шиповником или водичка с медом.

Через 3 часа: — картофельное пюре без соли с чайной ложкой растительного масла и кусочком отварной рыбки курицы или говядины (белок); — отвар шиповника или водичка с медом.

Обед: — суп вегетарианский (на воде цветная капуста, кабачки, морковь, петрушка, укроп, картофель, растительное масло). Ни в коем случае свеклу, которая стимулирует работу поджелудочной железы! — каша или картофельное пюре, кусочек рыбы или говядины; — и опять запить.

Полдник: — свежеприготовленный творог, из кефира и молока (1,5%). Масло сливочное забыть!

Ужин: — каша, картофельное пюре с отварной курицей или говядиной; — запить стаканом простокваши.

ПЕРЕД СНОМ — кефир. Только свежеприготовленная пища! Это очень комфортно!

7. Ожирение.

Это очень распространенное заболевание. Наблюдается рост во всем мире. Мы, к сожалению, похудели на 5 кг только в период перестройки. Вы помните, как стояли за килькой? Как только перестройка кончилась, мы все опять стали поправляться. Особенно опасный возраст 55-65 лет. Знаете почему? Кушаем по-прежнему хорошо, а двигаемся меньше. Затраты энергии снижаем, а аппетит с возрастом, к сожалению, не уменьшается, а гиподинамия растет. А раньше наши бабушки много работали физически. Теперь же 40% женщин и 20% мужчин страдают ожирением. После перестройки похудение остановилось. А за рубежом не берут на работу с повышенной массой тела.

Ожирение передается из поколения в поколение. Какие же болезни предрасполагают к ожирению? (а потом влияние наоборот!):

- сердечно — сосудистые заболевания;
- болезни печени и желчного пузыря;
- ожирение — это вариант скрытой депрессии. Это мы свое эмоциональное напряжение скрываем, потребляя большое количество пищи;
- помните — при ожирении чаще дисфункция яичников («похудела и забеременела — элементарно»). Сажаем на диету, похудеете на 10-15 кг за месяц. Великолепная диета;

- снижается половая функция у мужчин. Он тонет в подушке жировой ткани;

- у толстых чаще развивается ишемическая болезнь сердца и острый инфаркт;

- жир накапливается в жировых депо. При ожирении жир откладывается не только в подкожной клетчатке. Помните о том, что при этом: сердечная мышца — ожирение, печень — ожирение, поджелудочная — ожирение. Это жировое перерождение поджелудочной, миокард утолщается, с какой нагрузкой ему надо выталкивать кровь во все наши органы! Поэтому ожирение — это серьезнейшая проблема!

- больные часто жалуются на одышку, повышенную потливость, повышенную сонливость, головную боль, запоры;

- жир откладывается на груди, на животе, шее, спине, бедрах, кожа влажная, частые экземы, фурункулы, грыжи очень часто;

- у женщин нарушается менструация.

1. Профессор нам сказал: «От воздуха толстым еще никто не стал!» Поэтому прогулки обязательно! Зарядка! Больше двигаться.

2. Ограничить потребление жира и углеводов.

3. Увеличить потребление белковой пищи: рыба, куриное мясо, говядина, растительный белок.

4. Очень хорошо помогает голодание. Голоданием мы лечим полиартриты, бронхиальную астму и т.д. (У меня сейчас лежит женщина, которая за полгода похудела на 44 кг.) Помните о том, что мы постоянно накапливаем шлаки в организме. Поэтому рекомендуется один день в неделю разгрузка или сухое голодание или пить до 3-х литров воды. Во время голодания организм очищается.

5. А можно применять средства, которые уменьшают аппетит. NSP предлагает прекрасные БАДы – Хром и Гарциния Комбинейшн. Это сочетание вызывает быстрое насыщение. Гидроксилимонная кислота подавляет аппетит, повышает энергетический потенциал организма. Помните также о том, что эти БАДы содержат в своем составе хром в хелатной форме, L — карнитин, а также звездчатку среднюю. Это обеспечивает:

- снижение холестерина в крови;
- поддерживается стабильный уровень сахара в крови и полная утилизация инсулина;
- замедляется превращение избыточных углеводов в жиры; снижается ожирение печени;
- способствует более полному сгоранию жира в организме, снижается ожирение печени;
- профилактика остеопороза и гиперлипидемии.

Таким образом, здесь цель снижения веса не ради того, чтобы вы влезли в красивый костюм, а для того, чтобы из депо, из мышцы сердца, из печени, из поджелудочной вывести жир, спасти вас от атеросклероза! Поэтому Хром по 1 таблетке 2 раза, и Гарциния Комбинейшн по 2 капсуле 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курсы весной и осенью при ожирении. Прекрасные результаты!

6. При ожирении необходимо снять депрессию. Самым лучшим путем для этого является Эйч Ви Пи по 2 капсулы на ночь. Вы утром встанете, у вас жора не будет, депрессивного состояния не будет, вам захочется не полежать, а сделать зарядку, вам захочется пробежаться, до работы пройдете пешком. А при депрессии ничего не хочется. Хочется сесть в кресло, уставиться в телевизор и... все! Это депрессия! Интерес к жизни пропадает! Надо возвращаться к жизни! Поэтому Эйч Ви Пи! Не уходите в ожирение, Эйч Ви Пи даст вам энергию, стремление к лучшему.

7. И обязательно при ожирении надо принимать Келп 2 капсулы в день с едой. Почему? У всех больных с ожирением имеется гипотиреоз — недостаточная деятельность щитовидной железы. Ко мне приходят 16-тилетние девочки, полненькие. Это наследственное — мама полная. Она: «Светлана Николаевна, щитовидку проверяли, ничего не нашли» Как провели? «Пальчиками!». Только УЗИ! У девочки, похудевшей на 7 кг, праздник! И единственный врач, который ей сказал: «Нельзя жить дальше с таким весом. У тебя институт, тебе рожать, а у тебя гипотиреоз щитовидной железы, у тебя прогрессирует атеросклероз. Бороться надо с ожирением!» Поэтому я назначила ей Келп. Не Йод, вызывающий эрозивно-язвенные процессы, воспаление слизистой желудка, а в капсульной форме! В Келпе самое большое количество йода. Одна капсула заменяет банку морской капусты. Что дешевле и лучше? И помните о том, что после Чернобыля мы все с гипотиреозом. У нас у всех изменилась щитовидная железа. Поэтому при ожирении Келп обязательно! Итак: Хром+ Гарциния Комбинейшн + Эйч Ви Пи + Келп.

8. И конечно для утоления чувства голода очень хорошо применять Гарциния Комбинейшн. Кто из вас в состоянии месяц заваривать (и заваривать правильно) сборы трав? И насколько вас хватит? Профессор Успенский Вяче-

слав Максимальнович из Боткинской больницы в 1992 г. давал нам сборы, как лечить язвенную болезнь, панкреатиты, холициститы и т. д. Я все пыталась делать: 15 мин на медленном огне и т.д. Может современный человек это? Не может! И лучше дайте в капсульной форме! И мочегонный эффект, и витамины, и выводит все ЖИРЫ. Вот это для современного, человека! Продумано! Никакой абсолютно химии, все натуральное и все то, что наши бабушки применяли: ромашка, зверобой, валерьяночка и т. д. А мы все забыли! А какой лес у нас? Какая экология? В Подмоскowie в картошке нитратов и нитритов превышено в 6 раз. А в Компании «Солнечный свет», какой всесторонний глубочайший контроль за качеством и сырьем, и технологическим процессом, и за готовой продукцией! Верить надо в эти БАДы. Проверено, доказано — *они* очень эффективны! Не сомневайтесь! И вы получите очень хорошие результаты.

8. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы.

Это тоже распространенное заболевание и я считаю, что это самое распространенное заболевание среди заболеваний ЖКТ. Почему? Причина грыжи — снижение коллагена в организме. Когда происходит снижение образования коллагена, — грыжа паховая, грыжа пупочная, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Происходит атрофия мышечных волокон. Хирурги не любят оперировать грыжу пищеводного отверстия, т.к. мышцы расходятся под руками — атрофия мышечной ткани.

Существуют факторы, которые приводят к грыже пищеводного отверстия:

1. Упорные запоры. Раздувает ваши толстые кишки, поднимается диафрагма и часто формируется грыжа пищеводного отверстия.

2. Такие заболевания, как язвенная болезнь, хронический холецистит, сопровождающиеся забросом кислоты в пищевод, тоже приводят к грыже пищеводного отверстия.

3. Клиника грыжи пищеводного отверстия называется «синдромом завязывания шнурка». Вы наклонились завязать шнурок, а у вас боль за грудиной, изжога, икота (даже у молодых 18-ти летних). И особенно она возникает (и усиливается), когда человек ложится. Если мы не будем спать на высокой подушке, у нас из желудка кислое содержимое попадает в пищевод. Поэтому при горизонтальном положении боль за грудиной. А если у вас увлечение спать без подушки (модно стало!), есть риск приобрести новое заболевание — грыжу пищеводного отверстия диафрагмы. Спать надо на высокой подушке и поднимать не только голову, но и грудной отдел (если только одну голову, то пищевод так и останется на уровне желудка).

Таким образом, мы выяснили факторы, приводящие к грыже пищеводного отверстия диафрагмы. Актуальность этих заболеваний мы тоже выяснили. *Поэтому последний прием пищи при грыже пищеводного отверстия за 3 часа до сна, т.е. не надо, чтобы в желудке была пища, которая будет забрасываться вам в пищевод, и вы утром обнаружите «синдром мокрой подушки».* Кроме того, обязательно спать на высокой подушке и исключить продукты, ко-

торые раздувают у нас живот: горох, капусту, черный хлеб, все газированные напитки и т. д.

ПРИЕМ ДОБАВОК.

1. Два раза в год обязательно БАДы, которые дают защитную слизь пищеводному тракту. Это Солодка (Ликорайс), обязательно по 1 капсуле 2 раза в день, по 1 месяцу весной и осенью. Ликорайс защищает слизистую, укрепляет иммунитет и предупреждает обострения, и Эй Джи-Экс по 2 капсулы в день во время еды весной и осенью. В его состав входит имбирь, дающий защитную пленочку и снимающий воспаление, лобелия, снимающая спазмы и уменьшающая боль, а также мята — это профилактика заброса. Что может быть лучше?

А наши врачи никогда не назначают профилактическое лечение. А при грыже часто бывают эрозии, анемии за счет внутренних микрокровоотечений из грыжи. Обязательно весной и осенью профилактику, Солодку и Эй Джи Экс, восстанавливающие слизистую в пищеводе, иначе ведь можно получить рак. Защищаться обязательно нужно!

2. И обязательно Е-чай по 1 капсуле 3 раза в день во время еды весной и осенью. Он содержит репейник, витамины, которые защищают нас от заброса желчи, кора вяза, которая зашивает слизистую от повышенной кислотности, овечий щавель, ревень индюшачий. Повышает иммунные силы организма. Рекомендуется при запорах, геморрое, диабете, ревматизме, при кашле и простуде. Это профилактическое средство против рака! Больные с грыжей пищеводного отверстия, принимающие Е-чай, иногда говорят: «И приступы стенокардии уменьшились». Это потому, что иногда грыжа пищеводного отверстия диафрагмы протекает под маской стенокардии. И только рентген желудка в горизонтальном положении может ее выявить; нужно помнить про подушки.

3. И обязательно нужно Локло по 1 столовой ложке развести в стакане воды и запить стаканом воды. При этом нормализуется PH. Именно это и нужно!

4. И конечно нужен Нэйчелакс- обладает профилактическим функциональным воздействием на перистальтику кишечника. Именно при потере чувствительности нервных окончаний происходит нарастание запоров. А Нэйчелакс как кирпичик на нервные окончания, заставляет работать кишечник в нормальном режиме, влияет на перистальтику кишечника. Очень хороший продукт! В его составе: кора Жостера Пурша, кора крушины, корень солодки, перец стручковый, корень клевера красного, имбиря, магония, корень ревеня индюшачьего, пырей и цветы клевера красного. Это прекрасный продукт!

Продукты Компании NSP уникальны! Это полноценная натуральная форма, не имеющая противопоказаний, а если есть, то они указываются. Это традиционные травы (по 5000 лет и более), но для современного человека. Они в капсульной форме — это удобство применения!

9. Артериальная гипертензия.

У людей повышается АД. Главными факторами смерти у нас являются инсульт и инфаркт миокарда. Россия первая в мире по смертности от инсульта у мужчин. Самые основные факторы, приводящие к артериальной гипертензии — это:

1) потребление соли неадекватное потребностям; 2) наследственность; 3) алкоголь; 4) ожирение; 5) гиподинамия.

Нам необходимо заниматься профилактическим мероприятиями, так как 60% населения России имеют повышенный холестерин. В 1993г. средняя продолжительность жизни у мужчин была 61 год (по некоторым источникам сейчас она составляет 53г., по другим источникам 49 лет). Помолодели инфаркты! Раньше становились начальниками в 60-70 лет, закаленными! А нынче мальчики 20-30-летние возглавляют предприятия. В Японии сейчас мужчины живут 78 лет, а женщины — 80 лет. За последние 10 лет они смогли увеличить среднюю продолжительность жизни на 20 лет. И очень важную роль в этом сыграли фитопрепараты, отказ от аллопатических препаратов, а также здоровый образ жизни, структура питания. А у нас в 1997 году от инфарктов миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний умерло — 1 млн. 400 тыс. чел. Сейчас в Америке курят 10-15%. У них вся табачная промышленность свернута, потому что, заплатив огромные деньги за ущерб, который понесла Америка в результате увлечения табакокурением, американцы осознали это. Сейчас у нас курят и в Китае. Если уровень холестерина у вас 3,9, то вам ИБС грозит в 80 лет. А если 10 — то в 30 лет. Особую тревогу вызывает здоровье наших детей: 30% их пищи составляет животный жир. А растительная пища у детей составляет всего 3-4%. В результате уже у маленьких детей выявляются признаки атеросклероза аорты. Подсчитано, что если мы снизим холестерин на 1%, то на 2% мы снизим артериальную гипертензию. Когда же мы осознаем это?

ПРИЕМ ДОБАВОК.

1. Омега-3 по 1 капсуле 2-3 раза в день во время еды. Это уникальное вещество, снижающее холестерин. Это самый проверенный способ — рыбий жир, изготовленный из лосося и скумбрии, из рыб холодных тихоокеанских вод. Она прекрасно снижает холестерин. Одна капсула Омега-3 заменяет 400гр. скумбрии или лосося в отварном виде. Сварите свежемороженую скумбрию, да вы в этой квартире находиться не захотите, а вы ее по 400гр. ежедневно должны съедать. Вы не сможете ежедневно ее есть в отварном виде. А капсулочку вы даже не почувствуете! То есть в капсульной форме есть жир лосося и скумбрии - одно удовольствие! И вы почувствуете профилактику инфаркта миокарда в 50 лет! В Америке это доказали! Этот продукт пришел к нам от онкологов. Это профилактика рака молочной железы. Основное действие противоатеросклеротическое. Мой муж стал Омегу пить, стал снижаться холестерин, стало нормализоваться АД, стал хорошо засыпать, восстановил память.

После 45-лет измерять АД обязательно. Надо помнить, что скачки АД, инсульты и инфаркты происходят именно в утренние часы, так как когда мы лежим в горизонтальном положении, все наши сосуды зажаты за счет остеохондроза. Не происходит притока крови ни к сердцу, ни к мозгу, ни к почкам,

именно эти три органа поражаются. А сосуды при атеросклерозе как стекло! Вот и разрыв, всем поэтому проверить АД и кровь на холестерин. А Омега-3 - это наша профилактика ИБС и атеросклероза.

2. Высокий уровень АД — это стресс для организма. Человек не может выйти из стресса. А снизит стресс при артериальной гипертензии НутриКалм по 1 таблетке 2 раза в день во время еды. Людям, чья работа требует концентрации внимания (водителям) по 2 таблетки на ночь. В состав входят витамины группы В, антиоксиданты (витамины С и Е, биофлавоноиды), лимонник китайский, цветочная пыльца, валериана, страстоцвет, хмель, холин, инозит, ПАБК, биотин, фолиевая и пантотеновая кислота. И Омега-3, и НутриКалм временных ограничений не имеют. Сколько хотите, столько и принимайте! Ничего плохого не будет, но вы кушайте жиры, пурины, повышающие холестерин и он не будет откладываться в ваших сосудах, а будет выводиться. И не забудьте отказаться от селедки, сыра, и др. продуктов, которые дают много холестерина. Если вы засыпаете, то рекомендую 1 таблетку после обеда (подготовить себя к вечеру) и 1 непосредственно перед сном. Это великолепный продукт при бессоннице, при головных болях, связанных с артериальной гипертензией. Работает очень хорошо! Чтобы при артериальной гипертензии продлить жизнь на 10-20 лет, Омега-3 и НутриКалм обязательно!!!

3. Вот потрясающая формула - Мега Хел по 1 табл. 3 раза в день во время еды. Он решает множество функций, но больным с артериальной гипертензией его принимать обязательно, так как он «сделает вам АД — 120/80» В упаковке 180 таблеток уникальнейшего состава. Больным с артериальной гипертензией обязательно надо принимать препараты магния. Именно при недостатке Магния и В6 возникает ишемическое изменение в сердечной мышце, то есть необратимые процессы в сердечной мышце. И вот мы имеем Мега-Хел. Кроме магния и В6 он содержит фолиевую кислоту, лецитин, жирорастворимые витамины, железо, калий (не первостепенное значение), холин, селен и Q10. Что может быть лучше?

Поэтому больным с артериальной гипертензией я говорю: «Попросите своих родственников, чтобы на день рождения они вам не сапоги дарили, а упаковочку Мега Хел, на том свете вам ничего не нужно будет — ни сапоги, ни шапка. Если у вас будет инфаркт миокарда, то вы станете инвалидом второй группы, это уже не житье, когда без нитросорбита из дома не выйдешь! Вероятность внезапной смерти от инфаркта увеличится в два раза. Вам надо бить тревогу сейчас, когда только что начало повышаться артериальное давление. Именно профилактические меры эффективны. Вот вам натуральный Мега Хел, который холестерин снижает, жир из организма выводит, сосуды становятся эластичными, АД нормализуется. Это профилактика инсульта и инфаркта. Чаще всего именно при АД 160/100 бывают инсульты и инфаркты. У него нет противопоказаний, его можно принимать пожизненно. И еще — невозможно нашей промышленности освоить выпуск такого продукта. Невозможно! Он бы стоил огромных денег и стал бы просто недоступным. Но ведь дороже жизни ничего нет! Выберите, что лучше? И больной выберет сам, а вы ему дайте всю необходимую информацию. Ведь Мега Хел - это:

а) комплекс витаминов для поддержания нервной и сердечно-сосудистой системы, тканевого дыхания, замедления процессов старения, повышения иммунитета и т. д.

б) комплекс минеральных веществ в хелатной форме для укрепления опорно-двигательного аппарата, нервной системы, ферментных систем организма;

в) антиоксиданты;

г) кофермент Q10, компоненты для улучшения кровоснабжения головного мозга, восстановления памяти, стимуляции деятельности сердечной мышцы, улучшения состояния артерий, снижения АД, набор аминокислот и органических субстанций для снижения атеросклероза, выведения тяжелых металлов и т. д.

10. Мозговое кровообращение.

Следующая серьезная проблема связана с мозговым кровообращением. Последние исследования показывают, что 59 % мальчиков и 36 % девочек курят, в огромных количествах употребляют кофе, очень крепкий чай и т.д. И как результат смерть стала чаще наступать в возрасте 35-50 лет. Причина — атеросклероз, артериальная гипертензия — общее нарушение питания мозговых клеток. И в этой связи замечательные БАДы с Готу Кола и Гинкго Билоба. Провели исследования — энцефалография и УЗИ — ТГ больным с артериальной гипертензией и оказалось, что у всех имеются общие мозговые изменения, повышен тонус артерий, снижено кровообращение по позвоночным артериям, повышен холестерин. Им стали давать БАДы с Готу-Кола и Гинкго Билоба. Кровоотток полностью восстановился через месяц!

То же самое и у больных с вегето-сосудистой дистонией. Особенно это важно девочкам и мальчикам в период полового созревания при диагнозе «вегето-сосудистая дистония». Ведь мы имеем сейчас примеры, когда 18-летние выдают показатели, как 40-летние. Я им не рекомендую циннаризин. Хоть кто-нибудь мне скажите, что вы провели весной курс и стали здоровыми? Не действует абсолютно! Ну, а невропатологи что-то должны назначать! А вот после Готу-Кола расцветают люди! Нет головокружения, нет шаткости походки, нет «мушек» перед глазами при резком вставании, улучшается настроение, хочется жить! Ничего не раздражает! Никто не выводит из себя! Вот такие это БАДы! Пришла ко мне больная, глазам не поверила: вся она какая-то сияющая! Спрашиваю? Она: «Вот пропила Готу-Кола и как-то жить захотелось!» Улучшилось кровообращение! Противоатеросклеротическое действие! Великолепный продукт для мозгового кровообращения больным с артериальной гипертензией и детям с ВСД. По 1 капсуле 2 р. в день во время еды, вы получите великолепный результат! Курсы весной и осенью. Я ни одного человека после лечения циннаризином с положительной динамикой не видела, ни одного не спасли они от инсульта. Ни одного! То же самое пирацетам! А после «Готу-Кола» парализованные после инсульта люди получают реальное улучшение! Поэтому рекомендую БАДы с Готу-Кола и Гинкго. Улучшается эластичность, увеличивается прочность кровеносных сосудов, они обеспечивают питание - кислород во все

органы. Выберите для себя Гинкго, Готу-Кола, или Гинкго/Готу-Кола. Результаты великолепные!

Своевременное оздоровление названными БАДами позволит вам жить долго, обезопасит от больших осложнений (инсульт и инфаркт), вы сможете получать удовольствие от жизни! Я врач-клиницист и больных пропускаю через себя. И, когда я назначаю *фитопрепараты и синтезированные препараты, я ВИЖУ РАЗНИЦУ!* Те, кто применяет синтезированные препараты, тратят уйму денег, но их по-прежнему валит инсульт, повторный инфаркт. Почему? — Ничего для профилактики не делается! Нам только сейчас на симпозиуме говорят: «Нужен магний! А калий не надо!» А весь мир уже 100(!) лет это применяет. А у нас только лаборатории собираются переделывать! И оказывается для кишечника тоже, как и для сердца нужны вещества, содержащие магний.

Понимаем ли мы, что нам дает продукция NSP. Ведь больные мечтают, ищут Готу-Кола (в АиФ прочитали) и т.д. Такие прекрасные результаты, а вы не можете им преподнести! БАДы хорошо работают в хороших руках! Они апробированы в 50-ти странах мира, в том числе в России и на Украине. Все больше врачей, а значит и пациентов, применяют их, обретают здоровье и радуются жизни!

ЛЕКЦИЯ ЛУКАШОВОЙ Н.А., Г.МИНСК, АНТИСТРЕССОВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Лецитин. Лецитин NSP производится из соевого масла. Лецитин из пищи мы получаем из нескольких источников — в частности, из печени, из сои и из арахиса. Самый хороший, самый ценный для организма лецитин мы получаем из соевого масла. Он легче распадается на составляющие — фосфатидилхолины. Соевый лецитин состоит из трех видов фосфатидилхолинов. Попадая в организм, лецитин сразу же распадается на фосфатидилхолины, они всасываются в верхнем отделе кишечника и попадают в кровь, затем в печень, и в печени из них вновь образуется лецитин.

Лецитин является эмульгатором жира, он растворяет жир. Лецитин находится в каждой клетке нашего организма, в каждом сосуде, где он выполняет функцию эмульгатора жира. Жир нужен для получения энергии. Кроме того, лецитин крови помогает растворять холестерин, т.к. холестерин — это тот же жир, который откладывается на стенках сосудов. Поэтому лецитин нам необходим, причем необходимо определенное количество его. Наш организм не только получает лецитин извне, но может его и вырабатывать. Вырабатывают лецитин, например, клетки печени, селезенки и сердца. Но вырабатывает наш организм только 15% суточной потребности. Еще очень важно, что лецитин превращается в организм в холин, а холин — в ацетилхолин — основное вещество, которое передает импульс по нервным клеткам. Т.е. без этого вещества наша нервная система нормально работать не будет. Вот почему Лецитин так важен.

Когда назначают биодобавку Лецитин? Во-первых, при заболеваниях печени — различных гепатитах, жировой инфильтрации печени, при любых воспалительных процессах, а также при посталкогольной интоксикации печени. Он поддерживает печеночную клетку, дает ей нормальную работу для того, чтобы она нормально вырабатывала желчь. Желчь не только выполняет ферментативную функцию, но с ее помощью выводятся все токсины. Печень — это барьер. При заболеваниях печени Лецитин обязательно вводится в схему лечения.

Нужен Лецитин при любых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно для пациентов в возрасте — пожилым и даже начиная с 35 лет. Почему? Он растворяет холестерин — значит, помогает при лечении атеросклероза. Атеросклероз сейчас у нас омолодился, иногда поражает и детский возраст.

И, наконец, при заболеваниях нервной системы. Со мной сотрудничают нейрохирурги, невропатологи, я сама так поступаю — во все схемы лечения нервной системы мы обязательно включаем Лецитин. Потому что, если передача нервных импульсов по нервному волокну будет осуществляться недостаточно хорошо, то будут проблемы с нервной системой. А Лецитин как раз в этом участвует.

Положительное действие лецитина буквально все замечают, даже те, кто сам себе его назначили. Они мне говорят: «Я еще пока не знаю как там антистрессовые добавки работают, но Лецитин — это я четко заметила, что память улучшилась, концентрация, внимание». Кроме того, Лецитин участвует в образовании оболочки нервного волокна. Поэтому он нужен при таких заболеваниях как рассеянный склероз, различные нейродистрофии, когда развивается мышечная слабость. И даже при маниакальных синдромах, при каких-то психических заболеваниях Лецитин не помешает. Это одно из веществ, которое играет очень большую роль в деятельности нашей нервной системы.

Вторая группа веществ, которые дают питание нервной системе — это витамины группы В. Все прекрасно знают, что невропатологи в первую очередь назначают витамины группы В.

Следующее. У нас есть интересная добавка 5-Эйч Ти Пи Пауэр.

«5-НТР Power» (5-гидрокситриптофан)

- *Обладает антидепрессантным действием*
- *Снимает нервное напряжение, устраняет чувство тревоги*
- *Обеспечивает глубокий сон*
- *Снижает аппетит*

Нервная система современного человека испытывает колоссальные нагрузки, хотя нейрофизиологи считают, что человек недостаточно использует резервные возможности своего мозга. Постоянные стрессы, неуверенность в будущем, страх перед потерей работы или утратой близких, часто разбивает надежды даже здоровых и успешных людей. Прежде всего, изменяется настроение, ухуд-

шается сон и развиваются различные депрессивные состояния. Некоторые люди, не осознавая этого, борются со стрессом, употребляя чрезмерное количество пищи, другие ищут утешение в алкоголе, попадая в еще более опасную зависимость.

Врачи возлагали надежду на фармацевтические препараты (транквилизаторы и антидепрессанты), но количество побочных действий при их применении окончательно развенчало миф об их безопасности. Так, например, препараты типа «Прозак» относятся к группе фармакологических средств, которые продлевают жизнь серотонина – SSRIs (selective serotonin reuptake inhibitors). В отличие от них триптофан увеличивает его синтез в организме (прежде всего в мозге), он является непосредственным биохимическим предшественником серотонина. Организм также использует триптофан для выработки витамина никотинамида (витамин группы В), и чтобы не было «конкурентной борьбы» за триптофан, рекомендуется применять его вместе с препаратами, содержащими никотинамид.

Вообще, несбалансированный прием различных веществ - микроэлементов, витаминов, также как и аминокислот является основополагающим принципом метаболической медицины-нутрициологии. Прием аминокислот без включения триптофана у женщин вызывает усиление симптомов, связанных с менструацией (ПМС), а у мужчин в 30% случаев усиливает раздражительность и агрессивность.

В свою очередь, серотонин является предшественником мелатонина, который регулирует суточный цикл (день - ночь).

Триптофан содержится в мясных продуктах, особенно в свинине, утке и дичи.

«5-НТР-Power» можно применять лицам, желающим бросить курить, что приводит к уменьшению количества выкуренных за день сигарет и снижает невротические явления, связанные с отменой курения. Безусловно, этот препарат можно сочетать с приемом различных фармпрепаратов.

В состав комплекса «5-НТР-Power» также входят уникальные лекарственные травы известные и используемые в восточной медицине уже многие сотни лет. Среди них: корень сибирского женьшеня, корень ашваганды (зимняя вишня), корень сумы, усиливающие действие триптофана.

Ашваганда занимает в аюрведческой медицине такое же место, как женьшень в китайской. Известна своими тонизирующим, омолаживающим, седативным действиями, укрепляет нервы. Используется при общем упадке сил, половой слабости, нервном истощении, мышечной слабости, переутомлении, бессоннице.

Элеутерококк колючий (сибирский женьшень) – является общеукрепляющим и тонизирующим средством, повышающим физическую и умственную работоспособность, оказывает стимулирующее действие, гармонизирует работу нервной системы, проявляет выраженное адаптогенное действие, усиливает функцию надпочечников.

В состав также входят Витамин В6 и глюконат цинка.

Показания к применению БАД «5-НТР-Power»:

Предменструальная тревога и депрессия; алкогольная зависимость;

невроз навязчивых состояний; синдром гиперактивности (дефицита внимания у детей); синдром Дауна; болевые синдромы (в том числе фибромиалгия); синдром хронической усталости; бессонница; а также с целью снижения аппетита в программах снижения веса.

«5-НТР-Power» имеет много достоинств и эффективность его не уступает фармацевтическим препаратам, кроме того, он намного дешевле. Но, главное, он не имеет побочных действий, присущих фармпрепаратам: сухость во рту, повышенная возбудимость, снижение полового влечения.

Состав -1 капсула:

<i>Корень сибирского женьшеня (Eleutherococcus senticosus)</i>	286,2 мг
<i>Корень Сумы (Pfaffia paniculata)</i>	50 мг
<i>Корень Ашваганды (Withania somnifera)</i>	50 мг
<i>5-гидрокситриптофан</i>	35 мг
<i>Пиридоксин гидрохлорид (витамин В6)</i>	3 мг
<i>Цинк (глюконат)</i>	3 мг

ПРИМЕНЕНИЕ: *взрослым по 1 капсуле в день во время еды с пищей. Для улучшения сна в ужин можно увеличить дозу до 3 капсул.*

Хранить в сухом, прохладном, защищенном от света месте.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: *не рекомендуется принимать при индивидуальной непереносимости компонентов продукта, беременным и кормящим женщинам, детям до 12 лет. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.*

Внимание! *больным бронхиальной астмой принимать с осторожностью, т.к. предшественники и аналоги серотонина у таких больных могут вызвать бронхоспазм.*

Вот еще интересная добавка - Гинкго/Готу Кола. Она состоит из растений Гинкго билоба и Готу Кола. Гинкго билоба - это растение, которое применяется в первую очередь для замедления процесса старения. Использовали Гинкго билоба при старческом слабоумии (глубокий атеросклероз), когда человек хорошо помнит, что с ним было в детстве, а что сейчас - где его очки, где его дом - нет. Были такие случаи, - бабушка зашла в подвал, а как оттуда выйти, вообще не знает. Назначили Гинкго билоба, и состояние человека намного улучшилось. Но пить эту добавку надо длительно и в небольшой дозировке.

Кроме того, Гинкго билоба - это растение, которое очень благоприятно воздействует на сосудистую стенку, оно является сосудорегулятором. Если артериальное давление высокое - оно несколько снизит спазм, если, наоборот, в сосудах нет тонуса, они расслаблены - то оно немножко тонизирует. У пожилых людей очень часто бывает шум в ушах, шум в голове, периодические головокружения, болезненность, даже волосистой части головы. Ну и память, конечно, снижена. При таких симптомах замечательно помогает Гинкго билоба, а если еще с Лецитином, так вообще отлично. Кроме того, Гинкго билоба - это растение, которое снижает тромбообразование. По-медицински - аг-

регацию тромбоцитов. Что это нам дает? У людей пожилого возраста часто бывает повышенное тромбообразование. Образовавшийся в каком-то сосуде тромб в один прекрасный момент открывается, закупоривает жизненно важный сосуд - это мгновенная смерть. Поэтому Гинкго билоба очень нужен для людей, склонных к варикозному расширению вен, тромбофлебитам. Варикозное расширение вен - это когда кровь в венах застаивается и там, где она течет недостаточно быстро, там образуются тромбы. И всем этим людям необходимо рекомендовать Гинкго билоба, так как она снижает тромбообразование. И еще очень важное свойство Гинкго билоба — то, что при воздействии этого растения образуются коллатеральные сосуды. Что это такое? Есть такие заболевания — облитерирующий эндартериит или облитерирующий атеросклероз. Облитерация — это закрытие. Большой сосуд в каком-то месте закрылся атеросклеротической бляшкой. Куда девается кровь? Должны образоваться коллатерали — это обходные сосуды. Они образуются, вырастают, и кровь через эти сосуды проходит. Но не всегда организм так реагирует. И если не образовались коллатеральные сосуды — это гангрена и конечность ампутирована. Слышали, такое иногда бывает? Особенно склонны мужчины. Начинается это заболевание с того, что появляются боли в ногах, особенно в нижней части — в пальцах, в голени. Нога болит невозможно, перемежающаяся хромота — это сосудистая недостаточность. Так вот. Гинкго билоба помогает, во-первых, чистить сосуды, а во-вторых, — образованию коллатералей. Есть наработки по применению Гинкго билоба при этих очень неблагоприятных для здоровья состояниях.

Кроме того, для нервной системы Гинкго билоба применяется при депрессивных состояниях, хорошо повышает энергию, настроение, обладает антиоксидантным действием, очень хорошо улучшает память, концентрацию, внимание. Особенно короткую память.

Второе растение, которое входит в добавку Гинкго/Готу кола — это Готу кола. И есть еще добавка, которая так и называется — Готу кола. Готу кола, или «тигровая трава» — это трава, которая считается самым важным средством в народной медицине для стимулирования и укрепления нервных и мозговых клеток. То есть, у нее более выражен стимулирующий эффект. Улучшается память, замедляется старение. Кроме воздействия на нервную систему, она еще очищает кровь и лимфу. Поэтому чистую добавку Готу кола можно рекомендовать людям, которые страдают хроническими кожными заболеваниями, при различных лихорадках, так как налицо кровеочищающее действие. И очень хорошо улучшает функцию надпочечников, это тоже нам часто надо. Надпочечники играют большую роль в иммунной системе организма.

Итак, показания к применению этих двух добавок Гинкго/Готу кола и Готу кола — поражения кожи, начиная от царапин, ссадин, травматических поражений кожи и заканчивая даже пролежнями.

Кстати, при рожистых воспалениях Готу кола очень хорошо рекомендовать. Венозная недостаточность, то есть варикозное расширение вен, тромбофлебиты, даже целлюлит и отечность, особенно нижних конечностей. Это

надо вводить в схему лечения, потому что, вначале с причиной нужно бороться, так как бывают сердечные и почечные отеки. А Готу кола — это дополнение. В гинекологии очень хорошо назначать женщинам, у которых при родах были разрывы. Идет очень хорошее заживление. И женщинам с эрозиями, и детям при перинатальной энцефалопатии, то есть если при родах были какие то травмы. Детям с первых дней жизни и до 3 лет дозы подбирает врач.

Кроме того, Готу кола применяется при атеросклерозе, любых нарушениях памяти, внимания. Чистую Готу колу мы рекомендуем детям подросткового возраста, особенно весной в 3-й четверти, когда им уже учиться не хочется, они уже ничего не запоминают. Можно Готу кола дать, немного простимулировать их.

Теперь перейдем к антистрессовым добавкам. Вообще, что такое стресс? Стресс может быть острым и хроническим. Какая-то сложная ситуация, тяжелая болезнь — это тоже стресс для организма. Почему стресс влияет на наш организм? Он влияет потому, что при стрессе идет повышенный расход витаминов и микроэлементов в организме. Это усугубляет ситуацию и без того повального гиповитаминоза. То есть стрессовая ситуация — и еще больше пошел расход, особенно витаминов группы В, аскорбиновая кислота рассыпается тут же в больших количествах, витамин Е тоже, и минералы, и микроэлементы — особенно кальций, магний, цинк — это все витамины и микроэлементы, которые очень важны для иммунной системы. Бывает, что человек говорит: «Я очень сильно расстроился и заболел». Вот и понятно, почему — иммунная система ослабилась, и возымели мы те бактерии и вирусы, которые были в носоглотке - в другой ситуации они бы не активизировались. Даже промерзли — и то же самое. Переохлаждение, перегревание — стресс. Почему бывает — дети и взрослые часто едут к морю, а там на солнышке прогрелись — и тут же температура, герпес вылез. Это тоже стрессовая ситуация в нашем организме, это все острые стрессы.

А сейчас еще страшнее бывает — происходит хронический стресс. То есть маленькие стрессовые ситуации, вроде бы незаметные, действуют, и перерасход витаминов идет и идет, и, в конце концов, это очень плохо заканчивается. Не хочу даже говорить — как.

Итак, нам надо защититься от стрессов. И самой действенной добавкой я считаю Нутри-калм. Это — защита. Почему? Потому что эта добавка содержит, во-первых, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, и, во-вторых, она обогащена травами. Нутри-калм хорошо использовать после черепно-мозговых травм, и когда человек перенес стресс и становится безразличным ко всему. Он может лежать и говорить: «Я не могу двинуть ни рукой, ни ногой, мне плохо». Здесь китайский лимонник очень хорошо помогает. Кроме того, он очень хорошо влияет на зрение. Повышает остроту зрения, особенно ночное видение, хорошо при утомляемости. Это утомляемость не нервной системы, а зрения. То есть для людей, которые с компьютером много работают, для них может быть Нутри-калм — как защита. Кроме китайского лимонника, сюда входит валериана. Ее мы хорошо знаем, поэтому скажу ко-

ротко. Она снимает возбудимость нервной системы. Действие ее медленное, но стабильное. Замечательно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Кроме валерианы и лимонника — страстоцвет. Это природный транквилизатор. Вы знаете — транквилизаторы — элиениум, реланиум — снотворные, которые мы принимаем, чтобы спать. Страстоцвет очень хорошо углубляет сон, но спутанность сознания он не вносит. То есть просто обладает очень хорошим снотворным действием, замечательно снимает напряжение и обладает болеутоляющим действием. При головных болях можно таблетку Нутри-калма выпить. Страстоцвет еще у нас входит в добавку НVP. Можно ее выпить, держать наготове, можно еще дополнительно выпить. Далее, в Нутри-калм входит также хмель. Он очень хорошо возбуждает аппетит, замечательно нормализует деятельность пищеварительных желез. Хмель модно назначать при гастритах, гастродуоденитах, при заболеваниях печени. Очень хорошо снимает боль, обладает противовоспалительным эффектом и нормализует ферментативную активность. Поэтому Нутри-калм можно рекомендовать при заболеваниях ЖКТ. Хмель хорош при вегето-сосудистой дистонии и особенно при климактерических расстройствах. У женщин, когда наступает климакс, начинаются приливы — это краснота такая, давление начинает прыгать. Кроме того, женщины становятся нервными, возбужденными, эмоционально на все реагируют. Хмель здесь тоже очень хорошо помогает. И очень важный момент, хмель снижает алергизацию организма и снимает зуд. Поэтому можно его рекомендовать при различных заболеваниях, сопровождающихся зудом. В эту добавку добавлены биофлавоны лимона — антиоксиданты, зародыши пшеницы — это поставка витамина Е в первую очередь, плюс антиоксидантное действие. И добавлена цветочная пыльца — **Би Поллен**.

Я хочу Вам рассказать о добавке **НVP (Эйч Ви Пи)**. Это тоже анти-стрессовая добавка, но она состоит только из трав — из тех трав, которые я уже перечисляла, это корень валерианы, страстоцвет и хмель есть, если нам нужны витамины группы В, можно взять эту добавку, она хорошо действует для нормализации сна. Ее можно давать детям. Даже для повышения аппетита. Она будет хорошо повышать аппетит, только там детские дозировки. Иногда родители приходят и говорят: «Он носится целый день. Он уснуть не может из-за того, что бегаёт, прыгает, перевозбуждается». Пожалуйста — НVP.

И следующая — это восьмерка. Эта добавка более седативного, то есть успокаивающего действия. Вообще эта добавка очень хорошая, только осторожно гипотоникам, у которых давление низкое. Эта добавка лучше при повышенном АД. Она оказывает расслабляющее действие, нормализует нервную деятельность и можно даже при гипертонии ее вполне назначать.

Что туда входит? Валериана, хмель, кора белой ивы — она обладает аспириноподобным действием. То есть Восьмерку можно даже дать при повышенной температуре, в момент, когда человек заболевает. Она обладает мочегонным действием, что нам тоже необходимо при различных лихорадках, когда у человека повышается температура. Мы даем обильное питье, и можем дать **Восьмерку**. Она хорошо нас поддержит. В ее состав входит корень клопогона. Он обладает в первую очередь снотворным, успокаивающим дейст-

ваем и очень хорошо снимает тревогу. Входит буквица — это растение хорошо снижает АД и еще обладает болеутоляющим действием. Входит мартиния: ее основное действие тоже болеутоляющее. Поэтому это не только антистрессовая добавка. Добавка вообще действует с первой капсулы, моментом.

Если ко мне приходит пациент и говорит. «Я в депрессии, я ничего не хочу, вообще мне свет не мил и т.д.» — я назначаю Восьмерку по 1 капсуле 2 раза в день — утром и вечером в течение максимум двух недель. Обычно через неделю человек говорит: «Ой, я уже две капсулы не пью, там может 1, когда на ночь». И дальше я рекомендую по мере необходимости. Знаете, что день у вас предстоит тяжелый — комиссия, экзамен — можно выпить Восьмерку, но немного. Много выпьете — спать будете. 2 капсулы, не более, для некоторых хватает 1 капсулы. Кроме того, **Восьмерку** можно держать дома. Допустим, заболел человек. В начале у него болят мышцы, все болит — голова, температура повышается. **Восьмерку** вполне можно выпить. Головная боль — то же самое. То есть эта добавка рассчитана на длительный прием, но не постоянный. Ее можно принимать с перерывами по 1 неделе в месяц.

Для тех, у кого низкое давление (гипотоники) есть подобного действия **GGC** (Джи джи си). В нее входит три травы: Готу кола (про него мы уже рассказывали), перец кайенский — он способствует лучшему усвоению компонентов, потому что он повышает ферментативную активность; и третья — элеутерококк. Про элеутерококк не говорили, поэтому скажу немножко: тонизирующее действие, повышает умственную работоспособность, снижает утомляемость при физической нагрузке. И, кстати, очень хорошо воздействует на зрение и слух. И есть данные, элеутерококк очень хорошо снижает содержание холестерина, особенно при поражении аорты и коронарных сосудов. У меня муж пил **Джи джи си**. Тоже действует с 1 капсулы. Выпил капсулу и пошел в магазин. Приходит и говорит. «Такое впечатление, что я выпил, подскакиваю, такой радостный». То есть **Джи джи си** можно рекомендовать гипотоникам.

Бывают психические проблемы. Люди попадают в психиатрическую больницу, на них воздействуют обычными психотропными средствами. Потом они выходят с нарушенной памятью, в подавленном состоянии. В этих состояниях можно рекомендовать **Джи Джи Си**, **HVP** и **Лецитин**.

У меня все. Счастья Вам и здоровья!

ДЖЕЙН КАРТЕР **БАДЫ – ОДИН ИЗ ПРИРОДНЫХ СПОСОБОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.**

Я адресую это не только докторам, но также и всем, кто преследует цели сохранения здоровья; обычным людям.

Эта статья - личное исследование закономерности действия естественных веществ, средств натуральной медицины, и их интеграции в господствующую ныне медицину. Я постоянно удивлялась и впечатлялась энергией этой всеобщей тенденции. Объединение природных способов оздоровления с нашей повседневной жизнью происходит быстрее, чем большинство людей думает. И

это будет иметь исключительно выгодное воздействие, если это не имеет уже, на всех нас и на качество нашего здравоохранения. Мы говорим о главных изменениях и реформах в основной структуре медицинских систем всех времен, от древнего до современного: соответствующее использование растений и других натуральных веществ всегда было нужно людям, чтобы преодолеть болезнь и сохранить здоровье.

Есть то, что удивило меня больше всего:

-Все возрастающее число и постоянство людей в поиске более безопасных, эффективных натуральных лечебных средств вне обычных схем лечения, даже при сопротивлении официальной медицины, лечебных учреждений и влиятельных кругов.

-Готовность, даже рвение, ведущих докторов и ученых в очень современной научной медицинской среде - в национальных Институтах Здоровья и престижных исследовательских, академических центрах - для исследования потенциала нетрадиционных средств.

-Повышающаяся научная очевидность, подтверждающая действительную мощь и безопасность естественных средств.

-Обширное изучение и использование естественных средств среди ведущих докторов во многих странах, особенно в Америке, Великобритании, Германии.

-Чрезвычайный хаос правительственных инструкций относительно использования естественных лекарств, которое отражается в кошмарном положении потребителя в рынке.

Когда я начала эту работу, я знала, конечно, что американцы предприняли много решительных шагов в новом направлении - в поиске решений их собственных проблем здоровья. Но я понятия не имела о силе и распространении этих поисков во всех сферах общества. Было вдохновляюще говорить с людьми о потрясающих результатах, которые развили их собственную личную уверенность в необходимости нести дальше информацию о натуральных средствах для здоровья.

Многие потратили много сил и энергии, чтобы найти альтернативу стандартному лечению. Эти люди чувствовали, что господствующая медицина подвела их, предлагая неэффективные и опасные схемы лечения, которые несли пациентам риск больший, чем они были готовы принять. Множество людей открыто выражали очень разные чувства - от уныния и негодования из-за неуспешности лечения лекарствами до энтузиазма и радости из-за решения их личных проблем со здоровьем после применения натуральных средств.

Я собрала истории болезни и личные истории у водителей грузовика, капитанов лодки, пилотов авиалиний, докторов, адвокатов, секретарей, библиотечарей, журналистов, фабричных рабочих, компьютерных операторов, биохимиков, психологов, преподавателей, атлетов, фармакологов, ботаников, и законодателей. Каждый имел историю того, как он или она страдали и нашли помощь в том, что называют "альтернативной" или "вспомогательной" медициной, выходящей за рамки типично предлагаемого обычной медициной.

Изобилие историй и их успехами подтверждало мою уверенность. Фактически я использовала их слова "чудесное лечение" с учетом их опыта. Даже доктора часто использовали слово "чудо" в описании случаев, когда пациент внезапно почувствовал себя хорошо после приема натурального средства. Слово "чудо" определено в словарях как "удивление", так же как случайность, которая отступает от законов природы.

Таким образом, когда человек возвращается к здоровью после приема естественного, натурального средства, случай настолько несоответственен с обычными медицинскими ожиданиями, что первые слова удивления и неожиданности типично: "это чудо". Мы часто говорим то же самое об обычных, закономерных результатах излечения натуральными средствами, которые нас изумляют.

Мои собственные попытки оздоровления не были связаны с угрожающими жизни болезнями, однако имели очень большое значение для меня. Приблизительно два года назад я начала прием глюкозамина, при предложении доктора Майкла Марри, известного натуропатического доктора. Он сказал мне о начале остеоартрита в суставах моих рук. Меня убедила его идея помочь моим суставам, применяя натуральные средства. Он предложил спасти меня от большого бедствия, замедляя прогрессию болезни и уменьшая боль. Острые удары боли в суставах моих пальцев фактически исчезли (и вернулись назад только, когда я временно прекратила принимать глюкозамин). Очень скоро я опять смогла открывать флаги и удерживать теннисную ракетку, причем намного тверже и более сильно, чем это было в последние 5 лет! Я рекомендовала все средства, которые описываю здесь, всем друзьям и всему своему семейству. Мой брат и одна из моих сестер, которые страдали от сердечных приступов, принимают соQ-10 и антиоксиданты ежедневно. Сниженный холестерин другой сестры после того, как она приняла продукт, содержащий клетчатку, заслуживает детального рассмотрения. Я раздала очень много успокаивающих травяных капсул друзьям, когда они пребывали в состоянии беспокойства. Моя племянница всегда берет с собой травяные капсулы, чтобы предотвратить головные боли при мигрени. Моя девятинодвулетняя мама принимала гинкго билоба в течение двух лет, с тех пор как ее память начала колебаться. Я думаю, что это помогло ей очень.

Мои файлы были переполнены информацией, появляющейся в этой книге. В начале было решено изучить более подробно и познакомиться поближе с каждым естественным средством, о котором мы читали или слышали. В местах подобно большой Ехро Ярмарке Здоровья, мы собирали хозяйственные сумки, полные информации относительно сотен изделий, заявленных как натуральные средства оздоровления. Мы читали множества журналов, разыскивали каждое официальное заявление относительно применения этих средств, вовлекали людей, которые использовали естественные средства. Мы обыскивали Интернет для поиска случаев и информации. Мы сделали исследования базы данных в популярной прессе (печати) и в научной периодике. Мы говорили со многими учеными, которые сообщали об использовании и исследовании разнообразных естественных веществ. Мы говорили о продвижении травяных продуктов, под-

готовке натуропатических докторов, профессоров в университетах, и услышали высокую оценку о представителях промышленности, которые производят естественные средства для США и поставляют их в Европейские и другие страны.

Это было волнующее, вдохновляющее, информативное просвещение, и часто препятствия приводили в уныние. Как медицинский журналист, я была и восторженна, и иногда потрясена результатами применения средств натуральной медицины. Часто я была опечалена и раздражена закрытостью и нежеланием медицинских влиятельных кругов даже слышать или пробовать совершенно безопасные с медицинской точки зрения, проверенные растительные вещества, чтобы предотвращать заболевания...

Вот к каким выводам я пришла, собирая и изучая материал для этой книги:

Травы, витамины, и другие естественные средства действительно работают, согласно многим пациентам, докторам, и научным исследователям.

Они полностью безопасны и эффективны, если выбраны и используются соответственно.

Они часто столь же эффективны и безопасны так же, или более эффективны и более безопасны, чем обычные господствующие на рынке медицинские лекарства.

Они обычно намного меньше стоят, чем лекарства.

Они достигли "чудесных излечений" для многих людей, и они могут сделать то же самое для Вас или кого – то, о ком Вы хотите позаботиться.

Я надеюсь, это вдохновит Вас к их использованию!

Трояновская О.М., Снегирь А.С.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(с сокращениями).

Вы обратили внимание на то, что среди БАД NSP некоторые названы «онкопротекторами»? Почему это важно для нас?

К сожалению, в наше время нет необходимости доказывать значимость профилактики онкологических заболеваний - это очень актуально и злободневно.

Максимально упрощенная схема канцерогенеза (развития рака) может быть такой: ослабление иммунитета – воздействие канцерогенов – появление 1 опухолевой клетки - раковая опухоль. Почему важен иммунитет? Специальные клетки иммунной системы занимаются «отслеживанием» и разрушением раковых клеток. Известно, что ежедневно в организме человека около 1000 клеток становятся потенциально злокачественными, и от состояния иммунной системы зависит, будут выявлены и уничтожены эти клетки, или нет. На состояние иммунной системы влияет насыщенность организма антиоксидантами, состояние биоценоза кишечника, способность печени бороться с токсинами. Канцерогены – это вещества, способные индуцировать развитие злокачественных новообразований. К наиболее известным относятся нитриты, пестициды, радионуклиды, вторичные желчные кислоты, пережаренные жиры, копчености.

Огромное значение в профилактике рака имеют продукты, содержащие клетчатку. Растительная клетчатка – это «скелет» растения, волокна, содержащие большой спектр химических веществ: целлюлозу, гемицеллюлозу, пектины, лигнаны, камеди, и др. Эти вещества подразделяются на водорастворимые (всасываются в кишечнике и попадают в кровь и лимфу) и нерастворимые (не всасываются из кишечника). Локло и Фет Гребберз – это современные фитопрепараты, содержащие сбалансированный комплекс растворимых и нерастворимых клетчаток. Смысл в приеме клетчаток для современного человека огромен - профилактика онкологических заболеваний начинается с регулярного очищения кишечника, оздоровления микрофлоры. Растворимая фракция Локло и Фет Гребберз, попадая в кровь, способствует уменьшению уровня холестерина, выведению токсинов из крови и лимфы. Нерастворимая часть в кишечнике набухает, притягивая воду, связывает жиры, обезвреживает токсичные соединения. Набухшая клетчатка активизирует работу кишечника, способствует росту полезной микрофлоры, приносит в организм микроэлементы и витамины, оздоравливает слизистую оболочку кишечника. Для женщин еще очень важно, что благодаря клетчатке происходит насыщение организма фитоэстрогенами, а это уже относится к профилактике рака молочной железы.

Локло и Фет Гребберз нужно применять длительными курсами, по 1 капсуле Фет Гребберз 2-3 раза в день между приемами пищи, запивая 200 г воды, Локло- по 0,5 чайной ложки, в 100 г воды. В состав Локло и Фет Гребберз входят натуральные компоненты, способные не только снизить риск онкозаболеваний, но и помочь Вам похудеть (для этого пейте их за 10 минут до еды). Не забудьте усилить эффективность клетчаток приемом живой микрофлоры – Бифидофилус Флора Форс содержит все необходимые полезные бактерии, защищающие наш кишечник. Именно микрофлора кишечника и является тем «живым барьером», который сдерживает натиск канцерогенов и ядов в просвете кишечника.

Кальций с витамином Д - вот важнейший помощник в защите клеток кишечника от рака. Как это работает? В долгосрочном наблюдении над группой пациентов с предраковыми заболеваниями кишечника (полипоз) и высоким семейным риском рака кишечника было показано, что в группах, длительно принимавших по 1,0-1,5 грамма кальция и 400 единиц витамина Д в сутки с пищей, удалось достичь хорошего онкопротекторного эффекта. Механизм защитного действия кальция - в связывании вторичных желчных кислот. Желчь в процессе химических реакций в кишечнике становится канцерогеном - под воздействием кишечной микрофлоры образуются вторичные желчные кислоты, обладающие способностью вызывать раздражение и воспаление слизистой оболочки кишечника. Постоянное и длительное раздражение приводит к злокачественному перерождению клеток, а для развития опухоли достаточно всего лишь одной клетки! Кальций связывает вторичные желчные кислоты, не позволяя им травмировать кишечную стенку. Роль витамина Д в защите от рака настолько серьезна, что Национальный Институт Рака США настоятельно рекомендует его длительный ежедневный прием. Для этой цели лучше всего подойдет БАД NSP «Кальций Магний с витамином Д». Если у Вас есть семейная предрасположенность - применяйте по 1 таблетке 4 раза в день с едой, особенно важно не пропускать прием кальция, когда Вы употребляете жирную пищу. Обычная профилактическая доза – 1 таблетка 3 раза в день с едой. Существенно то, что в БАД NSP «Кальций Магний с витамином Д» входят такие ценные компоненты, как мука из зародышей пшеницы, магний, фосфор и витамин Д. Таким образом, эта добавка может поддержать иммунную систему, насытить Ваш организм антиоксидантами, связать и вывести из организма канцерогены, токсины, радионуклиды.

Жиры и ожирение – интересная тема для размышлений о профилактике болезней. Избыточный вес провоцирует массу заболеваний, в том числе и достаточно неприятных. Уменьшение массы тела и повышение физической активности значительно снижают риск онкозаболеваний. Столь же существенно влияет на наше здоровье и соотношение жиров в нашем рационе. Хорошо известная Омега-3 при приеме хотя бы 2 капсул в день в течение 6 месяцев помогает изменить соотношение жиров и «оздоровить» липидный (жировой) профиль (соотношение «хороших» и «плохих» жиров), предупредить воспалительные заболевания суставов, защитить от атеросклероза и существенно снизить риск онкологических заболеваний .

Грепайн с синергист протектором - это запатентованная смесь, в составе содержит экстракты из овощей, кожуры винограда и косточек винограда. Грепайн по праву считается современным онкопротектором – он обладает целым букетом исключительно полезных свойств: антиканцерогенное, антиму-тагенное, антитоксическое, антиоксидантное и общеукрепляющее действие этой добавки позволяет рекомендовать ее и детям, и взрослым для ежедневного длительного употребления (от 3 до 12 месяцев).

Дефенс Мейнтенанс - обратите особенное внимание на эту добавку! В ней весь спектр антиоксидантов, микроэлементов, растительных экстрактов и витаминов, необходимых для настройки и поддержки иммунной системы. Всегда важно здоровье иммунной системы, но в вопросе первичной онкопрофилактики особенное значение имеет состояние фагоцитарной и т-киллерной защиты. Дефенс Мейнтенанс особенно важна для лиц, проживающих в зонах промышленного или радиоактивного загрязнения.

Детям с раннего возраста уже нужно привыкать к здоровой пище – овощам, фруктам, злакам, рыбе. О пользе добавок для детей можно сказать так – если в 3 года ребенок уже привык к здоровому стереотипу питания, в том числе к употреблению БАД в семье, он будет знать, как правильно питаться! Все перечисленные добавки употребимы уже с 3 лет, а если Вы задумались, зачем это нужно ребенку, вспомните, в какой экологической среде мы живем! Как нам всем недостает полезных веществ в пище и как нас атакуют вредные, уже привычные, удобные «быстрые продукты». Сохранение здоровья – дело всей семьи, и особенно это важно для детей.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

В процессе пищеварения пища преобразуется в энергию, необходимую организму для жизнедеятельности. В среднем, через организм взрослого человека ежедневно проходят приблизительно 10 литров переваренной пищи и жидкости.

Уже в полости рта пища размельчается и перетирается зубами и обильно смачивается слюной. Слюна раздражает окончания вкусовых волокон и, смачивая пищу, помогает образовать удобный для глотания комок. Слюна также очищает полость рта.

Необходимо тщательное пережевывание пищи, так как по мере ее измельчения в полости рта происходит ее перемешивание с пищеварительными соками, содержащими энзимы, или ферменты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем полнее осуществляются пищеварительные функции на этом этапе.

После акта глотания пищевой комок попадает в пищевод. Сокращения мышечных волокон глотки и пищевода позволяют проталкивать пищу по направлению к желудку. В желудке пища превращается в кашицеобразную массу под названием химус. Такие компоненты пищи, как вода и простые углеводы, сразу всасываются в кровь.

Из желудка пищевая кашка проходит через толстое мышечное кольцо, которое запирает выход из желудка, в двенадцатиперстную кишку. В тонкой кишке заканчивается расщепление углеводов, белков и жиров при участии пищеварительных соков, вырабатываемых поджелудочной железой, печенью и самой тонкой кишкой.

КАК УСВАИВАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

Белки, жиры и углеводы – это очень сложные высокомолекулярные соединения, которые расщепляются в нашем организме на более простые составные части. В процессе пищеварения сложные углеводы расщепляются на простые, белки – на аминокислоты, а жиры – на жирные кислоты и глицерин. В таком виде питательные вещества могут всасываться кровью.

Расщепление углеводов начинается в полости рта. Амилаза слюны воздействует на сложные углеводы и, превращая их в простые, делает возможным их всасывание кровью. Процесс продолжается в желудке.

Расщепление белков начинается только в желудке. Он становится возможным благодаря присутствию соляной кислоты и фермента под названием пепсин. Только незначительное количество аминокислот всасывается в кровь через стенки желудка. Большая часть этого процесса происходит в тонкой кишке, где на пищевую кашку действуют соки поджелудочной железы, в которых содержатся ферменты амилаза, трипсин и липаза. Амилаза расщепляет крахмалы, трипсин - частично расщепленные белки, а липаза расщепляет жиры на жирные кислоты и глицерин.

Помимо этих пищеварительных соков в процессе участвуют соки, выделяемые стенками кишечника, оказывающие аналогичное, хотя несколько менее сильное воздействие. Сюда же по особому протоку попадает желчь, вырабатываемая печенью, избыток которой скапливается в желчном пузыре. Желчь спо-

способствует перевариванию жиров. Печень - это не только орган пищеварения, вырабатывающий желчь, но и орган обмена веществ, в котором хранятся жиры, углеводы, белки и витамины. Печень также всасывает и нейтрализует токсины и вредные вещества.

Около 90% питательных веществ всасывается в кровь через стенки тонкой кишки, которые пронизаны сетью кровеносных и лимфатических сосудов. Отсюда питательные вещества разносятся по всему организму.

Факторы, определяющие здоровье пищеварительного тракта

Существует целый ряд вредоносных воздействий на пищеварительный тракт. При частом чрезмерном наполнении желудка, нерегулярном принятии пищи, поспешном ее заглатывании и эмоциональном стрессе происходит нарушение нормального пищеварения. Помимо этого, с возрастом уменьшается количество вырабатываемой организмом соляной кислоты, необходимой для пищеварения. Снижение количества вырабатываемой соляной кислоты начинается в возрасте от 35 до 45 лет. К 55 годам практически у каждого человека понижено содержание соляной кислоты.

Наследственность также является немаловажным фактором, определяющим состояние пищеварительного тракта. Некоторые люди с самого начала жизни предрасположены к заболеваниям пищеварительного тракта. В этом случае, любые нарушения здорового режима принятия пищи усугубляют положение.

КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

Из тонкой кишки пища направляется в толстую кишку, длиной 1,5-2 м, диаметром приблизительно 5 см, обрамляющую изогнутую тонкую кишку. При мышечных сокращениях толстой кишки продукты отхода продвигаются по направлению к прямой кишке, которые затем через нее и выводятся.

Толстая кишка состоит из трех основных частей: восходящей, поперечной и нисходящей ободочных кишок. Поскольку пищеварительный процесс к этому моменту в основном завершен, содержимое толстой кишки представляет собой главным образом продукты отхода в жидкой форме. По мере сокращения толстой кишки и их продвижения по ее длине большая часть воды и минеральных солей всасываются организмом. На конечном этапе продукты отхода представляют собой полутвердую массу, 60-70% которой составляет вода, 10-30% бактерии, а также нерастворимая клетчатка, мертвые клетки и другие отходы. Процесс кишечного диализа/экскреции занимает от 12 до 24 часов. Как правило, чем меньше этот период, тем лучше. К сожалению, рацион и режим современного человека часто приводят к увеличению длительности этого периода. По мере его увеличения, стул становится все более твердым, возникают запоры. Более того, поскольку организм всасывает жидкие компоненты содержимого толстой кишки, в него попадают и многие растворенные токсины.

Факторы, определяющие нормальное функционирование кишечника

Люди, употребляющие в пищу большое количество пищевых продуктов с высокой степенью обработки (в том числе, сахар и муку с отбеливателями), с низким содержанием клетчатки (например, мясо, яйца, молочные продукты) особенно часто подвержены заболеваниям кишечника. Так заболевания толстой и прямой кишки более широко распространены в США, чем в Африке, где население, в среднем, потребляет в пищу в семь раз больше продуктов, богатых клетчаткой, чем в США.

Для оптимальной работы, толстая кишка должна быть в меру наполнена. Таким наполнителем служит клетчатка, входящая в состав пищи. Хотя клетчатка и не содержит питательных веществ, она способствует нормальному пищеварению, обеспечивая своевременное продвижение продуктов отхода вдоль толстой кишки. На удаление некоторых токсинов воды потребовалось бы в несколько раз больше, чем клетчатки, справляющейся с этой задачей. Клетчатка обеспечивает регулярность работы кишечника и сокращает время пребывания в организме различных токсинов и вредных веществ.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Головной мозг и нервная система отвечают за переработку и хранение информации, мышление, сон, ощущение боли, дыхание, мышечные сокращения, секрецию ряда желез, терморегуляцию тела и так далее. Короче говоря, они служат важным средством сообщения между нами и внешним миром. Это происходит, так как органы чувств получают информацию извне и передают ее головному мозгу. Там эта информация анализируется, синтезируется и передается органам, тканям и клеткам с тем, чтобы они могли приспособиться к изменившимся условиям.

Нервная система состоит из двух частей – центральной и периферийной. Центральная нервная система состоит из головного мозга и спинного мозга, состоящих из нервных волокон. Периферийную систему составляет сеть нервов, охватывающая все тело.

В продолговатом мозге сосредоточены жизненно важные центры, которые регулируют деятельность сердца, сосудов, дыхание, обмен веществ, движение головы и шейного отдела, размер зрачка. Мозжечок обеспечивает координацию движений и регуляцию тонуса. Кора больших полушарий головного мозга получает, перерабатывает сигналы и высылает ответный сигнал.

Периферийная нервная система, подобно системе кровообращения пронизывает все ткани человеческого организма. Ее составляют 28 миллиардов нейронов, то есть нервных клеток, передающих сигналы органам посредством электрических импульсов. Когда импульсы поступают в исполнительный орган, или эффектор, происходят ответные реакции на раздражение. Если эффектором является мышца, происходит ее сокращение, если железа, связанная с пищеварительным трактом - вырабатываются пищеварительные ферменты.

Процесс передачи сигналов и стресс

Деятельность нервной системы построена на наличии двух противоположных процессов – возбуждения и торможения. Часть деятельности не зависит от нашего сознания, она произвольна, например, сердечные сокращения, дыхание, пищеварение, в то время как часть действий совершается по воле человека – прием пищи, решение пойти на прогулку.

Нервная система управляет не только физическими функциями организма, но и его реакцией на стресс. Хорошим примером может служить реакция на ссору или воздушный перелет. Стресс – это гормонально стимулированное состояние, подготавливающее организм к последующему испытанию.

Стресс – это фактор повседневной жизни, и то, какова степень его отрицательного воздействия, в большой степени определяется тем, как мы реагируем на окружающие нас стресс-факторы. Для того, чтобы наша нервная система могла справляться с разнообразными стрессами, которым мы постоянно подвергаемся, ее необходимо снабжать хорошим питанием.

Даже при кажущейся незначительности повседневных стрессов, их сочетание, как показали исследования доктора Ричарда Лазаруса, могут оказывать более сильное воздействие на наш организм, чем такие сильные воздействия, как тяжелая болезнь, смерть близких или финансовые затруднения.

Возникает впечатление, что нервная система не различает опасности физического и эмоционального характера. Так детский плач, критика со стороны начальства, неуплаченные счета, транспортные пробки, несоблюдение сроков обязательств и множество других эмоциональных проблем воспринимаются нервной системой как опасность и вызывают ответную реакцию организма в виде повышения уровня гормонов, учащенного сердцебиения и т.д. Этот защитный механизм может нанести вред организму, когда он действует постоянно и без необходимости и мобилизуемая энергия не используется на защиту или бегство.

Продолжительный эмоциональный стресс может привести к разрушению здоровья. Существуют доказательства того, что многие из нас плохо умеют справляться со стрессами. На практике подсчитано, что половина пациентов, обратившихся за медицинской помощью, имеет симптомы, изначально вызванные психологическим стрессом.

Очевидно, что эмоциональный стресс не является единственной причиной заболеваний, более того, он необязательно является основной причиной. Однако, эмоциональный стресс – это один из факторов риска, вызывающих ухудшение здоровья.

Преодоление стресса

Психолог Дональд А. Табзинг однажды сравнил стресс с натянутой струной. «Чтобы создать музыку струна должна быть натянута, но не до такой степени, чтобы лопнуть».

К счастью стресс можно снять, а его воздействие снизить. Физические упражнения, медитация и различные методы релаксации, изменение отношения

и усиленное питание являются эффективными путями, позволяющими преодолеть стресс.

Поскольку стресс влияет на обменные процессы, может возникнуть повышенная потребность в тех или иных питательных веществах. Например, повышение скорости обмена веществ означает увеличение расхода углеводов. При потреблении повышенного количества углеводов возрастает потребность в тиамине и других витаминах группы В.

Стресс непосредственно связан с питанием. Физическая реакция на стресс ускоряет метаболический процесс, что в свою очередь повышает потребность в ряде витаминов – особенно водорастворимых, – запас которых необходимо пополнять ежедневно. Именно по этой причине витамины группы В и витамин С составляют основу всех витаминных препаратов, направленных на снятие стресса.

Механизм действия нервной системы является электрохимическим. Крошечные импульсы, или токи, проходят по волокнам, не вызывая их движения, изменения цвета или какого-либо внешнего изменения. Электрическое колебание, которое длится около одной сотой доли секунды передается за счет выделения особого химического вещества ацетилхолина, действующего на мембрану клетки-приемника.

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

Человеческий организм имеет два вида желез – экзокринные железы, выделяющие особые продукты, секреты, по выводному протоку выводимые в венозную кровь, и эндокринные железы, вырабатывающие особые высокоактивные вещества, известные под названием гормоны. Железы эндокринной системы – гипофиз, шишковидное тело, щитовидная железа, парашитовидные железы, вилочковая железа (гимус), поджелудочная железа, надпочечники и половые железы (яичники и яички). Вырабатываемые этими железами гормоны регулируют процесс роста и полового созревания, контролируют температуру организма, уровень активности и эмоций. Они способствуют восстановлению поврежденных тканей и генерации энергии. Железы внутренней секреции вырабатывают нужное организму количество гормонов. Изменение количества вырабатываемых гормонов может быть реакцией на инфекцию, стресс и изменение химического состава крови. В организме человека действует особый механизм, регулирующий количество гормонов. Процесс может выглядеть следующим образом: эндокринная железа вырабатывает гормон, который затем направляется к рецепторам клеток определенной ткани или органа, вследствие чего они получают возможность выполнять свою функцию. Однако, в случае чрезмерно высокого уровня активности ткани или органа, возникает обратная связь, благодаря которой в железу поступает команда уменьшить количество вырабатываемого гормона.

Факторы, определяющие состояние эндокринной системы

Оптимальная функция желез внутренней секреции возможна в организме с богатым содержанием минералов и, особенно, микроэлементов. Например,

для нормальных обменных процессов и секреции щитовидной железы необходимо большое количество йода, а для функционирования поджелудочной железы, регулирующей уровень содержания сахара в крови, необходим хром.

Нормальному функционированию желез внутренней секреции способствует потребление пищи, богатой микроэлементами. К сожалению, большинство пищевых продуктов, составляющих основу рациона современного человека, не содержит микроэлементов.

Это частично объясняется истощением почв и является результатом обработки пищевых продуктов. Так, нерафинированный сахар теряет при переработке 94% хрома и 89% марганца. Аналогично, при переработке пшеницы в муку, содержание хрома снижается на 50%, а марганца - на 86%.

Пищевые добавки, богатые микроэлементами, в сочетании с хорошо сбалансированной диетой снабжают организм питательными веществами, необходимыми для нормального функционирования желез внутренней секреции.

ИММУННАЯ СИСТЕМА

По словам одного ученого, иммунитет – это шестой орган чувств; он распознает вирусы и бактерии, которые не способны идентифицировать головной мозг, и затем преобразует эту информацию в гормоны, которые направляются к головному мозгу с тем, чтобы активизировать иммунный процесс.

Иммунная система работает совместно с другими защитными системами организма. Кожа, например, образует физическую преграду для инородных веществ, тогда как дыхательная система использует эпителий, слизь, а также механизм, вызывающий кашель, для удаления попавших в организм при вдохе микробов и загрязняющих веществ. Помимо этого, кислоты в желудке и защитные ферменты, вырабатываемые поджелудочной железой и в кишечнике, уничтожают многие болезнетворные микроорганизмы.

Если чужеродные вещества не удается удалить с помощью других защитных механизмов, вступает в действие иммунная система. Эта система состоит из лимфатических узлов, белков крови, известных под названием иммуноглобулины, и особых белых кровяных телец-лейкоцитов, а также органов, вырабатывающих эти клетки, и кровеносных сосудов, по которым осуществляется их транспортировка.

Лимфатические узлы, или железы, как их иногда называют, обычно представляют собой небольшие овальные органы размером с семя фасоли. Пучки лимфоузлов, как правило, расположены поблизости от вен в важных стратегических точках вдоль лимфатических сосудов у коленного, локтевого суставов, в подмышечной впадине, в паховой области, на шее, в грудной клетке и брюшной полости.

Лимфатические узлы фильтруют и очищают кровь и во время болезни служат местом сбора клеток, уничтожающих микробы. Процесс фильтрации предотвращает попадание в кровь бактерий, раковых клеток и других болезнетворных частиц. Лимфоузлы также являются центрами, в которых вырабатывается и хранится часть белых кровяных телец, а именно, лимфоцитов и моноцитов, которые являются важной составляющей защитного механизма организма. При

попадании в организм инфекции, лимфатические узлы, активно вырабатывающие лимфоциты, увеличиваются в размере. Все части иммунной системы должны быстро реагировать на болезнетворные организмы и их токсины. Если болезнь преодолевает защитные барьеры организма, поднимается общая температура тела, возникают локальные очаги воспаления, происходят другие реакции, предназначенные для противостояния непрошеным пришельцам. Антитела (иммуноглобулин) играют важную роль в поддержании нормального иммунитета. Антитела связывают чужеродные белки в безвредные для организма комплексы. Подсчитано, что в организме имеется 100 миллионов различных видов антител, каждому из которых отведена особая роль. Организм оказывает постоянное сопротивление клеткам-мутантам (раковым клеткам). Некоторые иммунологи считают, в организме постоянно присутствуют злокачественные образования, но их, как правило, идентифицирует и уничтожает система иммунной защиты.

Факторы, определяющие состояние иммунной системы

Мы живем в мире, насыщенном ядовитыми веществами природного происхождения и произведенными человеком. Загрязненная окружающая среда в сочетании с неправильным питанием и вредными привычками такими, как курение и недостаток отдыха, могут снизить сопротивляемость организма болезнетворным бактериям, вирусам, воздействию вредных химических веществ и других факторов, ведущих к заболеваниям.

Диетолог из университета Пурдуэ Томас Петро, доктор философии, писал: «Суть не в том, что на иммунитет влияют определенные питательные вещества, суть в том, что на него влияют все питательные вещества». По этой причине, по-видимому, самым важным фактором для поддержания нормальной деятельности системы иммунной защиты является сбалансированная диета. Кроме этого, важно помнить, что организм не способен справиться с вредными воздействиями при нехватке ряда минеральных веществ.

Неоднократно подчеркивалась роль витаминов А, С и Е, являющихся антиоксидантами и защищающих клетки от разрушительного воздействия процессов, протекающих в организме, различных химических и загрязняющих веществ и неправильного образа жизни. Эти витамины, в сочетании с микроэлементом селеном, предотвращают вступление важных молекул и клеточных образований в реакцию с кислородом, что часто повреждает, буквально сжигает, клетку. Именно этот процесс называется окислением.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Основным дыхательным органом человека являются легкие, дыхательные пути включают нос, глотку, гортань и трахею, или дыхательное горло. Воздух поступает в организм человека через нос или рот и через гортань поступает в трахею, которая делится на два бронха, каждый из которых входит в легкое. В легких происходит газообмен, и кислород из воздушных мешочков, носящих название альвеол, передается в кровеносные сосуды. Стенки альвеол очень тонкие, они густо оплетены капиллярами, также имеющими тонкие стен-

ки – через эту тонкую преграду кислород из легких поступает в кровь, а из крови в легкие поступает углекислый газ.

Человек дышит ритмично, поскольку дыхание регулируется дыхательным центром, находящимся в продолговатом мозге. В среднем, человек вдыхает и выдыхает 10-15 раз в минуту. Вдох происходит при поступлении возбуждения из дыхательного центра к дыхательным мышцам, то есть, к диафрагме и межреберным мышцам, в результате чего они сокращаются, легкие растягиваются, в них поступает воздух. При этом находящиеся в легких нервные окончания раздражаются, в них возникает возбуждение, оно идет к дыхательному центру и тормозит его - к дыхательным мышцам перестает поступать возбуждение, они расслабляются, наступает выдох, легкие спадают.

Кровь снабжает клетки организма как питательными веществами, так и кислородом. Кислород необходим клеткам для получения энергии путем расщепления углеводов и жиров. Побочным продуктом этой реакции является углекислый газ, выводимый при помощи легких.

Это происходит следующим образом: правая половина сердца качает кровь с высоким содержанием углекислоты в легкие. Там происходит газообмен и углекислота заменяется на кислород, что вызывает изменение цвета крови – из темно-красной она становится ярко-красной – это изменение свидетельствует о том, что гемоглобин улавливает кислород. Затем кровь, обогащенная кислородом, направляется в левую половину сердца и разносится по всему организму. Затем углекислый газ выводится при выдохе. Дыхательная система реагирует на содержание углекислого газа в крови. Если его содержание повышается, частота дыхания усиливается с тем, чтобы снабдить организм кислородом, необходимым для энергетического обмена.

Факторы, влияющие на дыхательную систему

В начале жизни у людей имеется пара здоровых, чистых, розовых легких. На протяжении жизни многие люди, сознательно или бессознательно, наносят вред своим легким. Трудно переоценить ущерб, наносимый таким образом. Помните, дыхательная система снабжает кислородом кровь и выводит газообразные отходы жизнедеятельности. Без кислорода клетки организма не имеют доступа к энергетическим ресурсам и не могут функционировать. При снижении эффективности дыхательной системы, замедляется скорость процессов, протекающих в организме.

Основная причина поражения легких – табачный дым. Самыми опасными из 4 000 веществ, входящих в состав табачного дыма, являются никотин и окись углерода. Считается, что никотиновая зависимость превращает курение в устойчивую привычку. Потребление никотина вызывает дополнительную секрецию гормона адреналина, что, в свою очередь, повышает кровяное давление и учащает сердцебиение. Присутствие окиси углерода препятствует транспортировке кислорода, что со временем может вызывать серьезные последствия для здоровья.

Курение наносит ущерб легким, бронхам, кровеносным сосудам, сердцу и другим органам и тканям. Помимо этого, курение увеличивает опасность

следующих заболеваний: респираторных инфекций, пневмонии, кровоизлияния головного мозга, артериосклероза, язвы желудка и кишечника, рака полости рта, горла, пищевода, почек, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Курение во время беременности повышает опасность выкидыша и внутриутробной смерти плода. Доказано, что даже пассивное курение увеличивает вероятность респираторных инфекций и воспаления среднего уха у детей и вызывает рак легких и заболевания сердца с летальным исходом.

Помимо курения, значительный ущерб дыхательным путям наносят загрязняющие вещества, присутствующие в окружающей атмосфере. Профессор Калифорнийского университета Джулиус Комроу подсчитал, что в дыхательные пути городского жителя, в среднем, за день попадает до 20 триллионов частиц чужеродных веществ.

В дыхательной системе действует несколько механизмов для борьбы с такими частицами. Посторонние частицы удаляются из воздухоносных путей при кашле и чихании. Волоски, покрывающие изнутри ноздри, задерживают раздражающие и загрязняющие вещества, бактерии, вирусы, грибки, частицы выхлопных газов, присутствующие в воздухе. Однако здесь задерживаются не все частицы.

В воздухоносных путях имеются клетки, специально предназначенные для поглощения и уничтожения посторонних частиц. Эти частицы раздражают ткани, вызывая их увеличение и дополнительное выделение слизи. Слизистая оболочка раздражается, набухает и закрывает носовые ходы. Если при этом в дыхательных путях оказываются болезнетворные бактерии, возможно возникновение таких заболеваний, как бронхит и астма.

Поскольку роль кислорода в энергетическом обмене организма столь велика, необходимо заботиться о легких, по возможности сокращая пребывание в загрязненной атмосфере и удовлетворяя потребность организма в правильном питании.

МОЧЕВЫВОДЯЩАЯ СИСТЕМА

Для образования и выделения мочи в организме человека имеются парные органы – почки, от каждой из которых отходит мочеточник, ведущий к мочевому пузырю. Мочевой пузырь связан с уретрой, мочеиспускательным каналом (длина которого у мужчин больше, чем у женщин), завершающимся выводящим отверстием. Эти органы предназначены для образования и выделения продуктов жизнедеятельности в виде мочи, регулирования ее количества, кислотности и консистенции общей воды организма.

Почки фильтруют кровь. Каждую минуту 1/4 часть всей крови в организме попадает в почки, состоящие из приблизительно 2 миллионов микроскопических фильтров, имеющих название нефронов. Нефроны поглощают питательные вещества, отфильтровывают из крови токсины и продукты жизнедеятельности. Помимо этого, почки регулируют другие процессы в организме, выделяя гормоны ренин, эритропоэтин и простагландин. Ренин способствует регуляции кровяного давления, а эритропоэтин, гемопоэтический фактор, стимулирует образование красных кровяных телец.

Простагландин воздействует не только на функцию почек, но и на деятельность гладких мышц, способствует удалению из организма избыточной жидкости, необходим при определенных нарушениях температуры и болях, а также при воспалительных процессах. В почках же способствует расширению вен и образованию мочи.

Мочевой пузырь, расположенный в области таза, предназначен для хранения мочи вплоть до мочеиспускания. Он имеет три слоя произвольно сокращающихся мышц, обеспечивающих его способность расширяться и сжиматься. Будучи размером не более среднего плода чернослива, мочевой пузырь значительно растягивается и способен удерживать до пинты, то есть свыше полулитра, мочи. Стенки наполненного мочевого пузыря посылают в головной мозг импульс, сигнализирующий о необходимости произвести мочеиспускание.

К сожалению, даже при получении значительного количества натрия с пищевыми продуктами, почки продолжают улавливать натрий и выводить калий. Поскольку очевидно, что мы не в состоянии изменить функцию почек, следует изменить питание. Поскольку обработка пищевых продуктов снижает содержание калия, следует употреблять в пищу как можно больше свежих продуктов.

Пищевые добавки из лекарственных трав, витамины и минералы снабжают почки питательными веществами, необходимыми для выполнения этой сложной задачи поддержания кислотно-щелочного баланса.

Моча на 96% состоит из воды. Остальные 4% представляют собой смесь мочевины, солей, сахара, белков, жиров, витаминов и пигментов желчи. Моча обычно прозрачна, желтого цвета, хотя ее цвет в значительной степени зависит от питания и состояния здоровья. Моча имеет характерный аммиачный запах, возникающий прежде всего от имеющихся в ней азотсодержащих продуктов жизнедеятельности.

Факторы, определяющие состояние мочевыводящей системы

Почки предназначены для очищения крови. Они непрерывно очищают кровь от продуктов жизнедеятельности. Однако, как и у любого сложного механизма, их возможности не безграничны. Тем не менее, образ жизни современного человека, заставляет нести все большую и большую нагрузку. Употребление питьевой воды в течение дня способствует вымыванию токсинов из организма и может, в какой-то степени, предохранить от возможных осложнений. Клеткам организма требуется определенное содержание ряда солей. Для водного баланса организма особое значение имеют калий и натрий. Более половины воды находится внутри клеток. Остальная часть воды содержит соли, представляя собой раствор, подобно морской воде, омывающий клетки.

Почки представляют собой основной регулирующий механизм, поддерживающий кислотно-щелочной баланс. Они выводят избыток калия и удерживают натрий. В рационе наших предков содержание калия значительно превышало содержание натрия. В настоящее время люди употребляют в пищу значительное количество продуктов с высоким содержанием натрия, а количество

свежих продуктов, содержащих калий природного происхождения, недостаточно.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Двигательная система человека включает скелет, т.е. совокупность костей и хрящей, составляющих остов тела, а так же мышцы и соединительные ткани, обеспечивающие способность человеческого тела двигаться.

У новорожденного ребенка имеется около 350 хрящевидных костей, состоящих в основном из оссеина. По мере роста, кости поглощают фосфат кальция и становятся твердыми. Этот процесс называется обызвествлением, или кальцификацией. В конце концов образуется костная ткань, состоящая, в основном, из фосфата кальция и часть костей срастается. В организме взрослого человека насчитывается от 206 до 209 костей, в зависимости от наличия одного-двух дополнительных ребер в грудной клетке и дополнительной кости в копчике.

Откладывание фосфата кальция в костной ткани осуществляется двумя способами. Он покрывает кость снаружи, образуя слой, имеющий название надкостница, или периост. Внутри кость имеет губчатое строение и заполнена пористым веществом. Каналы и просветы костей заполнены костным мозгом. Костный мозг, своеобразная «фабрика» крови, вырабатывает красные и белые кровяные тельца, которые транспортируются по всему организму разветвленной сетью кровеносных сосудов.

Активный процесс роста костей завершается в возрасте 15 лет в женском и 20 лет в мужском организме. Тем не менее, процесс роста и постоянной регенерации костной ткани продолжается на протяжении всей жизни человека. Различается два вида клеток костной ткани: остеобласт и остеокласт. Клетки этих двух видов функционируют совместно, производя новую костную ткань с наружной стороны костей и удаляя старую, ненужную ткань изнутри. Для поддержания этого процесса организму требуется постоянно пополнять запасы таких питательных веществ, как кальций, фосфор и витамин D. При недостатке содержания кальция в крови, организм заимствует его из костной ткани, не возмещая его впоследствии, что в конечном итоге делает кости пористыми и слабыми. Это может привести к серьезным заболеваниям, сильно ограничивающим возможности человека, в частности, к остеопорозу, иногда с летальным исходом.

СУСТАВЫ

Суставы иногда называют инженерным шедевром, поскольку они обеспечивают подвижное соединение костей, которые при этом не касаются друг друга. Суставы образуются в месте соединения двух или более костей и имеют смазывающую среду, которая предохраняет их и обеспечивает их способность функционировать на протяжении всей жизни человека, позволяя ему выполнять массу сложных и разнообразных движений.

Конструкция суставов разнообразна в зависимости от их функции. Что же касается их состава, все они имеют оболочку из соединительной ткани, вы-

рабатывающую синовиальную жидкость, образующую суставную смазку для подвижных частей. Снаружи этой оболочки находятся связки, соединяющие кости. Связки предохраняют суставную сумку и контролируют подвижность сустава. Суставные сумки и связки скрепляют и защищают отдельные части скелета.

МЫШЦЫ

Движениями тела управляют суставы и сухожилия, однако, без мышц они были бы невозможны, так как мышцы преобразуют энергию питательных веществ в механическую энергию.

Мышцы осуществляют свою функцию путем сокращений. В организме человека имеется 600 мышц двух основных видов: гладкие и поперечно-полосатые. К последним относятся скелетные и сердечная мышца.

Каждая мышца состоит из мышечных волокон, в свою очередь состоящих из чрезвычайно тонких волокон - мышечных фибрилл - длиной от одного до 30 сантиметров. Соседние фибриллы движутся в противоположных направлениях – этот процесс и называется сокращением. В мелких мышцах немного волокон, тогда как в крупных мышцах их количество может быть очень велико.

Мышцы укрепляются благодаря активности. При мышечном усилии сердце качает к мышце большее количество крови, содержащей питательные вещества. В результате, при мышечной активности мышцы укрепляются и увеличиваются.

Факторы, определяющие состояние опорно-двигательной системы

Для оптимального функционирования опорно-двигательного аппарата необходима постоянная активная деятельность. Если человек ведет неподвижный образ жизни, у него не формируется достаточно прочная костная система. В случае перехода от активного образа жизни к неподвижному костная система в конце концов претерпевает неблагоприятные для организма изменения.

Для опорно-двигательного аппарата очень важно правильное питание. Как уже говорилось, длительная нехватка кальция в организме может привести к самым плачевным последствиям. Так в США пожилые люди чаще всего страдают от заболеваний, вызванных нехваткой кальция. Нарушения костной системы начинаются обычно в возрасте 35 лет и особенно губительно сказываются на здоровье женщин. По мере приближения климакса, нарушения костной системы усиливаются, чему способствует снижение содержания эстрогенов, гормонов, поддерживающих костную массу. По имеющимся подсчетам, от заболеваний костной системы в США страдают 5 миллионов женщин. Мужчинам также следует заниматься профилактикой костной системы, хотя среди них число заболеваний костной системы в пять раз ниже. Ежедневная доза кальция для взрослого человека рекомендованная Министерством здравоохранения США, составляет по крайней мере 1200 мг. Поскольку получить такое количество кальция с продуктами питания представляется сложным, причем продукты, являющиеся источником кальция, часто вызывают аллергию, рекомендуется принимать пищевые добавки с кальцием.

Хотя скелет взрослого человека весит немногим более 9 кг, он способен выдерживать колоссальные нагрузки. Это объясняется фактом, что кости, составляющие скелет, отличаются не только твердостью, но и упругостью. Упругость костной ткани в 20 раз превышает упругость стали.

КОЖА И ВОЛОСЫ

Кожа отделяет внутренние органы от внешней среды. Кожа – самый большой по площади орган человеческого организма, испытывающий постоянное воздействие окружающей среды. Кожа представляет собой водонепроницаемую преграду, защищающую внутренние, более уязвимые органы, не допускает проникновения в организм из внешней среды токсинов и источников инфекции. Одновременно кожа регулирует температуру тела и помогает выделять часть продуктов жизнедеятельности организма.

Кожа состоит из трех основных слоев – эпидермиса, наружного слоя, собственно кожи, или дермы, и подкожного слоя. Эпидермис можно подразделить на два слоя: верхний слой эпидермиса состоит из мертвых ороговевших клеток и белка под названием кератин; ниже находится слой эпидермиса, содержащий кератин и меланин. От количества меланина зависит цвет кожи человека.

В дерме находятся корни волос, кровеносные сосуды, нервные волокна, мышечные ткани, сальные и потовые железы. В соединительной ткани дермы содержится коллаген, белковое вещество, также присутствующее в костной ткани. Коллаген, совместно с эластином обеспечивают тонус и здоровый вид.

В соединительной ткани подкожного слоя откладываются жиры. Это позволяет регулировать температуру тела и предохраняет тело от повреждений.

Волосы

Волосы - это эластичные волокна, состоящие из кератина. Только корень волоса, находящийся в дерме, является его живой частью. В среднем, на голове человека имеется приблизительно 100 000 – 200 000 волос, причем их количество может значительно отличаться у разных людей. На голове волосы растут приблизительно по 1 см в месяц, продолжительность существования каждого волоса на голове от 2 до 6 лет. Затем, после периода приблизительно 3 месяцев, волосы выпадают. Волосы на бровях и ресницах растут в течение 10 недель, после чего следует период отдыха продолжительностью 9 месяцев. В каждый отдельно взятый момент 90% волос на голове находятся в состоянии роста, а 10% отдыхают. Обычно в день человек теряет 30-200 волос. Однако, в связи с эмоциональным стрессом это количество может возрасти до 500 в день. Волосы выпадают также из-за пережитого состояния физического или эмоционального стресса.

Каждый волос состоит из трех слоев, в стержне волоса находится пигмент, определяющий его цвет. Форма и размер корня волоса определяет его внешний вид. Прямые волосы имеют круглый поперечный срез, тогда как у кудрявых волос он плоский или овальный. Густота волос зависит от количества корней на квадратный сантиметр, а от ширины каждого волоса зависит тонкие у человека волосы, или нет.

Ногти

Ногти на руках и ногах представляют собой ороговевшие клетки эпидермиса, состоящие из кератина. Многие ошибочно считают, что в состав ногтей входит много кальция. Это не так. В действительности, в кератине содержится много серы. Ноготь состоит из трех основных частей: корня, собственно ногтя и кончика, выступающего за кончик пальца. Ногти растут медленнее, чем волосы на голове, приблизительно на 2,5 мм в месяц, на руках они растут приблизительно в четыре раза быстрее, чем на ногах. Неизвестно, почему зимой, а также в детстве и старости ногти растут медленнее.

Ногти считаются индикаторами состояния здоровья, и сильные изменения их поверхности, формы, цвета, скорости роста могут указывать на необходимость обратиться за медицинской помощью.

Факторы, влияющие на состояние кожи, волос и ногтей

Тип кожи определяется прежде всего генетическим фактором. У некоторых людей кожа выглядит прекрасно с момента рождения, другие постоянно испытывают различные проблемы. Однако, наследственность – не единственный фактор. На состояние кожи влияет питание, физические упражнения, отдых и стресс. Велико влияние на внешний вид кожи климата, в котором живет человек. Люди, живущие в теплых регионах, естественно чаще бывают на солнце. Клетки кожи поглощают солнечные лучи и вырабатывают большое количество витамина D.

В результате появляется красивый загар. Однако, следует помнить, что избыток солнечных лучей может провоцировать рак кожи, особенно у людей с очень светлой кожей. Помимо этого, воздействие солнечных лучей может вызывать преждевременное старение кожи.

Уход за кожей начинается с правильного питания: следует употреблять в пищу большое количество свежих фруктов, овощей и круп из недробленого зерна. Необходимо пить много чистой воды, что способствует увлажнению кожи и вымыванию токсинов.

Тучность делает человека склонным к экземе, аллергии, грибковым заболеваниям, в большой степени в связи с повышенной поглотивостью. При этом обычно происходят нарушения в защитных механизмах организма.

При впадении в другую крайность, при недостаточной калорийности рациона, кожа приобретает увядший, сухой, огрубевший, бесцветный вид. Для здоровой кожи и волос, наряду с отдыхом и физической активностью, необходимо достаточное содержание питательных веществ, в том числе витаминов группы В, витаминов С, А, К, жирных кислот, минерального цинка, железа и белков. Большую угрозу для кожи представляет стресс.

Необходимо заниматься повседневным уходом за кожей в соответствии с тщательно разработанной схемой. Использование питательных и защитных средств, удаление с поверхности кожи избытков кожного жира и загрязнения позволяют сохранять здоровый вид кожи.

Как и состояние кожи, состояние волос зависит от питания, чистоты и отсутствия стресса. Правильное питание способствует здоровому виду волос,

выпадение же волос может быть признаком анемии или гормональных расстройств. Следует помнить о том, что хотя цикл самообновления кожи на голове составляет в среднем один месяц, иногда этот процесс сильно ускоряется. В результате отмирания и отшелушивания верхних слоев кожи возникает перхоть.

На ногти влияет попадание сильных химических веществ (в составе моющих средств), постоянное воздействие жидкости. Важным фактором является питание. Дефицит белков в рационе вызывает обесцвечивание ногтей, дефицит железа – образование на ногтях впадин.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА.....	4
1. «Чистка» желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).....	5
2. Чистка печени, желчного пузыря.....	10
3. Чистка почек и мочевыделительной системы.....	11
4. Чистка бронхо-легочной системы.....	12
5. Чистка лимфы и крови.....	12
6. Чистка кровеносных сосудов.....	13
6.1. Венозное русло.....	13
6.2. Артериальное русло.....	13
Приложение 1.....	16
ГЛАВА 2. ДИСБАКТЕРИОЗ.....	18
ГЛАВА 3. ПОХУДЕНИЕ, ОЖИРЕНИЕ, КОРРЕКЦИЯ ВЕСА.....	22
2. Критерии и степени ожирения.....	24
3. Факторы, способствующие увеличению веса и, как следствие, ожирению.....	25
1. Недостаток физической активности.....	25
2. Генетические проблемы.....	25
3. Эффективность метаболизма.....	26
4. Активность фермента липопротеинлипазы (LPL).....	26
6. Частота потребления пищи.....	26
7. Состав пищевого рациона.....	26
8. Подбор пищевых продуктов в рационе питания.....	27
9. Влияние стрессовых ситуаций на увеличение веса.....	27
4. Медицинские проблемы, связанные с избыточным весом и ожирением.....	27
5. Анализ состояния современных систем коррекции веса тела.....	27
6. Роль витаминов и микроэлементов в питании и в программах похудения.....	31
7. Построение эффективной программы похудения.....	33
8. БАД компании NSP в программах коррекции веса.....	36
ГЛАВА 4. БОЛЕЗНИ ПРЯМОЙ КИШКИ.....	38
1. ЗАПОР.....	38
1.1 Профилактика запоров.....	40
1.2 Рекомендации по питанию.....	41
1.3 БАД Компании NSP, использующиеся при запорах.....	41
2. ГЕМОРРОЙ.....	42

2.1. Бессимптомный геморрой.....	43
2.2. Острый геморрой.....	43
2.3. Геморрой с упорными кровотечениями.....	44
2.4. Хронический геморрой.....	45
2.5. Рекомендации по питанию.....	47
ГЛАВА 5. ДИАБЕТ: использование фитопродуктов Компании NSP.....	48
1. Классификация заболевания.....	48
2. Несахарный диабет.....	48
3. Сахарный диабет.....	49
3.1. Симптомы заболевания.....	50
3. 2. Лечение сахарного диабета.....	51
4. Диета при сахарном диабете.....	52
5. Рекомендации по применению больными диабетом БАД компании NSP.....	53
ГЛАВА 6. ПСОРИАЗ и БАД Компании NSP.....	55
ГЛАВА 7. АЛЛЕРГИЯ.....	66
1. История заболевания.....	66
2. Причины аллергических заболеваний и область их распространения.....	66
3. Классификация аллергенов.....	67
4. Механизм заболевания аллергией.....	69
5. Аллергия и наследственность.....	71
6. Основные виды аллергических заболеваний, использование БАД компании NSP.....	71
7. Питание при аллергических заболеваниях.....	76
8. Роль биологически активных добавок в лечении и профилактике аллергии.....	79
ГЛАВА 8. ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН. Применение БАД NSP.....	80
ГЛАВА 9. СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, ГИПЕРАКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ.....	87
ГЛАВА 10. ПРИМЕНЕНИЕ БАД ФИРМЫ NSP В ПЕДИАТРИИ.....	90
Особенности применения бад у детей (дополнительные данные).....	91
Рекомендуемые схемы применения БАД:.....	93
ГЛАВА 11. ЛЕКЦИИ ВРАЧЕЙ.....	94
Лекция врача-педиатра ЛУКАШОВОЙ Н. А. г.Минск, ИММУНИТЕТ.....	94

Лекция Гастроэнтеролога Государственного значения России, члена Всероссийской и Международной Ассоциаций гастроэнтерологов_ГРИЩЕНКО С.Н.	100
1. Дисбактериоз кишечника.	100
2. Желчекаменная болезнь (ЖКБ).	109
3. Хеликобактер: хронические гастриты и язвенная болезнь.	114
4. Болезни печени.	119
6. Диета по Меньшикову при панкреатите.	123
7. Ожирение.	124
8. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы.	126
9. Артериальная гипертензия.	128
10. Мозговое кровообращение.	130
Лекция ЛУКАШОВОЙ Н.А., г.Минск, Антистрессовые добавки для коррекции заболеваний нервной системы.	131
Пищеварительная система	145
Мочевыводящая система	153
Оглавление	160