

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?

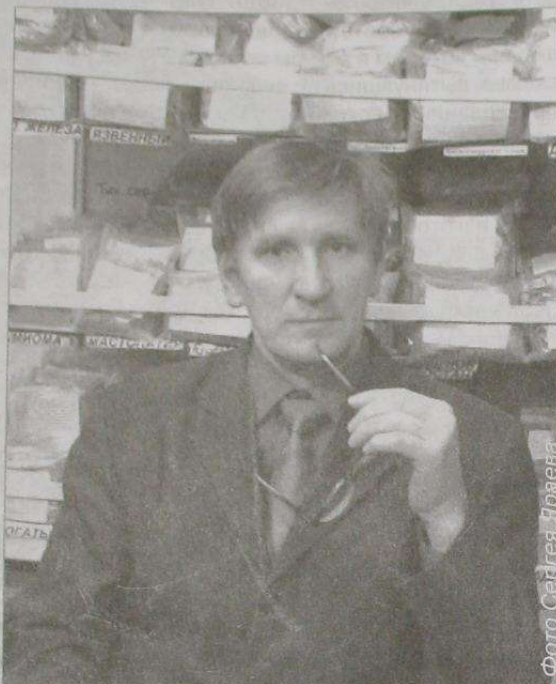


Фото Сергея Яраева

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 медицинских учреждениях 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 самонастройев 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 болезнью уже запущенной, а значит, требующей повышенной дозировки лекарственных трав.

В таких случаях он рекомендует готовить настой из расчета по *1 десертной ложке ясенника 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 ясенника, 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.

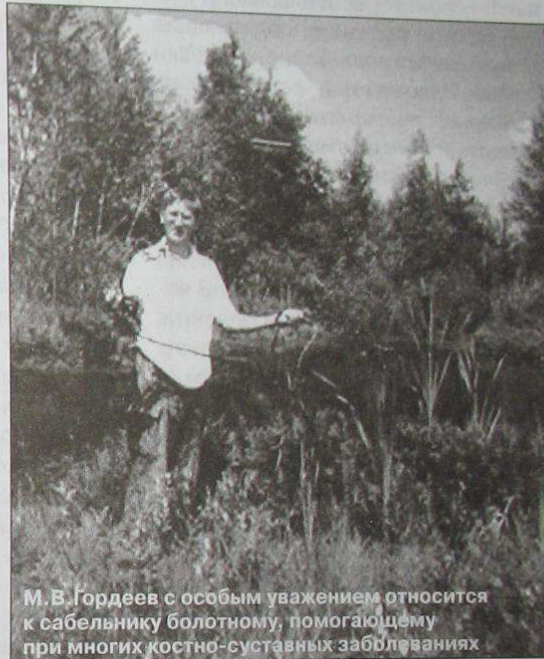
Гордеев добавил, что заболевания щитовидной железы нередко бывают связаны с проблемами шейного отдела позвоночника, обычно на уровне 5-го и 6-го позвонков. Именно эти участки чаще всего травмируются у плода в процессе родов, что с возрастом приводит к нарушениям функции позвоночника и тех органов, которые 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

Фитотерапия остеопороза

В прошлом номере мы рассказывали об оригинальной методике фитолечения остеопороза, разработанной кандидатом биологических наук, известным травником из Башкирии Михаилом Викторовичем Гордеевым. Его подход к лечению остеопороза основан на коррекции нарушений гормонального статуса и минерального баланса в организме пожилого человека. Важное значение в этой методике имеют психологический настрой на сохранение молодости, а также рациональная диета и двигательные нагрузки. Продолжаем тему.



М. В. Гордеев с особым уважением относится к сабельнику болотному, помогающему при многих костно-суставных заболеваниях

Усвоение кальция

Для поддержания плотности костей в организме должно быть в достатке минеральных веществ, служащих строительным материалом для костной ткани. Рекомендации врачей включать в каждодневный рацион питания продукты, богатые кальцием и фосфором (молоко, сыр, творог, рыбу, мясо, бобовые), — общеизвестны. Помимо этого Гордеев считает, что в пищу полезно употреблять домашний студень из лапок птицы и свиных голов, содержащий естественный коллаген.

Окончание. Начало в №5 за 2006 г.

Из лекарственных растений обмен и усвоение кальция в организме стимулируют зопник, будра, люцерна, плоды можжевельника, сабельник, корень окопника. Все эти растения, кроме окопника, завариваются по типовой схеме (1 ст. ложка на 1 стакан воды).

— Потому что он считается ядовитым? — поинтересовалась я.

— Всякое растение, содержащее сильнодействующие биологически активные вещества, если его неправильно применять, может и навредить, — ответил Гордеев. — Именно из-за неправильного употребления в разряд ядовитых попали не только окопник, но даже иванчай и мать-и-мачеха, которыми на Руси лечились испокон веков. В частности, окопник признан опасным из-за того, что в нем обнаружены следы пирролизиновой кислоты, вредной для печени. Но если корень окопника заварить кипятком, то уже через 15 минут эта кислота разрушится под воздействием высокой температуры.

Я советую 1 дес. ложку измельченного корня заваривать 300 мл кипятка, настаивать 2 часа и выпивать в течение дня. Можно приготовить настой на несколько дней, но следует знать, что при хранении в холодильнике в нем образуется слизь, не снижающая, впрочем, его лечебных свойств.

Продолжая разговор, Михаил Викторович напомнил, что кальций усваивается в организме только при достаточном количестве витамина D, а самый простой способ усилить его синтез в организме — принимать солнечные ванны. Особенно это важно для пожилых людей. Но, разумеется, облучаться ультрафиолетом можно лишь до 11 утра и после 18 вечера.

Вторая рекомендация Гордеева — включать в диету пожилых людей и детей яйца домашних кур (как ценнейший источник необходимых им веществ), и в частности — сырые желтки. На мои замечания относительно сальмонеллеза и птичьего гриппа он заметил, что яйцо здоровой домашней курицы внутри стерильно, поэтому достаточно снаружи скорлупу как следует вымыть с мылом.

Пополнить в организме запас витамина D также поможет настой лекарственной травы кирказоне, содержащей этот витамин. Заваривают и принимают ее по типовой схеме.

Помимо витамина D, необходимо заботиться о поступлении в организм витамина A, который также принимает участие в формировании костной ткани и выработке половых гормонов. Источником его, как известно, являются те же желтки, а также печень, сливочное масло, молоко, зеленые и оранжевые фрукты и овощи. Но только надо помнить, что витамин A — жирорастворимый, он усваивается лишь в сочетании с жирами: сметаной или растительным маслом (лучше «холодного» отжима). Гордеев напомнил, что это относится и к сокам. Чтобы организм мог получить, например, из морковного сока все ценные вещества, нарезанную морковь предварительно следует выдержать 20-30 минут в растительном масле и только потом выжимать из нее сок.

Помимо дефицита витаминов D и A, есть немало других причин, приводящих к нарушению усвоения в организме кальция. Например, к остеопорозу более склонны женщины хрупкого телосложения. Это, как объясняет Гордеев, про-

исходит потому, что у таких женщин из-за слабости мышечных связок чаще возникает опущение почек (нефроптоз), ослабляющее их функцию. А кальций полноценно усваивается только при хорошей работе почек. На неполадки в почках укажут «мешки» под глазами и тяжесть в пояснице, возникающая сразу после пробуждения и затем проходящая.

Если у человека с мочой выходят песок или камни — ураты, оксалаты, фосфаты, то это говорит не только о характере мочекаменной болезни. Наличие фосфатов в моче указывает на возможность развития остеопороза, ибо при этом заболевании соли фосфорной кислоты (в том числе фосфат кальция, служащий основой костной ткани), вымываются с мочой.

Нормализовать работу почек тоже поможет фитотерапия.

Трава подмаренника, два вида золотарников (канадский и золотая розга), а также спорыш способствуют устранению нефроптоза. Под влиянием биологически активных веществ, содержащихся в этих растениях, связки укрепятся, и почки поднимутся на свое место.

Эти растения заваривают по-особому. 1-3 ст. ложки каждой из трав (в зависимости от степени выраженности нефроптоза) заливают 200-300 мл остуженного кипятка, настаивают ночь при комнатной температуре, не укутывая и не заливая в термос. Утром процеживают и выпивают в течение дня равными порциями за 15 минут до еды.

Кремний

Кроме важности поддержания нормального обмена кальция, как считает Гордеев, неправоммерно забы-

вать и о пополнении запасов кремния, который принимает участие в синтезе коллагена — главного белка соединительной ткани. Без кремния нельзя говорить о нормальном состоянии костей, сосудов, волос, кожи, а также активности иммунной системы. В частности, этот минерал необходим для поддержания крепости трабекул — структурного «каркаса» костной ткани.

Кремний содержится в яблоках, злаках, цельных крупах, бобовых, но лучшим его источником, по мнению Гордеева, является глина. Поэтому он предлагает глиняную воду: 1 дес. ложку очищенной глины (она продается в лавках здоровья) размешать в 150 г воды и быстро выпить примерно треть, пока глина не осела. Вообще, пить глиняную воду нужно только натошак курсами по 3 недели с недельным перерывом. При сильном остеопорозе вместо десертной нужно брать столовую ложку глины и пить 2-3 раза в день.

Кремний содержится и в лекарственных растениях — хвоще (разных видов), спорыше, герани.

Облегчение для костей

— Средством лечения переломов на Руси испокон века служила герань (луговая, лесная, болотная), так как прием ее настоев внутрь и наложение компрессов очень хорошо стимулирует восстановление костной ткани. — Продолжает рассказывать Гордеев. — Настой герани помогает также при остеопорозных болях, которые, как правило, появляются в состоянии покоя. Для его приготовления 1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 1 час и, не выбирая травы из настоя, выпить за 3 раза в течение дня, процеживая перед каждым приемом.

31

Весьма эффективно применение травы живокости, о чем говорит само ее название, хотя, как заметил Гордеев, оно не совсем точное. Жи-



Фото Сергея Яраева

вокость не «оживляет» кость, а улучшает микроциркуляцию в мышцах, за счет чего снимаются спазмы и уходят боли. Для приготовления настоя живокость (в отличие от других трав) заваривают крутым кипятком (1 дес. ложка на стакан кипятка), настаивают 1 час, выпивают в течение дня.

В описываемой системе лечения остеопороза применяются также ванны на основе лекарственных растений, в том числе хвощей, спорыша, коры ивы, хмеля, пустырника. Их действующие вещества в сочетании с тепловым воздействием способствуют расслаблению мышц, снятию болей и обеспечению кост-

32

но-мышечных тканей минеральными веществами.

В профилактике остеопороза важна роль систематических двигательных нагрузок. По мнению Михаила Викторовича, ограничение движений ускоряет патологические процессы в костях. Им требуется умеренная нагрузка с недопущением резких толчков, ударов, прыжков. Самое простое — неспешная ходьба, но лучше — растяжки позвоночника в состоянии виса. Очень эффективно висеть вниз головой, но это, естественно, под силу более молодым и крепким. Кроме того, предварительно лучше проконсультироваться с лечащим врачом. Од-

нозначно это противопоказано при гипертонической болезни, аневризмах, угрозе инсульта.

Более упрощенный вариант — просто висеть на турнике. После такой процедуры позвоночник прекрасно расслабляется и хрящи частично растягиваются.

Описанная система профи-

лактики и лечения остеопороза, конечно же, сложна и многогранна — это диктуется характером заболевания. Но если больная проявляет настойчивость, аккуратно выполняет назначения фитотерапевта и рекомендации врача-ортопеда, а главное, настраивает себя на молодость и здоровье — в преклонном возрасте он сможет сохранить полноценную активность. ■

