

# Женщина - это очень хрупкая планета,

но ее можно оградить от неприятностей



Женщины бальзаковского возраста не любят гололед. И правильно делают, потому что многие из них со временем становятся все более хрупкими. Поскользнулась, упала, потеряла сознание, очнулась - гипс. А все потому, что с годами у милых дам уменьшается плотность костей. Как это ни грустно осознавать, но женщины в период менопаузы попадают в группу риска по заболеваемости остеопорозом. "Болезнь легче предупредить, чем лечить", - в этом уверен руководитель фитоцентра, кандидат биологических наук, травник Михаил Гордеев. На сей предмет у него имеются свои наработки. Хотя наработки - это более чем скромное определение. Недавно Михаил Викторович защитил кандидатскую диссертацию, которую посвятил этой актуальной проблеме.

и включении его в костную ткань. Значит, для того, чтобы кости не утратили свою плотность, необходимо их "держать на уровне". Гинекологи правильно делают, что назначают женщинам заместительную гормональную терапию. Можно предложить и менее дорогостоящий способ - наши, местные, травы. Их, кстати, прекрасно знают многие врачи - мы довольно часто обсуждаем эти проблемы, встречаемся с гинекологами на медицинских конференциях, иногда и у нас - в фитоцентре.

**- Хотелось бы узнать имена этих "женских" трав?**

- Пожалуйста! Это известный всем клевер, шалфей, дурнишник, хмель. Повышают уровень женских гормонов и завтраки из пророщенной пшеницы. Но зернышки пшеницы должны быть только слегка проросшими. Вообще зерно - это микрокосмос. Зародыш пшеницы словно укутан в оболочку из полезных питательных веществ.

Эти советы - для женщин, переживающих ранний период менопаузы. Женщину более пожилого возраста может выручить мужской гормон - тестостерон, который в ее организме вырабатывает кора надпочечников. Мудрая природа придумала компенсаторный механизм: мужской гормон легко превращается в женский. Особенно эффективно этот процесс происходит в организме полной женщины. Нелишним

будет сказать, что выработку тестостерона стимулируют ярутка полевая - обычный огородный сорняк. А также пророщенный ячмень.

**- Но нехватка женских гормонов**

**"Жить до 300 лет - реально",**  
- считает М. Гордеев, возлагая большие надежды на фитотерапию. С лекцией на эту тему он выступит завтра в Демском районе, в ДДЮТ "Орион" (остановка "Орион"), на конференции общественной организации "Здоровье нации".  
Начало - в 11 часов, приглашаются все желающие.

**нов - лишь один из факторов риска возникновения остеопороза.**

- Факторов немало. Это - наследственность, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, избыточная функция щитовидной железы, хрупкое телосложение. Кстати, при нефроптозе - опущении почек, нарушается кальциевый обменный процесс. Понимаете теперь, почему так важно, чтобы почки были здоровы. Из наиболее ценных средств народной медицины предлагает два: траву подмаренника цепкого и золотарник. Эти замечательные растения устраняют нефроптоз, они как бы "цепляют" почки и приподнимают их.

**- Известно, что к остеопорозу приводят и "капризы" щитовидной железы. Но, как я понимаю, с помощью трав**

можно решить и эти проблемы?

- "Разбушевавшийся" гормон щитовидной железы тироксин легко "усмирить" зюзником. Эта трава растет в самых тихих местах, на болоте. Зюзник принесет душевное спокойствие, столь необходимые в наше время. Гормональные сдвиги - виновники депрессий, которые так часто мучают прекрасный пол. Как с этим бороться? Поднять адреналин в крови. Советую... экстремальное восхождение в горы. Если не получится - можно обойтись травой синеголовника.

**- Для того, чтобы "уплотнить" наши кости, наверное, необходимо соблюдать и самые простые правила: нормально питаться, активно двигаться?**

- Организму нужны витамины А, Е, Д. Витамин А зимой можно "вытащить" из моркови, которую советую натереть и заправить

сметаной или растительным маслом, отжатым "холодным" способом. Омолаживающий витамин Е содержится в "проснувшихся" зернах пшеницы, о которой мы уже говорили (для женщин детородного возраста и в раннем периоде менопаузы), и в зернах ячменя (в период поздней менопаузы). Витамин Д сосредоточен в желтке сырых яиц. Людям, склонным к остеопорозу, необходимо 2 деревенских яйца в неделю, при выраженных его признаках - столько же, но в день. Сальмонелл не стоит бояться, они находятся на скорлупе, которую можно помыть: внутри яйцо стерильно. Не стоит забывать о твороге, сырах, содержащих много кальция. Хороши в этом случае традиционные башкирские молочные продукты: корот, эремсек, а также холодцы. Наиболее полезны из куриных ножек и свиных голов.

И еще совет - не бойтесь солнца, это ваш друг. Надо лишь знать, когда следует подставлять себя под его лучи: до 11 утра и после 18 часов вечера. Солнце способствует выработке под кожей витамина Д. Зимой рекомендую посещать солярий.

Что касается движения - как правило, люди с остеопорозом ограничивают двигательную активность, надевают корсеты, а это ускоряет нежелательные процессы. Костям необходима умеренная нагрузка, но следует избегать резких ударов, прыжков. Неспешная ходьба - самый лучший вид физической нагрузки. К сожалению, в литературе по этой теме нет рекомендаций о растяжке позночника при осложненном остеопорозе. После появления болевых ощущений необходимо принять теплый душ или ванну, повисеть минуту на турнике - или на кольцах - вниз головой, после чего полежать час-два. После такой процедуры хрящи частично распрямляются.

\*\*\*  
Что ж, все мы стремимся к стабильности. Здоровый опорно-двигательный аппарат - это и есть та стабильность, о которой мечтает каждая женщина. Надеемся, что советы травника М.Гордеева приблизят нас к желаемой цели.

Татьяна БАРАБАШ.

## Заметим...

Как приготовить "проснувшиеся" зерна пшеницы? Зерно промыть теплой водой, тонким слоем (до 2-х см) разложить на тарелки и поставить в теплое место - можно возле батареи отопления. Накрыть сверху марлей, смоченной водой. Когда, примерно через сутки, часть зернышек даст белые корешки около 1 см, их необходимо высушить при температуре до +60°С. Кушать от 1 до 5 столовых ложек в день.

# Сначала пили чай вдвоем

*А потом появился третий*

В регистратуре фитоцентра травника Михаила Гордеева около 20 тысяч амбулаторных карточек. В одной из пухлых папок с шифром "Бесплодие" несколько сотен женских историй - горьких, драматичных. В фитоцентре пытаются их "переписать". И, знаете, получается: одна за другой, истории заканчиваются "хэппи эндом". Впрочем, не заканчиваются. Они продолжаются - уже в новорожденных детях. Сначала травяные чаи пьют бесплодные супруги, а потом в семье появляется третий - долгожданный младенец. Как правило, родители, поверившие в целительную силу лекарственных растений, доверяют травникам и здоровье своего малыша. О том, как помогают в фитоцентре бесплодным парам, рассказывает врач-неонатолог высшей категории Елена СМЕРНОВА. Кстати, Елена Адольфовна имеет 20-летний стаж практической работы в роддоме.



- Тема сложная, о ней можно говорить долго. Причин бесплодия очень много. Без преувеличения скажу: сколько бездетных пар, столько и причин. Тем не менее, в первую очередь мне хотелось бы подчеркнуть, что очень важен сам психологический настрой обоих супругов на деторождение. Они ни на секунду не должны сомневаться в том, что ребенок - это их Счастье, Дар Природы. Они должны об этом мечтать. Искреннее желание обязательно будет услышано, и сам Бог им будет в помощь. И сама природа.

Специалистам фитоцентра приходится решать как соматические, так и психологические проблемы семейных пар. В качестве примера можно рассказать историю супругов С. Они - полная противоположность друг другу: по внешности, цвету кожи. В их семьях исповедуют разные религии. Родственники с обеих сторон были против этого брака. Они считали, что от такой "неподходящей" пары вряд ли могут родиться кра-

сивые дети. После нашей беседы о том, что желанный ребенок обязательно родится гармонично сложным, женщина забеременела в этом же месяце и в срок родила дочку Даренку. Девочка взяла самые лучшие качества у обоих родителей и таким образом, наконец, примирила родственников. Речь идет о супругах, которые до обращения в фитоцентр в течение пяти лет лечились медикаментозно, потом прошли полный курс лечения травами, и у них не было органических причин для бесплодия.

В фитоцентре руководствуются комплексным подходом к лечению. Как правило; у каждой пары причин для бесплодия немало. Соматические проблемы бесплодия (миомы матки, кисты яичников, гипотериоз, воспалительные заболевания) решаются с помощью трав достаточно эффективно. Важно найти и восстановить нарушенный дисбаланс в организме и включить механизм регуляции обмена веществ. Фитотерапия - это

тот камертон, с помощью которого возможно настроить женщину на продолжение рода.

Основная причина бесплодия - гормональные нарушения. Травы способны восстановить эстрогенно-гестогенный фон в необходимых пропорциях, повысить иммунитет, устранить воспалительные заболевания. Однако необходимо помнить и о тех проблемах, которые также могут являться причинами бесплодия. Например, при гипотериозе мы назначаем травы, содержащие "живой йод". Или другая, казалось бы, неожиданная причина: остеохондроз. После курса лечения исчезает блокада нервных узлов, отвечающих за правильную работу органов половой системы.

## ИЗ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ.

**Оксана М., 25 лет. Диагноз: бесплодие. Сопутствующие заболевания: гипотериоз. Забеременела через один курс лечения травами.**

- Правда ли, что после успешного лечения вы все же советуете женщинам не торопиться с беременностью?

- Мы советуем в течение 3-5 месяцев предохраняться с помощью презервативов. По нашим наблюдениям, у женщин, не один год проживших с супругом в бесплодном браке, в шейке матки образуется антиспермальный антиген. И слизь, которая находится в виде пробки в шейке матки, на пушечный выстрел не подпустит сперматозоид к яйцеклетке. Как правило, после нескольких месяцев строгой контрацепции антиген теряет силу. И женщина может зачать. К тому же снижается и риск внематочной беременности.

- Пройдет какое-то время, и в аптеках появится универсальный сбор от бесплодия?

- Вероятно, такой сбор появится, и у него даже есть название: "Шарм". Но все-таки каждой женщине необходимо подбирать строго индивидуальную схему лечения. Травы - это очень сильное средство.

- А можно ли с помощью трав продлить детородный возраст женщины?

- Теоретически травами можно вызвать регулы и после десятилетнего климакса. Разумеется, мы этого делать не будем. Но мы в состоянии отрегулировать цикл у женщины, желающей зачать и родить. Если поддерживать в норме соотношение в организме женщин половых гормонов, можно не только продлить репродуктивный период, но и приостановить старение и реально женщину омолодить.

## ИЗ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ.

**Лилия Х. Лечилась в фитоцентре от бесплодия на фоне большой миомы. На протяжении всей беременности пила травы - по поводу угрозы выкидыша. Родила здоровую девочку. Миома заметно уменьшилась.**

**Алла Р., 32 года. Диагноз: бесплодие. В июне 2001 года - замершая беременность, выкидыш. Последующие попытки забеременеть - без эффекта. Лечится в фитоцентре. После первого курса лечения травами по циклам беременность наступила. Родила здорового ребенка.**

Татьяна БАРАБАШ.

## Как найти ФИТОЦЕНТР и его филиалы в Уфе

Улица Колпинская, 1, тел. 21-94-31  
(территория Железнодорожной больницы в Демском районе).

Проспект Октября, 18/1,  
тел. 24-45-41.

Улица Мира, 4, тел. 42-59-53.

# Чтобы «ягодка» не стала горькой

Сегодня в нашем клубе - врач-фитотерапевт Олег КОСТАРЕВ. Человек любознательный, мобильный. Для того чтобы изучить лекарственные растения, он ездит с ботаниками в научные экспедиции. Этим летом неоднократно совершал восхождение на Иремель, побывал в Караидельском, Зианчуринском районах, других труднодоступных местах Башкортостана, в Оренбургской области. И эти качества характера молодого доктора подкупают, потому что истинный травник должен знать "в лицо" растение, которое он дает пациенту. Сегодня мы будем говорить с Олегом Владимировичем о проблемах женщин, которым за...

- Про зрелую женщину в народе говорят так: "Сорок пять - баба ягодка опять". Дети подросли, их не надо кормить с ложки кашей, провожать в школу. Казалось бы, пора "пожить для себя"... Однако мне вспоминаются еще и такие строки из старой, некогда популярной песни: "Сладкую ягоду рвали вместе. Горькую ягоду я одна". Наверное, эти грустные слова очень понятны женщинам, достигшим климактерического возраста?

- Действительно, женщины, обнаружив перемены, происходящие в организме, чувствуют себя безоружными, незащищенными. Еще до наступления менопаузы испытывают дискомфорт из-за приливов, слабости, повышения артериального давления. Они излишне эмоциональны, раздражительны. А стрелка весов, которая в этот период начинает предательски отклоняться вправо, и вовсе их выводит из равновесия. В более серьезных случаях возникают нарушения менструального цикла. Менопауза протекает бессимптомно всего лишь у 5-10

процентов женщин. А в основном, у каждой второй представительницы прекрасного пола климактерий имеет тяжелое течение. При наличии хронических заболеваний вегетативные кризы нередко являются причиной экстренной госпитализации женщин в терапевтические, неврологические, кардиологические стационары, однако медикаментозные методы не всегда эффективны.

- В чем причина наступления климакса?

- Климакс наступает, когда яичники перестают вырабатывать эстрогены, женские гормоны, без которых женщина не может чувствовать себя женщиной, любить и быть любимой. С годами истощается фолликулярный аппарат в яичниках. Если у новорожденной девочки количество фолликулов достигает двух миллионов, то к моменту первой менструации их остается 300-500 тысяч, а к пятидесяти годам - не более тысячи. В результате гормональной перестройки появляются признаки климактерия. Это вазомоторные (приливы, подъемы АД, сердцебиение, потливость) и эмоционально-вегетативные расстройства (нарушения памяти, сна, раздражительность, депрессии). При дальнейшем стойком снижении количества женских половых гормонов начинает страдать сердечно-сосудистая система, слабеет костная ткань.

- Недавно в одной телепередаче говорили о том, что синтетические гормональные препараты, которые назначают при климаксе, можно заменить травами...

- Это действительно так. Природа - богатая кладовая эстрогеноподобных веществ, содержащихся в растениях. Из них мы создали сбор "При климаксе", который, ко всему прочему, избавит женщину от ночных потов. Плюс к этому полезно употреблять в пищу пророщенные зерна пшеницы. Я бы еще посоветовал попить настой из травы зюзника европейского: он восстановит ваше душевное равновесие.

- Я слышала, что климакс может наступить в результате стресса: потери близкого человека, безответной любви, измены мужа. Когда для женщины жизнь теряет всякий смысл, мозг, центральная нервная система включают механизм самоуничтожения.

- Таким женщинам мы можем предложить сбор "Шарм", он способствует выработке фолликулостимулирующего гормона. В яичниках появляются фолликулы, которые вырабатывают гормон эстроген. И женщина снова возрождается!

- Наверное, для более старшего возраста, шестидесятилетним, например, этот фитосбор уже не подойдет, поскольку функция яичников в эту пору угасает. Значит, от старости никуда не уйти?

- В мудром организме женщины есть защитные механизмы, и после угасания яичников их гормональную функцию берут на себя надпочечники, превращая на своей "фабрике" мужские половые гормоны посредством сложных химических реакций в женские. А наш сбор "Нестарин" запускает механизм цепочки превращений: ДГЭА - тестостерон - прогестерон - эстроген! Происходит маленькое чудо: у женщины исчезают седые волосы, разглаживаются морщины, снова появляется интерес к жизни. Для усиления эффекта можно добавить листья черной смородины, а еще лучше - листья ежевики.

- А что делать, если во время климакса у женщины продолжительные кровотечения?

- Лечение дисфункциональных маточных кровотечений - это особая тема. И здесь травы способны оказать помощь,



и часто полностью отрегулировать менструальный цикл. Лечение эффективное, но длительное и должно проводиться под строгим врачебным контролем. В этом случае мы используем сборы "Антимиома", "Кровоостанавливающий гинекологический" и другие эффективные средства.

- Сколько времени обычно уходит на лечение травами?

- Лечение травами длится до полугода и более. К слову, лекарственные средства, применяемые в заместительной гормонотерапии, тоже принимают курсами по 3-6-9 месяцев, пожизненно, причем прекращать гормонотерапию категорически нельзя. Важно понять, что климакс - это не грипп и не простуда, а серьезная перестройка всего женского организма. Женщина всегда мечтает оставаться женщиной, сколько бы лет ей не было. И мы в состоянии помочь ей сохранить равновесие, и даже вернуть молодость, если у нее хватит терпения лечиться травами.

Беседовала Олеся ЛУГОВАЯ.

Как найти ФИТОЦЕНТР М.В.Гордеева и его филиалы в Уфе

- Территория отделенческой больницы в Демском районе, тел. 21-94-31.
- Проспект Октября, 18/1, тел. 24-45-41.
- Улица Мира, 4, тел. 42-59-53 (прием ведет Олег Владимирович Костарев).
- Улица Тухвата Янаби, 71/1, тел. 39-48-78.

## Фитотерапия остеопороза

*То, что с возрастом плотность костной ткани у многих снижается, было известно давно. Но отдельным заболеванием эту патологию стали считать лишь в конце прошлого века. Было выявлено, что остеопорозом страдают преимущественно женщины начиная с климактерического периода. Это связывают прежде всего с прекращением в их организме секреции половых гормонов. Ту же причину исследователи усматривают и при развитии остеопороза у пожилых мужчин. Но почему же тогда это заболевание все чаще отмечается у молодых людей обоих полов и даже у детей? И чем объяснить, что многих пожилых людей оно обходит стороной?*

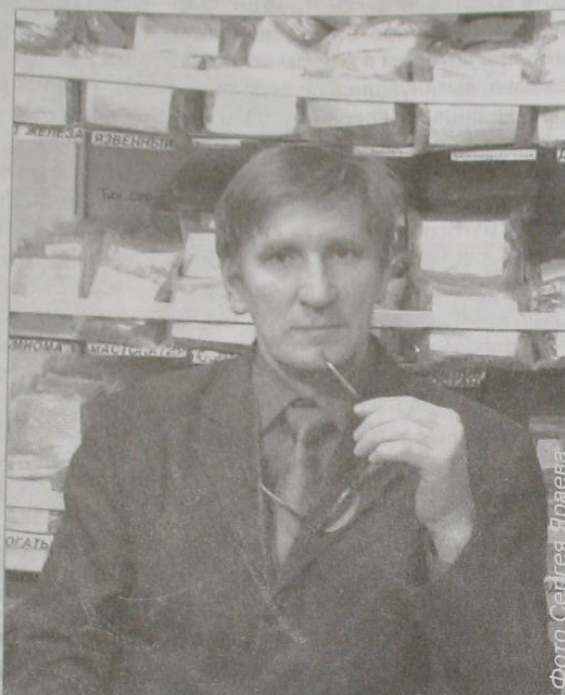


Фото Сергея Яраева

Кандидат биологических наук Михаил Викторович Гордеев в результате длительных исследований на базе Башкирского медицинского университета обнаружил, что нарушения обменных процессов в костной ткани связаны не только с уменьшением выработки половых гормонов, но и с состоянием всего гормонального статуса человека.

Мы встретились с Михаилом Викторовичем в 71-м павильоне ВВЦ, где представлена постоянная экспозиция лекарственных трав Башкирии. Многие из этих растений входят в сборы, которые он использует для восстановления эндокринного баланса.

Вообще, для лечения остеопороза разрабатываются разнообразные фармпрепараты. Дело это очень непростое, требует больших капиталовложений и длительной апробации. Гордеев предложил лечить остеопороз фитотерапевтическими методами. В некоторых межучреждениях Уфы, в том числе в фитоцентре, которым он руководит, уже накоплен немалый успешный опыт лечения этого заболевания с помощью фитотерапии.

### С благодарностью к лесу

В Башкирии Михаила Викторовича Гордеева знают многие благодаря его активной природоохранной деятельности, пропаганде здорового образа жизни и естественных методов оздоровления. Он вырос в семье лесника и начал знакомиться с миром растений раньше, чем научился говорить. Став биологом, он описал более 80 ранее неизвестных науке трав своего региона.

К растению Гордеев подходит, словно к живому существу, интуитивно чувствуя, кому и при какой болезни оно поможет. Михаил Викторович рассказывает, что, прежде чем собирать лекарственные травы на новом месте, он внимательно присматривается к лесу, старается понять его, проникнуть в его «душу». Но и это еще не все. Важно знать, на каком этапе лунного цикла, в какое время суток, в какую погоду надо собирать те или иные части растений. Ведь каждая часть — цветы, листья или корни — требует особых условий сбора, сушки и хранения.

— Рассказываю вам все это для того, чтобы люди, прибегая к фитотерапии, испытывали благодарность к природе, отдающей нам

свои богатства, — говорит он. — Если человек будет принимать травяные настои и отвары именно с таким чувством, они ему больше помогут.

По словам Михаила Викторовича, и к покупке лекарственных растений надо подходить очень серьезно. На рынке можно наткнуться на травы, собранные у дороги или в ином неподходящем месте. В аптеке, конечно, продается сырье проверенное, но условия массовой заготовки порой снижают его качество. Гордеев советует приобретать только те травы, которые собраны аккуратно и бережно, не смяты, не поломаны, не содержат примесей других растений.

### Источник болезни — наши мысли?

— Остеопороз начинает свой медленный, многолетний разбег с того момента, когда женщина, взглянув на себя в зеркало, скажет себе: «Я постарела и уже никогда никому не понравлюсь». Впрочем, у мужчин такая «установка на старость» тоже срабатывает.

Это замечание Гордеева в самом начале нашей беседы несколько обескуражило меня: слишком далеко оно было от медицины. Но Михаил Викторович рассеял мое недоумение:

— Общеизвестно, что остеопороз возникает в результате нарушения минерального обмена в организме. А регуляция этого обмена и включение кальция и кремния в костную ткань обеспечиваются наличием женского полового гормона эстрогена, в достатке вырабатываемого лишь в молодом возрасте. Природа очень рациональна (если не сказать жестока) в своей модели сохране-

ния человека как биологического вида. Она обеспечивает достаточную для организма выработку гормонов в половых железах только в течение репродуктивного периода. Но есть и другие механизмы, помогающие нашему организму поддерживать свои функции. Мы можем в определенной степени сохранять ту физическую и умственную активность, какую сами запрограммируем своими установками.

Если человек внутренне настраивает себя на то, что жизнь уже прожита, эта установка воспринимается мозгом как «руководство к действию». В результате гипофиз прекращает секрецию гонадотропинов — гормонов, способствующих образованию половых гормонов. Если же человек, невзирая на возраст, считает себя молодым и стремится быть деятельным, то естественный процесс ослабления эндокринной активности протекает гораздо мягче и не оказывает такого разрушительного влияния на процессы метаболизма в органах, в том числе и в костной ткани.

— То, что самовнушение помогает человеку справиться с многими проблемами, — не новость. Но неужели аутогенная тренировка может служить средством профилактики остеопороза? — усомнилась я.

— Может, — твердо ответил Михаил Викторович. — Только одних самонастроев недостаточно. Нейроэндокринной системе, этому «управителю» процессов гормональной секреции, надо помочь биохимией.

### Как помочь «управителю»

По словам Гордеева, чтобы помочь эндокринной системе, совсем не обязательно принимать синтетические гормоны, достаточно восполь-

зоваться целебной силой растений. В качестве стимуляторов производства фолликулостимулирующего гормона (важнейшего из гонадотропинов) он назвал три растения — *ясменник пахучий*, *сон-траву* и *чернобыльник*. Каждое из них обладает большой силой, но еще лучше составить из них смесь.

Остеопороз не случайно называют невидимой эпидемией, ведь он многие годы развивается скрыто, не беспокоя человека, и уменьшение плотности костей может проявиться внезапно их переломом. Гордеев оценивает течение патологического процесса по-своему, ориентируясь на настроение женщины. Если она утрачивает интерес к жизни, не заботится о своей внешности, не смотрит в зеркало, он считает ее болезнь уже запущенной, а значит, требующей повышенной дозировки лекарственных трав.

В таких случаях он рекомендует готовить настой из расчета по 1 десертной ложке *ясменника* и *сон-травы* и 2 десертные ложки *чернобыльника* на 0,5 л остуженной кипяченой воды. Настаивать в течение 1 часа.

Очень важно, по словам Гордеева, помнить вот о чем. При заваривании крутым кипятком биологически активные вещества растений разрушаются, белки их денатурируются. Другими словами, искажается нормальная биохимическая структура трав, и они в итоге оказываются менее эффективными. Исключением являются только те ситуации, когда из растений надо выделить целебные соли (например, из спарыша и хвоща можно получить кремниевые соединения после воздействия на них высокой температуры). Гордеев не одобряет способ заваривания лекарственных растений в термосе, когда их заливают

кипятком и оставляют на ночь. В этом случае они слишком долго находятся под воздействием высокой температуры. Поэтому сначала надо остудить кипяток и только после этого закрывать термос. Правда, как говорит Михаил Викторович, и это годится не для всех растений.

Приготовленный настой из *ясменника*, *сон-травы* и *чернобыльника* делят на 3 равные порции (не вынимая травы из емкости) и принимают в течение дня в 3 приема, процеживая через ситечко каждую порцию непосредственно перед употреблением. Тем самым обеспечивается постепенное высвобождение из растений новых биоактивных веществ. В запущенных случаях настой пьют от 3 до 6 месяцев. С целью профилактики остеопороза проводят ежегодные курсы по 1-3 месяца, но в этом случае для приготовления настоя травы отмеряют уже не десертными, а чайными ложками.

По словам Гордеева, секрецию фолликулостимулирующего гормона с помощью лекарственных растений необходимо стимулировать даже тогда, когда яичники у женщины перестали функционировать не только по причине возрастных изменений, но и в результате их вынужденного оперативного удаления (в этом случае миссию по выработке эстрогенов берет на себя гипофиз). Это сразу же ведет к прекращению процессов разрушения костной ткани.

Есть и другие очень распространенные лекарственные растения, которые напрямую повышают уровень эстрогенов, — *головки клевера*, *трава шалфея* и *душицы*, *шишки хмеля*. Настой готовится из расчета 1 ст. ложка любой из этих трав (или их смеси) на 100 мл остуженной кипяченой воды (настаивать 1 час). А

если увеличить концентрацию настоя (3 ст. ложки на 300 мл воды), то он может быть использован в качестве гормонзаместительной терапии (указана дневная доза).

Очень полезны женщинам (да и мужчинам) пророщенные зерна злаковых, содержащие токоферолы — производные витамина E, поддерживающего деятельность половых желез. В детородном возрасте и раннем климактерическом периоде женщинам лучше употреблять зерна пророщенной пшеницы, а в периоде поздней менопаузы (мужчинам — в любом возрасте) — пророщенный ячмень, так как он содержит фитостероиды. При этом надо иметь в виду, что превращение неактивных форм в витамин E, несущий активную энергию роста, происходит больше в развивающемся зародыше, чем в заметно проросшем зерне. Поэтому полезнее те зернышки злаков, у которых беленькие росточки едва проклюнулись или даже еще находятся под набухшей кожурой. Их следует употреблять регулярно по 3-5 ст. ложек в день.

### Зачем женщинам мужские гормоны?

Защитная функция эстрогенов для здоровья женщины не вызывает сомнения. Но в последнее время в научном мире говорят и о важности для женщин тестостерона и других мужских половых гормонов — андрогенов. В небольшом количестве они обычно синтезируются у женщин надпочечниками, но с возрастом их секреция, как и других гормонов, угасает, а это (в сочетании с другими факторами) способствует развитию атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета и других заболеваний.

— В наших исследованиях обнаружилось, что снижение секреции андрогенов у женщин в периоде поздней менопаузы приводит также к развитию остеопороза, — уточняет Гордеев. — Существует компенсаторный механизм превращения тестостерона в женские половые гормоны. Причем этот механизм лучше работает у полных женщин — именно в жировой ткани идет превращение тестостерона в эстрогены. Это способствует выбросу гормона роста и как результат — увеличению костной массы. Так что прекрасным дамам полезнее иметь округлые формы.

Но наращивать лишний вес никому не стоит, поэтому лучше активизировать тот дублирующий механизм омоложения, который заложен в надпочечниках. С помощью лекарственных растений можно стимулировать функцию коры надпочечников по выработке особого гормона дегидроэпиандростерона — предшественника тестостерона (у мужчин) и эстрогена (у женщин). Продукцию этого гормона стимулирует обычный огородный сорняк — *ярутка полевая*, а также *сурепка обыкновенная*, *зверобой*, корни *одуванчика*, трава *недотроги*, корневища *аира*. Заваривать и употреблять любое из этих растений надо по такой схеме: 1 ст. ложка на стакан остуженной кипяченой воды (или 2 ст. ложки на 300 мл воды). Настаивать либо 1 час (не процеживая), либо ночь в термосе (после чего процедить).

#### Как защитить щит?

Нехватка женских гормонов — это только один из факторов развития остеопороза. Большую роль играют наследственность, малоподвижный образ жизни, нерациональное пита-

ние, нарушения в работе щитовидной железы. Например, при повышенной ее функции наблюдается усиленная выработка такого гормона, как тиреокальцитонин, действие которого приводит к снижению уровня кальция и фосфатов в крови, но при этом повышается их содержание в костях. При дефиците йода наблюдается понижение функции железы, из-за которого еще больше нарушаются секреция гормонов и обмен веществ во всем организме. Поэтому комплексное лечение и профилактика остеопороза предусматривают и нормализацию секреции гормонов щитовидной железы. Этим достигается значительная нормализация процессов метаболизма в костной ткани.

При нарушении функции щитовидной железы применяется много трав, но Михаил Викторович советует использовать *дурнишник зобовидный*. Как следует из его названия, это лекарственное растение применяется в народной медицине для лечения зоба. Содержащиеся в дурнишнике органические соединения йода помогают щитовидке нормализовать свою работу. Заваривать эту траву Гордеев предлагает по схеме, которая у него используется для большинства лекарственных растений. При выраженном гипотиреозе, когда уровень гормонов щитовидной железы снижен (что проявляется вялостью, сонливостью, снижением памяти, запорами, выпадением волос), утром заваривают 3 ст. ложки дурнишника 0,5 л остуженной кипяченой воды. При незначительном снижении выработки гормонов и для профилактики гипотиреоза берут 1 десертную ложку на стакан горячей воды (не выше 80 градусов). Настояв 1 час и не вынимая

траву из емкости, в которой она настаивалась, в течение дня отливают по 50-100 мл настоя, процеживают и употребляют после еды, так как дурнишник раздражает слизистую желудка. Можно для удобства заваривать траву в термосе на ночь, но тогда утром ее нужно процедить и пить уже чистый настой. Курс лечения — 1 месяц, затем надо сделать недельный перерыв. Чередуя курсы с перерывами, лечение продолжают до выраженного улучшения.

Для восполнения недостатка йода Гордеев, кроме того, советует принимать настой зрелых *шишек ольхи* (1 десертная ложка на стакан горячей воды), а также употреблять в пищу слоевища *ламинарии*.

При гипертиреозе, то есть когда секреция гормонов щитовидной железы повышена (что проявляется раздражительностью, беспокойством, сердцебиением, тремором — дрожанием рук), хорошо применять траву *зюзник*. Нормализуя усвоение минеральных веществ, она, кроме того, снимает депрессию, успокаивает нервную систему.

Зюзник, в отличие от других растений, заваривают и употребляют по особой схеме. Количество травы определяется уровнем СОЭ крови. Чтобы узнать, сколько ложек травы вам требуется, надо разделить цифру СОЭ на 5. Например, если СОЭ составляет 20, то вам требуется 4 ч. ложки травы. А вот воды берется из расчета 80 мл на 1 ст. ложку измельченного зюзника — главное, чтобы в результате был получен настой в объеме 400-450 мл. Михаил Викторович предупреждает: не надо волноваться, если показатель СОЭ высокий и приходится заваривать большое количество травы. Зюзник абсолютно безопасен, даже для детей.

Он сам нередко использует до 15 ложек и больше — если, например, СОЭ достигает 80 и более единиц. Зато кровь приходит в норму за неделю. Настаивают эту траву 2 часа, процеживают и выпивают в течение дня 400-450 мл равными порциями — по 130-150 мл до еды.

Продолжая разговор о бедах щитовидной железы, Михаил Викторович заметил, что у многих больных с гипотиреозом постоянно зябнут пальцы рук и ног, потому что циркуляция крови в капиллярах нарушена. Чтобы активизировать капиллярное кровообращение, Гордеев предлагает сбор: *корни и трава одуванчика*, *трава ярутки* и *сурепка обыкновенная*, взятые в равных частях. Залить 2 ст. ложки сбора 300 мл остуженной кипяченой воды, настаивать 1 час. Весь полученный объем надо выпить за день равными порциями в 3 приема.

Гордеев добавил, что заболевания щитовидной железы нередко бывают связаны с проблемами шейного отдела позвоночника, обычно на уровне 5-го и 6-го позвонков. Именно эти участки чаще всего травмируются у плода в процессе родов, что с возрастом приводит к нарушениям функции позвоночника и тех органов, которые с ними связаны. Для снятия болей он предлагает втирать мази с *сабельником* и *окопником* (каждую поочередно) и принимать травяные ванны с настоями разных видов *хвощей*.

Кроме того, Гордеев рекомендует тем, у кого появились такие проблемы, регулярно посещать мануального терапевта и непременно выполнять упражнения для позвоночника. Это обязательно принесет облегчение. ■

Окончание следует