

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 гормонотерапию. 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.