

**Л.К. ГОРЯЙНОВА**

***ЖИТЬ ДОЛГО!***

***ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ***

Рекомендовано к изданию  
Ученым советом  
ФНКЭЦ ТМДЛ Росздрава  
Протокол №1 от 23.01.07

**Москва  
2007**

Горайнова Л.К.

### **«Жить долго»**

Эта книга, прежде всего, для людей старшего возраста и для их близких. Советы по оздоровлению и по правильному проведению своевременной доврачебной – жизненно необходимой помощи, помогут не только меньше болеть, но и не торопить старость.

В этой книге простым языком рассказывается о разных заболеваниях, которые могут возникнуть у пожилого человека. Предлагаются доступные методы предупреждения лечения хронических болезней с помощью гомеопатии, траволечения, диеты, лечебной гимнастики, описываются способы оказания доврачебной помощи в случаях острых состояний. Читателя, несомненно, также привлекут помещенные здесь публицистические статьи, настраивающие людей на оптимистическое восприятие сегодняшнего сложного мира и сопротивление возрастным изменениям. Для всех, кто не хочет стареть, это издание станет полезным практическим пособием.

Автор Л.К. Горайнова  
Литературная обработка В.П. Ефимова

При поддержке ОАО «Холдинг «ЭДАС» (Россия)  
и Московского городского совета ветеранов

## **ХОЛДИНГ «ЭДАС» – НАШ ДОБРЫЙ ПОМОЩНИК**

*Одним из важнейших правил человеческой морали является доброе и заботливое отношение к пожилым людям. Это особенно актуально в наше время, в сложный период общественных и экономических преобразований в стране. К сожалению, многие из них привели к ущемлению социальных прав людей старшего возраста, особенно в сфере медицинского обслуживания и лекарственного обеспечения. Несмотря на меры, принимаемые столичным правительством, многие московские ветераны войны и труда не имеют материальной возможности приобретать в аптеках необходимые для лечения препараты, так как они становятся все дороже и дороже.*

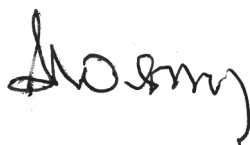
*В этом плане достойна подражания работа по благотворительности, осуществляемая лучшей гомеопатической компанией России ОАО «Холдинг «ЭДАС». Активно участвуя в социальной программе города Москвы по укреплению здоровья людей старшего поколения, это предприятие постоянно оказывает помощь нашей общественной организации.*

*Предоставления им гомеопатических средств для ветеранов и обеспечение врачебным медицинским консультированием является важнейшим средством поддержания здоровья и благополучия пожилых людей. Московский совет ветеранов войны высоко ценит такую душевную заботу коллектива «ЭДАС» о старшем поколении и желает ему всестороннего процветания!*

*Предлагаемое издание олицетворяет новую форму нашего сотрудничества – информационно-просветительскую. Выпуск данной книги, призванной стать практическим пособием в вопросах доврачебной помощи для людей старшего возраста, осуществлен Холдингом «ЭДАС» по нашей совместной инициативе. Уверены — это издание обогатит читателей важной и полезной информацией, что внесет новый вклад в реализацию программы социальной поддержки ветеранов столицы.*

*Желаю всем читателям здоровья и благополучия!*

**Председатель Московского  
городского совета ветеранов**



**В.И. Долгих**

## Лидер российской гомеопатии

С признания Минздравом России в 1995 году гомеопатического метода лечения начался новый этап в развитии отечественной гомеопатии. Пришёл конец её длительному противостоянию с официальной медициной

Последовавшая за этим напряжённая и целенаправленная работа Минздрава, Экспертного совета, общественных объединений, производителей гомеопатических препаратов завершилась проведением в ноябре 1999 года и в июне 2003 г. российских гомеопатических съездов.

Съездами были намечены пути развития отечественной гомеопатии, которые успешно претворяются в жизнь. Это выражается не только в бурном росте выпуска отечественных гомеопатических препаратов, но и в значительном повышении их качества.

Учитывая постоянно возрастающее количество подготовленных специалистов-гомеопатов и врачей общей лечебной сети, особое значение приобретают комплексные гомеопатические лекарственные средства, которые значительно расширяют арсенал и лечебные возможности доктора.

Накопленный опыт клинического применения гомеопатических комплексов показывает, что с их помощью можно добиваться высоких результатов в профилактике и лечении большого количества заболеваний. Эти средства продаются в аптеках без рецепта, поэтому могут использоваться больными с учётом показаний к применению. Следует учитывать, что терапия этими препаратами успешно сочетается с лечением обычными лекарствами.

Лидером на отечественном рынке комплексных гомеопатических препаратов по праву можно считать компанию “ЭДАС”. Высокое качество гомеопатических комплексов “ЭДАС” сегодня не вызывает сомнений. Лучшим свидетельством доверия врачей и пациентов к этим препаратам стала высокая динамика роста их продаж.

По качеству и эффективности гомеопатические лекарственные средства с торговой маркой “ЭДАС” не уступают зарубежным аналогам, а по ассортименту и доступности цен значительно их превосходят.

**А. КАРШЕЕВ, сопредседатель Экспертного  
совета по гомеопатии Минздравсоцразвития РФ**

## **Лечить безопасно и надежно**

В наше время принцип «не навреди» становится всё актуальнее. Нарушения естественной для человека природной среды, всё больше влияют и на внутреннюю среду организма. Аллергизация населения, широкое применение антибиотиков, появление лекарственных болезней и лекарственноустойчивых штаммов микроорганизмов заставляет врачей всё чаще обращаться к природным средствам.

Активное развитие химии в XX веке привело к лавинообразному увеличению арсенала синтетических лекарств, которые для человеческого организма являются изначально чужеродными веществами.

Синтетические препараты потеснили лекарства природного происхождения, к которым относятся и гомеопатические препараты, что сегодня привело к появлению многих новых проблем в здравоохранении.

На фоне снижения лечебного эффекта от синтезированных лекарств, заметно увеличивается количество их отрицательных побочных влияний на организм пациента. В сложившейся ситуации мы должны стремиться к расширению терапевтических возможностей, интегрируя различные методы лечения больных.

Дезориентированный многочисленными лекарственными средствами из арсенала химио-антибиотико-гормонопрепаратов, современный врач ищет помощи в терапевтической системе, не приносящей вреда больному. Такой системой и является гомеопатия, предложенная немецким ученым Самуилом Ганеманом ещё в XVIII веке.

Гомеопатия в веке XXI уже стала системой взглядов на здоровье и болезнь, давшей методологию и технологию коррекции здоровья. Эффективность этой технологии сегодня подтверждена многолетними клиническими наблюдениями.

Как пишет Адольф фон Гергард в «Практическом руководстве к гомеопатической медицине»: «С основанием этого учения для врачебного искусства настала новая эра: случай уступил место определенности, произвол - закону... Ганеман первым водворил единство и порядок там, где прежде царил хаос: он создал основания для осознанного лечения на будущее время...».

Возможность гомеопатии значительно шире, чем те методы лечения, которые мы используем для лечения взрослых и детей в настоящее время. Важно применять её со знанием дела и ко времени, особенно для лечения хронических заболеваний. А комплексную гомеопатию в качестве эффективного дополнительного лечения могут использовать врачи любых специальностей, даже не владеющие классическими гомеопатическими приёмами.

**Л.И. ИЛЬЕНКО, д.м.н., профессор,  
Главный специалист по традиционным методам  
лечения Департамента Здравоохранения г. Москвы**

## **РЕЦЕНЗИЯ**

### **на монографию к.м.н. Горяйновой Л.К. «Жить долго!»**

Всеобщее постарение населения делает вопрос оказания медицинской помощи пожилым важной и актуальной социальной проблемой.

В условиях современной России люди старшего возраста чаще всего лишены возможности обращаться к платной медицине. В связи с этим, возрастает необходимость умения оказать самопомощь и помощь близким людям до обращения к врачу.

Актуальность рецензируемой книги в том, что печатных пособий по этим вопросам не очень много, а изложение материала в них нередко грешит наличием профессиональных терминов, мало понятных простому читателю.

Отличительная особенность монографии – ее четкая структура, позволяющая в неотложном состоянии быстро отыскать способ оказания помощи до приезда врача.

В книге профессионально и, в то же время, понятным хорошим литературным языком изложены средства и методы гомеопатии и натуропатии, позволяющие оказывать помощь пожилым людям, как в острых состояниях, так и в период курсового лечения хронических заболеваний. Убедительно и доходчиво изложены программы продления жизни, борьбы со старческой дряхлостью – опыт 50-летней практической и научной деятельности автора.

Пособие имеет три автономных раздела:

- Средства и методы ухода и оказания доврачебной помощи в острых состояниях
- Лечение хронической патологии людей старшего возраста с помощью средств натуропатии – трав, продуктов пчеловодства, диеты, массажа, лечебной гимнастики.
- С позиции современной науки приводятся способы лечения каждой нозологической единицы с помощью многокомпонентных гомеопатических средств, производимых ведущей Российской гомеопатической компанией ОАО «Холдинг «ЭДАС».
- Публицистические статьи об особенностях старения, лечения в пожилом возрасте, организации быта пожилых, примеры позитивной социальной адаптации. Приведены необходимые ветеранам справочные материалы.

Позитивный стиль изложения рождает оптимистический настрой читателя на возможность сохранить двигательную активность, жизненный тонус и избежать в позднем возрасте старческой дряхлости и болезней.

Оценивая в целом рецензируемое пособие как своевременное и нужное, считаю целесообразным рекомендовать его широкое издание в качестве настольной книги для каждой семьи, где есть люди старшего возраста.

**Заведующий лабораторией ГУ РОНЦ  
им. Н.Н. Блохина РАМН  
д.м.н., профессор А.В. Сергеев**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава I. Введение</b> .....	11
«Ночь особенно темна перед рассветом...» .....	11
«Рецепты долголетия, или дорога к храму» .....	15
Разумные посты .....	16
Строительный материал для клеток .....	17
Движение – это жизнь .....	20
Комфортная гимнастика .....	21
Солнце, воздух и вода .....	22
Работа для души .....	22
Настрой – на молодость! .....	23
<b>Глава II. Лечить по гиппократу</b> .....	26
<b>Комплексные схемы лечения</b> .....	27
<b>Что такое препараты «ЭДАС»</b> .....	28
<b>Микроэлементы и витамины: что мешает усвоению?</b> .....	30
<b>Источники микро- и макроэлементов и их дозы для пожилых людей</b> .....	31
<b>Глава III. Возраст и лекарства</b> .....	36
<b>В режиме нет мелочей</b> .....	36
Как хранить лекарства .....	37
Как изготовить лекарство .....	38
Как применять лекарство .....	39
До еды, после или вместе .....	41
Повторим главные правила .....	42
<b>Рекомендации по замещению фармацевтических препаратов гомеопатическими препаратами «ЭДАС»</b> .....	43
<b>Глава IV. Болезни и методы их лечения</b> .....	45
<b>Заболевания органов дыхания</b> .....	45
Бронхит .....	45
Пневмония .....	48
Грипп, ОРВИ, ОРЗ .....	50
<b>Сердечно-сосудистые заболевания</b> .....	53
Гипертоническая болезнь .....	53
Гипотония .....	55
Ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда .....	57
Сердечная недостаточность .....	59
Перемежающаяся хромота .....	60
Варикозная болезнь .....	63

<b>Болезни нервной системы</b> .....	65
Стресс .....	65
Головная боль. Приступы мигрени .....	68
Нарушение мозгового кровообращения .....	70
Энцефалопатия .....	73
Инсомнии .....	75
Острые и неострые психические нарушения:	
Острая спутанность сознания	
Осенняя хандра. Депрессия.....	77
Шум и звон в ушах.....	81
<b>Эндокринные заболевания</b> .....	82
Сахарный диабет .....	82
Заболевания щитовидной железы.....	84
Ожирение .....	86
Опухоли и отеки.....	89
Признаки злокачественности .....	90
<b>Заболевания желудочно-кишечного тракта</b> .....	93
Гастрит .....	95
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.....	96
Заболевания печени и желчевыводящих путей.....	99
Запор.....	101
Лечимся минеральной водой.....	105
<b>Заболевания мочеполовой системы</b> .....	105
Мочекаменная болезнь .....	105
Цистит .....	107
Простатит .....	108
Аденома простаты .....	110
Гинекологические заболевания болезни молочных желез ....	112
Патологический климакс.....	112
Опущение и выпадение матки и влагалища .....	113
Рак матки .....	114
Мастопатия .....	114
<b>Болезни опорно-двигательного аппарата</b> .....	117
Гимнастика для предупреждения болезней	
позвоночника и суставов .....	118
Питание .....	121
Для ослабления сильных болей .....	122
Лечение хронически – рецидивирующих заболеваний	
суставов и позвоночника .....	123
«Скорая помощь» при болезненной «шпоре» .....	123



<b>Другие заболевания в пожилом возрасте болезни иммунитета</b>	
Аллергии .....	124
Болезни кожи .....	126
Болезни глаз.....	129
Отит средний .....	130
<b>Глава V. Неотложные состояния</b> .....	132
Вызов «Скорой помощи» .....	133
Шок .....	134
Коллапс.....	135
Обморок .....	136
Судорожный синдром.....	137
Инсульт (апоплексия) .....	138
Диабетическая, гипергликемическая и гипогликемическая кома .....	139
Гипертонический криз .....	142
Приступ бронхиальной астмы .....	145
Апноэ, или почему храпеть вредно .....	146
Острая травма .....	147
Ужалена оса или пчела .....	149
Микстура «Скорая помощь» .....	150
<b>Глава IV. Уход за постельным больным</b> .....	151
Удобство кровати, чистота кожи .....	151
Повседневная гигиена.....	152
Предупреждение пролежней .....	153
<b>Контроль состояния</b> .....	153
Если температура высокая .....	153
О чем говорит пульс.....	154
Измерение артериального давления .....	155
Наблюдение за дыханием .....	156
<b>Что может помочь больному</b> .....	156
Грелки.....	157
Компрессы.....	158
Пузырь со льдом.....	158
Массаж .....	158
Клизмы .....	159
Необходимое приспособление.....	160
<b>Перечень средств и предметов для оказания помощи и ухода за постельным больными</b> .....	160
<b>Лекарства в домашнюю аптечку</b> .....	161
<b>Глава VII. Старость, полная наслаждений</b> .....	162
Сколько вы сможете прожить .....	166
<b>Заключение</b> .....	168

## **Приложение 1**

<b>Базисные составляющие эффективности препаратов «ЭДАС»</b> .....	170
<b>Особенности лечения и профилактики заболеваний многокомпонентными гомеопатическими лекарствами «ЭДАС»</b> .....	171
<b>Многокомпонентные гомеопатические препараты «ЭДАС» эффективнее и дешевле аналогов</b> .....	173
<b>Правила применения многокомпонентных гомеопатических лекарственных средств «ЭДАС»</b> .....	175

## **Приложение 2**

<b>Правовые акты и нормативные документы</b> .....	177
<b>Медицинское страхование</b> .....	179
<b>Справочная информация</b> .....	183
<b>Памятные даты и дни воинской славы России</b> .....	191

## ГЛАВА I. ВВЕДЕНИЕ

### «НОЧЬ ОСОБЕННО ТЕМНА ПЕРЕД РАССВЕТОМ...»

*Господи!  
Мы теряем свои лета,  
Как звук. – Ветхий Завет,  
пс.89, 10-12*

✻ КАЖДЫЙ из нас стареет по-своему: один быстрее и интенсивнее, другой – медленнее и незаметно. Качество жизни пожилого человека определяется не только и не столько календарным возрастом и состоянием здоровья, сколько возможностью использования профессионального и интеллектуального потенциала, то есть коэффициентом полезности в семье и обществе.

К сожалению, далеко не везде старшему поколению предоставляется возможность реализовать этот свой потенциал.

В 1982 году I Всемирная Ассамблея ООН признала, что повсеместное старение человечества является первоочередной проблемой планеты. В связи с этим специальной резолюцией ООН было предложено включить в национальные программы в отношении старшего поколения не только принципы участия и заботы, но и обеспечение независимости, достоинства, реализации внутреннего потенциала пожилых людей.

Говорилось об этом и на недавней II Всемирной Ассамблее по проблеме пожилых людей, где Генеральный секретарь ООН Кофи Аннан заявил: «Старость более не является просто одной из первостепенных проблем, а становится преобладающей в XXI веке... Неизменной остается общая основополагающая цель – создать общество для всех возрастов. Давайте рассматривать пожилых людей не как живущих отдельно от нас, а как нас самих в будущем».

Во многих развитых странах на деле реализуются программы социально-благополучия старшего поколения, в том числе в Швеции, Дании, Франции. К сожалению, резкий спад экономики в 80-х годах и последовавшие за этим кровопролитные военные и межнациональные конфликты в нашей стране привели к обнищанию людей, снижению качества медицинского обслуживания и, как результат – к сокращению населения страны и снижению средней продолжительности жизни.

Так, к концу 2005 года средний срок жизни россиян составил 59,1 года, в том числе женщин – 65,3; мужчин – 53,6 лет. Если в начале XX века до шестидесятилетнего возраста доживало 60% 16-летних жителей России, то по прогнозам из числа тех, кому сегодня 16 лет, до старости доживут лишь 54%. Словом, демографическая ситуация современной России рассматривается как чрезвычайно опасная и угрожающая исчезновением нации. Обстановка усугубляется тем, что в последние 20 лет в нашей стране выявилось резкое расслоение общества по уровню доходов и наличию социальных гарантий. Старшее поколение оказалось в этом плане самой приниженной категорией.

По данным опросов, от 43 до 59% взрослого населения России считает, что в постсоветском обществе отношение к пожилым людям стало хуже. Снижение качества жизни, нравственные и физические страдания, плохое питание, дорогостоящая медицина, рост преступлений в отношении личности и имущества старшего поколения заставляют даже Минздравсоцразвития констатировать (и только!), что в современной России все более распространяется неблагоприятный стереотип поведения, в особенности молодых людей, по отношению к старшему поколению, которое некоторыми рассматривается как «ненужный балласт» в обществе. Несмотря на то, что очень многие трудоспособные пожилые люди владеют таким профессионализмом и опытом, который молодежи еще надо долго приобретать, их не принимают на работу. Утверждение идей индивидуализма как важнейшего социального достижения и материальных возможностей как критерия ценности человека в нашем обществе привело к резкому обострению проблемы «отцов» и «детей».

Никогда еще в России, стране традиционно патриархальной, не было столько беспризорных детей и брошенных стариков. Медицинская статистика свидетельствует, что более 2/3 из нас, достигнувших пенсионного возраста, оценивают состояние своего здоровья, как неудовлетворительное, и только 22% могут быть признаны практически здоровыми. Анализ заболеваемости показывает, что пожилые люди в 1,5-2 раза чаще обращаются за медицинской помощью. На них приходится до 65% вызовов «скорой помощи».

И это не удивительно – к 70-ти годам у большинства людей обнаруживается от 5 до 7 заболеваний, происходит наслаение хронических недугов, взаимоотягощающее их воздействие. Это требует удлинения сроков лечения и длительного, затратного медицинского обслуживания. Однако анализ расходов на медицинскую помощь пожилым людям показывает, что в целях экономии им редко оказывают дорогостоящую и высокотехнологичную помощь.

Более того, в России ежегодно сокращается число больничных коек, прежде всего, в сельских районах, где заболеваемость пожилых людей в 7 раз выше. Из национального доклада Минздравсоцразвития можно узнать, что в 45,8% случаев качество оказания медицинской помощи людям пенсионного возраста неудовлетворительно, а 93% пожилых людей умирают в домашних условиях, вообще не получая необходимой помощи в последние часы жизни (чаще всего им отказывают в госпитализации по возрастным показаниям).

✻ **МЕЖДУ** тем Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет три типа обязательной медицинской помощи пожилым.

**Первичная – традиционная доврачебная помощь** служб здравоохранения, включающая методы и средства, доступные любому человеку.

**Первичная медицинская терапевтическая помощь** с назначением лечения и динамическим наблюдением.

**Специализированная гериатрическая помощь.**

Оценивая характер доступных большинству наших пожилых людей медицинских услуг, мне приходится с сожалением констатировать, что для каждого возможен только первый этап доврачебной помощи, и то лишь при условии, если окружающие больного ветерана люди хотят такой помощи подействовать. Качество бесплатной врачебной помощи людям пенсионного возраста в государственных лечебных учреждениях ниже всяких оценок. Оно в лучшем случае сводится к формальной выписке минимального набора лекарств, которые всякий раз без объяснения причин либо заменяются, либо уменьшаются количественно. Что касается высокопрофессиональной гериатрической специализированной помощи, то она доступна очень малому кругу людей. Из более чем 20 тысяч пациентов, прошедших передо мной в последние шесть лет, я не встретила ни одного, получавшего лечение в геронтологических учреждениях.

Геронтология – наука в нашей стране развивающаяся. Она пока не входит в базовые программы медицинских вузов, поэтому большинство практикующих врачей не владеют методом специфической диагностики и лечения, что и определяет низкое качество лечения пенсионеров.

Отсутствие специальных знаний в большинстве случаев не позволяет врачам учесть такие особенности пожилых пациентов, как одновременное наличие нескольких патологий и необходимость проведения лечения, способного улучшить состояние человека и одновременно уменьшить опасность функциональных расстройств здоровья. При этом необходимо помнить, что хрупкое равновесие организма пожилого пациента может быстро и необратимо нарушиться назначением многочисленных сильнодействующих химиопрепаратов. Не принимается при лечении пожилых во внимание и такой важный фактор, что каждое вмешательство в их здоровье не должно усилить зависимость больного от окружающих.

✿ **СТАРЕНИЕ** является сложным и разноплановым биологическим процессом, ведущим к постепенному сокращению приспособительных возможностей организма. Для него характерны дистрофические изменения и угасание многих функций. Но вместе с тем у пожилых людей включаются активные механизмы адаптации к новым условиям существования. Это позволяет не только растянуть сам процесс старения на длительный срок, но и реализовать возможности организма подчас на более высоком, чем ранее уровне.

Следует помнить, что старость – не болезнь, и не драматическая пора жизни. И если приложить усилия, а еще обладать благоприятной наследственностью и особым складом ума, то это бремя можно нести с достоинством, пользой для себя и окружающих.

Такое мудрое и осмысленное отношение к собственному возрасту, рождающее особые черты личности, мы отмечаем у долгожителей. Общаясь по роду своих занятий с большим количеством пожилых пациентов, я заметила: те, кого

можно назвать долгожителями, отличаются особыми чертами ума и характера, делающими их самодостаточными, мало зависимыми от условий существования и окружающих, а потому – особо обаятельными.

Эти люди обычно доброжелательны и спокойны, отличаются чувством собственного достоинства, но без амбициозности. Они разумно консервативны и неохотно меняют не только привычки, но и лекарства. Их неторопливость («Если хотите жить долго – живите медленно») служит залогом разумных и обстоятельных решений. Умение слушать, радоваться малому, душевное равновесие, высокая духовность при максимальных самоограничениях – вот качества людей, которые умеют не только выживать, но и жить полной и интересной жизнью в условиях современной России.

Я все чаще, несмотря на сложные условия существования старшего поколения, слышу от своих сверстников, что жизнь – она «в полоску», а вслед за черной непременно следует светлая полоса, и, что ночь бывает особенно темна перед рассветом. Не одно долголетие является национальной чертой русских: во дни бед народных мы всегда были способны проявить свои лучшие качества – мужество, товарищество, взаимопомощь, альтруизм, способность довольствоваться малым и не выживать, а искать и находить пути к полноценной и долголетней жизни.

Наверное, многие знакомы с истиной, что «если ты выстрелишь в свое прошлое из пистолета – будущее выстрелит в тебя из пушки». Уверена, что все мы хотим светлого будущего для наших внуков, которые когда-нибудь (если на то будет воля Творца) тоже будут в нашем возрасте. Безусловно, Россия станет страной благоденствия и равных возможностей для всех. Вот почему, ожидая нового рассвета над нашей Родиной, надо заботиться не только о ее юных побегах и цветах, но и о старых корнях, без которых жизнь не гармонична.

✿ И ОЧЕНЬ отрадно, что среди многих людей старшего поколения все больше утверждаются идеи: «Не болеть!», «Не стареть!», «Уметь оказывать самопомощь и самоисцеление», «Помоги себе сам!». Все чаще я наблюдаю, что пожилые пациенты стремятся избавиться от многочисленных синтетических лекарств не только из-за их дороговизны, но прежде всего потому, что натуральные препараты (средства из трав и плодов, камней и солей, продуктов морей, рек, пчеловодства) – наиболее адекватны состоянию стареющего организма благодаря мягкости своего действия, эффективности и безопасности. Не случайно все большее распространение приобретает уникальный метод гомеопатии, о котором мало знают пожилые люди, потому, что долгое время этот метод, имеющий двухсотлетние корни, не воспринимался академической наукой в СССР. Вот почему, собирая многочисленные лечебные и профилактические рецепты, сохраненные в памяти многих поколений, мы сочли целесообразным рекомендовать их в рубрике «Народная медицина» в каждой группе заболеваний.

Изучая многочисленные индивидуальные программы сохранения здоровья и долгожительства и не претендуя на всеобъемлющие знания этой пробле-

мы, я как автор стремилась выделить и рекомендовать в данном издании те из них, которые представляются наиболее эффективными и доступными для выполнения, которые реально стимулируют механизмы адаптации.

В этот трудный для пожилых людей период жизни в России пусть нашим спасением будут оптимизм, активная жизненная позиция, желание и способность помочь друг другу.

Хочется обратиться и к коллегам-врачам, избравшим этот сложный и, большей частью, неблагодарный труд. Будьте милосердны к страждущим старикам, словно к детям, отданным под ваше попечение. Горько слышать жалобы пожилых пациентов на пренебрежение к ним в лечебных учреждениях, на ответы по поводу любого вопроса о здоровье: «Что же вы хотите – возраст!»

Старость неизбежна для всех. И, надеясь на долгие блага успеха, не следует забывать, что и этот успех, и уважение нужно заслуживать ежедневно, достойно используя данные нам профессиональные знания. Не грех помнить – все возвращается – добро и зло, и в извечной борьбе темных и светлых сил, наше место – на стороне Бога. Гордость, самолюбие, тщеславие, спесь – пути зла, ведущие к соперничеству с Творцом и борьбе против него. Доброжелательность, милосердие, бескорыстие – признаки высокой духовности, которыми всегда отличались интеллигенты в России. Эти качества создают атмосферу добра, защищают вас и ваших близких от болезней и ударов судьбы. И, если Ваша, коллега, жизнь – не тягостная и презренная служба, но радостное и бескорыстное служение – пусть поможет и защитит Вас от зла наш милосердный Создатель, с великодушного решения которого мы пришли в этот мир, чтобы творить добро.

Вот какие мысли явились побудительным мотивом написания настоящего практического пособия, которое, надеюсь, способно помочь сохранить здоровье и поддержать Вас, мои дорогие сверстники и соратники, дорогие мои старики!

## «РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ, ИЛИ ДОРОГА К ХРАМУ»

*Есть, чтобы не болеть,  
Бегать, чтобы жить.  
Париться и мерзнуть,  
Чтобы очиститься.  
Учиться, чтобы думать  
Тренироваться – чтобы  
Обмануть старость.*

(Современная народная мудрость)

✿ СТАРИК...старость... Обидные и унижительные слова. Нельзя ли жить так, чтобы они никогда не пристали к вам? Возможно ли это? Ведь с возрастом потенциал организма реально убывает. Однако известно и то, что в своей обычной жизни человек едва ли использует одну десятую своих резервных

возможностей. Организм наш – система саморегулируемая, но если ее не тренировать, не активизировать, то в большинстве случаев она предпочитает не движение, а покой, не голод, а сытость, не напряжение, а расслабление.

Но много ли вам известно долгожителей, которые всю жизнь провели, отдыхая, не напрягая ни мозг размышлениями о «высоких материях», ни мышцы двигательными нагрузками, и к шестидесяти годам накопили «пивной» живот? Развитие всего человеческого рода доказало, что только жестко-тренирующие условия существования – реальный путь к здоровью и долголетию. Активная, полная самоограничений жизнь, упорный до пота труд, простая, не обильная, натуральная пища, интенсивные движения способны пробудить дремлющие резервы организма. Поэтому самыми простыми и доступными рецептами долголетия являются только тренировки во всем – в образе и темпе жизни, еде и питье, работе мозга и, наконец, в эмоциональной сфере.

Но отчего же так мало людей следуют этим правилам? А потому что трудно! Жалко себя, любимого, так напрягать. Тем более, что ныне в нашей стране формируется представление о престижности «красивой» дорогой и легкой жизни. Как правило, оно отражает психологию «новых русских» и членов их семей, для которых все блага дешевы и доступны.

Однако вместе с появлением этой новой для нас категории населения появились и неслыханные ранее болезни – так называемые неврозы, психозы «прямого пути». Если возможно все, что хочешь – то ничего не мило, все надоело и опостылело. В таком состоянии многие тянутся к алкоголю, наркотикам, а то и добровольно прерывают свою жизнь, совершая величайший грех перед близкими и Создателем.

Да, когда человеку все легко и доступно, он быстро вянет физически и гибнет как личность. Опыт многих поколений говорит о том, что сладок лишь хлеб, заработанный тяжелым трудом, и только многодневное мозговое напряжение способно создать высокие технологии и высокое искусство.

✿ КАК же построить свою жизнь, чтобы удовольствие и польза от нее гармонично уравновешивалось, а итогом стало активное и здоровое долголетие? Вот синтез современных взглядов на эту проблему.

## **Разумные посты**

✿ ЕЩЕ Гиппократ говорил, что пища может быть как сильнодействующим лекарством, так и сильнодействующим ядом, в особенности в третьем возрасте. Как же построить свое питание так, чтобы избегать ядов? Здесь требуется решить несколько вопросов.

Во-первых, надо научиться ограничивать объем потребляемой пищи. Естественная возрастная гиподинамия и снижение скорости обмена веществ требуют существенно сократить количество еды уже с 50-летнего возраста, сохраняя дробность ее приема (4-5 раз в день). Известный американский врач



и диетолог Поль Брэгг, чья система оздоровления неизменно остается одной из самых популярных в мире, рекомендовал людям, достигшим 60 лет, еженедельно проводить курсы 24-36 часового полного голодания с ограничениями приема жидкости, а один раз в квартал – 5-7 дневные курсы голодания.

Воздержание от пищи стимулирует процессы очищения организма от шлаков и переход на использование собственных резервов. Очистительный эффект даже суточного голодания можно отметить по изменению вида и количества мочи – она становится более прозрачной и насыщенной по цвету, объем ее увеличивается. Кроме того, на следующий после голодания день человек ощущает особенную легкость в теле. Подчеркну, что в последующие 2-3 дня после голодания питание не должно быть обильным, и предпочтительно молочно-растительным, без консервов, приправ и тонизирующих напитков.

Конечно, больным и престарелым людям не стоит придерживаться жестких пищевых ограничений, послабления им в этом плане дает даже церковь. А вот однодневные посты не повредят никому (кроме больных диабетом, получающих инсулин).

Всем полезны так называемые «энергетические» смеси. Например, не менее двух месяцев в году принимать «**эликсир молодости**»: смесь 1 л меда, сока 10 лимонов и пропущенных через мясорубку 10 очищенных головок чеснока. Хранить в теплом месте, плотно закрытым.. Употреблять 1 раз в день в количестве 4 ст.ложек.

Или можно смешать 250 г очищенной сырой свеклы с равным количеством меда, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды в течение недели, затем неделя – перерыв, и так далее. Хранить в холодильнике.

Что касается ограничения водного режима в дни дозированного голодания, то сегодня в условиях экологической загрязненности это делать нецелесообразно: для выведения шлаков необходим носитель – вода. Современные рекомендации по потреблению воды в пожилом возрасте чаще всего звучат так: ежедневно, в том числе в дни пищевой разгрузки, при отсутствии тяжелой сердечной или почечной декомпенсации следует потреблять не менее 2,0 – 2,5 л жидкости, лучше – талой или отфильтрованной воды.

## Строительный материал для клеток

☼ УМЕРЕННОСТЬ и ограничения в еде должны сочетаться с высоким качеством пищи. В рационе пожилого человека обязателен сбалансированный состав пищевых продуктов, поддерживающих физическую и умственную активность. В этом плане трудно оспаривать утверждение французского исследователя Д.Парро, что интеллект и память во многом определяются характером питания.

Полноценное функциональное развитие клеток мозга обеспечивают протеины – **животные белки**. Замена в пище животных на растительные (злаки, бобы, соя, орехи, греча и др.) белки неравноценна, ибо только из животных

белков в организме конструируются качественные клетки иммунной защиты. Особенно актуально это для жителей регионов, где зима длится 3-4 месяца.

С другой стороны, в пожилом возрасте животный белок усваивается гораздо хуже, чем в молодом, что грозит быстрой и выраженной интоксикацией организма. Поэтому нашей суточной потребностью следует считать 50-60 г белка, из которых не менее половины должны составлять белки животного происхождения.

Кроме того, доказан негативный эффект на работу мозга некоторых лекарств. Это, в частности, психотропные и транквилизирующие препараты – **феназепам, элениум, реланиум, реладорм** и другие. Поэтому, заботясь о сохранении интеллекта, необходимо от них отказаться или максимально снизить потребление.

«Топливом» для нейронов ученые называют **углеводы**. Они подразделяются на «быстрые» (учитывается скорость усвоения) – это белый хлеб, сахар, конфеты, консервированные фрукты; и «медленные» – хлеб из муки грубого помола, макароны, картофель, фрукты. Люди, привыкшие к «быстрым» углеводам, навязывают такой режим работы поджелудочной железе, что потребность и даже зависимость человека от этих продуктов становится постоянной. Ограничение «быстрых» углеводов в их пище или даже удлинение паузы в их приеме приводят к развитию гипогликемии – усталости, дрожанию рук, головной боли, нарушению памяти. Более того, длительная и частая нагрузка «быстрыми» углеводами может вызвать срыв в работе поджелудочной железы и развитие диабета II типа, которым сейчас у нас страдают свыше 9% населения, в основном пожилых людей.

**Жиры** (липиды) составляют около трети всей массы головного мозга. Поэтому недостаток или некачественный состав потребляемых жиров ухудшает питание мозга и циркуляцию в нем крови, опасно уменьшает ее вязкость и ведет к провалам памяти. Наилучшими липидами для мозга являются ненасыщенные жирные кислоты класса **Омега-3**, содержащиеся в нерафинированных растительных маслах холодного отжима и жирной рыбе. Незаменима для мозговой деятельности и аминокислота **лецитин**, содержащаяся в молочном жире. Поэтому рекомендации по употреблению людьми старшего возраста только обезжиренных молочных продуктов нельзя назвать правильными. Сливки, творог, жирная сметана, так же, как лосось, тунец, сельдь, скумбрия, растительное нерафинированное масло, всегда должны присутствовать в рационе пожилых людей.

Важная роль в защите от возрастной дегенерации принадлежит витаминам и минералам. Особенно важны **антиоксиданты**, которые защищают клетки от повреждения свободными радикалами. Это, в первую очередь, **витамин С**, которым богаты многие фрукты и овощи (особенно шиповник, лимоны, крыжовник), жирорастворимые **витамины А и Е**, содержащиеся в продуктах, имеющих желтый, красный, оранжевый цвет (икра, яйца, какао, мясо, цитрусовые, различные ягоды, виноград, яблоки, груши).

Для пожилых людей важность **витамина С** возрастает в связи с его участием в синтезе противовоспалительных гормонов надпочечников и отчетливым противодействием образованию опухолей. **Витамин Е** снижает раздражительность и депрессию, улучшает иммунитет, усиливает мужскую потенцию и стимулирует выработку в мозгу собственных обезболивающих средств – эндорфинов. **Витамин А** людям старшего возраста необходим для поддержания зрения, костной системы, но употребление синтетических его форм опасно накоплением его в печени и развитием гипervитаминоза и интоксикации. Поэтому лучше принимать растительные производные витамина А – **каротиноиды**, которые не обладают такими опасными свойствами и усваиваются организмом по мере необходимости.

Особая роль среди витаминов для пожилых людей принадлежит **витаминам группы В**. Так, в **В1** – потребность небольшая, но ежедневная – это витамин запоминания; **В6, В12** – участвуют в передаче нервных импульсов в центральной и периферической нервных системах. Более всего витаминов группы **В** в злаках (особенно в оболочках зерен), в сыре, рыбе, орехах, фасоли, сое. Настоящая кладезь витаминов – овсяные хлопья и мюсли (смесь зерновых хлопьев, орехов и сухофруктов).

Среди минеральных веществ в «третьем» возрасте наибольшее значение имеет **йод**, входящий в состав гормонов щитовидной железы и являющийся одновременно онкопротектором – он препятствует развитию рака молочных желез. **Кальций** – основа костной ткани, интимно связан с метаболизмом марганца, витаминов Е и Д. Они вместе участвуют в работе центральной нервной системы, уменьшают головные боли и нервозность. **Магний** – необходим для сократительной функции мышц, в том числе для миокарда. Он обладает спазмолитическим и сосудорасширяющим действием. Аналогичные функции несет **калий**. Необходимо нам и **железо**, которое является основой красных кровяных телец, участвует в быстром восстановлении гемоглобина после кровотечений. **Цинк** – поддерживает иммунитет, принимает участие в синтезе половых гормонов, играет ключевую роль в здоровье кожи. **Селен** – прямо связан со всеми биохимическими процессами в органах и тканях, усиливает действие антиоксидантов, препятствует внутренней интоксикации, его дефицит резко снижает иммунитет.

Одна часть этих микроэлементов синтезируется в организме при сбалансированном питании, другая – приходит только с пищей.

Так, источниками **йода** являются морепродукты, сыр, киви, зеленый чай. **Магний** в большом количестве имеется в свекле, сое, тысячелистнике и зверобое. **Калий** – в картофеле, персиках, абрикосах, гречке, яблоках, зверобое и ламинарии. **Железо** содержится в говядине, печени, чернике, петрушке, крапиве, одуванчике, бессмертнике. **Цинком** богаты зеленый чай, льняное семя, соя, овес, ламинария. Кстати, другие водоросли и различные **морепродукты** в третьем возрасте чрезвычайно полезны, так же, как сыр,

печень, свежее мясо, зерна, орехи и злаки, соя, грибы (в особенности вешенки), зеленый чай, травяные чаи. Практически все необходимые нам минералы и витамины содержат **продукты пчеловодства**: маточное молочко пчел, мед, перга, прополис.

Важное значение в рационе людей старшего возраста имеет не только состав, но и срок хранения продуктов. Даже минимальное, еще незаметное на глаз количество плесени опасно возможным развитием опухолей. Привычка не выбрасывать заплесневелый хлеб, орехи, овощи ведет к накоплению канцерогенов в организме и развитию злокачественных опухолей.

А теперь – о режиме питания словами известных людей. *«Вставайте из-за стола налегке, никогда не ешьте в один прием более 500 г пищи, пережевывайте медленно, старайтесь сохранять за столом добрый настрой»*, – писала Мадлен Жестан, *«Ешьте меньше! Врата рая тесны!»* – напутствовал А.Кронин. Лучше не скажешь!

## **Движение – это жизнь**

☀ ЧЕЛОВЕК в пожилом возрасте обычно малоактивен. Характерная в наше время гиподинамия уже после 35 лет проявляется отчетливым негативным влиянием на здоровье, которое с возрастом нарастает. Сегодня доказано, что скелетные мускулы состоят из мышечных волокон, которые, сокращаясь, стимулируют рядом расположенные капилляры. О главенствующей роли этих мельчайших сосудов в кровообращении писал великий русский врач А.С.Залманов, указывая на их *«значительную протяженность, исчисляемую в 6300 м<sup>2</sup>, их длину в 100 000 км в организме»*, а также *«непрерывные сокращения этих бесчисленных периферических сердец»*.

Вот почему при движении так хорошо активизируется кровообращение не только мышц и суставов, но и головного мозга, – ведь капилляры пронизывают все тело. Электрофизиологические исследования, проведенные на пожилых людях, подтвердили: у тех, кто занимается спортом, бегом трусцой, систематической ходьбой, активность электрических волн мозга аналогична активности молодых людей! Иными словами, физические тренировки не только оздоравливают тело, но и стимулируют работу мозга. В этом и кроются неограниченные возможности их применения для профилактики и лечения разных заболеваний.

По своему многолетнему врачебному опыту скажу: даже в самых критических случаях дозированные физические нагрузки, подбираемые индивидуально, несомненно приносят ощутимую пользу и способствуют скорейшему выздоровлению человека. Ведь не случайно академик Н.М.Амосов советовал больным делать в десятки (!) раз больше упражнений, чем здоровым людям.

Так что, независимо от сегодняшнего состояния здоровья, тренируйтесь любым способом – занимайтесь гимнастикой, бегайте, плавайте, танцуйте, будь вам хоть 100 лет! Используйте готовые комплексы или создавайте себе

индивидуальную программу – как угодно, но не забывайте, что жизнь без движения – невозможна! Старайтесь не пользоваться транспортом – где можно ходите пешком. Упорные, ежедневные, через «не могу» тренировки сделают тело гибким, суставы – подвижными, настроение – светлым, а жизнь – радостной.

Однако и здесь надо знать меру, поспешать – не торопясь. Нарастание нагрузки в третьем возрасте должно быть медленным, и хорошее самочувствие после нее – лучший показатель адекватности тренировки. Другим объективным показателем может служить масса тела. Если вам удастся в течение последних 20 лет иметь стабильный вес или даже снизить его на 3-5 кг против молодых лет, вы на правильном пути.

## **Комфортная гимнастика**

Выполняется утром в постели обнаженным. Исходное положение – горизонтальное. Перед началом упражнений – выпить стакан теплой воды с лимонным, клюквенным соком или отваром трав.

1. Руки сцеплены над головой. На счет 5 вытянуть правую руку и левую ногу, ступню – на себя. Повторить с другой рукой и ногой. Повторить с двумя руками, ногами. Отдых на счет 5.
2. Колени в стороны. Потереть подошвы друг о друга.
3. С напряжением растереть ладони, как при мытье.
4. Выдох – втянуть живот, вдох – надуть.
5. Промассировать руки поочередно от кисти к плечу.
6. Напрягать живот, делать толчки по направлению к ногам.
7. Промассировать плечевые суставы.
8. Выполнить движение глазами яблоками по горизонтали-вертикали-диагонали-круговые. Сочетать с движениями ступней.
9. Промассировать по часовой стрелке живот, начиная с правого подреберья.
10. Подтянув ноги, промассировать по часовой стрелке оба колена.
11. Опираясь на согнутые в коленях ноги, растереть поясницу о простыню вправо-влево.
12. Промассировать руками голову ото лба к затылку.
13. Поддерживая руками голову и согнув ноги в коленях, растереть о простыню верхнюю часть спины.
14. Кулаки под поясницу. Поднять и энергично до усталости потрясти ногами.
15. Сесть. Промассировать поочередно ноги от щиколоток до паховых складок со всех сторон.

16. Медленно поворачивать голову влево-вправо. Не допускать головокружения!
17. Осторожно, не растягивая кожу, массировать лицо.
18. Если возможно, сделать мостик. Постоять. Сделать продольные колебательные движения.
19. Число повторов – по возможности. Темп – медленный. На лице – улыбка!

## **Солнце, воздух и вода**

☼ ВОЗДЕЙСТВИЕ тепла и холода также прекрасно тренирует организм. Грамотное чередование разных температур способствует не только закаливанию и укреплению иммунитета, – эти процедуры выводят токсины, омолаживают и продлевают жизнь. Воздушные и водяные ванны, умывания, обливания холодной и горячей водой, купание, душ, растирания кубиками льда и горячей рукавицей, ходьба босиком (хотя бы по комнате) и, наконец, различные бани (русская, финская, японская, турецкая) издавна у всех народов считались способом самообновления. Используйте его – и продлятся ваши дни!

Для активного долголетия весьма важен тренирующий режим потребления кислорода. Исследованиями доказано, что кратковременная гипоксия (недостаток кислорода) расширяет сосуды мозга и сердца, улучшает их питание, повышает выработку гормонов удовольствия в головном мозге, а также противовоспалительных гормонов коры надпочечников. Индивидуальный режим искусственной гипоксии можно подобрать, освоив одну из многочисленных техник дыхания с задержкой вдоха и выдоха. Классический пример такой техники дает Хатха-йога.

## **Работа для души**

☼ БЫТУЕТ мнение, что старость – это отсутствие желаний. Действительно, нередко приходится видеть еще не старых людей, которых ничто не удивляет, не радует, не интересует. Создается впечатление, что они живут уже в ином мире, напоминая автомат.

Эмоциональное оскудение – это признак нарастающих изменений мозговых структур, которые без целенаправленного режима и лечения быстро прогрессируют, приводя к старческому маразму. Только активная работа мозга, богатая эмоциями жизнь может остановить развитие этого грозного процесса. Сколько бы ни было вам лет – учитесь. Только с возрастом можно понять – какое это огромное удовольствие – знания.

Не бойтесь тревог и печалей – они так же необходимы, как и радости. Они делают насыщенной и разнообразной жизнь любого человека. Лишь устойчивая, тренированная к нагрузкам психика способна противостоять разрушительным стрессам, неизбежным болезням и потерям.

Научитесь плодотворно общаться. Выбирайте тех, кто способен разделить вашу радость и удивление от жизни. Однако старайтесь не допускать информационного перенасыщения, от которого сегодня страдают многие. И не только те, кто по роду занятий общается с большим количеством людей, но и кто привык подолгу сидеть у телевизора. Многочисленные данные о преступлениях, военных действиях, эпидемиях на фоне сканирующего, быстро сменяющегося режима изображений приводят к утомлению центральной нервной системы, перевозбуждению психики. В результате ухудшается кровоснабжение мозга, нарушается сон, ухудшается состояние зрения. Не поглощайте бездумно эту информационную мешанину, не уделяйте «ящику» более 1-1,5 часа в сутки, выбирайте лишь спокойные и оптимистичные передачи.

Но эмоционально лучше всего отдыхать не возле телеэкрана. Большую отдачу дают книги, серьезная музыка, театр, художественные выставки. Хорошее восстановление органов чувств происходит на природе – при созерцании моря, озера, костра, леса, быстро текущей воды. Отлично помогают при этом практики аутотренинга, релаксации и медитации. Универсальной способностью успокаивать обладают молитвы. Комбинации и звучание слов в них подобраны не случайно, это опыт десятков поколений. Осознанное, вдумчивое прочтение молитвенного текста неизбежно приносит чувство покоя и душевного комфорта, в особенности, если это стало вашей ежедневной потребностью.

Не забывайте о любви, ведь, как известно, ей «все возрасты покорны, ее порывы благотворны». А если предмет вашего обожания – всего лишь найденный в подъезде котенок или бездомный щенок, согрейте их теплом вашего сердца, они обновят и украсят вашу жизнь. Давно известно, что кошки забирают негативную энергию, а собаки излучают положительную энергетику. Не случайно в крупных современных клиниках Англии кошки и собаки – обязательный элемент лечебного процесса. Впрочем, не только животные могут быть объектом заботы и защиты. Оглянитесь вокруг: может быть, одинокая соседка нуждается в помощи и ваше доброе слово будет ей особенно кстати сегодня. Никогда не состарится заповедь Христова: «Полюби ближнего своего, как самого себя». Грани доброты и человечности бесконечны и даже в наше жесткое время мы видим тысячи таких примеров.

## **Настрой – на молодость!**

✿ **МНОГОЧИСЛЕННЫЕ** исследования психологов доказали, что пессимисты болеют чаще и тяжелее оптимистов, а продолжительность их жизни короче на четверть. Упрямство, негибкость характера, подозрительность, агрессивность, злопамятство, страх, неумение прощать, негативизм к себе и окружающим истощают нервную и эндокринную системы, ослабляют иммунитет и сокращают дни жизни.

В своих неприятностях и бедах мы часто виним несчастливое стечение обстоятельств или каких-то людей, начиная от начальства и заканчивая родс-

твенниками. Между тем мудрецы всех времен всегда говорили, что человек сам является творцом своей судьбы. И если ему не везет в жизни и здоровье его не в порядке, причину этого надо искать в нем самом. *«Человек страдает не от того, что происходит, а от того, как он понимает, что происходит»*, — говорил великий философ XVI века Мишель Монтень. То есть, многие люди стареют и болеют только потому, что в глубине их сознания лежит стереотип, будто по достижению определенного возраста они должны состариться, и болезни должны их непременно настигнуть, потому что организм не в состоянии противостоять вирусам, сырости или сквознякам.

А если представлять наоборот? Если всегда думать о том, что ты всегда здоров и счастлив, и это состояние неизменно? Попробуйте отбросить мысли о неотвратимой старости, не переживайте о ней, думайте, как это ни парадоксально, что вы отныне не стареете, а молодеете с каждым днем. Не ворчите, не грубите, не высказываете недовольства жизнью, не жалуйтесь на болезни. И даже если у вас будет плохое настроение и неважное самочувствие, все равно повторяйте: *«Я совершенно здоров (ва), полон (полна) сил и молодой энергии!»*

Для достижения такого оптимистичного настроения психологи советуют найти фотографию, где вы молоды и нравитесь себе. Почаще, лучше ежедневно, смотрите на нее, стараясь приближаться к эталону. Непременно ежедневно отмечайте, глядя в зеркало, сдвиги к лучшему на этом пути. Хорошо перед сном несколько раз подряд записывать положительные утверждения (в них не должно содержаться частиц «не» и «если бы», только утвердительные слова!): *«С каждым днем мое сердце работает все лучше и лучше», «Моя спина совершенно здорова»*.

Не окунайтесь полностью в жизнь близких людей, оставляйте время для себя. Не дарите свою жизнь никому, даже внукам. Отбросьте суету вокруг быта. Составьте себе список жизненных целей, даже в бытовых хлопотах не забывайте о них. Найдите себе дело, которого хватит до конца жизни. Заключите с собой соглашение о том, что будете делать свою жизнь интересной и насыщенной, ежедневно найдите время для интересных занятий – интерес к жизни отодвигает старость.

В США проводился эксперимент, на опыте лечения 150 больных-сердечников доказавший омолаживающее, антираковое, обезболивающее, противовоспалительное и антистрессовое действие **смеха**. Ученые сделали вывод: смех подавляет выработку четырех основных гормонов стресса и непосредственно влияет на содержание сахара крови. Он нормализует кровоснабжение сердца, улучшает состав крови, предупреждает возникновение инфаркта миокарда. Так что смейтесь почаще! Это хороший способ избежать инфаркта, инсульта и других тяжелых недугов.

Благодаря тому, что свойства саморегуляции организм сохраняет до конца жизни, вы можете собственными усилиями не только восстановить его, но, обманув старость, стать здоровее, активнее, интереснее и лучше, чем в средние



годы. Можно вспомнить опыт академика А.Микулина, который в 85 лет выглядел и имел показатели здоровья лучше, чем в 65, когда он приступил к тренировкам.

От рождения человечество мечтает если не о бессмертии, то хотя бы о возможности прожить 120-150 лет – срок, отпускаемый нам природой. Сотни оздоровительных систем и программ действуют и разрабатываются теперь. Найдите и вы свою программу на этом пути здоровья. Не бойтесь учиться и учить. Пусть оптимизм, доброта и уверенность будут вашими спутниками на этом пути, а отличное самочувствие, ясный и быстрый ум покажут, что выбранный путь – единственно верный и правильный путь к долголетию и Храму здоровья.

Надеюсь, что рекомендации и рецепты этой книги помогут вам повысить устойчивость к неблагоприятным воздействиям, остановить развитие уже имеющихся болезней, замедлить старение. И как бы ни было тяжело вам в настоящую минуту, всегда надо помнить, что возможности организма неисчерпаемы, что в ваших силах сделать свою жизнь снова светлой и радостной. Никогда не забывайте, что **ночь особенно темна перед рассветом, который неизбежно придет и к вам, и к нашей Родине.** Давайте верить, с надеждой ждать и приближать его.

Я как автор с благодарностью приму ваши замечания и предложения, и особенно надеюсь на ваши рекомендации и рецепты природной медицины, применяемые в ваших семьях, которые мы могли бы использовать в следующих изданиях данного пособия

Живите радостно и долго, и пусть хранит и помогает вам наш милосердный Создатель!

## ГЛАВА II. ЛЕЧИТЬ ПО ГИППОКРАТУ

☼ КАЖДЫЙ из нас болеть не хочет, а если уж заболел, то жаждет вылечиться быстрее и желательнее от «одной таблетки». Но в условиях неблагоприятной экологии, употребления консервантов, технологически переработанных продуктов, синтетических лекарств в организм человека попадает все больше вредных химических веществ и токсинов. Да и многие современные методики и лекарства, несмотря на внедрение новых технологий, далеки от совершенства. Более того, по оценке Всемирной организации здравоохранения, смертность от лекарственных отравлений в развитых странах занимает уже 4 место среди других причин летальности. И это при том, что на медицинские цели расходуются огромные средства. Например, в США общие затраты на здравоохранение приблизились уже к 15 % от суммы внутреннего валового продукта!

Поддерживая в целом стремление российской власти повысить уровень финансирования здравоохранения (сейчас это около 3 % ВВП), нужно обращать внимание на эффективность использования данных средств. Приходится констатировать, что она недостаточна. Поскольку современная медицина нацелена на устранение следствий заболеваний (боли, температуры, кашля и пр.), а не на искоренение их причин, число хронических болезней растет. В итоге уровень здоровья населения снижается, а необходимость все возрастающего финансирования сдерживается низкими возможностями бюджета.

Что же делать? Чтобы ответить на этот банальный вопрос, нужно обратиться к истокам, а именно – к заветам отца современной медицины Гиппократ. Он утверждал, что комплексное и эффективное лечение организма обеспечивается путем *двуединого воздействия* на организм.

Один из двух принципов – ныне превалирующий в медицине принцип *противоположности* (метод аллопатии), когда воздействие направлено на устранение симптомов заболеваний, то есть, их следствий.

Другой принцип – *подобия* (метод гомеопатии), когда воздействие направлено на устранение многофакторных причин заболевания.

Сравнивая болезнь с деревом, у которого корни – это причины болезни, а крона – ее следствие, Гиппократ утверждал, что лечить болезнь следует одновременно *с двух сторон*: корни – базирясь на *принципе подобия*), а крону – *на принципе противоположного*. Игнорирование такого двуединого подхода Гиппократ в конечном итоге и привело к системному кризису всей мировой медицины.

Многие ученые и врачи уже понимают, что выход из кризиса лежит в возвращении к истинам, провозглашенным основателем медицины в V веке до нашей эры.

Специалистами ведущего российского производителя комплексных гомеопатических лекарств ОАО «Холдинг «ЭДАС» разработаны схемы сочетания и гармонизации двух методов: заканчивается противопоставление, наступает эра объединения возможностей аллопатии и гомеопатии.

## КОМПЛЕКСНЫЕ СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ

✿ МНОГОЛЕТНИЕ исследования, проведенные в ведущих клиниках страны, показали большие преимущества интегративного подхода. Он позволяет не только поднять эффективность лечения, но и нейтрализовать ряд побочных действий химических препаратов. При этом за счет гомеопатических средств снижается разовая и курсовая доза синтетических лекарств, ускоряется срок наступления ремиссии, соответственно, снижается стоимость курсового лечения.

Используя комплексные схемы лечения острых и хронических заболеваний, специалисты учитывают особенности экологической среды. Районированные микроэлементно-витаминные комплексы позволяют удалять тяжелые металлы и гармонизировать биохимический баланс в организме.

Такие схемы лечения особенно важны для больных, обреченных на постоянный прием лекарств. К примеру, снижение функций щитовидной, поджелудочной и других желез, возрастное уменьшение эректильной способности у мужчин вынуждает пациентов постоянно употреблять гормональные, ферментативные или стимулирующие химические препараты, что неизбежно приводит к тяжелым изменениям эндокринной, сердечно-сосудистой, иммунной и других систем.

Если же больным правильно подобрать индивидуальные схемы совместного применения химических препаратов с соответствующими натуральными гомеопатическими комплексами, можно не только снизить дозы сильнодействующих лекарств, но даже перейти на их перманентный прием, а то и вовсе отказаться от «химии».

Такие схемы уже широко используются в лечении гипотиреоза, сахарного диабета II типа, воспалительных и возрастных заболеваний половой сферы, ожирения, хронической сердечно-сосудистой недостаточности, гипертонической болезни, ИБС.

В процессе исследований специалисты ОАО «Холдинг «ЭДАС»» выработали определенный **алгоритм** лечения:

1. Лечение должно предшествовать **очищению организма** дренажными средствами природного происхождения.
2. Лечение проводится совместным использованием аллопатических и гомеопатических лекарств.
3. Реабилитацию следует проводить преимущественно **натуральными** гомеопатическими и микроэлементно- витаминными комплексами.
4. Профилактику экологически зависимых заболеваний проводить гомеопатическими препаратами, комбинируя их с натуральными районированными микроэлементно- витаминными комплексами.

Многолетний кропотливый труд специалистов аллопатической и гомеопатической медицины был одобрен в 2003 году секцией по традиционным методам лечения Ученого Совета МЗ РФ и рекомендован для издания. Сегодня рекомендациями по сочетанному использованию фармакологических и комплексных гомеопатических препаратов пользуются многие практикующие врачи. Они убедились, что применение комплексных схем в терапии острых и хронических заболеваний позволяет не только лечить, но и излечивать пациентов. Верю, что наши рекомендации по использованию гомеопатических препаратов «ЭДАС» окажутся полезными и для читателей этого издания.

## ЧТО ТАКОЕ ПРЕПАРАТЫ «ЭДАС»

✿ ГОМЕОПАТИЯ (с греческого «гомеос» – подобный и «патос» – страдание) – это эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который известен более 200 лет и получил широкое распространение в мире.

Основателем гомеопатического метода является немецкий ученый, врач и фармацевт Фридрих Христиан Самюэль Ганеман. С тех пор, как он в 1810 году опубликовал результаты своих исследований, гомеопатия прошла путь «через тернии к звездам». На нее обрушивались то с критикой, то с похвалами. Ее объявляли то лженаукой, то гениальным учением. Гомеопатия, переживая постоянные взлеты и падения, не меняла свой путь и развивалась, базируясь на основном принципе – подобное лечится подобным (“*Similia similibus curentur*”).

Отличительная особенность гомеопатических средств – это использование энергоинформационных, то есть сверхмалых, доз лекарственных ингредиентов, активированных в процессе изготовления. Сырьем для приготовления гомеопатических лекарств являются растения, минералы и компоненты животного происхождения. Свойства лекарственного средства они приобретают в ходе многоступенчатого последовательного разведения и динамизации (встряхивания). При использовании больным человеком энергоинформационные характеристики микроэлементов и биомолекул исходного вещества через биорезонансный эффект в клетках организма, обеспечивают энергетическую гармонизацию его состояния.

Проверенная веками эффективность, практическое отсутствие побочных явлений, относительная дешевизна стали основой популярности гомеопатического метода лечения и профилактики заболеваний.

Сегодня в Германии эту технологию в своей практике используют около половины врачей, а две трети населения лечатся гомеопатическими лекарственными средствами. Во Франции и Англии этот природный метод применяют соответственно 32 и 45 процентов медиков. В Индии насчитывается около 400 тысяч специалистов-гомеопатов, работают 124 специализированных учебных заведения.

Компания «ЭДАС», которая выпускает с 1994 г. рекомендуемые в этой книге комплексные гомеопатические средства, является ведущим российским разработчиком и производителем гомеопатических лекарств.

За прошедшие годы компания «ЭДАС», внося значительный вклад не только в популяризацию метода гомеопатии, но и в научное обоснование сути взаимодействия гомеопатического препарата с организмом, стала лидером российской гомеопатии: сегодня около трети продаваемых на российском рынке комплексных гомеопатических лекарств имеют торговую марку «ЭДАС». И на протяжении многих лет «ЭДАС» является лучшей гомеопатической компанией страны, награжден Большой серебряной медалью имени П. Эрлиха Европейской академии естественных наук «За вклад в развитие практического здравоохранения».

Широкий ассортимент препаратов «ЭДАС» впитал в свои рецепты опыт врачей гомеопатов многих поколений. Поэтому не случайно эти средства получили широкую популярность у населения и врачей.

Широко известно участие компании «ЭДАС» в благотворительных программах. В частности, на протяжении нескольких лет участвует в проекте ООН и ЮНЕСКО «Иллюстрированные книжки для слепых детей», за что удостоена Серебряного Сертификата. Кроме того, «ЭДАС» активно участвует в разработке Концепции системы толерантного здравоохранения – естественного пути развития медицины. Она позволит не только глубоко и всесторонне познавать организм человека на основе Законов Природы, но и, находя естественные для организма методы воздействия, обеспечивать гармонизацию биопроцессов организма.

В настоящее время в арсенале препаратов с торговой маркой «ЭДАС» несколько сотен наименований гомеопатических лекарств, представленных в разнообразных лекарственных формах. Это капли, гранулы, масла, мази, оподельдоки, биоэнерготоники, гомеопатические сиропы оздоровительного и профилактического действия. Высокая лечебная эффективность препаратов «ЭДАС» подтверждена в многочисленных клинических исследованиях при лечении детей и взрослых.

Эффективность препаратов ЭДАС по результатам клинических исследований составляет 75-93%. За период наблюдений не установлены побочные эффекты и аллергические реакции, или несовместимость с фармакотерапевтическими препаратами, а также привыкание или симптомы отмены.

Результаты клинических исследований при сочетанном использовании с фармакотерапевтическими препаратами показали:

- *сокращение сроков лечения (на 20-25%);*
- *снижение стоимости лечения (на 32-38%);*
- *возможность предупреждения хронизации болезней.*

## МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ: ЧТО МЕШАЕТ УСВОЕНИЮ?

По данным НИИ питания РАМН, более 80 % населения России испытывает недостаток в необходимых для организма веществах – микроэлементах и витаминах. А это ведет к нарушению работы многих органов и систем. В частности, в пожилом возрасте нехватка питательных веществ нередко приводит к развитию заболеваний кожи, слизистых оболочек, патологии внутренних органов, снижению иммунитета, образованию опухолей.

Почему возникает дефицит микроэлементов и витаминов? Во-первых, из-за питания, которое не содержит достаточного количества этих веществ, С другой стороны, они могут очень плохо усваиваться даже при хорошем питании. Тому виной служат различные проблемы здоровья. Как правило, это болезни пищеварительного тракта, органов мочевого выделения, инфекции, травмы, хронические стрессы, опухолевые заболевания. Даже обычная гиподинамия, то есть отсутствие необходимых организму двигательных нагрузок, мешает усвоению витаминов и ведет к выраженному гиповитаминозу. Во всех таких случаях говорят об **истинном** дефиците витаминов и микроэлементов.

Но он может быть и **ложным**, когда возникает антагонизм витаминов, микроэлементов и принимаемых одновременно с ними лекарств. Тогда усвоение полезных веществ нарушается вплоть до их быстрого разрушения в организме.

В первую очередь, разрушителями здесь выступают **антибиотики**. При их приеме в организме уничтожаются витамины *группы В* (в том числе В1, В2, В6, В12), а также важнейшие макроэлементы *железо, кальций и магний*.

Среди других врагов питательных веществ – **снотворные синтетические средства**, которые резко снижают уровень *кальция* крови и препятствуют усвоению витаминов А, Д, Е, В12.

Следует также помнить, что очень популярный **аспирин** уменьшает содержания *кальция и калия, витаминов А, С, и группы В*.

Любителям **кофе** также нужно быть осмотрительными, потому что при употреблении более 2-х чашек напитка в день в организме разрушаются *железо, калий, цинк, кальций* и витамины *группы В*.

Ну и, конечно же, такое вредное вещество, так **никотин**, является настоящим убийцей для многих жизненно важных элементов. Самое неприятное его последствие – это то, что он быстро уничтожает четверку главных антиоксидантов – витамины *А, С, Е* и микроэлемент *селен*. Организм курильщика, лишаясь этих своих борцов против свободных радикалов, остается беззащитным перед всякими вредоносными факторами.

Разумеется, **алкоголь** тоже не может не вносить свою лепту в разрушение организма, ибо он вымывает из него *калий, магний, кальций, цинк, железо, витамины А, С, и группы В*.

Конечно же, если человек заботится о здоровье, он находит в себе силы отказаться от спиртного, сигарет и кофе. Но как исключить тот же аспирин или антибиотики, если они требуются для лечения? В таких случаях следует увеличить дозы витаминов, макро- и микроэлементов в питании и применять пищевые добавки этих веществ в физиологических дозах (можно руководствоваться прилагаемой ниже таблицей).

Однако бездумно принимать их ни в коем случае нельзя. Дело в том, что все необходимые для жизнедеятельности организма вещества взаимосвязаны в сложной системе метаболизма, и превышение их количества может нарушить равновесие этой системы и серьезно повредить здоровью. Поэтому набор и дозы витаминов и микроэлементов необходимо непременно согласовывать с лечащим врачом. Впрочем, это относится не только к поливитаминным препаратам, но и любым пищевым добавкам.

## ИСТОЧНИКИ МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТОВ И ИХ ДОЗЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Элементы и их источники	Суточная доза для пожилых	Функции элементов	Симптомы недостаточности
<p style="text-align: center;"><b>Железо</b></p> <p><i>Мясо, печень птиц и коров, яйца, творог, зеленые овощи и фрукты</i></p>	10-15 мг	Входит в состав гемоглобина и дыхательных ферментов	Анемия, низкий гемоглобин
<p style="text-align: center;"><b>Йод</b></p> <p><i>Морская капуста, морепродукты, йодированные продукты – соль, хлеб, молоко</i></p>	0,1-0,2 мг	Участвует в образовании гормона щитовидной железы. Обладает антихолестериновым действием	Эндемический зоб, снижение функций щитовидной железы. Распространенный атеросклероз
<p style="text-align: center;"><b>Калий</b></p> <p><i>Курага, изюм, инжир, хурма, красные помидоры, соя, картофель</i></p>	2-3г	Сократительная функция миокарда, выработка ферментов	Сердечные аритмии, снижение АД, мышечная слабость, сонливость, задержка мочи
<p style="text-align: center;"><b>Кальций</b></p> <p><i>Молоко, сыр, желтки яиц. Для усвоения нужен дополнительно витамин «Д»</i></p>	1-2 г	Основа костной (в т.ч. зубной) ткани. Необходим для нормализации свертываемости крови и работы нервной системы	Остеопороз, разрушение зубов. Мягкость и расслоение ногтей, нарушение свертываемости крови, нервозность

<p><b>Кобальт</b> Печень говьяжья, свиная, птичья. Почки. Свекла, горох, клубника, земляника</p>	0,04-0,07мг	Участвует в синтезе инсулина и витамина В12. Активизирует ферменты	Нарушения обмена веществ, заболевания желудка.
<p><b>Магний</b> Хлеб из муки грубого помола, гречка, рис, от- руби, фасоль.соя.</p>	0,5-0,9г	Контролирует углеводный и белковый метаболизм. Участвует в работе сердца и нервной системы, обладает сосудорасширяющим действием	Нарушение сердечного ритма, инфаркт миокарда. Раздражительность, головные боли, нестабильность артериального давления.
<p><b>Марганец</b> Животные белки, соя</p>	2-5 мг	Контролирует уровень холестерина	Нарушение холестеринового обмена
<p><b>Медь</b> Красное мясо. Морепродукты, икра. Орехи – бо- лее всего грецкие и кестью</p>	1,5-2,0 мг	Участвует в синтезе эритроцитов и ферментов кожи. Способствует усвоению железа	Хронические колиты. Артриты, остеопороз, риск новообразований, анемия, нарушение пигментации кожи, психические расстройства, температура ниже нормы
<p><b>Молибден</b> Мясо. Животные жиры</p>	0,1-0,2 мг	Участвует в обмене веществ	Ухудшается углеводный и жировой метаболизм
<p><b>Натрий</b> Поваренная, морская соль</p>	10-15 г	Входит в состав сыворотки крови. Поддерживает гомеостаз	Нарушение кислотно-щелочного баланса
<p><b>Селен</b> Морепродукты, виноград, грибы, красное вино</p>	0,025-0,06 мг	Регулирует процессы старения и иммунитета, защищает от онкологии	Снижение иммунитета, артриты, дерматиты, ухудшение работы сердца и щитовидной железы. Риск инфаркта миокарда, частые простуды, дистрофия ногтей
<p><b>Фосфор</b> Рыба – любая, морепродукты. Твердый сыр, молоко.</p>	1,5-2,0 г	Участвует в синтезе гормонов и построении всех клеток. Важен для работы мозга	Хроническая усталость, мышечные спазмы, снижение памяти
<p><b>Фтор</b> Качественная питьевая вода</p>	0,5-0,8 мг	Участвует в формировании зубов.	Карисес



<b>Хлор</b> <i>Поваренная, морская соль</i>	4-6 г	Регулирует водный обмен. Входит в состав крови и желудочного сока	Гастриты с пониженной кислотностью. Отеки
<b>Хром</b> <i>Морепродукты, пивные дрожжи, ячмень, грибы</i>	0,05-0,2 мг	Участвует в углеводном обмене	Повышение сахара в крови
<b>Цинк</b> <i>Говядина, баранина, свинина, устрицы, крабы, тыквенные семечки, проростки злаковых.</i>	12-15 мг	Участвует в синтезе инсулина и др. гормонов, в обмене веществ белков, жиров, витаминов, нужен для кожи и выработки спермы	Снижение иммунитета. Импотенция. Дерматиты, фурункулы, угри, облысение. Депрессия, раздражительность, ослабление памяти. Диабет
<b>Витамины</b>			
<b>А – ретинол</b> <i>Печень говяжья, птичья, трески и палтуса. Морковь, яичный желток, сливочное и растительное масло, икра любых рыб. Сыр, творог</i>	0,8-1,0 мг	Обеспечивает нормальные функции кожи, слизистых, половых желез, повышает внимание, скорость реакции. Иммунокорректор, антиоксидант, противораковый и антиаллергический витамин	Наблюдаются при болезнях печени, желчных путей, поджелудочной железы и нерациональном питании. Сухость кожи и волос. Выпадение волос. Угревая сыпь, фурункулез, трещины в углах рта, снижение остроты зрения, плохое зрение в сумерках. Ослабление иммунитета, склонность к простудным и бронхо-легочным заболеваниям
<b>Д – кальциферол</b> <i>Скумбрия, камбала, печень трески, желток, сливочное и растительное масла.</i>	2,5мг	Регулирует обмен кальция и фосфора. Участвует в работе сердца и проводимости импульсов по нервам	Бледность кожи и слизистых, слабость мышц, кариес, нервозность, прогрессирующая потеря зрения, потливость кожи головы
<b>Е – Токоферол</b> <i>Растительные масла, фасоль, бобовые, проростки злаков</i>	12-15 мг	Антиоксидант. Препятствует старению и атеросклерозу, иммуностимулятор, укрепляет сосуды и мышцу сердца, растворяет тромбы, улучшает работу желез внутренней секреции	Наблюдается при климаксе, приеме противозачаточных средств, безжировой диете и гиперхлорированной воде. Утомляемость, слабость. Анемия, снижение половой функции.

<p><b>К – Филлохинол</b> <i>Шпинат, морковь, капуста, тыква, зеленый горошек, картофель, яичный желток, печень</i></p>	<p>0,3-0,5 мг</p>	<p>Нормализует свертываемость крови, придает сосудам прочность, улучшает двигательную функцию желудочно-кишечных органов, предупреждает развитие рака яичников, молочных желез, толстого кишечника</p>	<p>Наблюдаются при длительном приеме антибиотиков, болезнях печени и желчно-каменной болезни. Плохая свертываемость крови, медленное заживление ран, различные кровотечения</p>
<p><b>В<sub>1</sub> - тиамин</b> <i>Пивные дрожжи, ржаной хлеб, шпинат, морковь, фасоль, кукуруза, неполированный рис, отруби</i></p>	<p>1,5-2,0- мг</p>	<p>Регулирует функции эндокринной и нервной систем. Адаптоген. Антистрессовый витамин.</p>	<p>Депрессия, одышка, онемение и отеки конечностей, низкая стрессоустойчивость, нарушения адаптации</p>
<p><b>В<sub>2</sub> – Рибофлавин</b> <i>Говяжья печень, почки, желтки яиц, сыр, молоко, творог</i></p>	<p>1,5-2,5 мг</p>	<p>Необходим для нервной системы, кожи, зрения, слизистых, кроветворения и работы печени</p>	<p>Дерматиты, диарея, нарушение функций печени, конъюнктивиты, светобоязнь</p>
<p><b>В<sub>3</sub> – пантотеновая кислота</b> <i>Печень, пивные дрожжи, говядина, свинина, зеленый горох</i></p>	<p>5-10 мг</p>	<p>Регулирует деятельность нервной системы, входит в состав ферментов, влияет на перистальтику кишечника</p>	<p>Депрессия, слабость, невралгии, частые простуды, снижение сахара крови</p>
<p><b>В<sub>6</sub> – пиридоксин</b> <i>Дрожжи, соя, горох, неполированный рис</i></p>	<p>2,0 мг</p>	<p>Участвует в обмене белков, жиров и углеводов, синтезе гемоглобина</p>	<p>Заторможенность, сонливость, головокружение, сухость кожи, выпадение волос, анемия</p>
<p><b>В<sub>12</sub> – цианокобаламин</b> <i>Мясо, сердце и печень крупного рогатого скота, печень птиц. Сельдь. Желтки яиц</i></p>	<p>3,0 мг</p>	<p>Участвует в кроветворении, предупреждает ожирение печени, снижает холестерин крови, способствует улучшению памяти</p>	<p>Головные боли, бледность, анемия, одышка, нарушения в работе желудка, снижение чувствительности языка, ухудшение памяти</p>
<p><b>В<sub>с</sub> – фолиевая кислота</b> <i>Все виды капусты, бобы, петрушка, говяжьей и свиные почки</i></p>	<p>200,0 мг</p>	<p>Необходим для роста и развития тканей, регулирует уровень гемоглобина и предупреждает жировой гепатоз. Обезболивает</p>	<p>Кровоточивость десен, расстройства желудочно-кишечного тракта, быстрое похудение. Желтовато-бледная кожа.</p>

<p><b>С – аскорбиновая кислота</b>  <i>Все виды кислых ягод и фруктов, яблоки, цитрусовые, перец, зеленый лук, квашеная капуста</i></p>	80-100 мг	<p>Антиоксидант. Участвует во всех процессах метаболизма. Повышает противоионфекционный иммунитет, укрепляет сосуды. Действует противовоспалительно</p>	<p>Низкий иммунитет, утомляемость, слабость, кровоточивость десен, частые простудные заболевания и синяки на коже, повышенная холодовая чувствительность, плохая усвояемость железа</p>
<p><b>РР – никотиновая кислота</b>  <i>Отруби, говядина, свинина, печень, любая рыба</i></p>	15-30 мг	<p>Участвует в белковом обмене и синтезе холестерина, работе сердца и желудка</p>	<p>Снижение иммунитета, депрессия, вегетативные кризы, запоры, слабость, изжога, потеря веса</p>
<p><b>Р – рутин</b>  <i>Цитрусы, брусника, клюква, гранаты, шиповник, чернослив, морковь, укроп, свекла</i></p>	35-50 мг	<p>Антиоксидант. Укрепляет капилляры, участвует в работе щитовидной железы</p>	<p>Сосудистые «звездочки», вялое течение воспалительных заболеваний, слабость</p>
<p><b>Н – биотин</b>  <i>Почки, печень, творог, соя, кукуруза, цветная капуста, зеленый горох</i></p>	0,15-0,3 мг	<p>Иммуномодулятор. Участвует в углеводном обмене, предупреждает облысение и седину.</p>	<p>Шелушение кожи лица, рук и ног. Седина. Гастрит, дисбактериоз, отеки, увеличение холестерина крови</p>
<p><b>Н – липоевая кислота</b>  <i>Говядина, телятина, капуста, молочные продукты</i></p>	0,5 мг	<p>Участвует в обмене холестерина. Выводит из организма соли тяжелых металлов – свинец, ртуть</p>	<p>Полиневриты и др. неврологические нарушения, судороги, головокружение</p>

## **ГЛАВА III. ВОЗРАСТ И ЛЕКАРСТВА В РЕЖИМЕ НЕТ МЕЛОЧЕЙ**

Со времен первых целителей между человеком и лекарством возникла прочная и с годами все усиливающаяся связь. Сегодня же лечение является комплексным и многосторонним процессом, в котором существуют непреложные предписания, запреты и законы.

Появление множества новых разнообразных лекарств требует тщательного исследования их взаимного влияния и воздействия на организм человека. Иногда такие исследования дают поразительные результаты. Так, синтезированный в основном для животных обычный антипаразитарный препарат декарис на поверку оказался мощным иммуномодулятором, а простой широко применяемый в дерматологии диоксид неожиданно негативно повлиял на внешность президента Украины.

Воздействие лекарств на организм людей старшего возраста – это особый раздел науки. Глубокие функциональные и органические изменения внутренних органов, происходящие по достижению 65-70-лет, существенно меняют и взаимоотношения человека с лекарством. Это особенно проявляется в период обострения хронических заболеваний или при появлении новой патологии. Лекарства столь интенсивно нарушают функции организма, что может встать вопрос об исходе болезни, а иногда – и сохранении самой жизни.

Многие пожилые люди имеют взаимообусловленные заболевания (например, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, холецистит и панкреатит; диабет и гипертоническая болезнь), что требует постоянного приема комбинации лекарств. В то же время возрастное ухудшение кровоснабжения снижает выделительную функцию почек и детоксицирующую способность печени. Уменьшается сердечный выброс крови, мышечная масса тела, снижается объем тканевой жидкости.

Это снижает переносимость любых, в том числе фармакологических нагрузок. И даже те препараты, которые применялись в терапевтических дозах, накапливаются до токсического уровня, не говоря уж о том, что к таким препаратам, как снотворные, обезболивающие, транквилизаторы, у многих возникает повышенная чувствительность. Известно, что частота неблагоприятных побочных лекарственных эффектов после 65 лет вдвое выше, чем в молодом и среднем возрасте. Причем, их вероятность возрастает тем сильнее, чем больше препаратов принимает человек. Так, установлено: при ежедневном приеме 10 и более медикаментов частота побочных реакций практически стопроцентна, зато при приеме одного лекарства – не более 10%,

Вот почему опытные врачи для тех пациентов старшего возраста, которым приходится длительно применять несколько жизненно необходимых лекарств, уменьшают их разовые и суточные дозы, удлиняют интервалы между приемами в течение дня. Однако на практике сами пожилые люди в большинстве

своим не соблюдают режим употребления препаратов, рекомендованный врачом, а некоторые вообще совершают при этом ошибки, чреватые трагическими последствиями.

Так, случается, что по забывчивости больные могут несколько раз принять одни и те же сильнодействующие мочегонные, гипотензивные, спазмолитические средства. А это приводит к неконтролируемому падению артериального давления. Мне довелось неоднократно наблюдать такого рода ошибки пациентов.

Поэтому хочется вновь и вновь напомнить о необходимости быть чрезвычайно пунктуальными в выполнении режима лекарственной терапии. Здесь нет и не может быть мелочей, ведь цена этой тщательности – здоровье, да и сама жизнь!

## Как хранить лекарства

Вы получили лекарство и рекомендации по его применению. Внимательно проанализируйте инструкцию, определите, в каких условиях и как долго это лекарственное средство будет сохранять свои целительные свойства.

Множество препаратов не переносит **прямого света** и потому должно храниться не только во флаконах, но и в дополнительных картонных или иных упаковках. Так что не выбрасывайте эту верхнюю упаковку, пока пользуетесь лекарством. Особо чувствительные к действию прямого света медикаменты, необходимо хранить в тени.

Часто на приеме больные (чаще - дамы) достают свои таблетки из одной симпатичной баночки, куда, то ли ради удобства, то ли из-за «красоты» помещают дневную дозу всех своих лекарств. Опасная привычка! Взаимное влияние препаратов в такой смеси непредсказуемо, и в случае негативной реакции невозможно будет установить, что послужило причиной осложнений.

Весьма важен для многих лекарств **температурный режим** хранения. Средства, имеющие в своем составе белковые компоненты (вакцины, сыворотки, гидролизаты) хранятся только в холодильнике. Почаще заглядывайте туда, контролируйте цвет и прозрачность хранящихся там медикаментов. Появление в ампулах даже незначительной мути – это сигнал опасности!

Если говорить о **сроке хранения**, то самый короткий – не более 2-3 дней – имеют отвары и настои из растительного сырья. Позже они начинают бродить или гнить так, что их даже нельзя будет держать в комнате. Поэтому при домашнем приготовлении травяных лекарств не готовьте порции больше, чем на 2 дня.

Впрочем, и фармацевтические препараты не следует накапливать. Ежедневно пересматривайте свои запасы и без сожаления расставайтесь с теми из лекарств, срок годности которых уже истек. Мне пришлось наблюдать случай тяжелого отравления 70-летней женщины просроченным анальгином!

Удобны в использовании гомеопатические препараты ввиду их длительных сроков хранения (24, 36, а некоторые препараты 60 месяцев), при которых они сохраняют первоначальный уровень активности.

## Как изготовить лекарство

Позади остались дискуссии, чем лучше лечиться: симптоматическими синтезированными препаратами, изготовленными по современным технологиям, натуральными лекарствами из арсенала народной медицины или гомеопатическими средствами. Каждый из этих методов обладает как положительными, так и негативными свойствами.

Так, синтетические средства легко дозировать, они быстро снимают острую боль или спазмы, но обладают целым рядом побочных эффектов, вследствие чего и представляют определенную опасность.

Травяные домашние сборы действуют мягко, приятны в применении, но их невозможно строго дозировать, тем более, что травы даже одного названия из разных регионов могут существенно различаться по характеру действия и эффекту. Все это нередко служит источником аллергии. Гомеопатические лекарства лишены аллергических и токсических свойств, но эффект их действия несколько отсрочен.

Сегодняшний фармацевтический рынок предлагает огромное количество препаратов, а навязчивая, часто агрессивная реклама вводит человека в растерянность. Что же выбрать для себя?

Истина, конечно же, посередине. **Комплексные схемы**, то есть умело подобранные по сочетаемости различные медикаменты, позволяют быстрее выздороветь и реже болеть при хронических патологиях.

Разработанные в компании «ЭДАС» такие комплексные схемы лечения основных хронических болезней у пожилых людей уже в течение многих лет дают стойкий и стабильный эффект. К тому же, благодаря их применению сокращается срок лечения, оно становится недорогим и безопасным. Вы найдете в этой книге конкретные рекомендации по применению многокомпонентных гомеопатических лекарств «ЭДАС» которые в аптеках отпускаются без рецепта.

Если же вы решили обратиться к рецептам народной медицины и изготовить самостоятельно отвар, настой или настойку лекарственных растений, то будьте предельно внимательны. Обращайте внимание не только на дозировку, но и на порядок смешивания компонентов. В тех прописях, где они не указываются, следует использовать стандарт – **1 ст. ложка (это 5 г травы или листьев и 8-9 г плодов) сырья на стакан 200 г воды**. При указаниях «1 часть» следует пользоваться дозировкой в граммах или объемах (например – 1 чайная ложка). Важно соблюдать последовательность изготовления лекарственного сбора. При указании «смешать» – ингредиенты смешиваются одновременно.

Гомеопатические средства, естественно, дома не изготавливаются, но в отношении капель есть одна их особенность, которая позволяет придать им оптимальную лечебную активность. Дополнительное встряхивание 5-10 раз (динамизация) усиливает их активность, и это необходимо делать перед каждым приемом лекарства.

## Как применять лекарство

Обучение профессии врача не случайно занимает самый длительный срок среди всех других, и дело не только в сложности человеческого организма. Даже через 9 лет вузовской подготовки молодой специалист только по названию – врач. Пройдет не менее 10-15 лет работы и постоянной, ежедневной учебы, когда появится то, что называется врачебной интуицией, благодаря которой специалист будет лечить не болезни, а больных.

Часто я и сама не могу объяснить причины, по которым одному больному назначаю 3-4 лекарства, а другому с такой же патологией – только одно! В медицине существует понятие полипрагмазии, или избыточного медикаментозного воздействия, о котором редко помнят молодые врачи, стремящиеся из лучших, конечно же, побуждений рекомендовать массу новых лекарств одному больному. А между тем именно в этом может таиться причина неуспеха лечения пациентов старшего возраста. Во-первых, лекарства могут нейтрализовать друг друга, во-вторых, организм, перенасыщенный обильным лечением, в последующем перестанет реагировать на другие лекарства либо будет давать на них непредсказуемый по силе и характеру ответ.

Официально принято, что частота нежелательных побочных эффектов лекарственной терапии составляет 10-20%. Однако уже вторую половину XX века назвали временем лекарственной эпидемии. Конечно, в большинстве случаев побочные эффекты выражаются не так ярко, чтобы привести к отказу от лекарства – чаще всего для их устранения достаточно отменить препарат или уменьшить его дозу. Но, к сожалению, это не относится к **антибиотикам** – после их приема возникает стойкий кишечный дисбактериоз, который у пожилых людей приходится лечить на протяжении месяцев. Нередко вследствие приема **кортикостероидных гормонов**, развивается артериальная гипертония, не уходящая даже после их отмены. Одна из моих пациенток, 65-летняя женщина, вынуждена была оставить профессиональную деятельность преподавателя вуза из-за выраженных явлений паркинсонизма (дрожательного паралича), развившегося вследствие длительного профилактического приема **циннаризина**.

Многие лекарства требуют соблюдения определенной диеты. Скажем, бессмысленно применять даже увеличенные дозы сахароснижающих средств одновременно с распространенными ныне безалкогольными напитками – пепси, колой, спрайтом и прочими, поскольку они могут стать причиной неконтролируемого подъема сахара в крови. К тяжелым отравлениям приводит сочетанный прием психотропных лекарств и молочных продуктов, в том числе творога и сыра. Употребление листового салата, шавеля, петрушки, укропа может совершенно нейтрализовать действие некоторых противоопухолевых препаратов (например, **метатрексата**). Ну а уксус, кофе, шоколад, газированные напитки, алкоголь и некоторые приправы из-за своих энергетико-информационных особенностей зачастую снижают эффективность гомеопатического лечения .

**Хотелось бы особо подчеркнуть роль алкоголя при лечении хронической патологии у пожилых.** Часто звучат рекомендации о целесообразности систематического приема не более 20 г алкоголя (около 50 г водки или 150-200 г вина) для лечения и профилактики болезней сердца и сосудов. В некоторых кардиологических санаториях это даже входит в меню гипертоников. Я с этим совершенно не согласна, и вот почему.

Больным гипертонической болезнью пожизненно назначаются препараты, снижающие артериальное давление, среди которых в качестве экстренной помощи нередко используется клофелин. Однако при сочетании клофелина и алкоголя может наступить кома с последующей полной амнезией или трагическим исходом. Несовместимы спиртные напитки и с кофеином, психотропными и антидепрессантными средствами, под воздействием алкоголя искажается действие нитроглицерина и мочегонных препаратов.

В частности, мне довелось наблюдать тяжелую токсико-аллергическую реакцию больного гипертонией, принимавшего **адельфан**, который выпил в самолете рюмку коньяка. Через несколько часов он был доставлен в стационар с температурой около 41°, в полубессознательном состоянии и с обильной аллергической сыпью на коже, напоминающей тяжелые ожоги.

Особая индивидуальная чувствительность к лекарственным средствам и их взаимодействие друг с другом далеко не полностью изучены и продолжают быть предметом научных медицинских и фармацевтических исследований. В этой связи медики обозначают все лекарственные средства как синергисты, то есть взаимно усиливающие друг друга, действующие в одном направлении, и **антагонисты**, то есть обладающие противоположными свойствами ослабления или усиления воздействия. Известно, например, об антагонистических взаимоотношениях антибиотиков пенициллинового и тетрациклинового ряда. Определенный антагонизм есть у сульфамидов и антибиотиков. Возможность антагонистического влияния почти всегда указывается в инструкциях лекарств, вот почему перед началом лечения новым средством ее следует изучить очень внимательно.

Но здесь хочу подчеркнуть, что в старшем возрасте лучше не менять привычный набор фармакологических лекарств. При целесообразности такой замены прием нового препарата следует начинать не с полной, а с  $\frac{1}{2}$  или даже с  $\frac{1}{4}$  терапевтической дозы, анализируя в течение ближайших суток свое состояние.

Назначая новые химические препараты своим пациентам, я рекомендую им самостоятельно провести **тест**. Через 1-2 часа после приема пищи, почистив зубы и прополоскав рот водой, положите под язык  $\frac{1}{8}$  часть истертой в порошок назначенной таблетки и в течение 20 мин не глотайте, не запивайте, а внимательно наблюдайте за реакцией. Если лекарство аллергенно и вам не подходит – с первых минут во рту появятся жжение, отек, зуд, слюнотечение. Тогда нужно выплюнуть порошок и тщательно прополоскать водой рот, что снимет все



неприятные явления. Для тестирования наружного средства (мазь, оподельдок, и др.) нужно нанести его на небольшой участок кожи внутренней стороны предплечья (1-2 см<sup>2</sup>). Отсутствие покраснения и зуда в месте аппликации в течение 1-2 часов служит показателем совместимости кожи и лекарства.

Гомеопатические препараты в этом плане очень удобны – они не нуждаются в тестировании на непереносимость, так как не вызывают никаких аллергических и токсических реакций или привыкания, не говоря уж о том, что эффективны при широком круге заболеваний.

Прием гомеопатических средств «ЭДАС» можно без опаски начинать сразу с терапевтической дозы. Более того, если больной по ошибке повторит прием этого же препарата через короткий промежуток времени, то осложнения не возникнет – свойство гомеопатической терапии таково, что усваивается только то средство и в таком количестве, в котором организм больного в настоящее время нуждается. Вот почему комплексы «ЭДАС» можно без опаски принимать пожилым людям при лечении хронических заболеваний.

### **До еды, после или вместе**

Большое значение во время лечения имеет последовательность приема лекарств и пищи. Если вы не получили специального указания о времени приема лекарства, следует иметь в виду, что *все отвары, настои, настойки из лекарственных растений употребляются до еды.*

В это же время рекомендуется применять средства для регуляции кислотности желудочного сока, некоторые ферменты, гормоны и их заменители (*пепсин, мезим-форте, тиреоидин, левотироксин, диабетон*). Не покрытая пищей слизистая желудка способствует быстрому всасыванию в кровь этих жизненно важных препаратов. Прием таких лекарств вместе с едой или на «полный» желудок, наоборот, замедляет их всасывание и требует увеличения дозы.

С другой стороны, есть препараты, оказывающие раздражающее действие на слизистую желудка – *кортикостероидные гормоны, препараты ацетилсалициловой кислоты, кальция*. Их следует применять сразу после еды, запивая молоком, киселем или рисовым отваром.

С последними порциями пищи, то есть сразу после еды рекомендуется принимать ферменты для стимуляции печени, поджелудочной железы и 12-ти перстной кишки – *фестал, панзинорм, панкреатин, креон*.

Гомеопатические средства не раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, но одновременное употребление с пищей нежелательно. Их рекомендуется применять вне еды за 20-30 минут до или через 30-60 минут после еды.

Большинство *биологически активных пищевых добавок* и витаминных препаратов советуют совмещать с пищей. Многие лекарства при приеме нужно запивать. Желая улучшить вкус препарата, порой пациенты запивают их чаем, кофе, соком или другими напитками. Если нет специального указания,

этого делать не следует – напитки могут образовывать с лекарствами нерастворимые соединения, либо (как это имеет место с газированной водой) нейтрализовать действие препарата и значительно снизить эффект от лечения. Поэтому лекарства нужно запивать простой чистой водой.

## **Повторим главные правила**

1. Сочетание синтетических лекарств, режим их применения и правила хранения определяются лечащим врачом. Этот порядок должен выполняться неукоснительно. Не стремитесь иметь большой запас лекарств, не потребляйте их горстями.
2. Перед применением нового препарата внимательно изучите инструкцию по его применению. Протестируйте, как оно подходит вам, наблюдая за изменениями своего самочувствия.
3. Запивать лекарства следует только простой питьевой водой.
4. Лекарства и алкоголь в пожилом возрасте несовместимы
5. Сочетание синтетических лекарственных средств между собой и с пищей могут давать неожиданные и отрицательные эффекты. Это особенно следует помнить при хронической патологии эндокринных органов, суставных, сосудистых, почечных заболеваниях
6. Прием лекарства **до еды**, то есть на пустой желудок, предусматривает 2-3 часовой перерыв после последней еды, а пауза между лекарством и предстоящим приемом пищи составляет не менее 20-30 мин.
7. Прием **во время еды** не регламентирует, с каким именно блюдом употреблять препарат.
8. Прием **после еды** означает применение лекарства сразу после трапезы и не позднее чем через 30-60 мин после приема пищи.
9. При лечении острой и хронической патологии старайтесь максимально использовать натуральные препараты – они безопасны и высокоэффективны.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАМЕЩЕНИЮ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ ГОМЕОПАТИЧЕСКИМИ ПРЕПАРАТАМИ «ЭДАС»

Наши многолетние исследования показали идентичность действия некоторых фармацевтических средств и многокомпонентных гомеопатических препаратов «ЭДАС».

№ п/п	Фармацевтические препараты	Гомеопатические препараты «ЭДАС»
1	БИСЕПТОЛ ТИБЕРАЛ	КАНТАЦИТ ЭДАС-140 (940)
2	СУПРАСТИН ТАВЕГИЛ	АЛЛЕРГОПЕНТ ЭДАС-130 (930)
3	ФЕРВЕКС	БРИАКОН ЭДАС-103 (903)
4	НО-ШПА	КАЛИРИС ЭДАС-114
5	ПАНАНГИН	КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 (906) КАРДИОМИЛ ЭДАС-135 (935)
6	ЦИПРОЛЕТ	ЛАРИНОЛ ЭДАС-117 (917)
7	ФАРИНГОСЕПТ	ФАРИНГОЛ ЭДАС-126
8	ДОКТОР МОМ	ЛАРИНОЛ ЭДАС-117 (917)
9	РЕМАНТАДИН	БРИАКОН ЭДАС-103 (903)
10	ТЕРПИНКОД	БРОНХОНАЛ ЭДАС-104 (904)
11	ТИБЕРАЛ	КАНТАЦИТ ЭДАС-140 (940)
12	НООТРОПИЛ	АРНАУР ЭДАС-138 (938)
13	ВАЛОКОРДИН	КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 (906)
14	ВОБЭНЗИМ	ВЕНОМИЛ ЭДАС-120 (920)
15	ВИЛЬПРАФЕН	ПАРОДОЛ ЭДАС-123
16	ФЕСТАЛ	КАЛИРИС ЭДАС-114
17	ЭНАП	КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 (906)
18	КАМЕТОН	ФАРИНГОЛ ЭДАС-126
19	КЛАЦИД	ТОНЗИЛЛИН ЭДАС-125 (925)
20	ТРИХОПОЛ	КАНТАЦИТ ЭДАС-140 (940)
21	СЕДАЛЬГИН	ЦЕФАЛИС ЭДАС-109, ЦЕФАЛУС ЭДАС-909
22	КОДЕЛАК	БРОНХОНАЛ ЭДАС-104 (904)
23	ШАЛФЕЙ	КАНТАЦИТ ЭДАС-140 (940)
24	АКТОВЕГИН раствор для инъекций	АРНАУР ЭДАС-138 (938)
25	МАТЕРНА	КАЛИРИС ЭДАС-114
26	ЛИНЕКС	ГАСТРОПАН ЭДАС-954
27	САЛЬБУТОМОЛ	БРОНХОЛАТ ЭДАС-118 (918)

№ п/п	Фармацевтические препараты	Гомеопатические препараты «ЭДАС»
28	ДЕТРАЛЕКС	АРНАУР ЭДАС-138 (938)
29	ЦЕРЕБРОЛИЗИН	КАРСАТ ЭДАС-136 (936) ЦИТОВИТ ЭДАС ЭДАС-956
30	ПРОСТАМОЛ УНО	МЕРКУР ЭДАС-134 (934)
31	ВИТАПРОСТ	КАРСАТ ЭДАС-136 (936)
32	ПРЕДУКТАЛ МВ	КАРДИОМИЛ ЭДАС-135 (935) АФОСАР ЭДАС-116 (916)
33	РУЛИД	ТОНЗИЛЛИН ЭДАС-125 (925) БРИАКОН ЭДАС-103 (903)
34	ОМНИК	КАРСАТ ЭДАС-136 (936)
35	ТАНАКАН	ЦИТОВИТ ЭДАС-956
36	ТИБЕРАЛ	КАНТАЦИТ ЭДАС-140 (940)
37	БРОНХОМУНАЛ	БРИАКОН ЭДАС-103 (903) ТОНЗИЛЛИН ЭДАС-125 (925)
38	ЭССЛИВЕР	ГЕПА ЭДАС-953
39	ДЮФАСТОН	ФЕМИНУС ЭДАС-101 (901)
40	ИНОЛТРА	АРТРОМИЛ ЭДАС-119 (919)
41	КАВИНТОН	АРНАУР ЭДАС-138 (938)
42	КСЕНИКАЛ	ГРАЦИОЛ ЭДАС-107, АЛИПИД ЭДАС-907
43	ЭССЕНЦИАЛЕ	ГЕПАТОН ЭДАС-129, ГЕПА ЭДАС-953
44	АКТОВЕГИН	АРНАУР ЭДАС-138 (938)
45	ВИАГРА	СЕЛЕН ЭДАС-102 (902)
46	АРБИДОЛ	КАРСАТ ЭДАС-136 (936)
47	ВИТРУМ	АРТРОМИЛ ЭДАС-119 (919)
48	МЕДИА ФОРТЕ	КАЛИРИС ЭДАС-114, ГАСТРОПАН ЭДАС-954
49	ТЕРАФЛЮ	БРИАКОН ЭДАС-103 (903)
50	КОЛДРЕКС	БРИАКОН ЭДАС-103 (903)
51	ПЕНТАЛГИН	ЦЕФАЛИС ЭДАС-109, ЦЕФАЛУС ЭДАС-909 БРИАКОН ЭДАС-103 (903)
52	КОАКСИЛ	ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 (911)
53	МЕКСИДОЛ	ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 (911) АФОСАР ЭДАС-116.

Начальная цифра в номере препарата «ЭДАС» означает:

1 – капли, 2 – мази, 3 – сиропы, 4 – оподельдоки, 8 – масла, 9 – гранулы.

Капли и гранулы выпускаются аналогичного состава, поэтому можно применять одну из форм.

Рекомендуемое оптимальное применение препаратов: капли – дома, гранулы для удобства применяются вне дома (в дороге, на работе).

## ГЛАВА IV. БОЛЕЗНИ И МЕТОДЫ ИХ ЛЕЧЕНИЯ

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

#### Симптомы:

**Кашель** – внезапные взрывные толчки воздуха через голосовую щель, связанные с раздражением слизистой оболочки дыхательных путей. Кашель различают по продолжительности – приступообразный, периодический или непрерывный; по тембру – лающий, сиплый, беззвучный, по продуктивности – влажный или сухой.

**Мокрота** – отделяемое слизистых оболочек дыхательных путей, которое выбрасывается наружу при кашле. Мокрота бывает серозно-жидкой, слегка пенистой при отеке легких, слизисто-вязкой, бесцветной или слегка беловатой при бронхитах и воспалении легких, гнойно-зеленоватой, сливкообразной при нагноительных процессах в легких, кровянистой – с примесью крови в виде сгустков или розовой при отеке легких, ржавой при пневмонии, малиновой – при опухолях, почти черной – при инфаркте легких.

**Выделение крови** из дыхательных путей с мокротой либо самостоятельно называется кровохарканьем. Выделение большого количества алой крови говорит о легочном кровотечении. Кровохарканье и легочное кровотечение бывают при раке, абсцессе, инфаркте легких, туберкулезе, пневмонии.

**Одышка** – расстройство частоты, ритма и глубины дыхания, сопровождающееся ощущением нехватки воздуха. Она встречается при поражении дыхательного центра головного мозга (отравления, интоксикации, инсульт), и заболеваниях сердца и легких. При легочной одышке бывает затрудненным как вдох (симптом бронхита, пневмонии), так и выдох (проявление бронхиальной астмы, эмфиземы легких).

**Удушье** – резко выраженная одышка, сопровождающаяся кислородной недостаточностью организма.

**Боли** при заболеваниях дыхательных путей встречаются в основном при поражениях плевры – плеврите, плевропневмонии.

#### Бронхит

Воспаление бронхов. Различают бронхит **острый**, имеющий инфекционную или токсическую природу и **хронический**. Последний является следствием либо острого процесса, либо хронических заболеваний или токсических воздействий на организм. Курение, недолеченные инфекции дыхательных путей, пониженная сопротивляемость организма способствуют переходу острых состояний в хронические.

Хронический бронхит делят на **обструктивный** и **необструктивный**.

## **Симптомы**

### ***При остром бронхите***

- Общее недомогание
- Мышечные боли
- Воспаление глотки, гортани, трахеи
- Стеснение в груди
- Кашель со слизистой или слизисто-гноющей мокротой. В начале процесса – сухой
- Температура тела повышается не всегда

### ***При хроническом необструктивном бронхите***

Небольшой кашель по утрам, иногда ночью

- Сероватая или серовато-гноющая мокрота в небольшом количестве
- Частые обострения в холодное время года: появляются боли в груди, одышка,
- бронхоспазм (спастическое сокращение мышц бронхов), потливость, незначительный подъем температуры
- Утомляемость
- Процесс длится несколько месяцев, лет

### ***При хроническом обструктивном бронхите***

- Сухое свистящее дыхание, слышное на расстоянии
- Течение длительное, без специального лечения может продолжаться всю жизнь
- Кашель круглые сутки, чаще всего непродуктивный, без мокроты или с небольшим количеством вязкой сероватой мокроты
- При обострениях – приступы, бронхоспазмов и выделение большого количества гноющей мокроты, возможно кровохарканье
- Характерные признаки на пальцах рук: кончики пальцев утолщены, ногти крупные, изогнутые, по виду напоминающие часовое стекло
- Нарушение общего состояния, возможность перехода в хроническую пневмонию или астму

## **Помощь**

- ***Дыхательная гимнастика*** в разных ее видах. Например, полное йоговское дыхание (медленный вдох с последовательным заполнением воздухом нижней, средней и верхней долей легких), методика Стрельниковой – быстрый резкий вдох (как бы «принюхивания») с произвольным выдохом и т.д.
- ***Обильное щелочное питье*** – «Боржоми» или настои брусничного, березового листа, корней аниса, цветов черной бузины
- ***Отказ*** от всего, что может раздражать слизистые дыхательных путей – курения, вдыхания газовых смесей, пыли, смога, выхлопных газов

- **В питании** должно быть достаточное количество животного белка, который теряется с мокротой, а также витаминов и микроэлементов. Углеводы, острые и пряные блюда ухудшают течение бронхита
- **В помещении** больного должен быть сухой, теплый, но не пересушенный, воздух
- **Для предупреждения обострений** необходимо качественно и своевременно лечить ОРЗ и другие болезни верхних дыхательных путей
- В качестве **домашних процедур** хорошо помогают щелочные ингаляции, гомеопатия и траволечение
- Пример **ингаляции**: 5 капель **пихтового масла** добавить в 0,5 л кипятка, дышать над паром 15 минут

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

#### При остром бронхите

**Бриакон ЭДАС-103** (капли) и **ЭДАС-903** (гранулы) в сочетании с **Прополан ЭДАС-150** (капли). Либо **Брианис ЭДАС-307** (сироп) в чередовании с **Анабар ЭДАС-308** (сироп) в течение 4-6 недель, в качестве противорецидивного лечения – **Биоэнерготоник ЭДАС 03-01**

#### При хроническом бронхите

**Бронхонал ЭДАС-104** (капли), **ЭДАС-904** (гранулы) или **Лобелия ЭДАС-133** (капли), **ЭДАС-933** (гранулы). Оба средства на фоне иммуномодуляторов **Прополан ЭДАС-150** (капли), **Анабар ЭДАС-308** (сироп) или **Солодка ЭДАС** (драже). Для предупреждения обострений – **Биоэнерготоник ЭДАС 03-01**

### ✿ Рецепты народной медицины

- 1 часть травы **багульника** залить 3 частями кипятка, настоять 15 мин. Принимать при сильном кашле по 1 ст.л. каждые 2-3 часа в теплом виде
- 1 ст.л. измельченного корня **солодки** прокипятить в стакане воды 30 минут. Принимать по 1 ст.л. 3-5 раз в день
- 2ст.л. измельченных листьев **мяты** настоять в стакане кипятка 20 минут, принимать по ½ стакана 3 раза в день
- 2ст.л. измельченного корня **алтея** залить 0,5 л воды и поставить на водяную баню (в емкость с кипящей водой), протомить 30 минут, процедить. Довести кипятком до исходного объема. Пить по ½ стакана теплого настоя 4 раза в день
- 2 мелко нарезанные **луковицы** средней величины отварить в стакане молока, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1ст.л через каждые 2 часа при сильном кашле
- Сок **черной редьки** разбавить пополам с любым **растительным маслом**. Ставить компрессы на грудь и спину на 30 минут
- Корень **солодки** и листья **подорожника** в равных частях по 1/2 чайной ложки, листья **мать-и-мачехи** – чайная ложка без верха, настоять в стакане кипятка, принимать по ¼ стакана 4 раза в день

- Плоды *аниса* и *фенхеля*, *льняное семя* и трава *чабреца*, каждого по 1/2 чайной ложки. Залить стаканом кипятка, настоять 30 мин., принимать по 1/3 стакана 3 раза в день
- Плоды *шиповника*, *рябины* и *черной смородины* смешать. 1 ст.л. сбора заварить в 0,5 л кипятка в термосе и оставить на ночь. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день между приемами пищи
- 1 ст.л. цветков *гречихи* настоять в стакане кипятка, принимать за 30 минут до еды 3 раза в день по 1/3 стакана
- Наполнить 3-литровую банку очищенными дольками *чеснока* и залить водкой доверху. Плотно закрыть и 3 недели выдержать в теплом темном месте, ежедневно встряхивая. Принимать по 1 чайной ложке натощак, запивая молоком, в течение полугода в осенние и зимние месяцы
- 30 г измельченной травы *багульника* смешать с 50 г *крапивы*. Взять 4 ст.л. сбора, заварить 1 л крутого кипятка и настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и 1 стакан сразу выпить натощак, остальное количество – в течение дня. Курс приема – 4 недели, через месяц повторить
- 2 ч.л. измельченной травы *шалфея* прокипятить в стакане молока, процедить и выпить перед сном в теплом виде с 1 ч.л. *меда*
- 3 головки мелко порезанного *лука* засыпать сахаром на ночь, утром растереть и отжать. Принимать по 1 ч.л 7-10 раз в день
- 2 ч.л. рубленых листьев и стеблей *настурции* прокипятить под крышкой в 300 мл воды в течение 20 минут. Настоять полчаса, процедить, выпить в течение дня с *медом*
- вместо воды для питья использовать отвар *картофеля*

## Пневмония

Острая пневмония –воспалительное заболевание легких с распространением процесса на ткани мелких бронхов. По степени распространенности пневмонию разделяют на **долевую (крупозную)** и **очаговую (бронхопневмонию)**. Если в процесс вовлекается плевра, болезнь именуют **плевропневмонией**.

Причиной заболевания является воздействие патогенных микробов (вирусов, пневмококков, стрептококков, микоплазмы, грибов) и различных неблагоприятных физических и химических факторов (загрязненного воздуха, токсинов). К возникновению пневмонии приводит также застой крови при нарушениях кровообращения.

Развитию болезни, кроме того, способствуют сильное переохлаждение, значительные физические и нервно-психические нагрузки. Но главную роль в возникновении заболевания играет снижение защитных сил организма. Именно поэтому пневмония, несмотря на свою инфекционную природу, от человека к человеку не передается.



## **Симптомы**

- Как правило, острое начало
- Сильный озноб, повышение температуры тела до 39-40 С
- Сухой болезненный кашель
- Выделение мокроты, содержащей примесь крови
- Боли различной интенсивности в области грудной клетки (слева или справа, в зависимости от места поражения), которые усиливаются при кашле и вдохе
- Румянец щеки на стороне пораженного легкого (не всегда)
- Синюшность губ, щек, мочек уха, концевых фаланг кистей
- Одышка – происходит до 60 дыхательных движений в минуту.
- Тахикардия (учащение сердцебиения)
- Потливость
- В крови – повышенный уровень лейкоцитов и СОЭ.

У пожилых людей все симптомы могут быть сглажены, температура может оставаться нормальной. Вялым течением отличается воспалительный процесс и при бронхопневмонии.

## **Помощь**

При подозрении на пневмонию пожилого человека из-за опасности развития острой сердечной недостаточности лучше госпитализировать в специальное отделение больницы.

- Если больной остается дома – ему показан **строгий постельный режим** с расположением на высоком изголовье и периодической сменой положения тела
- **Помещение**, где находится больной, должно хорошо и часто проветриваться
- Обеспечивается тщательный уход за **полостью рта** и **кожей** всего тела (для предупреждения пролежней)
- **Мокрота** больного собирается в специальную плевательницу с плотно закрывающейся крышкой. Эту емкость с мокротой необходимо показать врачу и ежедневно дезинфицировать
- Рацион **питания**: жидкая или полужидкая легкоусвояемая пища, богатая витаминами
- Употребление достаточного количества (не менее 1,5 л) **жидкости**, прежде всего щелочного, способствующего отхаркиванию, **питья**
- Домашние **процедуры**: горчичники, перцовый пластырь, дыхательная гимнастика.

## **☼ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

Комплексные препараты «ЭДАС» при пневмонии применяются в сочетании с противовоспалительными химическими средствами, а в период

выздоровления и для профилактики – самостоятельно. *Лобелия ЭДАС-133 (933)* в сочетании с иммуномодулятором *Прополан ЭДАС-150* или *Солодковой ЭДАС* (драже). При выраженном астматическом компоненте – *Бронхолит ЭДАС-118 (918)*. Эти комплексы применяются курсом длительностью 4-6 недель, а с профилактической и противорецидивной целью – *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01* в течение месяца.

### ✿ Рецепты народной медицины

- Порошок корня **аира** на кончике ножа, 3 раза в день при кашле.
- **Чеснок** – сырой или отваренный в молоке – при непродуктивном кашле.
- Ингаляции с отваром **сосновых почек** (1 ч.л. в 100 г воды кипятить 10 минут). Сделать 80-100 вдохов за ингаляцию
- Ингаляции из отвара листьев **эвкалипта** или **березовых почек** (2 ч.л. растительного сырья на 100 г воды), столько же вдохов
- Смешать 1300 г **меда**, 1 стакан рубленых листьев **алоэ**, 200 г **оливкового масла**, 150 г **березовых почек**, 50 г цветов **липы**. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день. Перед употреблением встряхивать
- 1 ст. **овса** с шелухой кипятить в течение часа в 1 л **молока**. Употреблять горячим с **маслом** и **медом** при тяжелой пневмонии и у ослабленных больных.
- Корни **крапивы** варить в сахарном сиропе 30 минут. Принимать по 1 ст.л. 5 раз в день
- Отварить 2 ст.л. измельченного корня **девясила** в 0,5 л **кагора**. Принимать по 50 г 2 раза в день
- 1 ст.л. цветков **сирени** настоять в течение часа в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 ст.л. 4 раза в день как потогонное, отхаркивающее, мочегонное.
- Отличное средство для лечения воспаления легких – свежий **березовый сок**.

## Грипп, ОРВИ, ОРЗ

Острые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей, распространяющиеся, как правило, в холодное время года.

Главные причины этих болезней – воздействие вирусов и ослабленный иммунитет. При снижении защитных сил организма болезнь может возникнуть после длительного переохлаждения, физических и нервных стрессов.

### Симптомы

При **гриппе** – высокая температура, озноб, признаки интоксикации: ломота в мышцах и суставах, головная боль, слабость. Характерны боль и першение в горле, насморк, слезотечение и резь в глазах, сухой непродуктивный кашель. При **ОРВИ** и **ОРЗ** проявления аналогичны, но менее выражены общие симптомы.

Снижение иммунитета у пожилых людей делает картину респираторных заболеваний стертой, а признаки неяркими, поэтому без специальной диагностики распознать разные типы гриппа или ОРЗ у них трудно. Зачастую и лечение этих заболеваний у пациентов старшего возраста становится длительным. Поэтому главное – предотвращать заражение гриппом и ОРЗ.

### **Помощь**

Для профилактики гриппа и острых респираторных заболеваний в период эпидемических вспышек:

- Употреблять ежедневно не менее 150-200 мл настоя **луковой шелухи** (шелуху с 1-2 луковиц залить кипятком, настоять 20 мин.) и 1 дольку **чеснока** на ночь
- Перед каждым выходом на улицу смазывать слизистую носа **защитным кремом** (оксолиновой мазью, борным вазелином, детским кремом и т.д.), который по возвращению смывать
- Находясь в людном месте, не дышать ртом, не разговаривать, по возвращению домой прополоскать горло отваром **эвкалипта, ромашки** или **зеленого чая**
- Часто **проветривать** помещение в квартире

При подозрении на заражение:

- принять общую ванну с отваром **череды, эвкалипта, мяты**
- принимать ежедневно в течение 5-7 дней по 1-2 г **аскорбиновой кислоты** после еды, а к вечеру – по 1 ч. ложке меда, не запивая. Через час после этого выпить стакан теплого **молока** либо **зеленого чая**. В течение дня каждые 2 часа полоскать горло зеленым чаем.

### **☼ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

**Бриакон ЭДАС-103 (903)**, **Эхинацея** в таблетках или **Прополан ЭДАС-150** или **Брипис ЭДАС-307**, плюс **Ринитол ЭДАС-131** в нос и полоскание горла **Фарингол ЭДАС-126**. Такой курс в течение 7-10 дней.

С профилактической целью в период эпидемии можно обойтись гранулами **Бриакон ЭДАС-903** ежедневно по 5-7 гранул.

### **☼ Рецепты народной медицины**

Для профилактики и лечения:

- 1 ст. ложка **меда** на 1 стакан теплого **молока** или **чая**, выпить на ночь
- 1 ст.ложку сока сырой **свеклы** смешать с 1 ч.ложкой **меда**, закапывать по 5 капель в каждую ноздрю при насморке
- Есть по желанию свежую **клюкву**, растертую с **медом**
- Мелко порубить лук, засыпать сахаром. Полученный сок принимать 3 раза день по 1 ч.ложке
- В черной **редьке** сделать воронку, залить туда 2 ст.ложки **меда**, настоять 2-3 часа. Принимать по 1 ч.ложке 4 раза в день до еды и на ночь

- Натереть или мелко нарезать **лук** и залить его горячим **молоком**, настоять 20 мин. Принимать внутрь при первых признаках простуды
- 2 ст. л. **малины** залить 1 ст. кипятка. Настоять 20 мин., выпить теплым в несколько приемов
- Посечь 5 зубков **чеснока** и залить 1 стаканом кипяченого **молока**. Настоять 20 мин. и выпить в теплом виде в течение дня
- При кашле растирать подошвы ног **чесноком**
- При болях в горле жевать медленно **лимонную цедру**, после чего в течение часа ничего не брать в рот
- При высокой температуре наложить на виски и лоб тертый **сырой картофель**. На грудь положить бумагу, на нее – горячие разрезанные **отварные картофелины**. Хорошенько укрыться и пропотеть
- При сухом кашле 5-6 раз в день пить смесь теплого **молока** с соком **моркови** в пропорции 1:1
- При кашле съедать салат из натертой **редьки** и **моркови**, заправленный сметаной или растительным маслом. В качестве заправки можно использовать и **банан**, растертый с медом, разбавленным водой
- Лепешку из **ржаного теста** или мешочек с разогретым **зерном** (овес, греча, чечевица, льняное семя) класть на грудину, предварительно смазывая кожу **медом**
- При сухом кашле делать **ингаляции** с настоями **мяты, чабреца, ромашки** или пить эти отвары в теплом виде
- При насморке в течение дня закапывать в нос по 2-3 капли из масла **облепихи, шиповника** или **ментоловое**
- Проварить 10 мин. под крышкой на слабом огне 2 ст.л **изюма** в стакане воды. Съесть изюм перед сном, запивая теплым **молоком**. Принимается при кашле
- Сухой **инжир** залить 0,5 л кипящего **молока**, настоять. Немного остудив, добавить 1 ч.л. сока лука. Принимать по ½ стакана 4 раза день при кашле
- Натертый **хрен** смешать с сахаром в пропорции 1:1:12 часов подержать в тепле, процедить. Принимать по 1 ст.л. каждый час в течение 2-3 часов при кашле
- 2 ст.л. измельченных сухих ягод **малины** залить 0,5 л кипятка, оставить на 5 часов в термосе. Пить по ½ стакана 4 раза день
- В качестве потогонных средств: сок **красной смородины** – по ½ стакана 2 раза день; либо смесь меда, малины или клюквы и сока лимона – по 1 ст.л на ночь с молоком; либо смесь 1 ст.л. меда, 30 г топленого смальца на стакан горячего молока – 2-3 раза в день
- Для подавления инфекции смешать пополам тертый **чеснок** и **мед**. Принимать по 1 ст.л. перед сном, запивая водой
- Чеснок измельчить и повесить в марлевом мешочке над кроватью

- Траву **зверобоя**, цветы **ромашки**, плоды **шиповника** измельчить, 4 ст. л смеси залить 0,5 л кипятка и положить туда кусок свежей корки лимона. Настоять 1 час, принимать с **медом** по ½ стакана после еды
- Листья **эвкалипта** – 1 часть, листья **мяты**, **малины**, трава **тысячелистника** каждого по 2 части. 2 ст.л травяной смеси кипятить в 0,5 л воды 7 мин. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день с **медом**.

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### Гипертоническая болезнь

Хроническое заболевание сердца и сосудов, проявляющееся чрезмерным повышением артериального давления.

Выделяют 3 стадии гипертонической болезни:

I – **транзиторная**. Проявляется периодическими и невысокими подъемами АД.

II – **стабильная** артериальная гипертензия с поражением органов-мишеней. Требует постоянного лечения.

III – **осложненная** гипертоническая болезнь (осложнения – инсульт, стенокардия, инфаркт и т.д.).

Главной **причиной** гипертонической болезни, или артериальной гипертензии, является нарушение тонуса кровеносных сосудов, к которому могут приводить нервное напряжение и стрессы, избыточная масса тела, заболевания почек, эндокринных органов и атеросклероз. Развитию заболевания способствуют курение и злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность. Важную роль играют также наследственная предрасположенность и определенный склад характера (в частности, стремление к лидерству, «трудоголизм»).

#### Симптомы

- Постоянное артериальное давление выше 140/90 – 160/100 мм рт.ст. и периодически возникающие гипертонические кризы
- Головная боль в затылочной области
- Боли в сердце и нарушение сердечного ритма
- Неврологические нарушения, в т.ч. неврозы и бессонница

#### Помощь:

Если диагноз гипертонической болезни вам поставлен, то необходимо:

- Ежедневно (2 раза в сутки) контролировать уровень АД
- Не допускать стрессовых ситуаций
- Не торопиться ни при каких обстоятельствах
- Нормализовать сон – он должен быть качественным и достаточным по времени. Для этого надо ложиться и вставать в одно и то же время
- Ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе, постепенно увеличивая их время и расстояние

- Исключить курение и из рациона питания кофе, крепкий чай, соленые и острые блюда, ограничить жирное и сладкое.
- Полезны такие овощи, фрукты и ягоды: чеснок, лимоны, курага, клюква, земляника, боярышник, брусника, свекла, петрушка, жирная рыба.
- Постарайтесь снизить вес, если он у вас избыточный.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Кардиалгин ЭДАС-106 (906)* курсами по 4-6 недель 3-4 раза в год при неосложненной гипертонической болезни I степени, аритмии, кардионеврозе.

*Вискумел ЭДАС-137 (937)* при гипертонической болезни II и III степени в комплексе с назначенными фармпрепаратами, принимать длительно.

*Кардиомил ЭДАС-135 (935)* при гипертензии, сочетающейся со стенокардией, сердечной недостаточностью и атеросклерозом сосудов головного мозга в сочетании с общепринятыми синтетическими препаратами.

Биологически активные пищевые добавки *Кардиобад, Каскорутол, Каскатол* используются в период реабилитации и для профилактики обострений.

### ✿ Рецепты народной медицины

- **Свежевыжатые соки** (березовый, морковный, картофельный) с медом в любом сочетании или самостоятельно по ½ стакана 1 раз в день за 30 минут до еды длительно
- В **рацион питания** ввести: кальцинированный творог ежедневно на завтрак, картофель печеный или в «мундире», тыквенное пюре или отвар тыквы с медом на ночь, сок, ягоды, и отвары черноплодной рябины и брусники, отвары черной смородины, калины и шиповника, свежие ягоды жимолости, хурму
- Свежий **лук, чеснок, сок свеклы** в равных частях смешивать медом, принимать по 2 ст.ложки 3 раза в день
- Перед сном в течение 1 мин нюхать **валериановые** капли или принимать внутрь порошок из корня валерианы на кончике ножа в течение длительного времени
- 20 г **чеснока** настоять в стакане воды. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день. Либо принимать настой чеснока на водке по 20 капель 3 раза в день до еды
- Пить по ¼ стакана отвара ягод **черной смородины** 4 раза в день в течение 3 недель
- Пить по ½ стакана чая из соцветий **лугового клевера** 3 раза в день в течение 3 недель
- 300 г **пихтовой коры** кипятить 20 мин. в 2 л воды. Принимать по ½ стакана 2 раза в день 10 дней, через 10 дней курс повторяется, и так до улучшения состояния

- 1 стакан смеси из взятых в равных частях соков **свеклы, хрена, моркови**, 1 **лимона** и 1 ст.л. **меда**, пить по ½ стакана 2 раза в день, в течение 6 недель. При болезнях желудка противопоказано.
- Трава **пустырника**, **сушеницы топяной**, цветы **боярышника**, листья **омелы** в равных частях. 2 ст.ложки залить на 8 часов 0,5 л крутого кипятка, процедить. Пить по ½ стакана через час после еды 4 раза в день.
- Трава **пустырника** – 3 части, **сушеницы** и **багульника** – по 2 части, **почечный чай** – 1 часть. 1 ст.ложку травяной смеси залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин., настоять 4 часа, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гипертонической болезни I и II степени
- Плоды и цветы **боярышника**, **хвощ полевой**, **чеснок**, **омела** – по 3 части, цветы **аронии** – 1 часть. 2 ст. ложки сбора настоять 8 часов в стакане кипятка. Пить по ¼ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.
- Смешать в равных частях **мед** и измельченные ядра **грецкого ореха**. Употреблять 100 г смеси в день за 3 приема. Хранить в холодильнике.
- Вечерние **ванны** (температура воды 28-39С), длительностью 15-20 минут с добавлением отвара из сбора трав: сушеница, душица, липовый цвет, ромашка, лист березы, шишки хмеля, побеги сосны, ветки и листья березы, чабрец, мята, календула, шалфей, донник.

## Гипотония

Под гипотонией понимают устойчиво пониженное артериальное давление, которое может быть как признаком самостоятельного заболевания, так и симптомом вегето-сосудистой дистонии и различных хронических заболеваний.

К снижению артериального давления, помимо нейроциркуляторной дистонии, могут привести хронический стресс, астения (физическая и мышечная слабость), интоксикации, посттравматические состояния, недостаток двигательных нагрузок. Большую роль в развитии гипотонии играет наследственная предрасположенность.

### Симптомы:

- Уровень АД ниже 100/70 мм рт.ст.
- Головокружение
- Головные боли меняющейся локализации (лоб-виски-затылок)
- Тошнота
- «Мушки» перед взором
- Плохая переносимость яркого света и звуков
- Метеочувствительность
- Частые полуобморочные состояния или кратковременные обмороки, особенно при резком изменении положения тела

## Помощь:

При **обмороке** необходимо сразу же принять горизонтальное положение с опущенным головным концом.

В **рацион питания** постоянно включать острые и соленые блюда, наваристые бульоны, острые приправы. Однако кофе и крепкий черный запрещаются, пить следует только зеленый или травяной чай.

## ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Афосар ЭДАС-116 (916)* – самостоятельно или вместе с фармпрепаратами, повышающими давление, курсами по 4-8 недель. Проводить по 3-4 курса в год. *Селен ЭДАС-102 (902)* – принимать, как и Афосар. Особенно показан Селен при сочетании симптомов мышечной и половой слабости.

Дополнительно: *Эхинацея* в драже или таблетках или *Биоэнерготоник ЭДАС 05-01* месячными курсами в период реабилитационного лечения, а также для профилактики.

## ✿ Рецепты народной медицины

- 1 ст.ложку сухих стеблей и листьев **шикши** (другие названия – **вероника** или **ерник**) залить стаканом крутого кипятка и настаивать 5 часов. Процедить, добавить сок  $\frac{1}{4}$  лимона и 30 г настойки **родиолы розовой (золотого корня)**, принимать по 1 ст.л. утром и в обед
- 1 ст.ложку смеси равного количества **пижмы, тысячелистника, стальника, бессмертника**, листьев и корзинок **татарника колючего** заварить, как чай и пить в завтрак и обед по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 мес.
- 200 г **меда**, 4 **лимона**, 50 г дробленых **грецких орехов** и 40 г **алоэ** смешать. Употреблять по 2 ст.л. на ночь. Хранить в холодильнике
- Любую из настоек растений-адаптогенов – **жень-шеня, заманихи, левзеи, пантокрина, элеутерококка, золотого корня** можно применять в первой половине дня по 20-30 капель, если нет выраженной астении и аритмии
- Стакан настоя **чайного гриба**, 1 ст.л. **меда**, 10-20 капель настойки **родиолы розовой** – утром вместо чая.
- Принимать по утрам теплые ванны по 10-15 мин с добавлением в воду эфирных масел **левузеи, гвоздики, герани** или **жасмина** (каждого по 3 капли)
- Вдыхание аромата этих же эфирных масел на носовом платке быстро снимает сонливость или усталость
- Постоянные и регулярные дозированные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе. Физкультурные паузы необходимо устраивать даже во время домашних дел или работы за столом
- При использовании средств, повышающих артериальное давление, следует ежедневно отслеживать его уровень, а также пульс



## **Ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда**

Под **ишемической болезнью сердца (ИБС)** подразумевают поражение артерий, питающих кровью сердечную мышцу. При этом возникают приступы боли в области сердца, нарушение сердечного ритма или развитие хронической сердечной недостаточности. Наряду с гипертонической болезнью ишемическая болезнь сердца является одним из самых частых заболеваний пожилого возраста – ею страдает более 60% людей.

**Стенокардия (грудная жаба)** – приступообразная острая боль за грудиной в результате спазма артерий сердца и нарушения кровоснабжения миокарда.

**Инфаркт миокарда** – тяжелая форма ишемической болезни сердца с острым развитием очага обескровливания участка миокарда и последующим некрозом (омертвлением) участка сердечной мышцы. Непосредственной причиной инфаркта является закупорка коронарной артерии в результате тромба или спазма либо разрыв одной из ее ветвей. При благоприятном течении болезни в месте поражения миокарда развивается рубец.

Причинами, ведущими к развитию этих заболеваний, служат атеросклероз коронарных сосудов, гипертоническая болезнь, физические или эмоциональные перегрузки. Доказана здесь негативная роль ожирения и сахарного диабета, курения и переедания.

### **Симптомы:**

#### **при стенокардии:**

- Острая сжимающая боль в области сердца за грудиной, отдающая в левое плечо, лопатку, руку, челюсть, горло, подлопаточную область.
- Страх смерти
- Пепельно-серое лицо
- Липкий холодный пот
- Холодные руки и ноги
- Артериальное давление высокое или резко падает
- Боль снимается валидолом или нитроглицерином
- Длительность приступа – несколько минут, при более длительном течении может трансформироваться в инфаркт миокарда

#### **при инфаркте миокарда:**

- Острейшая загрудинная боль
- Страх, испуг, больной боится пошевелиться
- Слабость
- Нехватка воздуха
- Нарушение сердечного ритма
- Глухие тоны сердца
- Артериальное давление повышенное в первые часы, затем падает
- Боль не снимается нитроглицерином

## Помощь

- До приезда «скорой» больного уложить в кровати с высоким изголовьем или усадить в кресло
- Дать принять нитроглицерин, нитронг или сустак под язык, 30 капель корвалола или валокордина внутрь
- К области сердца приложить горчичники, к рукам и ногам – грелки
- При высоком кровяном давлении под язык – таблетку коринфар (противопоказан при тахикардии)

## ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

При приступе стенокардии или ишемической болезни сердца – *Кардиалгин ЭДАС-906* 13-15 гранул под язык. Если боль не утихает, повторить через 20 мин.

Для лечения ишемической болезни сердца, помимо повторяющихся месячных курсов этого препарата, применяют также *Кардиалгин ЭДАС-106*. Кроме того, в комплексе с химико-фармацевтическими средствами или самостоятельно принимают *Кардиомил ЭДАС-135 (935)*.

В качестве профилактики ИБС, стенокардии, инфаркта полезен набор «сосудистых» витаминов *Каскорутол*, *Каскатол*, а также биоэнерготоник *Кардиобад*. При неврологических нарушениях – *Пассифлора ЭДАС-111 (911)*, либо *Пассамбра ЭДАС-306*.

## ✿ Рецепты народной медицины

- При острых болях активно промассировать область **по линии «браслета»** на внутренней поверхности лучезапястного сустава и сильно потереть или прижать бельевой прищепкой концевые **фаланги мизинцев**.
- Настой **боярышника с шиповником** (из расчета по 1 ст.л. ягод на стакан воды) заварить, как чай, в термосе 3 стаканами кипятка, настоять ночь, принимать по 1 стакану 3 раза в день. Против спазмов коронарных сосудов можно принимать также отвары семян **моркови** посевной, травы **сушеницы** и **пустырника**.
- 2 чашки куриного бульона прокипятить 15 мин. на слабом огне с очищенными зубками большой головки чеснока. Добавить 2 пучка петрушки, приготовить из этой смеси пюре, добавить в него толченые сухие морские водоросли (лучше женные – золу). Принимается ежедневно для профилактики приступов стенокардии.
- При коронарной недостаточности по 100 г травы **пустырника**, цветов **ромашки** и **боярышника**, по 50 г листьев **березы**, травы **грыжницы** и **вереска**, корневищ **пырея**, цветков **конского каштана**. Измельчить сухую смесь этих растений и 1 ч.ложку залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, полчаса, процедить. Принимать настой горячим по 1 стакану утром и на ночь. На курс используется вся смесь.

## Сердечная недостаточность

Неспособность сердца обеспечить кровоснабжение организма. Является основной и непосредственной причиной летальности.

Различают сердечную недостаточность **острую** – с отеком легких – и **хроническую** – медленно нарастающие общие отеки, в том числе накопление жидкости в брюшной полости.

Причинами заболевания являются пороки сердца, аритмии, миокардиты, острые отравления и хронические интоксикации, инфекции. Сердечная недостаточность может развиваться вследствие инфаркта миокарда, сложных форм гипертонической болезни, а также сахарного диабета, тиреотоксикоза и другие тяжелых эндокринных заболеваний.

### Симптомы:

Отек легких, являющийся наивысшей опасностью для жизни, представляет собой острое удушье с шумным аритмичным дыханием, кашлем с пенистой розоватой мокротой. Больной испытывает страх, беспокойство, находится в вынужденном положении сидя, упираясь руками в постель. Отек легких развивается в течение нескольких минут и, если экстренная медицинская помощь не оказана, заканчивается трагически.

Хроническая сердечная недостаточность развивается в течение нескольких недель, месяцев и лет, когда у больного появляются медленно нарастающие отеки на ногах, руках, лице, возникают одышка и приступы удушья. Характерны слабый аритмичный пульс, артериальное давление с низким систолическим (верхним показателем) и возможным высоким диастолическим (нижним показателем), синюшность губ и конечностей. Больной испытывает утомляемость, сонливость, непереносимость физической нагрузки. Его масса тела растет, а количество выводимой мочи уменьшается. Такое состояние требует постоянного лечения специфическими лекарственными средствами.

### Помощь:

- При первых признаках развивающегося отека легких экстренно вызвать бригаду «скорой помощи»
- Больного уложить в кровать с высоким изголовьем или усадить в кресло. Дать ему вдохнуть кислород из подушки
- Измерить кровяное давление. Если систолическое давление очень низкое, наложить на три конечности (две ноги и рука, или наоборот) манжетки от тонометра и довести давление в них до нормального показателя (120 мм рт.ст.). Можно использовать резиновые жгуты, которые нужно каждые 20 минут ослаблять
- При хронической сердечной недостаточности следует резко ограничить физические нагрузки, употребление соли и жидкостей, периодически проводить ингаляции кислородом из подушки.

- Обеспечить больному удобное для него положение в постели или кресле
- Специалисты рекомендуют такое ежедневное дыхательное упражнение: плавный продолжительный вдох – пауза – плавный выдох с опусканием грудной клетки и поднятием живота. Дыхание задерживается до того момента, пока не появится острая потребность вдохнуть.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

Сердечная недостаточность, связанная с органическим поражением сердца, требует сочетанного лечения разными средствами в течение длительного времени. Комплексные препараты «ЭДАС» используют при этом самостоятельно или в качестве равноправных партнеров других лекарств, длительно и под контролем врача.

В зависимости от причины основного заболевания применяются: *Кардиалгин ЭДАС-106 (906)*, или *Кардиомил ЭДАС-135 (935)*, *Вискумел ЭДАС-137 (937)*. Параллельно этим больным назначают седативные препараты – *Пассифлора ЭДАС-111 (911)* или *Анабар ЭДАС-306*. В периоде между приступами – биоэнерготоник *Кардиобад*.

### ✿ Рецепты народной медицины

- Цветы или плоды боярышника, трава вереска, манжетки, спорыша, мелиссы, медуницы, тысячелистника, буквицы, желтушника, репяхка, листья земляники и черники, корни синюхи, шишки хмеля как средства, поддерживающие тонус сердца, используются в виде настоев, приготовленных по обычной схеме (1ст.л. на 1 стакан кипятка), в течение длительного времени
- Траву пустырника, душицы, донника, лапчатки, корни одуванчика и дягиля – при хронической сердечной недостаточности используют в виде отваров и настоев, как успокаивающее и снотворное средство
- Отвары и настои из донника, обладающие способностью разжижать кровь, назначаются при хронической сердечной недостаточности длительно.

**Но:** для этих больных противопоказаны препараты из **черноплодной рябины (аронии)**, сгущающие кровь.

### Перемежающаяся хромота

Под этим диагнозом скрываются 2 сходных по симптоматике и различных по происхождению болезни:

1. облитерирующий- атеросклероз вследствие склеротических поражений сосудов конечностей
2. эндартериит – воспаление внутренней оболочки артерий

Обе разновидности заболевания вызывают зарастание, сужение, вплоть до полного закрытия, артерий – облитерацию. Заболевания начинаются с ног и характерны более всего для мужчин старшего возраста.

## **Причины:**

### **атеросклеросклеротической облитерации:**

- гипертония
- курение
- диабет
- ожирение
- стрессы
- гиподинамия
- наследственная предрасположенность

### **эндартериита:**

- все вышеперечисленные, а также:
- переохлаждения, обморожения
- повторные травмы
- инфекционные болезни
- нарушения иммунитета

Болезнь относят к аутоиммунным заболеваниям и курение является исключительной причиной эндартериита: им заболевают только курящие люди.

## **Симптомы:**

### **При атеросклеросклеротической облитерации – 4 степени болезни**

- Усталость и боль в ногах при длительной ходьбе и физической нагрузке
- Перемежающаяся, т.е. периодически возникающая хромота, боли и судороги в ногах при ходьбе, исчезающие во время короткого отдыха. Характерны ночные судороги в ногах.
- Боли, судороги и в состоянии покоя
- Сухая гангрена

В пораженных конечностях отмечают повышенную утомляемость, «мурашки» и онемение, зябкость даже в тепле, изменение ногтей и цвета кожи, которая становится сухой, бледной, похожей на пергамент. Нередко наблюдаются отеки ног. Малейшая травма – потертость, сдавление обувью, ссадина – могут быть толчком к образованию трофических язв. В далеко зашедших случаях – нарушаются память, сон, интеллект, значительно ухудшается общее самочувствие.

### **При эндартериите 3 стадии болезни:**

1. **Ангиоспастическая:** зябкость, побледнение и онемение стоп, жжение в пальцах ног, боли и судороги в икроножных мышцах, атрофия мышц, изменение ногтей, перемежающаяся хромота, в особенности при ходьбе по лестнице.
2. **Ангиотромботическая:** вышеперечисленные симптомы усиливаются. Возможность ходить только на небольшие расстояния. Бледная в горизонтальном положении ног кожа при ходьбе и стоянии становится синюшно-багровой. Ночные боли в ногах. Образование трофических язв.

3. **Гангренозная:** постоянная жгучая боль, бессонница, депрессия. Участки омертвления на пальцах ног и стопах. Гангрена.

Переменяющаяся хромота с появлением боли после ходьбы менее, чем на 100 м, является показателем к хирургическому лечению заболеваний. Стентирование сосудов дает хороший и долгосрочный эффект.

#### **Помощь:**

- исключить курение и алкоголь
- в начальных стадиях рекомендуются физические тренировки. Ежедневная, быстрая, не менее 1 часа ходьба
- ноги держать в особой чистоте, тепле и сухости. Удобная, просторная, из натуральных материалов обувь
- нормализация АД и веса – улучшают состояние
- даже незначительная потертость требует упорного (до полного заживления) лечения.

#### ✿ **Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

*Арнау* ЭДАС-138 (938) на фоне поливитаминных комплексов *Каскатол* или *Каскарутол* 6-8 недельными циклами – несколько курсов в году.

При аутоиммунной форме к этому добавить *Аллергопент ЭДАС-130 (930)* в течение 4-6 недель. В зависимости от стадии и распространенности процесса наружно применяют мази либо *Каленгам ЭДАС-201*, либо *Санодерм ЭДАС-202*, а при наличии трофических язв и поражении венозных сосудов – *Арнес ЭДАС-203*. В периоде ремиссии, при любой форме перемежающейся хромоты рекомендуется *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01*.

Гомеопатические средства при этих заболеваниях применяются только на ранних стадиях болезни или в межрецидивном периоде. В запущенных случаях, во 2 и 3-м периодах заболевания гомеопатические комплексы ЭДАС сочетаются с фармакотерапевтическими средствами.

#### ✿ **Рецепты народной медицины**

- 50,0 г **чеснока** раздавить под прессом, залить 1 стаканом водки, настоять в темном месте 7 дней. 20 капель 3 раза в день, перед употреблением взболтать.
- Равные части сока **коланхоэ**, **ланолина** и **вазелина** развести половинной долей 1% раствора новокаина. Наружно.
- При спазмах и болях забинтовать пораженную ногу эластичным бинтом, затем помассировать ее .
- **Зеленый чай**, **овес**, **ячмень**, **спирулина**, **рисовые отруби** – способствуют снижению уровня холестерина в крови при атеросклеротическом процессе.

- **Яблоки, черноплодная рябина, лимоны, цветочная пыльца**, внутрь.
- Рецепты Ванги: смесь **воска, воды и оливкового масла** нанести на кусок ткани и ею ежедневно на 2-3 часа окутывать ноги. **Ладан** в порошке смешать с 50,0 мл столового уксуса и ежедневно втирать в пораженную конечность.
- 2 ст.л. **багульника** смешать с 5 ст.л. **подсолнечного масла**, настоять 12 часов на горячей плите. Наружное средство.
- 30,0 сухого корня **девясила** настоять 14 дней на 0,5л водки Процедить. По 2 ст.л. 3 раза в день. На курс лечения 3 таких объема. Внутрь.
- Настоять на водке (1:10) корневища **имбиря, люцерну** и **чеснок**. По 1 ч.л. 3 раза в день. Внутрь.
- Контрастные ножные ванны за 1 час до сна.
- Хожение по росе летом и по снегу зимой от 2-3 сек до 5 мин с последующим растиранием ног шерстью – в начальных стадиях болезни полностью излечивает.
- Свежий сок **лука** и **меда** 1:1 по 1 ч.л. 3 раза . Внутрь.
- Отличный эффект дают ванны с отваром трав, овсяной соломы, сенной трухи.
- Втирание **зверобойного масла** или компрессы из тертого **хрена** издавна рекомендуются в народе при перемежающейся хромоте.
- Массаж поясницы и спины. Пчелоужаление в сочетании с приемом **цветочной пыльцы** (1 ч.л. 3 раза в день до еды) хорошо лечит эндартериит.

## **Варикозная болезнь**

Сосудистое заболевание, основным проявлением которого является расширенные и узловато-измененные вены. Заболевание, прежде всего, поражает нижние конечности.

### **Причины:**

- Наследственность
- Большие физические нагрузки
- Повышенная масса тела
- «Стоячие» виды труда
- Тяжелые беременность и роды
- Гиподинамия
- При геморрое – хронические запоры

### **Симптомы:**

- Извитые, расширенные и узловатые подкожные вены на ногах
- Возможно некоторое расширение вен на предплечьях
- Бурые и темно-коричневые пятна на коже голени и стоп
- Уплотненная и воспалительно-измененная кожа ног

- Трофические язвы голеней
- Ночные судороги икроножных мышц
- Усталость и отечность ног к вечеру
- Варикозное расширение вен прямой кишки (геморрой)

#### **Помощь:**

- Ограничить физические нагрузки
- Постараться снизить вес
- Перейти на низкокалорийную диету
- Носить индивидуально подобранное компрессионное белье (чулки, гольфы, колготы)
- Максимально снизить нагрузку на ноги, исключить «стоячие» виды труда
- При длительном сидении чаще менять положение. По возможности ноги держать горизонтально или на специальной скамеечке.
- Ночное ложе должно быть с приподнятым на 10-15 см ножным краем
- При подозрении на тромбоз флебит (остро возникшие боли, краснота) – срочный вызов врача
- При геморрое – не допускать запоров

#### **☼ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

*Веномил ЭДАС-120 (920)* в сочетании с мазью *Арнес ЭДАС-203* или *оподельдоком Миал ЭДАС-401* месячными курсами 2-3 раза в году. В межрецидивном периоде *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01*.

#### **☼ Рецепты народной медицины**

- В начальной стадии заболевания влажное обертывание ног: поверх смоченных водой простых носков или мокрых бинтов, надеть шерстяные носки, лечь, тепло укрыться на 1-2 часа.
- Гипертермические и гипотермические обертывания проводятся аналогично, только вместо носков используются влажные полотенца или пеленки, смоченные то горячей, то холодной водой. Процедуры длительностью 20-30 минут чередуются. На курс 10-15 процедур.
- Водный массаж ног – обливание струей воды из шланга от пальцев до паха. Температура воды 16-20 °С
- Чередующиеся холодные (20 °С и ниже) и горячие (40 °С и выше) ножные ванны от 3 до 15 минут с последующим растиранием кожи ног грубой тканью.
- Солевые (концентрация от 10 до 80 гр на литр поваренной соли) ванны для ног температурой 35-38 °С продолжительностью 10-20 минут ежедневно или через день. На курс 15 ванн. Противопоказаны при аритмиях, ИБС, тяжелых формах ГБ, хронических воспалительных заболеваниях печени и почек.



- Послабляющий эффект при геморрое оказывают: луковый сок (1 ст.л. 3 раза в день), сырая тертая морковь, молочная сыворотка (1-2 стакана), капустный рассол в теплом виде, особенно при кровотечениях – 1-2 стакана в день.
- Венотонизирующим и послабляющим действием обладают отвары и настои из **аивы, черной бузины, винограда, перца, брусники, спорыша, девясила, дуба, жостера, конского каштана, кориандра, крапивы, крушины, льна, малины, медуницы, одуванчика, подорожника, ромашки, рябины, стальника, таволги, хвоща, цикория, черники, ячменя.**

## **БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

### **Стресс**

Под этим термином понимают состояние постоянного или длительного напряжения, которое приводит к развитию многих хронических и острых заболеваний – ишемической болезни, инфаркту миокарда, неврозам, язвенной болезни и др.

#### **Причины:**

**Внешние** – психологически травмирующие ситуации, неблагоприятные условия труда и быта, негативные экологические воздействия, травмы, несчастные случаи и т.д.

**Внутренние** – хронические заболевания, нарушение обмена веществ, инфекции, возрастные, функциональные и органические изменения внутренних органов.

#### **Симптомы:**

Разнообразны и зависят от системы организма, наиболее страдающей в период стресса, но всегда присутствуют проявления невроза – повышенное или низкое АД, раздражительность, плаксивость, депрессия, ослабление памяти и внимания, нарушение сна.

#### **Помощь:**

Заключается, прежде всего, в укреплении нервной системы, способной противостоять стрессу:

- Систематические занятия спортом или лечебной гимнастикой
- Пребывание на природе, бег или пешие прогулки
- Сбалансированное здоровое питание с достаточным количеством животного белка, витаминов и продуктов, содержащих антистрессовый элемент – магний. Это блюда из молока и муки грубого помола. Очень важны витамины группы В. Они особенно необходимы для нервной системы и содержится в мясе, проростках злаков, темно-зеленых овощах.
- В период нервного стресса обязателен отказ (а не увеличение!) от курения и алкоголя.

- В момент стрессовой ситуации на 3-5 минут уединитесь, хорошо потянитесь, поставьте танцевальную кассету и – потанцуйте, кружитесь, прыгайте, пойте. Через 3 минуты кровообращение нормализуется и самочувствие улучшится.
- Займитесь делом: перебирайте вещи в шкафу, наведите порядок в кухне, сделайте маленькую постирушку, но обязательно – двигайтесь.
- Если не находите себе места, впадаете в отчаяние – только физические упражнения снимут отчаяние, апатию и вернут уверенность.
- «Наденьте» приятную улыбку и взгляните в зеркало. Если Вы дама – попробуйте «прихорошиться» – умойтесь, припудритесь, сделайте легкий макияж, маникюр.
- По мнению профессора Е.А. Шапошникова, расширить энергетические возможности, регулировать возбудимость нервной системы хорошо помогает следующее упражнение: сидя на стуле с прямой спиной, расправленными плечами, без напряжения, руки на коленях, сложите губы так, словно пытаетесь задуть свечу, но губы не вытягивайте и щеки не раздувайте. Длительный, не до конца выдох. Пауза 15-20 сек, лицо спокойно. Вдох через нос и снова выдох.

Эти упражнения в продолжении 5 мин. выполнять 8-10 раз в день. Длительно, пока есть необходимость.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

Отличное антистрессовое действие оказывает *Берталис ЭДАС-155 (955)*, который можно применять самостоятельно, в сочетании с обычными химическими успокаивающими средствами (элениум, реланиум, беллоид и т.д.) или разными травяными настоями или отварами. Особенности *Берталиса ЭДАС-155 (955)* в том, что наряду с курсовым лечением, его можно применять, как средство «Скорой помощи» как в минуты, предшествующие острому стрессу (поход к стоматологу, травмирующая психику беседа), так и сразу после такого эпизода.

При хроническом стрессе *Берталис ЭДАС-155 (955)* может быть назначен врачом, но может и приниматься самостоятельно по принципу «Сам себе врач», длительно перманентными курсами.

При стрессе, осложнившимся проявлением невроза, неврастении, депрессии к этому целесообразно, посоветовавшись со специалистом, присоединить *Пассифлора ЭДАС-111 (911)*, а у пожилых людей, страдающих бессонницей – *Пассамбра ЭДАС-306*, 4-5 недельными курсами, лучше во II половине дня.

### Рецепты народной медицины:

- Небольшое количество сока цитрусов (лимон, апельсин, грейпфрут и др.) смешать с 1 стаканом горячей воды и 2 ч.л. меда. Быстро восстанавливает энергию, снимает слабость. Свежеразмолотые грецкие орехи – добавить в эту смесь – усиливает антистрессовое действие.

- ½ головки **репчатого лука** ежедневно улучшает кровоснабжение, разжижает кровь
- не мойтесь перед сном с мылом – это усиливает вечернюю усталость.
- Глубокая очистка в сауне и резкая смена температур нормализует кровоснабжение и нервные процессы. Если этого нельзя – 10 минутная горячая ножная (до щиколотки) ванна температурой 42С перед сном.
- Антистрессовый напиток: измельченный **банан** смешать с 1 ч.л. **лимонного сока**, молотых **лесных орехов**, проросших **зерен пшеницы** и ¾ стакана молока. Выпить мелкими глотками.
- Ходьба, плавание.
- Не есть сахар – лучше **мед**.
- Для снижения свертываемости крови – **дыня, чеснок, календула, конский каштан**.
- Морковный сок
- **Донник, мелисса, полынь** обыкновенная, **пустырник, вереск** – поровну, 1 ст.л. проварить в стакане кипятка 3 мин, настоять 10 мин.. Выпить перед сном (от бессонницы, депрессии)
- Цветы **боярышника**, красного **клевера**, **зверобоя**, **таволги**. 3 ст.л. сбора кипятить в 3 стаканах воды 15 минут на водяной бане. Процедить, выпить за день в 3 приема (от бессонницы и депрессии)
- Цветы **лаванды**, **зверобоя**, **липы**, **шишки хмеля** – поровну. 1 ч.л. сбора настоять в кипятке 15 мин., пить как чай.
- При склонности к истерикам, неврозам, гневу беспокойству: трава **зверобоя** 4 части, **пижма** и **подорожник** 1 часть, **пустырник**, **тысячелистник**, **шиповник** 3 части, плоды **боярышника** и **сенны** 0,5 части. 2 ст.л. сбора залить 0,7 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по ½ стакана 3 раза в день до еды.
- При слезливости, бессоннице, утомляемости, кардионеврозе:
  - **велериана и мелисса** по 2 части, **тысячелистник и зверобой** по 3 части. Залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 4 часа, по 100,0 мл 1 раз в день.
  - **Хвощ** 2 части, **спорыш** 3 части, **цветы боярышника** 5 частей. Залить 1 ст.л. сбора и настоять в 1 стакане кипятка ночь, по 50,0 мл 4 раза в день.

## Головная боль Приступы мигрени

Вид Симптомы	Мышечная	Неврологи- ческая	Повышение внутричерепное давление	Сосудистая
Причины:	Переохлаждение	Остеохондроз	Затруднение оттока спинно-мозговой жидкости	Повышенное или пониженное артериальное давление
	Тесный головной убор	Охлаждение	Спайки	Вегето-сосудистая дистония, мигрень
	Тугая повязка	Перенесенная инфекция	Травмы Опухоли Аллергия Нейроинфекция	Метеозависимость
Начало:	постепенное	постепенное	различное	После перенапряжения, сна, работы в наклонном положении головы
Локализация:	Затылок, шея, позже – мигрирующая	Лобная область или мигрирующая	Вся голова	Затылок или вся голова
При движении головы и шеи	усиливается	Усиливается, даже при открывании рта	Усиливается	Усиливается
Тошнота, рвота	нет	Может быть	да	Как правило
АД	Повышается иногда	Не влияет	Может быть нормальным	Высокое или низкое
Головокружение	нет	Может быть	Не обязательно	Да
Иррадиация	нет	Шея, лопатки	нет	Может быть
Характер боли	неинтенсивная	разнообразная	Давящие пульсирующие	Разнообразные: тупые, давящие, пульсирующие и др.

### **Помощь:**

- ½ стакана свежеприготовленного сока картофеля или настой чайного гриба ежедневно внутрь.
- При низком давлении ингаляции масел лимонника, вербены, левзеи, корицы, при высоком АД – масел розы или мяты.
- Цветки липы или ромашки обдать крутым кипятком, завернуть в ХБ ткань и приложить к больному месту на 15-20 минут. Можно вместо этого кашицу из хрена или чеснока.
- Если теплых компрессов не переносит, то охлажденную смесь из соков или свеженатертой мякоти яблока, груши, картофеля.
- Отказаться от курения, алкоголя, тоников и кофе.
- Точечный массаж, непарных точек между бровями и под затылочной ямкой, а также 2х парных под ушами. Большими пальцами при умеренном надавливании промассировать указанные точки или втереть в них Финалгон или вьетнамский бальзам «Звездочка». Иногда помогает массаж больших пальцев стоп.

### **Помощь при приступе мигрени:**

- Уединиться в полутемной комнате, выключить радио, телевизор
- Съесть 2 **банана**, ломтик **сыра**, 2 дольки **шоколада**. Выпить ложку коньяка или стакан очень горячего крепкого сладкого **чая** (кофе нельзя!). Если причина в психическом напряжении – съесть кусочек **селедки**.
- Поставить на область VI-VII шейных позвонков 3шт. 2-х слойных горчичников. Подержать их не менее 20 минут.
- Залить кипящим молоком в стакане 1 сырое **яйцо** – быстро размешать и сразу выпить.
- Опустить руки в горячую воду или подышать над паром кипящей воды с яблочным уксусом
- Подышать смесью **нашатырного** и **камфарного** спиртов
- Приложить к вискам по ломтику **лимона**, **редьки** или **капустного** листа (можно капустный рассол) и обвязать голову горячим полотенцем.
- Походить по комнате медленно поворачивая голову слева на право.
- Сделать теплую или контрастную ножную ванну
- Как можно дольше задерживайте дыхание на выдохе – это снижает возбудимость мозга.
- Разотрите уши до тепла, сделайте вибрирующий массаж симметричных точек на висках и в месте излома бровей.
- На 20-30 сек двумя пальцами сожмите переносицу между бровями, повторите 3 раза.
- Выпейте 2 таблетки цитрамона, 1 таблетку белоида или беллатаминала.
- Помните, что употребление в пищу в межприступном периоде сыра и острых приправ может стимулировать возникновение приступа.

## ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Цефалис ЭДАС-109* или *Цефалус ЭДАС-909* по схеме в течение 4-6 недель, при головных болях напряжения – *Пассифлора ЭДАС-111 (911)* в течение 2-3 недель, дополнительно *Биоэнерготоники ЭДАС 03-01* или *05-01*.

При приступах мигрени иногда помогает *Цефалис ЭДАС-109* в количестве 21-25 капель однократно.

## ✿ Рецепты народной медицины

- Натереть виски, переносицу и лоб свежим соком **свеклы, лимона, редьки, редиса** или **лука** и полежать в темной комнате с закрытыми глазами 15-20 минут. Вместо этого сделать компресс с соком одного из этих растений.
- Привязать к вискам размятые листья **капусты, сирени** или **лопуха**. Надеть пуховый платок.
- 1 ст.л. цветов **клевера** настоять в стакане кипятка 30 минут. По ½ стакана 3 раза в день
- Регулярно пить воду, смешанную с **огуречным, малиновым** или **лимонным** соком.
- Прижаться лбом к холодному стеклу – организм сбросит накопившийся электростатический заряд и головная боль утихнет
- Широкой шерстяной лентой, смоченной в уксусе и **оливковом масле**, обвязать лоб до бровей и пропустить ее под затылочным бугром.
- Подышать над паром кипящего уксуса, разбавленного с водой 1х1, вдох – носом, выдох – ртом.
- Очистить **лимонную цедру** от белого слоя и привязать к вискам до появления красноты.
- Ежедневно делать вибрирующий пальцевой массаж кожи волосистой части головы в различных направлениях и подергать себя за волосы.

## Нарушение мозгового кровообращения

Существуют несколько форм нарушений мозгового кровообращения:

- **Динамическое нарушение**, или транзиторная ишемическая атака
- **Острое нарушение** мозгового кровообращения в двух вариантах:
  1. **ишемический инсульт** или инфаркт мозга – резкий спазм или закупорка артериального сосуда с обескровливанием участка мозга
  2. **геморрагический инсульт** – разрыв мозгового сосуда, кровоизлияние в мозг
- хроническая ишемия головного мозга или **церебро-васкулярная болезнь**, чаще всего сопровождающаяся энцефалопатией.

Главной причиной нарушения мозгового кровообращения является «тихий убийца» – атеросклероз сосудов головного мозга. В этом ряду стоят также гипертоническая болезнь, нейро-циркуляторная дистония, различные травмы и интоксикации.

### **Симптомы:**

Внезапно или постепенно развивающиеся слабость, головокружение, тошнота, периодические парестезии («мурашки»), временное расстройство зрения и речи, двоение в глазах, проходящая мышечная слабость в руках и ногах – предвестники инсульта, которые держатся от нескольких минут до суток.

- Частые или постоянные головные боли
- Головокружение
- Пульсирующий шум в ушах, усиливающийся к вечеру
- «Провалы» памяти
- Резкое снижение работоспособности

Если еженедельно в течение трех месяцев появляются два или более из названных симптомов – угроза инсульта реальна.

Наиболее грозное проявление нарушений мозгового кровообращения – постепенно или внезапно развившийся инсульт. При этом:

- нарушается речь
- возникают параличи
- появляется асимметрия лица
- возможно развитие судорог или эпилептического приступа
- часто потеря сознания – кома

Такие больные нуждаются в неотложной врачебной помощи и госпитализации.

### **Помощь:**

Уложить больного в постель, дать доступ воздуха, расстегнув воротник, пояс. Голову обернуть холодной тканью либо положить к ней пузырь со льдом. К стопам и икроножным мышцам приложить грелки или горчичники. Измерить артериальное давление. Если больной в сознании и может глотать, а кровяное давление повышено – дать привычные медикаменты, снижающие АД. Если есть рвота – повернуть голову больного на бок и принять меры, чтобы он не захлебнулся рвотными массами. До приезда врача заболевшего не растирать, не беспокоить, не двигать.

### **✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

Комплексные гомеопатические средства ЭДАС при инсульте назначаются в периоде реабилитации после выписки из стационара и для профилактики болезни, при лечении динамического нарушения мозгового кровообращения, а также церебро-васкулярной болезни.

*Арнауэр ЭДАС-138 (938)* по схеме 5-6 недельными курсами 3-4 раза в году. *Пассифлора ЭДАС-111 (911)* – при раздражительности, беспокойстве, депрессии, месячными курсами по схеме 2-3 раза в году. *Пассамбра ЭДАС-306* при тех же показаниях, что и *Пассифлора ЭДАС*. Эти два средства можно комбинировать или применять самостоятельно. *ЭДАС-306* особенно эффективен при лечении церебро-васкулярной болезни и нарушениях сна у очень пожилых людей.

«Сосудистые» витамины – *Каскорутол* или *Каскатол* по 1-2 драже 3 раза в день в качестве профилактики и лечения атеросклероза курсами от 4 до 6 месяцев в году.

### ✿ Рецепты народной медицины

- Ограничить прием продуктов, богатых холестерином (печень, мозги, почки, жареное), а также соленое и сладкое. Исключить кофе и табак. Полезны **морская капуста, чайный гриб, арбузы, мед, картофель, яблоки, укроп, петрушка, лук, чеснок, хрен, калина, земляника.**
- 1 ст.л сбора плодов черноплодной **рябины, земляники и боярышника** прогреть в стакане воды на водяной бане 30 мин. Процедить, довести до первоначального объема. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. По этому же рецепту готовится сбор из равных частей **аронии, боярышника, листа брусники, цветов ромашки, кукурузных рылец**
- **Хвощ, лист березы, корень одуванчика, корневища пырея и мыльника, кукурузные рыльца, тысячелистник, арония** смешиваются в равных частях. 1 ст.л. смеси настоять 30 минут в стакане кипятка. Принимать по ½ стакана 3 раза в день
- **Брусника, донник, буквица** – взятые в равных долях 3 части, **душица, цветы цинкория** – 4 части, **календула, клевер, шалфей** – по 2 ч., **мята, семя льна** – 1 ч.; 3 ст.л сбора заварить на ночь в 0,5л кипятка в термосе. Утром процедить и выпить за 30 мин до еды в три приема
- **Донник, шиповник, малина, крапива, цветки боярышника и конского каштана** в равных частях смешать. 1 ст.л смеси настаивать в стакане кипятка 2 часа. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день после еды.
- Взять равные части цветов и плодов **боярышника, черной смородины, шиповника и земляники** заваривать и пить, как чай.
- Чай из таких сборов: 1) листья **ежевика** – 2,5 части, **пустырник** и **ясменник** – по 2 ч., **сушеница** и **омела белая** – по 1,5 части, **боярышник** – 1 часть. 2) шиповник – 4 части, **вероника** и **арника** – по 2,5 ч., **валериана** и **душица** – 2 ч., **тысячелистник, мелисса, первоцвет** – по 1,5 ч., **ромашка, липа, мальва, полынь, мята, мать-и-мачеха** по 1 части. 2 ст.ложки одного этих сборов настоять в заварочном чайнике 20 мин.
- 1 дес.ложка цветов **гречихи** настоять в 0,5 л кипятка 2 часа. Пить по ½ стакана 3 раза в день.



- ½ ч.ложки сухого **укропа**, настоянного в стакане кипятка, процедить, добавить 15 капель настойки **валерианы**. Пить ежедневно за 30 минут до еды.
- 0,5 кг плодов свежего **боярышника** размять, добавить ½ стакана воды, нагреть до 40 С. Настоять, принимать по 1 ст.ложки 3 раза в день, при атеросклерозе, гипертонии, аритмиях.
- 3 ст.л. сухого **боярышника**, кипятить 10 минут в 0,5 л воды, Настоять 2 часа. Принимать по ¾ стакана перед сном в течение месяца. Две недели – пауза, затем повторить. Провести 5-7 курсов в году при цереброваскулярной болезни, бессоннице, гипертонической болезни, аритмиях.
- 10 г сухой **огуречной травы** залить стаканом кипятка, настоять. Выпить за день. Курс – 3 недели при атеросклерозе и сердечной недостаточности.
- 2 ч. ложки **водяного трилистника** настоять в стакане кипятка и принимать при атеросклерозе и сопутствующих заболеваниях желудочно-кишечного тракта по ¼ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Улучшает сон.
- Общие ванны с **овсяной соломой** или **шалфеем** (от 0,5 до 1 кг на ванну) при сочетании атеросклероза и артрозов.
- Сок одной **луковицы** вместе с ½ ч.л. цветочной пыльцы за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 4 недель. При сопутствующей атеросклерозу аденоме предстательной железы и нарушениях памяти.

## Энцефалопатия

Хроническое прогрессирующее поражение головного мозга сосудистого происхождения. Нередко болезнь называют еще хронической **недостаточностью мозга** или **церебро-васкулярной болезнью**.

Основной причиной этого заболевания является атеросклероз сосудов головного мозга. Способствуют развитию заболевания гипертоническая болезнь, сахарный диабет и другие эндокринные нарушения, хронический стресс, алкоголизм, интоксикации.

### Симптомы:

- Головокружение
- Головная боль
- Шум в ушах
- Шаткость походки
- Нарушения сна
- Прогрессирующее ослабление памяти и интеллекта
- В поздних стадиях – изменение характера, психики, двигательные расстройства, приводящие к инвалидности

### Помощь

- Отказ от курения, алкоголя
- Низкохолестериновая диета

- Активные физические упражнения
- Тренировка памяти
- Многократные повторяющиеся курсы поливитаминовых, микроэлементных препаратов, средств, снижающих холестерин крови

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Арнаур ЭДАС-138 (938)* на фоне поливитаминов *Каскорутол* или *Каскатол* 6-8 недельными циклами 2-3 раза в течение года. В перерывах – *Биоэнерготоник ЭДАС 05-01*.

### ✿ Рецепты народной медицины

- Антихолестериновыми свойствами обладают – **яблоки, груши, земляника, сливы, айва, кабачки, тыква, баклажаны, капуста, картофель, топинамбур**
- **Растительное масло** – оливковое, льняное, кукурузное, нерафинированное подсолнечное – принимать по 1 ч.л. 2-3 раза в день в течение 3 недель. Такие циклы проводят 3-4 раза в году
- **Морская капуста** в виде салатов или сухой присыпки к блюдам; содержащие йод **свекла** и **огурцы** – выраженные антисклеротические средства
- 1 ч.л. плодов **красной рябины** настоять полчаса в 1 стакане крутого кипятка, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.
- 3 ст.л. сухих створок **фасоли** варить в воде 3 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день
- Смешать 7 стаканов кипяченой воды, 3 натертых с цедрой **лимона**, 3 стакана **клюквы** и 3 головки **чеснока**, настоять 2 дня в холодильнике. Процедить, добавить 400 г **меда**. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день. Хранить в холоде
- 16 зубчиков **чеснока**, 2 стакана воды, по 2 ст.л. **уксуса** и **меда** – варить 30 минут на медленном огне. Употреблять по 2 ст.л. 3 раза в день. Хорошо улучшает память
- Сборы из **зверобоя, фиалки, календулы, шиповника, пижмы, пустырника, мяты, ромашки, спорыша** – используют как антихолестериновое средство. Настои готовят из одной или нескольких обозначенных трав из расчета 1 ст.ложка на 1 стакан кипятка. Принимают по ½ стакана 2-3 раза в день вместе с медом. Курсы проводят в течение 4-6 недель несколько раз в году
- горсть **луковой шелухи**, настоянной в 2 стаканах кипятка, принимать по ½ стакана в день до еды
- 200 г коры **рябины** кипятить 2 часа в 0,5 л воды. Процедить, довести до исходного объема. Принимать по 1 ст.л. 3 раза до еды

- **Ванны:** йодо-бромные, с морской солью, хвойным экстрактом, «жемчужные», температурой не более 38 °С. Принимать в течение 15-20 минут ежедневно или через день. На курс – до 25 ванн.

## Инсомнии

Под *инсомниями* понимают расстройства ночного сна и неудержимую сонливость в дневные часы. Причинами этого могут быть нарушения кровоснабжения мозга, переутомление, состояние острого или хронического стресса. Некоторые обменные нарушения, метеопатии, функциональные и органические заболевания нервной системы также приводят к расстройствам сна.

### Симптомы

Трудное засыпание, прерывистый ночной сон или сон с устрашающими сновидениями, после которого долго не наступает успокоение. Так называемый инвертированный сон с наибольшей сонливостью в утренние часы и, наконец, очень раннее пробуждение.

Инсомния сопровождается нарушением общего состояния – утомляемостью, чувством непреходящей усталости, непреодолимой сонливостью днем. Характерно снижение памяти, вплоть до ее провалов, ухудшение способности к концентрации внимания и творческой работе. Выражены невротические проявления: раздражительность, доходящая порой до агрессивности, подавленное настроение.

### Помощь

- Длительность ночного сна в старшем возрасте должна быть не менее 8-9 часов, при менее продолжительном ночном отдыхе его следует «добирать» в послеобеденное время.
- Посильная **физическая нагрузка** в дневные часы. В ранние вечерние часы – 30-40 мин. **прогулка**, лучше вдали от оживленных трасс.
- **Ужинать** не позднее 19-00 и ни в коем случае не переесть!
- За 2 часа до ночного сна – 10-15 минутная общая **теплая ванна** с добавлением нескольких капель **эфирных масел** (герань, роза, Melissa, ромашка, мята, сандал).
- Перед сном медленный **массаж** волосистой части головы по ходу роста волос мягкой щеткой. Самомассаж рук, шеи, лица, затылка и центральной части свода подошв. Можно с теми же ароматическими маслами или питательным кремом.
- Ароматические **«сонные» подушки**, содержащие сухие травы – лаванда, хмель, мята, Melissa, розмарин, календула, ромашка, лепестки роз. Такую подушку можно изготовить самим. Мешочек размером 20x30см из марлевки или иной разреженной ткани заполняется смесью сухих трав в любых сочетаниях и пропорциях. Противоположные стороны ме-

шочка стягиваются кисетом, получившийся валик помещается в съемную наволочку. Его можно на всю ночь положить под подушку, возле головы, а еще лучше под шею. Аромат сухих трав будет отлично способствовать сну. Во второй половине зимы, когда травы пересыхают и запах их уменьшается, подушку перед сном опрыскивают водой. Можно дополнительно накапать 2-3 капли ароматического масла и положить этой стороной на радиатор отопления на всю ночь. Летний аромат вновь появится в спальне, и привычное «снотворное» будет ежедневно действовать до появления новых трав. Набивку «сонной» подушки обновляют ежегодно, а верхнюю наволочку – еженедельно меняют.

- Хорошему сну способствует 1 ч.л **меда** на ½ стакана воды или молока перед сном. Полезно **утеплять ноги** – надеть на всю ночь шерстяные носки на обнаженные ноги, или поставить **горчичники** на область 6-7 (самых выдающихся на поверхности шеи) шейных позвонков.
- Если вы ежедневно принимаете антигипертензивные и спазмолитические средства, то при бессоннице их следует принять прямо перед сном – это улучшит кровоснабжение мозга и позитивно повлияет на характер сна.

### Гимнастика

При дневной сонливости утром и днем можно выполнять несложный комплекс гимнастических упражнений. На него вы потратите не более 6-8 минут, зато получите заряд бодрости.

1. Сидя на стуле с прямой спиной, с усилием одновременно или поочередно надавить ладонями на колени. Пятки оторвать от пола. Сделать 5-6 повторов.
2. Попеременно напрячь ягодичы, втягивая анус, 5-6 повторов
3. На вдохе втянуть живот, просчитать мысленно до пяти, расслабиться. 10 повторов.
4. Медленно напрягая мышцы, развернуть плечи и свести лопатки. Просчитать до пяти, расслабиться. 5-6 повторов.
5. С усилием сжимать и разжимать кулаки. 10 повторов.
6. Вдавить кулак одной кисти в ладонь другой, просчитать до пяти, расслабиться. Поменять руки, 5-6 повторов.

### ☀ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Пассифлора Эдас-111 (911)* – 2-3 раза в день, при улучшении сна – только вечером, длительно или *Пассамбра Эдас-306* – по 1 дес. или ст. ложке перед сном в течение 2-3 месяцев. Средство особенно эффективно при цереброваскулярной болезни и энцефалопатиях у пожилых. Больным, находящимся в состоянии хронического стресса – дополнительно *Берталис Эдас-155 (955)*.

Поливитаминные комплексы *Каскатол*, *Каскорутол* всегда уместны у пожилых и сосудистых больных.

В период реабилитации и для профилактики инсомний – комплекс микроэлементов и витаминов *Биоэнерготоник ЭДАС 05-01*.

### ✿ **Рецепты народной медицины**

- Хорошо промытые свежие листья и корни **одуванчика** измельчить на мясорубке и отжать сок. Принимать по 30 капель 4 раза в день с мая по октябрь. Очень хорошее средство для пожилых людей при бессоннице, раздражительности, склерозе сосудов, ослаблении памяти
- Приготовить настой: 1 ч.л. сухих цветов **одуванчика** на стакан кипятка, выпить в течение дня
- 1 ст.л. листьев **мелиссы** залить стаканом кипятка, настоять, процедить, выпить за день
- 1 ст.л. натертого на терке корня **сельдерея** залить 0,5 л. кипятка, настоять 8 час., принимать по ¼ стакана 4 раза в день. Хранить в холодильнике. Устраняет бессонницу, очищает мочевые пути, выводит соли при остеохондрозе
- Стакан **овсяной крупы** или **риса** (а можно взять обе крупы в соотношении 1:1), кипятить в 1 л воды до тех пор, пока жидкость упарится наполовину. Процедить, добавить домашнее (не пастеризованное) молоко до исходного объема, вновь вскипятить и добавить 4 ст.л. меда. Выпить за день в три приема.
- 50 гр семян **укропа** проварить на малом огне в течение 15 мин в 0,5 л вина «Кагор» или «Портвейн», настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 ст.л. перед сном.
- Перед сном смазать виски маслом **лаванды**. Накапав 3 капли масла на кусочек сахара, принять его вовнутрь (при диабете – противопоказано). Это средство обеспечивает хороший и долгий сон
- 1 ст.л. измельченного **корня валерианы** залить стаканом кипятка и настоять 6-8 часов. Принимать по 1-2 ст.л. на ночь. Хранить в холодильнике
- Порошок из размолотых в кофемолке **шишек хмеля** – взять на кончике ножа и принять на ночь, запивая водой.

## **Острые и неострые психические нарушения:**

### **Острая спутанность сознания**

### **Осенняя хандра**

### **Депрессия**

Причинами таких поражений, помимо возрастного ухудшения мозгового кровоснабжения, являются обменные нарушения, интоксикация (чаще всего лекарственная), гипотиреоз (недостаточность щитовидной железы) и различ-

ные вирусные инфекции, например, грипп. Расстройства психики часто развиваются также на почве алкоголизма или синдрома отмены спиртного (алкогольный или лекарственный галлюциноз).

- **Острая спутанность сознания** возникает внезапно. Человек теряет ориентацию в пространстве, времени, не узнает окружающих, да и собственной личности – не может сказать кто он, назвать свое имя. Иногда пытается все вокруг крушить, ломать или куда-то бежать. Острое беспокойство и двигательная активность делают обычно немощных людей необычайно сильными, способными справиться с физически крепким человеком, разрушить окна, двери, мебель. Приступы спутанности сознания могут быть единичными или повторяющимися. Бывает и так, что, возникнув однажды, приступ слабоумия разум. человеку уже не возвращает. Эти больные нуждаются в постоянном наблюдении, особом лечении и специальных условиях содержания.
- **Осенняя и зимняя хандра** особенно выражена у малоподвижных и очень пожилых людей. Чем меньше солнечных лучей и бледнее краски вокруг, тем слабее импульсы от головного мозга к эндокринной системе. Соответственно, меньше выработка гормонов, хуже обмен веществ. Является нередко переходной стадией депрессии.
- **Депрессия** проявляется пониженным тоном настроения, постоянной печалью, тревогой, страхом. У пожилых людей особенно сильны страхи нищеты, одиночества, отсутствия необходимого лечения, приближения смерти. Это выражается в постоянном унынии, мрачном настроении, плаксивости, склонности к рыданиям, повышенной обидчивости. Часто возникают иллюзорные идеи обкрадывания, отравления, опасности для себя и близких и тому подобного.

Больные постоянно жалуются на плохое самочувствие (иногда без конкретного указания на локализацию боли), головную боль, головокружения, стеснение в груди. Маска депрессии может принимать вид боли в спине, ногах, сердце и т.д.

#### **Помощь:**

- Чем старше человек, у которого возникло расстройство психики, тем осторожнее нужно подходить к приему новых лекарств. И назначать это должен только врач. Только при легких недомоганиях, причина которых понятна, возможно самолечение. Особая осторожность требуется, если человек лечится у нескольких специалистов и ему назначены различные лекарства. При появлении любых необычных или странных симптомов все лекарства необходимо срочно отменить и повторно проконсультироваться у лечащего врача.
- Если у человека с нарушением психики есть подозрения на лекарственное отравление, больному необходимо выпить до 10 таблеток активированного угля или вызвать рвоту.

- Беспомощность, наступающая в пожилом возрасте и странности в поведении – часто не столько следствие, сколько результат бездействия и бесцельности существования человека. Основной причиной старческой деменции является гиподинамия. Поэтому часто обрести здоровое состояние психики помогают не таблетки, а движения. Упражнения – вот основное лекарство от старческой депрессии.
- Помощь больному, находящемуся в состоянии спутанности сознания, сводится к тщательному наблюдению за ним до приезда врача. Он должен находиться в хорошо освещенном помещении, его нужно успокоить, а при необходимости фиксации – средства применяемые для этого не должны быть очень тугими.
- Даже при видимом улучшении состояния наблюдение за больным со спутанностью сознания продолжается не менее 4-5 часов.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Цитовит ЭДАС-956* – в период возбуждения 7-9 гранул, можно повторить каждые 20-30 минут в течение дня 3-4 раза. В последующем 5 гранул 3 раза в день вне еды в течение 3-4 недель в сочетании с синтетическими седативными средствами.

*Берталис ЭДАС-155 (955)* как антистрессовое средство разово 9-15 гранул (капель), при курсовом применении по схеме в течение 5-6 недель.

Стимуляцию умственной и физической активности вызывает *Биоэнерготоник ЭДАС 05-01*.

### ✿ Рецепты народной медицины

- Уменьшение синдрома отмены алкоголя или психотропных лекарств вызывает настой из **полыни**, **золототысячника** (по 1 части) и **тимьяна** (4 части). 1 ст.л. сбора настоять в термосе 2 часа, пить по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.
- Растворить в 1 л воды 1ст.ложку **каменной соли**. Соединить этот раствор с эмульсией из 10 мл **камфарного** и 100 мл 10% **нашатырного спирта**. Взбалтывать смесь так долго, чтобы исчезли хлопья. 1 ч.л. микстуры размешать в  $\frac{3}{4}$  стакана холодной воды и выпить при лекарственных и алкогольных отравлениях и болях в животе.
- **Пустырник**, **сушеница** – 3 части, **вереск** – 4 части, **валериана** – 1 часть. 4 ст.л. сбора настоять в литре кипятка и пить по 4 глотка каждый час в течение дня.
- Цветы **боярышника**, **пустырник**, **сушеница** – 3 части, **ромашка** – 1 часть. 1 ст.л. сбора настаивать в стакане кипятка в течение 8 часов. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день через 1 час после еды при возбуждении.
- 200 г коры **рябины** варить 2 часа в 0,5 л воды. Принимать по 1 ч. ложке перед едой при старческом склерозе.

- Старческие депрессии хорошо лечатся кратковременным (1-2 дня) голоданием или вегетарианской диетой 2-3 месяца. Хорошо помогает пост.
- При всех галлюцинозах позднего возраста хороший эффект оказывают биостимуляторы – настойки **аралии, жень-шеня, заманихи, золотого корня**.
- Отгоняет печаль и скуку при депрессии **огуречная трава**, или **бораго**. 1 ст.л. бораго настоять 2 часа в стакане кипятка, принимать по ½ стакана 3 раза в день до еды.
- Цветы **лаванды, зверобоя, липы**, шишки **хмеля**, взятые в равных частях в количестве 1 ст.ложки, настоять в стакане кипятка 15 минут, пить, как чай.
- При склонности к истерикам, гневу, беспокойству вдыхать запах эфирных масел **герани, цитруса, березы, мелиссы, душицы, валерианы, цикламена**. Или **трава зверобоя** 4 части, **пустырник, тысячелистник, шиповник** по 3 части, **пижма, подорожник** по 1 части, **боярышник, сenna** – по ½ части. 2 ст.л сбора настоять в термосе в 0,7 л кипятка. Пить по ½ стакана 3 раза в день до еды.
- При слезливости, бессоннице, утомлении принимать сбор: **хвощ** – 2 части, **спорыш** – 3 части, цветы боярышника – 5 частей. 1 ст.л. сбора настоять в течение ночи в термосе в 2 стаканах кипятка. Пить по ¼ стакана 4 раза в день.
- В психотерапии существует целое направление – **цветотерапия**. Это предполагает определенную окраску одежды, помещений, предметов быта. Вот некоторые из рекомендаций.

**Красный цвет** – символизирует энергию, мощь, активность, стимулирует работу внутренних органов, изгоняет тоску.

**Оранжевый (апельсиновый)** – бодрит, стимулирует работу органов пищеварения, благотворно влияет на работу почек и мочевого пузыря, возбуждает аппетит, предотвращает нервные срывы.

**Желтый** – стимулирует умственную деятельность и усвоение новой информации, поднимает настроение, полезен для зрения и кожи.

**Синий и голубой цвета** – символизируют безмятежность, покой, верность. Снижают артериальное давление. В комнате с голубыми обоями и коврами не бывает бессонницы.

**Зеленый** – цвет природы, тишины, успокоения. Благоприятен при глаукоме, мигрени, гипертонии, заболеваниях сердца, бессоннице, повышает умственную работоспособность.

Быть может, с позиций цветотерапии не следует пожилым людям, особенно склонным к депрессии, одеваться в мрачные серо-черные одежды, как это принято у нас?



## Шум и звон в ушах

Слуховые помехи в ушах в виде шума, гула, звона, «морского приboя», шуршания – звуки от едва замечаемых до мощного рева.

Основной причиной таких шумов служит атеросклероз сосудов головного мозга с прогрессирующей глухотой. Среди других причин – нервные перегрузки в пожилом возрасте, травмы, анемия, а также аллергия, в том числе лекарственная, и болезнь Меньера.

### Симптомы

В пожилом возрасте так называемый «сосудистый» шум совпадает с ударами сердца и усиливается при стрессе и волнении, особенно если человек находится в горизонтальном положении.

### Помощь

- Если началу заболевания предшествовал прием некоторых лекарств (салицилаты, стрептомицин), и шум сопровождается ухудшением самочувствия с головокружением, тошнотой и быстрым снижением слуха – прекратите лечение и обратитесь к врачу.
- При появлении, наряду с шумом, болей в области лба с одновременным резким исчезновением слуха в ушах – срочно обратитесь к ЛОР-врачу.
- Если никаких других симптомов, кроме слуховых помех, у вас не наблюдается и ЛОР-врач не находит никаких серьезных заболеваний, хотя слух ваш медленно, но заметно снижается, нужно попытаться улучшить состояние с помощью таких простых мер:
  - успокойтесь, расслабьтесь в кресле, постарайтесь избавиться от волнения и нервного напряжения. Понаблюдайте – не меняется ли с этим характер шума.
  - Ограничьте потребление алкоголя, кофе и аспирина, откажитесь от курения.
  - По утрам: несколько раз в день делайте массаж ушей. Расстирайте ушные раковины до появления тепла.
  - Изучите «перевернутые» позы из Хатха-йоги и выполняйте их каждый день. Полезно делать и такое упражнение: с усилием проглотить слюну так, чтобы услышать похрустывание в ушах; с усилием широко открыть и резко зажмурить глаза.

### ☼ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Арнау* ЭДАС-138 (938) на фоне приема поливитаминов; *Каскорутол* или *Каскатол* 6-8 недельными циклами 2-3 раза в течение года. В перерывах – *Биоэнерготоник ЭДАС 05-01*.

## ✿ Рецепты народной медицины

- Включить в ежедневный рацион питания **овощи и фрукты**, обладающие **антихолестериновыми свойствами**: яблоки, груши, земляника, сливы, айва, кабачки, тыква, баклажаны, капуста, картофель, топинамбур. Употреблять продукты, обладающие выраженным антисклеротическим действием: **морскую капусту** в виде салатов или сухой присыпки к блюдам, содержащие йод свеклу и огурцы
- 3-4 раза в год проводить 3-недельный курс приема **растительного масла** – оливкового, льняного, нерафинированного подсолнечного ( по 1 ч.л. 2-3 раза в день)
- Принимать настои из улучшающих слух лекарственных растений: листьев **мяты**, **зверобоя**, **земляники**, **малины** и молодых листьев **березы** (1 ч.ложка на стакан кипятка)
- Горсть **луковой шелухи** настоять 30 минут в стакане кипятка, процедить, принимать по ¼ стакана до еды 1 раз в день не менее 6 недель.
- 1ч.л. плодов **красной рябины** настоять 30 мин в 1 стакане крутого кипятка, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день
- 3 ст.л. сухих створок **фасоли** варить в воде 3 часа, процедить, довести кипятком до 0,5 л. Принимать по ½ стакана 4 раза в день
- 1ч.л. сухих семян **укропа** залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить в течение дня мелкими порциями.
- Смешать 7 стаканов кипяченой воды, 3 натертых с цедрой **лимона**, 3 стакана растертой **клюквы** и 3 головки **чеснока**, настоять 2 дня в холодильнике. Процедить, добавить 400 г **меда**. Хранить на холоде. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.
- 16 зубчиков **чеснока**, 2 стакана воды, по 2 ст.л. **уксуса** и **меда** – варить 30 мин на медленном огне. Принимать по 2 ст.л. 3 раза в день.

## ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### Сахарный диабет

Хроническое заболевание, характеризующееся нарушением обмена веществ и повышенным содержанием сахара в крови. У пожилых людей диабет, как правило, бывает II типа – **инсулинонезависимый**.

Главная причина – нарушение синтеза или усвоения инсулина, производимого поджелудочной железой. Сбою в работе поджелудочной железы способствуют хронические заболевания печени, атеросклероз, ожирение, гипертоническая болезнь, хронический стресс. Свою негативную роль вносит питание рафинированными продуктами, в том числе потребление большого количества сахара. Есть и влияние наследственной предрасположенности.

### **Симптомы:**

- Повышение (более чем 6,3ммоль/л) содержания сахара в крови, наличие сахара в моче
- Ощущение жажды и сухости во рту, постоянное чувство голода, кожный зуд
- Слабость, недомогание, раздражительность, ухудшение памяти и зрения.
- Быстрое развитие общего атеросклероза, нарастающее снижение зрения
- Ухудшение кровоснабжения ног с усилением в них болей, судороги икроножных мышц (особенно ночью).

### **Помощь:**

**Строгая диета** с исключением легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, варенье, сладкие напитки). Значительное ограничение животных жиров – яиц, икры осетровых рыб, печени, фруктов и овощей – содержащих большое количество сахаров – свеклы, бананов, моркови, картофеля, винограда, клубники.

Регулярный, по возможности ежедневный, контроль уровня сахара в крови. При недостаточности диетического лечения и постоянно высоком уровне сахара для профилактики гиперклигемической комы применять сахароснижающие препараты – *диатан, диабетон, глюкосил, сиофор* и др.

### **☼ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

*Диаб ЭДАС-112* натошак или до еды 3-4 раза в день. Одновременно после еды – *Гепатон ЭДАС-129*. В начале курса лечения эти препараты можно давать в сочетании с привычными сахароснижающими синтетическими средствами (диабетон, сиофор и пр.) При положительной динамике химические средства постепенно отменяются. Такое лечение проводится длительно, в течение 2-6 месяцев.

### **☼ Рецепты народной медицины**

- 10 г смеси (1 ст.ложка) взятых в равных частях сухого листа **черники** и корней **одуванчика** залить стаканом кипятка и выдержать на водяной бане 45 минут. Охладить, процедить и довести кипятком до объема 200 мл. Принимать до еды по ½ стакана 3 раза в день.
- Приготовить по этой же методике смесь из 2 частей **горца птичьего** и по 1 части травы **хвоща** и листьев **земляники**. Пить по ½ стакана 3 раза в день.
- Таким же образом готовят и принимают отвары из зерна **овса**, корня **лопуха** в сочетании с листьями **черники**; из листьев **крапивы** и **черники** – с плодами **бузины**.
- По 1 части корней **заманихи** и **девясила**, травы **хвоща**, **зверобоя**, **мяты**, **череды**, **плодов шиповника**, плюс 2 части листа **черники**. 10 г сбора залить на 3 часа стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

- 10 г измельченных листьев **лавра** настоять 3 часа в 700 мл воды. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.
- 25 г измельченных **корней лопуха** залить 2 стаканами кипятка и выдерживать на водяной бане 30 минут. Настоять 1,5- 2 часа, процедить. Довести до исходного объема и пить по ½ стакана 3 раза в день.

## **Заболевания щитовидной железы**

Самыми частыми болезнями щитовидной железы в пожилом возрасте являются болезни, связанные с нарушением ее функций – **гипотиреоз, гипертиреоз**, различные виды **зоба** и **рак щитовидной железы**.

Нарушения в работе щитовидной железы разнообразны. Основная причина — возрастное угасание функций эндокринных желез.

### **Способствующими факторами служат**

- Наследственная предрасположенность
- Состояние хронического стресса
- Режим труда, питания и отдыха в период жизни от 45 до 60 лет – время наиболее интенсивных изменений гормонального баланса.
- Эндемичность зоны постоянного проживания. Так, Московский регион является такой эндемичной зоной, где имеется постоянная нехватка йода в воде и растениях этого региона.
- Самым частым проявлением такой патологии в регионе Москвы является гипотиреоз.

### **Симптомы:**

#### ***Гипотиреоз:***

- Одутловатость лица, век
- Бледность и сухость кожи, бедность мимики
- Изменения ногтей, выпадение волос
- Увеличение веса
- Постоянная зябкость и снижение температуры тела.
- Сонливость, утомляемость, ослабление памяти
- Хрипловатый низкий голос
- Не высокая, но упорная к лечению гипертензия

#### ***Гипертиреоз или Базедова болезнь:***

- Потеря веса
- Потливость
- Постоянное ощущение жара
- Возбужденность
- Тахикардия
- Мышечная слабость
- Кожный зуд

- Облысение
- Поносы
- Пучеглазие

#### **Помощь:**

- Появление любых изменений со стороны щитовидной железы в пожилом возрасте – сигнал необходимости обследования у эндокринолога
- Наличие узелков в щитовидной железе – не всегда признак болезни, а в условиях московского региона может быть признаком компенсаторного адаптогенного увеличения массы паренхимы железы и требует только систематического 2-кратного в году наблюдения эндокринолога.
- Даже небольшой узел в железе может быть и началом грозного заболевания. Отличием рака щитовидной железы от опухоли другой локализации является позднее метастазирование, поэтому своевременное удаление злокачественной опухоли этой локализации – залог полного выздоровления.
- При наличии зоба или гормональных изменений щитовидной железы, следует избегать различных облучений, в т.ч. от компьютера и телевизора. Летом недопустимо подставлять щитовидную железу под прямое солнце.
- Людям с патологией щитовидной железы нельзя загорать и следует избегать напряжения мышц шеи.
- Полезно систематическое употребление продуктов, содержащих йод: креветки, кальмары, морская рыба, морская капуста, киви, хурма, блюда из овса и черноплодной рябины (последнее противопоказано при повышенной свертываемости крови).

#### **☼ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

*Аркальцит ЭДАС-142 (942)* при дефиците йода, гипотиреозе и дисфункции паращитовидных желез, назначается длительно, самостоятельно или в сочетании с гормональным лечением. При неглубоких нарушениях функций и в послеоперационной реабилитации можно принимать самостоятельно. При необходимости заместительной терапии, назначенной эндокринологом, *Аркальцит ЭДАС-142 (942)* позволяет снизить дозу синтетических гормональных средств в 2-3 раза.

Для усиления действия *Аркальцита*, повторными, месячными курсами назначается *Солодка* (драже) или *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01*.

#### **☼ Рецепты народной медицины**

- **Жень-шень, ламинария, хурма, красная рябина** – повышают функцию щитовидной железы

- Настоять в воде **овсяные хлопья**, через 2-3 часа добавить сок 1 **лимона**, протертые фрукты, смешать, посыпать тертым **орехом** и съесть в 2 приема – при гипотиреозе.
- **Отвары мелиссы, корни пиона, чай с цветами картофеля** – снижают интоксикацию при тиреотоксикозе
- Спиртовая настойка **зеленых грецких орехов** (50,0 гр на 1 стакан спирта) – настоять 3 недели и принимать по 1 ч.л. 3 раза в день, а также **отвар овса** (1 стакана на 3 стакана воды) по 1 стакану 3 раза в день. Снижают интоксикацию при токсическом зобе.
- Отвары **крапивы, смородины**, настой **шиповника**, чай из листьев **вишни, клубники и смородины** улучшают состояние при Базедовой болезни.
- 1 часть корня **валерианы**, смешанная с 4 частями спирта и настоянная в темном месте 7 дней или такая же настойка из цветов **боярышника** применяется по 20 капель 3 раза в день при гипертиреозе.
- 1 ст.л. цветов и листьев **календулы**, настоянная на 1 стакане воды в течение часа. По ½ стакана 3 раза в день при тахикардии.
- 1 ст.л сбора, состоящего из **спорыша**, корня **лопуха** и 1 ч.л. **коры дуба** – настоять 6 часов в термосе в 1 стакане кипятка. По ¼ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс 21 день. Пауза 2 недели. Повторять при гипотиреозе до улучшения.
- **Семена укропа** и **листья мяты** по 1 ст.л. смешать с 1 ч.л. листьев ландыша, сорванных в период цветения. 1 ст.л сбора залить на 6 часов в термосе 1,5 стаканами кипятка. По 1-2 ст.л. 3 раза в день до еды. Курс 3 недели. Пауза 4 недели, при гипотиреозе повторить.

## Ожирение

Под этим понятием подразумевается такая масса тела, при которой нормальный вес превышает возрастную норму на 10% и более. Для того, чтобы узнать, каков ваш оптимальный вес, можно использовать введенный в последние годы индекс массы тела (ИМТ). Его вычисляют, разделив вес на рост, возведенный в квадрат. (Например, при весе 85 кг и росте 1,75 м индекс равен  $85:(1,75)^2 = 27,7$ ).

Если значение ИМТ менее 18,9, то человек имеет недостаточный вес, при показателях 19-24,9 вес нормальный. Цифры 25-29,9 свидетельствуют об избыточном весе, 30-39,9 – об ожирении. Ну а если индекс массы тела более 40 ожирение носит опасный, болезненный характер.

Причины ожирения могут находиться в наличии эндокринных болезней, в том числе снижении функций половых органов и щитовидной железы, сахарном диабете. Свою лепту вносят наследственная предрасположенность и гиподинамия.

### Симптомы:

Они проявляются в зависимости от степени ожирения (от 1 до 4-й) и бывают самые разнообразные. Но в пожилом возрасте закономерны повышение артериального давления и нарушение функций опорно-двигательного аппарата.

## **Помощь :**

Особая диета, исключая легкоусвояемые углеводы и жиры, в том числе сладкие, острые, соленые блюда и изделия из белой муки. Поддержание питьевого режима – не менее 1,5-2 л жидкости в день.

Усиление двигательной активности, особенно прогулок на свежем воздухе, использование различных комплексов лечебной гимнастики

## **✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

*Грациол ЭДАС-107* длительно (не менее 6-8 недель) 5-7 капель 3 раза вне еды. *Алипид ЭДАС-907* не менее 6-8 недель можно чередовать с *ЭДАС 107* или принимать в одном курсе лечения 5-7 г 3 раза до еды. *Биоэнерготоник ЭДАС 11-01* – 1-2 капсулы 2-3 раза день с едой.

## **Как организовать питание**

При ожирении, связанном с **заболеванием почек** – арбузы, кабачки, тыква, огурцы. В данному случае противопоказано голодать и применять белковую диету.

**При гастрите** – использование только лечебных диет. Резкое изменение рациона может привести к язвенной болезни.

**При сопутствующей экземе** – рыба, кефир, нежирное мясо, овощи, фрукты. Противопоказано острое, жирное, соленое.

**При панкреатите** – ограничения в питании только по рекомендации врача, так как экстремальные и «быстрые» диеты чреваты обострением основного заболевания. Впрочем, жесткие диеты всегда снижают иммунитет, поэтому резко менять режим питания лучше под контролем врача.

## **Рекомендуемые диеты при ожирении**

Предварительная консультация врача обязательна!

**1-й тип** – диета на 12 дней. Ожидаемое похудение на 3-9 кг.

Провести 4 цикла по 3 дня:

1-й день – только кефир (1,5 – 2,0 л)

2-й – только несоленая вареная курица без кожи

3-й – одни лишь зеленые яблоки в количестве 1,5 кг

4-й – только нежирный сыр.

**2-й тип** – 7 дней. Ожидаемое похудение – 1 кг в день

За день выпивать 5 чашек растворимого кофе без сахара с обезжиренным молоком и 80 г черного горького шоколада.

**Внимание!** Кофе и шоколад провоцируют подъем артериального давления, поэтому противопоказаны при гипертонии.

**3-й тип** – 9 дней. Ожидаемое похудение – 3-4 кг

3 дня употреблять только вареный рис (без соли, масла). Можно с соевым соусом и приправами.

3 дня – белое куриное мясо без кожи и соли.

3 дня – есть только яблоки.

**4-й тип** – всего 3 дня. Ожидаемое похудение – на 3-6 кг.

1 день – печеный цыпленок, съесть в 3 приема

2 день – 300 г запеченной телятины

3 день – 3-5 чашек черного кофе

**Внимание!** При гипертонической болезни, заболеваниях желудка и кишечника – не рекомендуется.

**5-й тип** – 7 дней. Ожидаемое похудение – 5-10 кг.

Ежедневно употреблять овощной суп без картофеля и 3 л минеральной воды. В пищу разрешены такие продукты:

1 день – любые фрукты, кроме бананов

2 день – овощи зеленого цвета (сладкий перец, капуста, зелень) и 1 вареная картофелина

3 день – разные фрукты и овощи

4 день – 3 банана и нежирное молоко

5 день – куриная грудка (или кусочек нежирной рыбы)

6 день – нежирная отбивная с зеленым салатом

7 день – рис с овощами.

*Данная диета возможна в любом возрасте, но выходить из нее нужно очень медленно.*

**6-й тип, 2 варианта** – низкокалорийная диета, не более 4 недель. Ожидаемое похудение 2-4 кг. **Эта диета противопоказана при диабете!**

При использовании того или иного варианта обязательно делать раз в неделю один разгрузочный день. При каждой из диет ежедневно необходимо выпивать не менее 2,5 л обычной чистой (лучше профильтрованной) воды. Пить часто и небольшими дозами.

Вариант 1.

*Завтрак:* фрукты или ягоды и 1 стакан зеленого чая или минеральной воды

*2-й завтрак:* стакан фруктового сока без сахара

*Обед:* кусочек вареного мяса со свежими овощами и 1 ст.ложка растительного масла

*Полдник:* фрукты или ягоды

*Ужин* отсутствует, за 2 часа до сна выпить стакан кефира.

Общее количество употребляемых ежедневно фруктов – не более 800 г.

Вариант 2. Все то же, только вместо фруктов – овощи.



## Опухоли и отеки

Страх, который испытывает человек, обнаруживший у себя уплотнение или опухоль, далеко не всегда обоснован, однако сомнения должны быть всегда решены в пользу срочного визита к врачу.

Вот несколько наблюдений, которые помогут до врачебной консультации ориентировочно решить, опасно ли обнаруженное вами новообразование.

Один или несколько безболезненных твердых бугорков на черепе – это чаще всего **экзостозы** – проявление нарушенного кальциевого обмена или остеохондроза. Оперативное лечение их применяется только по косметическим показаниям.

Мягкие, тестовидные, легко перемещающиеся под пальцами округлые или овальные шишки, могут располагаться на любом месте под кожей. Это – **липомы**. Если они не уродуют человека и не болят, их лучше не трогать.

Точно также лучше не подвергать хирургическому воздействию **фибромы** – аналогичные образования, но более плотные, особенно если они не растут и не увеличиваются.

А такие образования, как **гематомы**, вообще вскоре исчезают бесследно. Эти подкожные или более глубокие, слегка болезненные кровоизлияния обычно являются результатом травмы. В процессе разрешения процесса «цветут», меняя цвет.

Скорее всего исчезнет без лечения **лимфаденит**. Это припухшая и мягкая лимфатическая железа, слегка болезненная, свободнодвигающаяся под пальцами – результат травмы или инфекции. **НО!** Твердый, болезненный, медленно растущий, неподвижный лимфоузел может быть опасен и иметь **ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЕ** происхождение. В этом случае необходима срочная консультация онколога.

Мигрирующая, безболезненная «опухоль» в животе – чаще всего **блуждающая почка** или скопление **кишечных газов**. Помощи не требуют.

Внезапное опухание губ, языка, частей лица, конечностей, скорее всего, является **аллергическим отеком**. Опасен стенозом гортани, требует экстренной врачебной помощи.

Постепенное увеличение языка, который перестает помещаться во рту, бывает при выраженном **гипотиреозе** или **опухолях гипофиза** и **злокачественных заболеваниях кроветворной системы**. Консультация эндокринолога – неотложная.

Нередко в пожилом возрасте, особенно у женщин, на передней поверхности шеи появляется мягкая безболезненная, иногда бугристая и асимметричная, медленно растущая опухоль – **зоб**, или **разрастание щитовидной железы**. Требуется консультация эндокринолога.

Болезненные, с гнойным отделяемым, узлы в подмышечных впадинах – это **гидраденит**. Опасен осложнениями, поэтому нужно немедленно обратиться к хирургу!

Мягкое, большое выпячивание в паховой, пахово-мошоночной, пупочной области или по средней линии живота, которое увеличивается в положении стоя и уменьшается или вовсе исчезает в горизонтальном положении – **грыжа**. Требуется консультация хирурга. Грыжа опасна возможностью **прободения** или **ущемления**. Поэтому если она внезапно увеличилось, появились боли – необходимо немедленно вызвать «скорую помощь».

## Признаки злокачественности

Множественные, увеличенные, симметричные лимфоузлы в подмышечных, паховых областях и в других участках тела подозрительны на **болезни крови** или **рак** внутренних органов. Необходима неотложная консультация онкологов.

Узлы, уплотнения, асимметричные увеличения одной из молочных желез, иногда болезненные, могут быть проявлением одно- или двухсторонней **мастопатии**. Такой симптом изредка встречается у мужчин, именуется **гинекомастией**. Это следствие гормональных нарушений, требующих консультации и наблюдения маммолога.

Онкологи настаивают на срочной консультации в онкологическом учреждении, если:

- размер и цвет пигментных пятен на коже быстро изменяются
- на слизистой рта, языка, коже губ появились трещины, уплотнения, разрастания
- в кале, моче появилась кровь
- начались боли в груди, кровохарканье, возникла осиплость голоса
- появились уплотнения в молочных железах, трещины и язвы на их поверхности, отмечаются кровянистые выделения из сосков
- кровянистые выделения из гениталий у женщин, находящихся в менопаузе
- нарастают общая слабость, исхудание, ухудшение аппетита, усиливаются отрыжка, рвота, запоры, поносы, ощущается постоянная тяжесть и боли под ложечкой.

Причины развития опухолей множественны и часто индивидуальны, – единой теории возникновения новообразований не существует. Самыми распространенными причинами злокачественных опухолей называют:

- Болезни и нарушения иммунной защиты
- Хронический стресс
- Гормональные нарушения
- Воздействие некоторых видов вирусов

- Наследственная предрасположенность
- Хронические воспалительные процессы внутренних органов
- Воздействие радионуклидов, солей тяжелых металлов, агрессивных химических веществ и других канцерогенов.

В зависимости от степени распространенности и злокачественности опухоли определяются следующие **степени развития рака**.

1. Ограниченная, подвижная опухоль небольшого размера, не прорастающая в окружающие ткани и близлежащие лимфоузлы. Общая интоксикация отсутствует. Своевременное обнаружение рака в этой стадии – залог полного излечения.
2. Опухоль небольшого размера с метастазами в близлежащие лимфатические железы. Может быть подвижной или уже фиксированной. Диагностируются уже некоторые признаки раковой интоксикации. Лечение в этой стадии, тоже, как правило, успешное.
3. Крупная и неподвижная, опухоль, проросшая в глубжележащие ткани и отдаленные лимфоузлы. Наблюдается раковая интоксикация различной степени. Прогноз сомнительный.
4. Обширное и распространенное метастазирование в отдаленные и глубоколежащие ткани, отдаленные лимфоузлы с тяжелой раковой интоксикацией. Терминальная стадия болезни.

### **Помощь:**

Основными средствами профилактики злокачественных опухолей в настоящее время являются **здоровый образ жизни, рациональное питание, употребление антиоксидантов**. Наблюдения показали, что даже злостные курильщики, употребляющие ежедневно не менее 400 г фруктов и 300 г овощей, вдвое реже болеют раком.

В частности, одними из самых сильных антиоксидантов, усиливающих противораковую защиту организма, служат **бета-каротины** и **биофлавоноиды**, окрашивающие пищевые продукты в яркие цвета – желтый, зеленый, оранжевый, красный, фиолетовый. Замечательные защитники от онкологических заболеваний – яблоки, хурма, груши, цитрусы, персики, дыни, листовой салат, фасоль, бобы, чечевица, черный и не ферментированный **зеленый чай**. **Кофе** тоже оказывает противораковое действие – выявлено, что ежедневное употребление 1-2 чашек предупреждает рак кишечника.

### **☀ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

**Каскатол** (витамины А,С,Е) – препарат в виде драже, содержащий антиоксиданты и имеющий противоопухолевые свойства. Комплекс изобретен в Российском онкологическом научном Центре имени Н.Н.Блохина РАМН РФ и производится Холдингом ЭДАС по лицензионному договору.

Предназначен для лечения и профилактики онкологических заболеваний в интегративных схемах. Применяется по 2-6 драже в день длительно, повторными месячными курсами.

**Каскорутол** – аналогичный препарат, в состав которого дополнительно введен витамин Р – рутин, который, помимо противоопухолевого действия, обладает свойством защищать кровеносные сосуды.

Иммуномодуляторы **Прополан ЭДАС-150** (капли), **Эхинацея ЭДАС** (драже и таблетки), **Биоэнерготоник ЭДАС 03-01** (поливитаминно-поликреоэлементные капсулы) также оказывают отчетливое профилактическое противоопухолевое действие.

### ☀ **Рецепты народной медицины**

- **Чага** (березовый гриб), плоды сухого дробленого **шиповника**, почки **сосны** – по 300 г, трава **тысячелистника** – 60 г, **полыни** – 15 г. Залить 3,5 л кипятка и нагреть до кипения, но не кипятить. Накрыв теплой накидкой, настоять сутки, процедить, отжать. Добавить по 300 г **меда** и **сока алоэ** и 300 г **коньяка** 8-12 летней выдержки. Настоять под «шубой» еще 4 суток. Принимать в течение 6 месяцев по 2 ст.ложки ежедневно.

**Сок алоэ** готовится следующим образом: растение 3-5 летнего возраста не поливают 5 дней. Срезают листья, промывают и, завернув в хлопчатобумажную ткань, выдерживают в холодильнике 1 мес., Затем измельчают и отжимают сок.

- Противоопухолевое действие оказывают также сильнодействующие растения – **аконит**, **болиголов**, **вех ядовитый**, **чистотел**, **бузина черная**. Однако даже небольшая их передозировка вызывает тяжелые отравления. Поэтому назначение и приготовление средств из этих растений, в том числе согласно приведенному здесь рецепту, должно проводиться только специалистами.
- Свежие зонтики **болиголова** измельчить и насыпать в банку доверху. Утрамбовать, залить водкой, герметично закрыть и хранить в темном прохладном месте 18 суток. Процедить и употреблять в 100 г воды по следующей схеме. Начиная с 1 капли, ежедневно прибавлять по 1 капле и довести до 40 капель. Затем по капле уменьшать по нисходящей. Курс лечения – 80 дней. Циклы повторяют до излечения.
- По теории академика Б.В.Болотова, ферменты, получаемые при молочнокислом брожении, обладают многочисленными лечебными свойствами, в том числе очищают организм от токсинов, шлаков и больных клеток. Для профилактики и лечения незагущенных форм рака рекомендуется **квас Болотова**. 0,5 стакана **чистотела** и 1 стакан **сахара** помещают в сухой марлевый мешок и опускают в 3 л **молочной сыворотки** (если сыворотка перегрета, то ее бродильные свойства можно усилить добавлением 1 чайной ложки сметаны). Поставить в теплое место на 2 недели. Пить по 1 стакану в день.

- 2 ст.л. травы жостера смешать с 1 ст.л. цветов ромашки. Взять 1 ст.л. этого сбора, залить стаканом кипятка и выдержать на водяной бане 5 минут. Настоять 40 минут, выпить на ночь.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

У пожилого человека могут внезапно возникнуть нарушения функций желудочно-кишечного тракта. В зависимости от основного заболевания симптомы могут быть самыми разными – от изжоги и рвоты до желтухи и колики. Поэтому первым делом нужно выявить основную проблему. Этому поможет точное описание симптомов внезапно проявившейся болезни.

### Симптомы:

- **Боли** в животе, которые могут быть постоянными или периодическими, возникающими вскоре после еды или спустя 2-3 часа. **Колика** – внезапно возникающий приступ сильной боли. **Внимание:** до выяснения причин боли или колики без указания врача давать больным обезболивающие, слабительные, грелки или ставить клизмы **запрещается!**
- **Ухудшение аппетита** – признак нарушения секреторной функции пищеварительных желез, обычно у тяжелых и хронических больных. Приятный запах пищи, аккуратно сервированный стол, салфетки, приборы, наоборот, способствуют возбуждению аппетита.
- **Тошнота и рвота** – признаки отравления или заболевания органов брюшной полости. Если рвота возникла у тяжелого больного, его голову нужно приподнять, подать судно или тазик, оказать необходимую помощь, а по окончании рвоты, дать прополоскать рот. Если в рвотных массах оказалась кровь – обеспечить абсолютный покой и положить на живот пузырь со льдом. Тошнота может быть признаком аппендицита, холецистита, обострения сахарного диабета, а также показателем повышения внутричерепного давления. Такое состояние требует консультации врача, а для облегчения состояния больного нужно поднести к его носу ватку, смоченную **нашатырным спиртом**, под язык дать таблетку **валидола** или кусочек **лимона**, либо кислое питье.
- **Отрыжка** – непроизвольное внезапное выделение газов из желудка через рот. Причиной может быть употребление газированных напитков, пива, заглатывания воздуха во время еды всухомятку. В этом случае отрыжка не имеет запаха и не бывает постоянной. Постоянная или частая отрыжка наблюдается при спазме или сужении привратника желудка. Такая отрыжка имеет неприятный запах и является свидетельством серьезных нарушений пищеварения.
- **Изжога** – ощущение жжения по ходу пищевода, связанное с забросом в него кислого содержимого желудка. Чаще всего наблюдается при язвенной болезни, гастрите, повышенной кислотности желудочного сока.

Такие больные не должны употреблять в пищу острые и жареные блюда, сладости, кофе, черный хлеб. Питье **щелочной минеральной воды** или небольшое количество **пищевой соды** помогает при изжоге, однако длительное применение соды может принести вред.

- **Метеоризм** (вздутие живота) сопровождается чувством распирания, урчания, схваткообразными болями в животе. Это свидетельствует об усиленном образовании газов в кишечнике, которое происходит при хроническом гастрите, панкреатите, гастроэнтероколите, холецистите. Ограничение потребления свежего хлеба, гороха, фасоли, капусты, картофеля, сладостей, газированных напитков уменьшает вздутие кишечника. При выраженных симптомах метеоризма и их повторении рекомендуется прием **активированного угля**, проведение **ромашковых микроклизм**.
- **Запор** – хроническая задержка стула более чем на 48 часов, или ежедневное, но неполное опорожнение кишечника. При изменении жизненного ритма, смене привычной обстановки, воды запор может иметь место и у здорового человека. Как самостоятельное заболевание возникает при хронических воспалительных процессах в толстом кишечнике, геморрое, трещинах заднего прохода. Малоподвижный образ жизни, постельный режим при однообразном питании с недостаточным потреблением воды и продуктов, содержащих клетчатку, усугубляют склонность к запорам. Нередко это является первым признаком серьезных эндокринных расстройств, заболеваний почек, половых органов, нарастающей непроходимости кишечника при опухолях. Длительные и частые запоры приводят к осложнениям – возникновению грыжи, геморроя, трещин заднего прохода. Хронические запоры нуждаются в лечении у специалиста – гастроэнтеролога.
- **Понос** – многократное или разовое опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс. Появление поноса свидетельствует о серьезном заболевании, требующем специального лечения.
- **Желтуха** – окрашивание в желтый цвет кожи, слизистых оболочек и склеры глаз в результате отложения в тканях билирубина – желчного пигмента, образующегося в печени. Желтуха бывает механической, печеночной и гемолитической. Механическая желтуха возникает при закупорке желчного протока камнем или опухолью, печеночная – при инфекционном гепатите и хроническом алкоголизме. Гемолитическая желтуха связана с заболеванием крови. Возникновение любого рода желтухи требует неотложной изоляции больного (из-за возможности заражения окружающих вирусным гепатитом) и срочной консультации гастроэнтеролога.

## Гастрит

Острое или хронически – рецидивирующее воспаление желудка с болевым синдромом и нарушением пищеварения.

Среди главных причин заболевания – острое отравление или питание грубой, раздражающей пищей. Развитию гастрита способствуют переутомление, длительный стресс, злоупотребление алкоголем и курением, наличие язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки в прошлом. Он часто возникает на фоне сниженного иммунитета и наследственной предрасположенности.

### Симптомы:

- Боли в подложечной и левой подреберной области, возникающие сразу после еды
- Тяжесть и дискомфорт в животе
- Изжога, тошнота, отрыжка
- Вздутие живота
- Неустойчивый стул

### Помощь:

Наилучшим средством лечения и профилактики гастрита служит щадящее питание.

### Диета для больных гастритом и язвенной болезнью

Продукт	Рекомендуется	Исключается
Хлеб	Пшеничный, подсушенный, сухое печенье	Свежий, ржаной, сдоба, блины, пироги
Мясо	Куры, индейки без кожи, отварные. Кролик. Фрикадели, суфле, котлеты, язык, нежирный паштет	Жирное, жареное, жилистое мясо, консервы.
Рыба	Судак, щука, лещ, треска, минтай в отварном виде или в виде котлет. Заливное из рыбы	Осетрина, севрюга. Соленая, жареная и копченая рыба. Рыбные консервы.
Яйца Молочные продукты	Яйца всмятку, омлет. Цельное молоко, сливки, однодневные кисломолочные: кефир, простокваша, ряженка и др. Свежие молочные продукты в виде пудинга, а также творог, сметана мягкий сыр	Вкрутую, сырые, яичница. Кисломолочные продукты с высокой кислотностью и длительностью хранения более 3-х суток. Острый сыр
Жиры	Сливочное, оливковое, подсолнечное масло	Твердые жиры, топленое масло и сало

Крупы	Рис, гречка, «Геркулес» в виде каши-«размазни» на молоке. Суфле, паровые пудинги	Перловая, пшеничная, ячневая крупы, ядрица, все бобовые
Овощи	Картофель, свекла, морковь, цветная капуста, паровые или вареные овощи на воде. Кабачки, тыква – отварные	Капуста белокочанная, огурцы, помидоры, арбузы. Все консервы, маринады, соленые и квашеные овощи
Фрукты	Пюре, кисели, муссы, желе, протертые компоты из свежих и сладких фруктов ягод и фруктов. Печеные яблоки без кожи, курага.	Кислые фрукты и ягоды. Фруктовые консервы.
Супы	Протертые молочные, крупяные, овощные. Заправка- сметана, желток, сливочное масло.	Окрошка, борщ, овощные, мясные и грибные наваристые бульоны.
Напитки	Чай с лимоном, чай с молоком не крепкий, сладкие соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей, овсяной кисель, варенье.	Кофе, квас, какао, газированные напитки, кислые соки.
Соусы	Молочный, сметанный, яично-масляный с мелко рубленным укропом.	Майонез, кетчуп, хрен, горчица, перец.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

Для лечения и профилактики обострений хронических гастритов принимаются те же препараты «ЭДАС», что и в периоде между приступами у больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Поскольку в пожилом возрасте гастрит чаще всего сопровождается пониженной кислотностью желудочного сока, атрофией слизистых и дисбактериозом кишечника, то целесообразна консультация гастроэнтеролога или онколога не реже чем 2 раза в год.

### **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**

Хронические рецидивирующие заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки с нарушениями процессов пищеварения и сезонными обострениями.

Причинами этих болезней являются нарушения иммунитета, неврозы, переутомление, длительный стресс. Доказано провоцирующее действие возбудителя – бактерии «хеликобактер пилори» и наследственной предрасположенности к патологиям желудка и двенадцатиперстной кишки. Развитию болезней способствуют грубая пища, злоупотребление алкоголем и курением, особенно во время переломных сезонов года, хронический гастрит, дуоденит.



Болеют чаще мужчины молодого возраста с особой «язвенной» конституцией: высокие, худощавые, легко возбудимые. Без лечения заболевания могут тянуться десятилетиями, а в пожилом возрасте их обострения принимают постоянный характер. Опасны развитием опухолей.

### **Симптомы:**

- Характерны сезонные обострения – осенью, весной
- Боли в животе, связанные с приемом пищи. У пожилых людей они возникают через 30-60 мин. после еды
- Для язвенной болезни 12-ти перстной кишки характерны ночные, «голодные» и утренние боли. Их локализация – подложечная область. Могут отдавать в спину под лопатки
- Характер болей при обеих патологиях – тупые, ноющие или острые, хотя встречаются безболевые – «немые» язвы
- Ощущения изжоги, тошноты
- Изменение кислотности желудочного сока в пожилом возрасте в сторону снижения кислотности или отсутствия таковой (нулевая). При нулевой кислотности высока опасность онкологии желудка
- При длительно существующих язвах возможны осложнения – образование воспалительного инфильтрата, который постепенно проникает в рядом лежащие поджелудочную железу или кишечник. При этом исчезает сезонность обострений, а боли в эпигастральной области становятся постоянными, тянущими, с иррадиацией в спину и левое подреберье. Могут появиться симптомы панкреатита – вздутие живота, нерегулярный и неформованный стул, изменение концентрации сахара в крови.

### **Помощь:**

- **Диета** играет решающую роль, как во время рецидива, так и в периоде между приступами. Она предусматривает исключение пищи, травмирующей слизистую желудка и 12-ти перстной кишки
- Следует также запретить продукты, усиливающие желудочную секрецию и химически раздражающие слизистую – соки, кофе, маринады, бульоны, шоколад, газированные напитки.
- Пища язвенных больных не должна быть ни холодной, ни горячей. Питание их должно быть даже в периоды ремиссии 4-5 кратным
- **При обострении язвенной болезни** питание должно быть:
  - первые 2 недели – жидким и желеобразным
  - 3-4 неделя – кашцеобразным
  - 5-8 неделя – протертым. Возвращаться к привычному питанию следует очень постепенно, при условии хорошего самочувствия
- Лечение обострения язвенной болезни лучше всего проводить в специализированном стационаре.

## ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

Многокомпонентные препараты «ЭДАС» применяются в межрецидивном периоде и во время реабилитации после обострения. Для снятия интоксикации – *Карсат ЭДАС-136 (936)* в течение 3-х недель по схеме. Параллельно с этим *Калирис ЭДАС-114* или *Гастропан ЭДАС-954* по обычной схеме.

Эти препараты обладают противовоспалительным и антихеликобактерным эффектом, поэтому могут применяться одновременно с соответствующими фармацевтическими средствами для снятия обострений болезней.

Применение *Калириса* или *Гастропана* в период, предшествующий сезонным обострениям носит профилактический характер и позволяет предупредить рецидив заболевания. Одновременно больным назначаются иммуномодулятор *Пропопан ЭДАС-150* или *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01* и средства, влияющее на состояние нервной системы – *Пассифлора ЭДАС 111 (911)* или *Брианс ЭДАС-306* (сироп).

## ✿ Рецепты народной медицины

- 1 стакан отвара **картофеля** из 3-х крупных очищенных картофелин на 3 стакана воды. Применяется до еды 2-3 раза в день
- 1 ч.л. сока свежего **подорожника**, смешенного с **медом** в пропорции 1:1 и прогретого на водяной бане 20 минут. Употреблять 2-3 раза в день до еды. Пожилым людям полезно подольше держать под языком
- 20 г **дубовой коры** кипятить 20 минут на водяной бане в стакане воды. Раствор процедить, пить теплым по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой
- **Фенхель, ромашку, корни алтея и солодки** в равных количествах смешать, 1 ст.л сбора настоять 20 мин в стакане кипятка, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день до еды при повышенной кислотности. Вместо указанных растений можно взять цветы **липы, ромашки и фенхеля** в соотношении 4:3:3
- Залить 1ч.л. **семени льна** ½ стакана кипятка, взбалтывать 15 мин. Отжать, процедить, пить по ¼ стакана 3 раза за 30 минут до еды
- Пить по ½ стакана свежего сока белокочанной капусты 2-3 раза в день до еды.
- Употребление по ½ стакана **теплого молока** и **боржоми** хорошо помогает при изжоге.
- **Спорыш** (горец птичий) обладает кровесвертывающим и кровеостанавливающим действием и применяется при подозрении на микроркотовечения при язвенной болезни.

Все указанные травяные сборы применяются в течение 3-4 недель. Дополнительно к ним принимают спиртовую настойку прополиса – по 30 капель 2 раза в день до еды в течение 2 недель. (Настойка готовится из расчета 25 г прополиса на 0,5 л спирта).

## Заболевания печени и желчевыводящих путей

Печень – непарный сложный орган с многоцелевыми функциями. Главные из них – очищение крови от микробов и токсинов, участие в синтезе белков, утилизации углеводов и переваривании жиров, поддержка нормального уровня сахара крови, накопление энергии. Печень вырабатывает более 1000 различных ферментов и участвует в кроветворении. Именно в печени происходит образование желчи, которая по желчевыводящим путям поступает в желчный пузырь, а оттуда – в двенадцатиперстную кишку, где участвует в расщеплении жиров и других процессах переваривания пищи.

Самыми частыми заболеваниями печени и желчевыводящих путей являются:

1. Дискинезии желчных путей – нарушение моторной функции желчевыводящих протоков и желчного пузыря.
2. Холецистит – воспаление желчного пузыря
3. Холангит – воспаление желчных протоков
4. Желчно-каменная болезнь – накопление камней в желчном пузыре и его протоках
5. Гепатит – воспаление тканей печени
6. Цирроз – дистрофические изменения печеночной ткани.

Причинами всех этих заболеваний являются инфекции, интоксикации, отравления, в том числе пищевые, лекарственные, алкогольные. Злоупотребление спиртным, наркотиками, а также нерациональное или неадекватное питание чрезвычайно вредят печени. Курильщики и люди с избыточным весом также находятся в группе повышенного риска по заболеваниям печени и желчных путей.

### Симптомы:

При *дискинезии желчных* путей происходит либо замедление выведения желчи с ее застоем и сгущением в протоках и пузыре, либо ускоренное выведение желчи, которое проявляется тупыми или схваткообразными болями.

*Холангит и желчно-каменная болезнь* представляют из себя дальнейшее развитие дискинезий с воспалением желчных протоков и образованием желчных камней в них.

*Дискинезии, холецистит, холангит, желчно-каменная болезнь* проявляются дискомфортом и болью в правом подреберье, отдающей под правую лопатку. Возникают тошнота, непереносимость жирной пищи. При обострении процесса или закупорке выхода из пузыря камнем — механическая желтуха с окрашиванием мочи в темный цвет и обесцвечиванием кала. Угроза разрыва переполненного или закупоренного желчного пузыря создает угрозу жизни и необходимость срочного оперативного вмешательства.

*Гепатит* – в большинстве случаев имеет инфекционное происхождение (это вирусы типа А, В, С и др.). Иногда гепатит возникает в результате отравления (например лекарствами) или у сильно пьющих людей. Для всех видов гепатитов характерны слабость, нарушение общего состояния, головная боль, потеря аппетита, вздутие живота, тошнота, рвота, боли в правом подреберье, обесцвеченный кал и темная моча, некоторая желтушность кожи и белков. Заболевание хроническое, тяжелое, требующее постоянного лечения, поскольку существует угроза перерождения в цирроз или рак печени.

*Цирроз* – заключительная стадия гепатита, при которой происходит замещение функциональных клеток печени рубцовой тканью и возникают глубокие нарушения функций печеночной ткани. Симптомы гепатита при циррозе постепенно усиливаются, боли и расстройства пищеварения нарастают. Постоянное увеличение печени, кровотечения из пищеварительного тракта, отеки и подкожные кровоизлияния характеризуют тяжесть и степень развития цирроза. В запущенных случаях характерны психические расстройства и коматозные состояния.

### **Помощь:**

Даже при начальных стадиях болезней печени и желчных путей следует значительно изменить диету. Она должна быть полноценной по калорийности и содержанию белка, ограниченной по потреблению жиров (в особенности тугоплавких – бараньего, гусиного, внутреннего свиного жира), а также продуктов, содержащих холестерин (мозги, желтки яиц). Частично запрещаются блюда, вызывающие повышенное брожение – пресное тесто, молоко, картофель, консервы. Совершенно исключаются алкоголь, жареное и тушеное мясо, шавель, ревень.

Рекомендуются еженедельные разгрузочные дни (употребление 1,5 кг арбузов или огурцов), а также тыквы, грейпфрутов, баклажан, свеклы, меда, творога, морской капусты, нежирных сортов рыбы и мяса. Питаться такие больные должны дробно, 5-6 раз в день, еду им следует принимать небольшими порциями. При холецистите и желчно-каменной болезни желателен снижение массы тела.

### **✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

Лечение заболеваний желчных путей и печени следует начинать с детоксикации. С этой целью принимают *Карсам ЭДАС-136 (936)* на фоне специфической терапии в течение 2-4 недель.

При холецистите, холангите, дискинезиях и желчно-каменной болезни принимается *Холетон ЭДАС-113* в течение 4-6 недель 2-4 курса в году.

*Гепатон ЭДАС-129* при всех поражениях желчевыводящих путей и печени. При сопутствующем панкреатите и диабете 2-го типа препарат назначают повторными 4-6-недельными курсами по схеме.

**Гена ЭДАС-953** принимают при гепатитах, циррозе, в том числе вследствие различных интоксикаций, в течение 6-8 недель, повторные курсы – через месяц.

Для повышения функциональных способностей печени и желчевыводящих путей, профилактики обострений и реабилитации по окончании специфического курса – **Биоэнерготоник ЭДАС 11-01** по 1-2 капсуле 2-3 раза в день вне еды. Такой месячный курс можно проводить несколько раз в году.

### ✿ **Рецепты народной медицины**

- Настои **мяты, зверобоя, одуванчика, шалфея, листа земляники, бессмертника, тысячелистника** – по 2 ст.л на стакан кипятка. Можно использовать все эти растения в равных частях или одно из них. Настой принимается после еды
- Цветки **бессмертника**, травы **зверобой** и **спорыш** – по 2 части, листья **березы** и **крапивы**, **шиповника** и кора **крушины** – по 1 части.  
Полную столовую ложку измельченной смеси кипятить 5 мин в 300 мл воды. Настоять 4 часа. Пить по ½ стакана в теплом виде за 20 мин до еды 3 раза в день
- 1 ст. свежего сока **капусты** за 30 минут до еды ежедневно в течение 1 месяца
- Чай из **кукурузных рылец** – длительно
- По ½ стакана **капустного рассола** и сока свежих **помидор** после еды 3 раза в день в течение 6 мес.
- Сок и салаты из **черной редьки** без сметаны.
- Кофе из высушенных и размолотых корней **одуванчика**
- Смесь (10:3:3) свежевыжатых соков **моркови, свеклы, огурцов** – длительно
- 1ст.л. смеси из равных частей **зверобоя, пижмы, тысячелистника, ромашки, шиповника, девясила, шалфея, череды, горца птичьего** и корней **лопуха** залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Принимать при гепатите и циррозе по ½ стакана за 20 мин до еды 3 раза в день.

Все фитосборы и травы желчегонного и гепатопротекторного действия во избежание привыкания нужно периодически менять.

## **Запор**

Затруднение дефекации, редкое самостоятельное опорожнение кишечника или отсутствие такового.

В пожилом возрасте возникает в силу возрастного снижения тонуса кишечника, как следствие его патологии, а также заболеваний желудка, поджелудочной железы и желчевыводящих путей. Запоры усиливаются при нерегулярном

приеме пищи, недостаточном потреблении жидкости, малоподвижном образе жизни. Среди других многочисленных причин нерегулярного и плохого стула – неврогенные состояния, когда запор становится «привычным».

#### **Симптомы:**

- отсутствие позывов к дефекации
- ощущение неполного опорожнения
- плотный и скудный кал, напоминающий овечий
- вздутие живота
- боли в животе
- плохое общее самочувствие
- сниженное или тревожное настроение.

#### **Помощь:**

- Регулярное питание с преимущественным потреблением **продуктов, стимулирующих кишечник**: моркови, капусты, тыквы, свеклы, яблок, абрикос, хлеба из муки грубого помола с отрубями, орехов, овощных и фруктовых соков, каш. При этом исключаются: кисель, слизистые супы, протертые блюда, шоколад, кофе, какао, цельное молоко, сдобное тесто
- Потреблять не менее 1л жидкости в день (лучше чистой питьевой воды) дополнительно к общему рациону питания
- Салаты из морской капусты, **препараты** крушины, сенны, ревеня, **ферменты** (креон, панзинорм и др.)
- Масляные и ромашковые **микрোকлизмы** целесообразно применять только в период необходимости восстановления стула и не более 4-6 недель, иначе кишечник «обленится»
- Между 6 и 7 часами утра посещать туалет, приучая себя к дефекации именно в это время, которое в суточном ритме организма представляет собой пик активности толстого кишечника.
- Выполнять как можно больше движений, в том числе полезна гимнастика в постели сразу после пробуждения: имитация езды на велосипеде и массаж живота – круговые движения по часовой стрелке вокруг пупка.

#### ✿ **Гомеопатические препараты «ЭДАС»**

*Дефекол ЭДАС-124 (924)* в течение 4-6 недель в сочетании с *Биоэнерготоником ЭДАС 11-01*. При наличии заболеваний желудка или поджелудочной железы дополнительно *Гастронан ЭДАС-954*.

#### ✿ **Рецепты народной медицины**

Натуральные слабительные средства:

- 5-6 шт. **чернослива** и 2-3 ягоды **инжира** или **фиников** замочить в кипятке на ночь. Натощак съесть ягоды и выпить настой.

- Компоты из **сливы, сушеных вишен и яблок**, теплый **рассол** квашеной капусты с **дрожжами** или отваром **крушины** или настоем **брусники**, отвар **овса** – 4 стакана в день.
- При сидячем образе жизни следует как можно больше пить **кислого молока, простокваши**, перед сном употреблять  $\frac{3}{4}$  стакана **кефира** с 1-2 ст.л **растительного масла**
- 1 ст.л. свежих ягод **крыжовника** прокипятить 10 мин. в стакане воды и выпить в течение дня, добавив сахар
- Выпить в течение дня 4 стакана теплого огуречного **рассола** или его смесь с **медом** и **подсолнечным маслом**.
- Пить по стакану свежего **молока** 3-4 раза в день.
- В стакане слегка подогретого молока растворить 1ст.л. засахаренного **меда** – выпивать по  $\frac{1}{3}$  стакана на ночь
- 200 г **отрубей** прокипятить в 1 л воды, принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день
- **Инжир, чернослив, изюм, курага** – по 500 г, сухая рубленая **сенна** – 50 г. Провернуть на мясорубке, добавить кашицу из 4 листьев трехлетнего **алоэ** (листья предварительно выдержать 4 суток в морозилке) и 100 г **меда**. Перемешать, хранить в холодильнике, принимать по 1-2 ст.л. утром и перед сном. Подготовленной смеси хватает примерно на 6 месяцев
- Настоять в течение 4 часов 1ст.л. **льняного семени** в стакане кипятка и выпить перед сном
- Куски стебля **ревеня**, нарезанные длиной 1 см, опустить на 1 мин в кипяток. Остудить в проточной воде, залить **сахарным сиропом** (1,5 кг сахара на 1 кг ревеня и стакан воды). Сварить в 2 приема с интервалом 12 часов. Получается вкусное варенье и одновременно хорошее слабительное
- Чай из смеси **солодки, имбиря, корней одуванчика, щавеля и лопуха** в равных долях. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день
- Хорошее слабительное – **ячневая каша**
- Ягоды **красной рябины** залить сахарным сиропом, добавить 50 мл водки на 0,5 л сиропа. Принимать по 1 рюмке натощак
- 2 ч.л. корня **одуванчика** настоять в стакане холодной воды 8 часов. Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день до еды
- 1 ст.л. равных частей цветов **бузины** и **жостера** прокипятить в стакане воды 10 минут, процедить. Утром и на ночь по  $\frac{1}{2}$  стакана
- Кора **крушины**, листья **крапивы** – по 3 части, **мята** – 2 части, **валериана** и **аир** – по 1 части. Смешать, настоять 90 минут в 300 мл воды, процедить, выпить за день в 3 приема.
- При длительных запорах для одноразового очищения растворить 3 ст.ложки **магнезии** в 0,5 л любой минеральной воды. Выпить натощак

- При длительных запорах 500-800 г очищенной **сырой свеклы** порезать, залить 1,5 л горячей воды, укрыть одеялом на 20-30 минут. Когда настой остынет до 37-39 С – сделать из него клизму
- При спастических запорах: на ночь клизмы из 125 г теплого растительного масла
- 5г **чеснока** растереть и настоять в 1/2 стакана воды 3 часа, профильтровать. Делать этим раствором микроклизмы.

### **Гимнастика при запорах**

*Такую гимнастику лучше делать во второй половине дня.*

1. Сесть на пол с широко разведенными прямыми ногами. Сделать по 3-4 пружинистых наклона к каждой ноге и между ногами. Руки при этом скользят по ноге или по полу.
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, толчками надуть и втянуть переднюю стенку живота. Сделать 30 повторов.
3. Лежа на спине, медленно сесть и вернуться в исходное положение. 6 повторов.
4. Встать прямо, руки на поясе или за головой. Выполнить вращательные движения тазом по 6-8 раз в каждую сторону.
5. Стоя или лежа попеременно тянуться коленом то к одному, то к другому плечу. 10 повторов.
6. Имитация езды на велосипеде, лежа на спине, по 50 повторов вперед и назад.



## Лечимся минеральной водой

В воде, протекающей в глубоких подземных источниках, есть все микроэлементы, необходимые человеку. Суммарное содержание этих элементов и определяет минерализацию воды. По назначению воду делят на 2 группы – для наружного и внутреннего потребления, последние разделяют на столовые, слабо минерализованные, которые можно пить всем и лечебные, которые в зависимости от состава разделяют на:

<b>Лечебные минеральные воды</b>  <b>Заболевания</b>	<b>Гидрокарбонатные</b> <i>Боржоми, Луизанская № 1, Поляна Квасова</i>	<b>Хлоридные</b> <i>Миргородская, Долинская, Минская, Нафтуся</i>	<b>Сульфатные</b> <i>Лысогорская, Баталинская</i>	<b>Сложные</b> <i>Арзни, Ессентуки №17,20, Нарзан, Славяновская, Липецкая, Угличская и др.</i>
Хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки				x
Болезни оперированного желудка				x
Хронический гепатит	x		x	x
Хронический холецистит		x		
Желче-каменная болезнь		x		x
Хронический панкреатит		x		x
Хронический колит			x	x
Мочекаменная болезнь				x
Сахарный диабет	x			x
Остеоартроз, подагра	x	x		x

## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

### Мочекаменная болезнь

Хронически-рецидивирующее заболевание почек с образованием в них камней из химических элементов, входящих в состав мочи.

Причинами заболевания являются воспалительные процессы в почках, нарушение минерального обмена веществ, нерациональное питание, а также наследственная предрасположенность.

Мужчины болеют в четыре раза чаще. Замечено, что особенно склонны к этому заболеванию мужчины невысокого роста с излишним весом. Диагноз подтверждается рентгенологически.

#### **Симптомы:**

- Приступы болей в пояснице, отдающие в наружные половые органы. Длительность болей – от нескольких часов до нескольких дней (почечная колика)
- Тошнота, рвота, частые позывы к мочеиспусканию при колике.
- Примесь крови и песка в моче
- Болезненность со стороны пораженной почки при поколачивании поясницы.
- Отхождение солей или камня по окончании приступа колики.

#### **Помощь:**

- При возникновении колики – полный покой. По возможности – сидячая теплая ванна (хорошо с отваром **овсяной соломы**), при невозможности ванны – теплые грелки или горячие припарки на область поясницы.
- При сильных болях – 1-2 таблетки **но-шпы** внутрь и 25-30 капель **корвалола** или **валокардина**.
- Обильное теплое питье
- Если приступ в течение часа не проходит, вызвать «скорую помощь».
- В периоде между приступами – длительно принимать отвары и настои в теплом виде из **спорыша, листа брусники, толокнянки, можжевельника, кукурузных рылец, подорожника** – 4-5 раз в день.

#### ✿ **Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

Многокомпонентные препараты «ЭДАС» принимаются в периоде между приступами или во время реабилитации после колики. *Оксалур ЭДАС-115* по 5 капель 2-3 раза в день, 6-8 недель на фоне *Мультифита*.

#### ✿ **Рецепты народной медицины**

- Листья **можжевельника, плюща, толокнянки трава хвоща, тмина** и измельченный корень **солодки** смешать поровну. 1 ст.л сбора настоять в течение 1 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 стакану в день.
- По этой же рецептуре готовятся смеси из листьев **розмарина, можжевельника** и **хвоща** или из **брусники, спорыша, хвоща, дрока**. Пить по 1 стакану в теплом виде утром и вечером.
- 2 ст.л. корневищ **пырея** настоять 12 часов в 2 стаканах холодной воды. Пить по ½ стакана 4 раза в день.
- **Шалфей, мелисса, плющ, вероника, мать-и-мачеха** – взять каждой травы поровну. 2 ст.л. сбора настоять 30 минут в 0,5 л кипятка. Принимать по ½ стакана 4 раза в день.

## Цистит

Воспаление мочевого пузыря, нередко сочетающееся с воспалением мочеиспускательного канала – уретритом. Более 60 процентов пожилых женщин в периоде менопаузы страдают циститом.

Причинами заболевания являются инфекции, в том числе вирусные, чаще всего это вирус генитального герпеса. Способствуют развитию заболевания также опущение внутренних органов, ослабление иммунитета, нарушение гормонального баланса (климакс), почечно-каменная болезнь, переохлаждение, травмы.

### Симптомы:

- Учащенное и болезненное мочеиспускание
- Ночные мочеиспускания
- Частичное или полное недержание мочи
- Боли внизу живота
- Недомогания
- Повышение температуры
- Тошнота
- Жажда
- Отеки на лице
- Особая чувствительность к холоду – обострения обычно бывают в холодное время года.

### Помощь:

Прекратить прогулки в холодную погоду. При необходимости выходить на улицу обязательно надевать теплое нижнее белье и обувь.

Исключить острую пищу, ограничить соль. В периоды обострения заболевания потреблять не менее 2-3 л жидкости в сутки. На низ живота – теплая грелка. При сильных болях – сидячая ванна с отваром ромашки, календулы, эвкалипта, лавра, череды или слабо-розовым раствором перманганата калия.

Ежедневно менять нижнее белье, проводить тщательный туалет промежности 2 раза в день. Исключить половые контакты до полного выздоровления. Особое внимание уделить санитарно-гигиеническому состоянию унитаза и ванны.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Оксалур ЭДАС-115* либо *Кантрацит ЭДАС-140 (940)* 2-3 раза в день в течение 4-6 недель, при хроническом процессе – провести 3-4 месячных курса.

При сопутствующей мочекаменной болезни – *Нефронал ЭДАС-128 (928)*. Одновременно с этим для повышения защитных сил организма принимается *Эхинацея ЭДАС* в таблетках или драже по 1-2 шт. 3 раза в день 4-5 недель или *Прополан ЭДАС-150* по схеме не менее месяца.

В реабилитационном периоде и для профилактики в течение месяца **Биоэнерготоник ЭДАС 03-01** для стимуляции иммунитета.

### ✿ **Рецепты народной медицины**

- ½ ст. л. **березовых почек** нагреть в стакане воды на водяной бане 15 мин. Остудить, процедить, принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 15 мин. до еды.
- 100 г листьев и **березовых почек** настоять в течение месяца на 0,5 л водки. Пить по 1 ч.л. 3 раза в день до еды.
- 3 ч. л. измельченных листьев **брусники** 15 минут нагревать на водяной бане в 2 стаканах воды. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день до еды. Для усиления эффекта можно добавить 40 капель спиртовых настоек **зверобоя** и 25 капель – **эхинацеи**
- 2 ч. л. измельченных корневищ **омелы белой** в стакане воды греть на водяной бане 30 минут. Охладить, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- 2 ч. л. свежей травы **спорыша** 4 часа настаивать в 2 стаканах кипятка. Выпить в течение дня.
- 2 ч. л. сухого **вереска** заварить, как чай, в стакане кипятка. Выпить за день.
- 1 ст.л измельченных корней **лопуха** прокипятить в 0,5 л воды, охладить. Пить по ¼ стакана 4 раза в день до еды.
- 2 ст. л соцветий **календулы** залить стаканом кипятка и прогреть 15 минут на водяной бане. Охладить, процедить, пить по ¼ стакана 4 раза в день.
- 1 ст. л листьев **медвежьих ушек (толокнянки)** нагревать на водяной бане в стакане кипятка 30 минут. Охладить, настоять 10 минут. Пить по 1 ст. л 5 раз в день через 40 мин после еды.

## **Простатит**

Воспаление предстательной железы у мужчины. В зависимости от причин простатит бывает застойный и инфекционный, по течению – острый и хронический. Простатитом в течение жизни болеют 20-80% мужчин.

Причинами являются чаще всего микробно-вирусные инфекции. В старшем возрасте возбудителями заболевания выступают чаще всего трихомонады и вирус генитального герпеса. Развитию простатита во многом способствует застой крови в органах малого таза, возникающий вследствие гиподинамии, нерегулярной или неадекватной половой жизни. С другой стороны, частая смена половых партнеров и нетрадиционный секс провоцируют эту болезнь, как и травмы (в том числе травмирующие медицинские процедуры, как, например, катетеризация уретры).

Факторами риска служат также хронические инфекции дыхательных путей и полости рта, систематический прием крепкого алкоголя, переохлаждение. Как правило, заболевание проявляется на фоне сниженного иммунитета.

### **Симптомы:**

- Боли, тяжесть внизу живота, отдающие в промежность, яички, прямую кишку
- Частые ложные позывы к мочеиспусканию
- Скудные слизистые или слизисто-гнойные выделения из уретры, слипание губок мочеиспускательного канала по утрам
- Истечение простатического сока
- Учащенное мочеиспускание, в том числе по ночам
- Возможно недержание мочи или ее острая задержка
- Снижение полового влечения, ослабление эректильной способности и остроты оргазма
- Мужское бесплодие
- Боли в крестце, пояснице, бедрах и яичках, зуд в уретре и прямой кишке.

### **Помощь:**

- Откажитесь от острых, пряных блюд и спиртного
- Употребляйте больше фруктов и овощей, особенно моркови
- Воздержитесь от интимных отношений на период лечения
- Спите не менее 8 часов
- Обратитесь к урологу

### **☼ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

При остром простатите – специфическое урологическое лечение, комплексные же препараты ЭДАС используют в периоде реабилитации и профилактики.

При хроническом простатите – *Урситаб ЭДАС-132 (932)* по схеме в течение 6-8 недель с одновременным приемом *Эхинацеи ЭДАС* в таблетках или драже либо *Прополан ЭДАС-150* 2-3 раза в день в течение месяца по схеме. По окончании курса – *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01* по 1-2 капсуле 2-3 раза в день в течение месяца.

### **☼ Рецепты народной медицины**

- Употребляйте ежедневно 2-3 ч.ложки **цветочной пыльцы** курсами 2 раза в году
- 4 ст.л измельченных корней **пастернака** растереть в 6 ст.л сахара и прокипятить 15 мин в 0,5 л воды. Настоять 8 час. Принимать по 1 ст.л 4 раза в день за 30-40 мин до еды
- 2 ст.л измельченного зверобоя заварить стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить по ¼ стакана 3 раза в день
- По 10 частей плодов **шиповника** и **боярышника**, 5 частей травы **сушеницы**, по 4 части цветов **таволги** и **ромашки**, по 3 части листьев **березы**, **брусники**, **кипрея** и корня **одуванчика**, по 2 части травы **грушанки** и **донника**. 2 ст.л. сбора настоять в термосе в 0,5 л кипятка всю ночь. Выпивать 5 стаканов в день

- Пить весной **березового сока** не менее 1 л в день
- Микроклизмы из отвара растертых ядер, **коры** и листьев **лесного ореха** (1 ст.ложка на стакан)
- Микроклизмы из **ромашки** или **шалфея** (1 ст.ложка на стакан) с добавлением нескольких капель спиртового раствора **прополиса**
- 1 десертная ложка **тыквенного масла** до еды 3 раза в день в течение месяца. При хроническом процессе провести 3-4 повторных курса в году
- Общие ванны 2 раза в неделю из отваров **сушеницы, зверобоя, донника, чабреца, льнянки, ежевики, кипрея, крапивы, подорожника, ромашки** – в любом сочетании или в равных частях, но брать 100 г сбора. На курс – 15 ванн.

## Аденома простаты

Доброкачественная гиперплазия (разрастание) предстательной железы, возникающая у мужчин в среднем и пожилом возрасте. Хотя точно причины этого заболевания не известны, к ним относят возрастные изменения гормонального баланса и кровоснабжения тазовых органов и хронические воспалительные заболевания половой сферы. К нарушениям функций «второго сердца» мужчины, как образно называют простату, приводит также застой крови, возникающий вследствие отсутствия двигательных нагрузок и длительного полового воздержания. Свою роль играет и наследственная предрасположенность. Эти факторы служат также причиной развития хронического простатита, вот почему в пожилом возрасте аденома простаты нередко сопровождается этим заболеванием.

Хотя гиперплазия является доброкачественным процессом, не исключается вероятность и злокачественного перерождения ткани. Кроме того, прогрессирующий рост опухоли причиняет множество неприятностей, прежде всего, нарастание проблем с мочеиспусканием вплоть до полной задержки мочи.

### Симптомы:

- Нарушение мочеиспускания: учащение его днем и в ночное время, неполное освобождение мочевого пузыря, ослабление струи
- Постепенное нарастание задержки мочи
- Снижение либидо (полового влечения) при сохранении потенции

### Помощь:

- Своевременное и полное лечение хронических воспалительных и застойных простатитов
- Строгий контроль стула. Своевременное освобождение кишечника улучшает дренаж мочеполовых органов
- Не допускайте задержки мочи, освобождайте мочевой пузырь по первому же позыву!

- Тугие резинки на трусах и жесткие брючные ремни ухудшают кровоснабжение органов малого таза. Носите подтяжки!
- Избегайте переохлаждения тазовых органов
- Уменьшите потребление мяса. Острые блюда, приправы, алкоголь вредят слизистой мочевого пузыря. Исключение – лук и чеснок, которые препятствуют онкозаболеваниям
- Поддерживайте регулярную половую жизнь – она препятствует аденоматозному разрастанию простаты
- Джигиты и кавалеристы не болеют аденомой простаты, потому что езда на лошади является хорошим вибрационным массажем. В этом плане для профилактики аденомы полезно ежедневно выполнять упражнение, имитирующее езду на велосипеде, лежа на спине. Оно улучшает кровоснабжение половых органов.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Меркур ЭДАС-134 (934)* на фоне *Арнаура ЭДАС-138 (938)* и драже *Каскатол*. Принимать 4-х недельными циклами с 7-10 дневными перерывами, в период которых назначают или *Карсам ЭДАС-136 (936)*. Курс лечения 4-5 месяцев под контролем уролога, УЗИ простаты и исследования крови на PSA – 1 раз в 6 мес..

При наличии сопутствующего простатита параллельно или чередуя с *Меркур ЭДАС-134 (934)*, назначают *Урситаб ЭДАС-132 (932)*.

### ✿ Рецепты народной медицины

- По 1 ст.л коры и ядер лесного ореха (лещины) залить 1 стаканом кипятка и выдержать на водяной бане 15 мин. Настоять 1 час под крышкой. Затем добавить 1 ст.л. измельченных листьев лещины. Процедить. Полученный отвар использовать в качестве микроклизм на ночь
- 1 чайную ложку травы **сныти** заварить в стакане кипятка, как чай, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
- 1,5 ст.л. корней **солодки** вскипятить в стакане воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. 4 раз в день после еды. Но солодка **противопоказана** при гипертонической болезни, сердечной недостаточности, ожирении
- 1 ст.л. измельченной коры **осины** выдержать на водяной бане в стакане воды 15 минут, настоять 1 час. Принимать внутрь, начиная с 1 ст.л и довести постепенно до ¼ стакана 4 раза в день. Курс приема – 3 недели
- Чай из **кипрея (иван-чая)** – 1 чайная ложка на стакан кипятка. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день в течение 3 недель. 7 дней – перерыв. Курсы повторяют до улучшения состояния
- **Тыквеол** (масло из семян тыквы) по 1 чайной ложке перед едой 3 раза в день или ее **семена** (47 шт.) натошак и несколько раз в день. По другой методике – утром и вечером съедать по 25 шт. тыквенных семечек

- Корни **лопуха** и **солодки**, трава **медуницы** – смешать в равных частях. 1 ст.л. сбора настоять в стакане кипятка 1 час. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день
- **Тополь черный** (почки), **омела белая** (веточки), **ива** (кора), **лапчатка** (корни) и **осока** (трава) в равных количествах смешать, 2 ст.л. сбора залить 3 стаканами кипятка, настоять 3 часа. Пить по 1 стакану 3 раза после еды. Провести 2 месячных курса в году.
- Свечи для прямой кишки из прополиса на ночь (0,1 г прополиса на 2 г масла какао). Вводить ежедневно в течение 1 месяца. Провести 3 таких курса в году
- Порошок из листьев **толокнянки** (1 чайную ложку) запивать настоем листьев **малины** (1 ст.ложка на стакан) 2 раза в день
- По 2 ст.л. листьев **паслена**, плодоножек **вишни**, цветов **таволги** залить 0,7 л кипятка и настоять 2 часа. Все выпить в течение дня
- Ванны из **овсяной соломы** чередовать с ваннами из **хвоща**, **дуба**, **ромашки** (200 г сырья вскипятить 15 минут в 5 л воды и вылить в ванну). На курс – 10-12 ванн.
- Из этих же трав вечером делать **микрорлизму**, а на ночь при отсутствии противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта съедать 1 **луковицу**
- **Цветочная пыльца** с медом (по 1 чайной ложке) с Боржомом (100 мл) – 1 раз в день длительно
- 1ст.л. измельченного корня **спаржи** прокипятить в 1 стакане воды 15 минут, настоять 45 мин. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

## Гинекологические заболевания и болезни молочных желез

Самыми частыми патологиями женщин пожилого возраста являются:

- **патологический климакс**
- **опущение и выпадение матки и влагалища**
- **рак матки**
- **мастопатия и рак молочных желез.**

### Патологический климакс

Промежуток времени, в течение которого происходят инволюционные изменения половых органов женщины, именуется климактерическим периодом или климаксом. Фаза климакса обычно наступает через 10-12 месяцев после последней менструации.

Патологический климакс – это синдром болезненных изменений в нервной, сердечно-сосудистой и других системах организма женщины.



### **Симптомы:**

- Многократные приливы к голове и туловищу, озноб.
- Потливость, тошнота.
- Головокружение, головные боли, слабость.
- Эмоциональная неустойчивость, плаксивость.
- Нарушение сна.
- Учащенное сердцебиение, боли в сердце.
- Изменения в мочеполовых органах и молочных железах.
- Увеличение массы тела.
- Повышение артериального давления.

При тяжелой форме климакса нередко возникают серьезные изменения сердца (кардиопатия), расстройства психики, могут развиваться сахарный диабет и гипертоническая болезнь. Длительность климактерического периода индивидуальна и может растянуться на 15-20 лет.

### **Помощь:**

- Диета с исключением кофе, алкоголя, острых и пряных блюд, по возможности молочно-растительная. Употреблять как можно меньше сладкого и жира., ограничивать пищу по калорийности. Контролировать массу тела.
- Потреблять не менее 2 л жидкости в сутки.
- Полезны разнообразные водные процедуры, особенно контрастные души дважды в день и плавание не менее 2 раз в неделю.
- Ежедневная гимнастика, по возможности на улице. Пребывание на свежем воздухе не менее 1,5-2 часов в сутки.
- Борьба с бессонницей и стрессами.
- Бывает целесообразна гормонозаместительная терапия, вопрос о которой решается индивидуально.

## **Опущение и выпадение матки и влагалища**

Смещение матки и влагалища книзу, если они не выходят за пределы половой щели, называют опущением. Если эти органы опускаются ниже – выпадением. Такой патологией страдают до 60% женщин в менопаузе. Причинами считается изменение эластичности тканей тазовых органов в связи с уменьшением концентрации половых гормонов, последствиями травматических родов, в частности, разрывами связочного аппарата и травмиранием мочеполовой диафрагмы. Степень развития болезни пропорциональна количеству родов.

### **Симптомы:**

- Опущение либо выпадение матки или влагалища.
- Давление внизу живота

- Давление и боль в области поясницы, крестца, влагалища.
- Частое мочеиспускание
- Рецидивирующий цистит
- Недержание мочи
- Бели.

## **Рак матки**

По частоте занимает второе место среди онкологических заболеваний женщин и развивается чаще всего в период менопаузы. Предрасполагающими являются частые или хронические заболевания придатков и матки, генитальный герпес.

### **Симптомы:**

- Долгое время течение бессимптомное. Первый признак – появление водянистых, переходящих в сукровичные белей. Характерный цвет – мясные помои. Позже появляются обильные маточные кровотечения.
- Боли внизу живота, в пояснице, вначале схваткообразные, позже – «грызущего» характера.
- Нарушение функций мочевого пузыря
- Нарушение функций прямой кишки
- Прогрессирующая раковая интоксикация.

## **Мастопатия**

Доброкачественное опухолевое заболевание молочных желез, которым страдает до 30% женщин в различных возрастных периодах. В 5-10% случаев имеет склонность к переходу в злокачественные формы. Среди причин мастопатии выделяют агрессивное влияние внешней среды, поздние (после 35 лет) первые роды и ранние (до 17 лет) аборт; травмы груди, наследственную предрасположенность, хронические заболевания женских половых органов.

### **Симптомы:**

Зависят от формы заболевания. Различают инфильтративную, папилломатозную, фиброзно-кистозную, фиброзно-аденоматозную формы мастопатии. Последняя наиболее опасна злокачественным перерождением и потому нуждается в особом контроле. При выявлении любой формы мастопатии у женщин после 60 лет им необходимо посещать онколога не реже чем 1 раз в полугодие. К другим симптомам относятся:

- Узловатые образования в молочных железах
- Болезненность разной степени, увеличивающаяся в период менструации
- Бесцветные, бурые или кровянистые выделения из сосков при папилломатозной форме

### **Помощь:**

- При выявлении мастопатии – контроль маммолога с УЗИ или маммографией 2 раза в год
- Ежемесячное самообследование молочных желез и подмышечных впадин с обеих сторон
- Абсолютный запрет на солнечные ванны и облучение молочных желез при любой форме мастопатии. Особенно опасно летом пребывание под южным солнцем
- Необходимо беречь молочные железы от травм, в том числе тесным нижним бельем и одеждой
- Предотвращайте хронические стрессы и ожирение, которые в пожилом возрасте являются самыми опасными факторами с точки зрения онкологии
- Своевременно лечите вирусные гинекологические заболевания: генитальный герпес, вирусные папилломы.
- Увеличение количества узловых затвердений в молочных железах, усиление их болезненности, выделения из сосков или появление кровянистых выделений – сигналы опасности, при появлении которых необходимо неотложно обратиться к онкологу. Помните, что рак молочных желез – самая частая онкопатология женщин.

### **✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

При климактерических симптомах *Феминус ЭДАС-101 (901)* месячными курсами. При выраженной неврологической симптоматике (раздражительность, бессонница, плаксивость, тревожность) – *Пассифлора ЭДАС-111 (911)* или *Пассамбра ЭДАС –306, Кардиобад, Биоэнерготоники ЭДАС 03-01, ЭДАС 05-01, Каскатол, Каскорутол.*

**При симптомах хронических воспалений тазовых органов** на фоне опущения или выпадения матки и влагалища к указанным медикаментам можно добавить *Мастиол ЭДАС-127 (927), Менолет ЭДАС-139 (939), Кантрацит ЭДАС-140 (940)*, а при недержании мочи *Пульсен ЭДАС-141 (941)*.

**При опухолях матки Каскатол** (витамины А,С,Е). Применяется для профилактики и лечения доброкачественных и злокачественных опухолей у женщин по схеме. Назначение врача обязательно!

**При мастопатии** под наблюдением находилось около 1200 женщин, страдавших различными формами мастопатии. В результате проведенного курсового лечения прогрессирования, утяжеления или озлакачествления процесса не было отмечено ни в одном случае. Более того, выраженное противовоспалительное и противоопухолевое действие средств, выпускаемых Холдингом ЭДАС, привело к остановке и консервации процесса болезни, а в 37,2 % случаев – к полному обратному развитию мастопатии.

Лечение проводится циклами, состоящими из 4 недель специфического курса и 7-10 дней – дренажного. Продолжительность общего курса лечения составляет 4-5 месяцев. **Масстиол ЭДАС-127 (927)** 2-3 раза в день в сочетании с **Каскатолом** от 2 до 6 драже в день – это специфическое лечение. Дренажный курс состоит из **Карсам ЭДАС 136 (936)** 2-3 раза в день. Перед началом и после окончания пятимесячного курса проводятся контрольная маммография и консультация врача-маммолога.

## ✿ Рецепты народной медицины

### При климаксе:

- Сок свежих плодов и цветов **боярышника**, залитый двойным объемом спирта, настаивается в темноте 2 недели. Пить по 40 капель 3 раза в день (при наличии приливов, невротических реакций)
- 2 ст.л. сбора равных частей **боярышника, пустырника** и **сушеницы** или 1 ст.л. **иссопа** настаивают в 0,5 л кипятка и употребляют по ½ стакана 4 раза в день за 30 мин. до еды.
- Смешать поровну **мяту, полынь, фенхель, липовый цвет** и кору **крушины**. 2 ст.л. сбора прогреть на водяной бане 15 минут в 0,5 л кипятка. Настоять 1 час. Довести до исходного объема и принимать по ½ стакана 2 раза.
- 1ст.л. сбора из равных частей **ромашки, тысячелистника, лапчатки** и ½ части **чистотела** настоять в стакане кипятка 1 час. Процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день
- Настой шишек **хмеля** в смеси с **маточным молочком** пчел (или **апилаком**) уменьшает приливы и раздражение мочевого пузыря
- То же действие оказывают: ½ стакана сока **белокочанной капусты** перед сном, 2-3 зубка **чеснока** днем, употребление ягод и настоя **ежевика**, 2-3 стакана настоя ягод калины ежедневно
- 1 ст.л. **вероники** заварить в 3 стаканах кипятка. Пить по 150 мл до еды, остальное – между приемами пищи.
- **Ясменник** и **пустырник** – по 20 частей, **ежевика** – 25 частей, **сушеница** – 15 частей, **боярышник** – 10 частей. 1ст.л. смеси заваривать, как чай, настаивать 1 час. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

### При опущении, выпадении матки и влагалища:

- Сидячие ванночки с добавлением **уксуса** в воду, ежедневно
- Сидячие ванны с отваром свежих **орешков кипариса**
- 20 г листьев и ветвей **лавра** вскипятить в 10 л воды и принимать в ней сидячие ванны.
- Отвар трав **зверобоя** и **грушанки** – сидячие ванны в сочетании с **ромашковыми микроклизмами**.

### **При опухолях матки:**

- 2,5% раствор **мумие** на воде – тампоны на ночь
- 40 г травы **пастушьей сумки** отварить в 1 л воды, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день при кровотечениях и злокачественных язвах
- 15 г корки плодов **конского каштана** прокипятить 10 минут в 300 мл воды, настоять 1 час. Делать промывание при маточных кровотечениях 2 раза в день.
- Спринцевание и промывание настоем плодов **инжира** на сливочном масле
- 1 ст.л. измельченных **корней татарника** прокипятить 20 минут в 300 мл воды, настоять 2 часа. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день
- Сок из **корней татарника** по 1 чайной ложке 3 раза в день
- 1 ст.л. отвара листьев **крушины** в 300 мл воды – делать спринцевания
- **Сок плодов груши** обыкновенной – внутрь, сок плодов **дикой груши** – в виде аппликаций
- 2 ст.л. листьев **ольхи** выдержать 30 минут на водяной бане в стакане воды, процедить. Принимать по 2 ст.л. 3 раза в день.
- Кожуру 7 незрелых **апельсинов** уварить в 1,5 л воды до объема 500 мл. Добавить по вкусу мед. Употреблять по 2 ст.л. 3 раза в день.

### **Мастопатия:**

- Примочки и компрессы из млечного сока **инжира** и из его плодов способствуют рассасыванию уплотнений молочных желез
- Настойка **календулы** по 1 чайной ложке 3 раза в день внутрь.
- Рассасывающим и противоопухолевым действием обладает **Винибис** (препарат из продуктов пчеловодства)
- Листья **капусты белокочанной** или **сок дикой груши** – внутрь и в виде аппликаций местно
- **Медные пластины** из красной осадочной меди (пятикопеечные монеты до 1961 г.) наружно на узлы при мастопатии.

## **БОЛЕЗНИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Хронические воспалительно-дистрофические изменения позвоночника и суставов – чрезвычайно распространенная проблема в пожилом возрасте. После 65 лет практически невозможно найти человека, кого не беспокоили бы такие заболевания. К этой группе патологий относят остеохондроз, артроз, артрит, подагру, радикулиты, пяточную шпору.

Причинами таких заболеваний считают нарушения метаболизма, в основном минерального обмена. Возрастные изменения гормонального баланса, наследственная предрасположенность, нарушения иммунитета вносят свою лепту в развитие этих болезней. Есть еще такая точка зрения, что к дистрофическим изменениям позвоночника и костно-суставного аппарата приводит сложность их анатомо-физиологических функций и особенностей строения, в частности, вертикальное положение человека во время ходьбы.

### **Симптомы:**

- Боли в суставах и позвоночнике
- Скованность при движениях и другие ограничения подвижности суставов при их воспалительно-дистрофических заболеваниях
- По мере развития болезней – появление деформаций суставов
- Головные боли и головокружения, неустойчивость артериального давления при поражении шейного отдела позвоночника
- Люмбаго, прострел, радикулит – при поражении пояснично-крестцового отдела

### **Помощь:**

#### **Полезные движения**

Избежать поражения опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте не удастся никому, однако диета, движение, гимнастика, заменяющая любое лекарство, могут свести к минимуму эту сложную проблему. Вооружитесь терпением и знаниями, и убегайте от этих поражений на собственных ногах, пока они на это способны.

В начальных стадиях артроза, артрита и остеохондроза полезна умеренная, но недостаточная по объему движений физическая нагрузка на суставы и позвоночник. Лучше воспользоваться прилагаемым специальным комплексом лечебной гимнастики, выполняя его ежедневно не менее 40-60 минут, постепенно наращивая нагрузку по амплитуде и количеству повторов в медленном темпе.

## **Гимнастика для предупреждения болезней позвоночника и суставов**

### **В положении стоя**

Исходное положение (и.п.) — стоя, ноги на уровне плеч, руки опущены вдоль тела.

1. Медленно подняться на носки, одновременно поднимая прямые руки вверх — вдох. Удерживаться в таком положении 6 сек. Опуститься на ступни, опуская руки на выдохе.
2. Наклониться вперед. Спина прямая, руки надавливают на подколенные ямки сзади, колени сопротивляются сгибанию — сохранять такое положение 6 сек. Выпрямиться.
3. Медленно повернуться влево, стараясь заглянуть за спину. Ноги фиксированы на месте, руки вдоль туловища. Повторить движение вправо. Затем выполнить это же упражнение, заложив руки за голову, после чего — раскинуть прямые руки в стороны.

4. Наклониться вперед. Спина и ноги прямые, руки положить на бедра. Медленно перебирая пальцами, продвигать ладони по ногам все ниже, стараясь коснуться пола. Не сгибая коленей, положить ладони еще ниже на пол, сначала – слева, затем – справа от ступней.

#### **В положении сидя на полу**

И. п. — прямая спина, ноги вытянуты, руки опущены вдоль туловища.

1. Круговые движения в плечах вперед и назад, повторить по 10 раз.
2. Вращение в локтевых суставах — наружу и внутрь. Выполнять по 10 раз.
3. Вращение кистями — сначала – в одну сторону, затем – в другую, выполнять также по 10 движений.
4. Сжать кисть в кулак и резко выпрямить, разводя широко пальцы. 10 повторов каждой кистью.
5. Медленно наклонить голову к левому и правому плечу, затем – к груди — в каждую сторону по 5 наклонов.

*Движение с отведением головы назад самостоятельно, без инструктора, делать нельзя — для нетренированных пожилых людей это опасно!*

6. Повернуть голову до упора влево, подбородком касаться плеча. Описав полукруг подбородком, повторить движение вправо. Выполнить по 5 раз.
7. Прямыми руками опереться о пол сзади туловища. Колени согнуть. Опираясь на кисти и ступни, поднять таз как можно выше — удерживаться в таком положении 6 сек.
8. Сесть на пятки, костяшками кистей растирать вверх-вниз околопозвоночные области — 10 движений.

#### **Лежа на животе**

И. п. — лежа на животе на полу, ноги и руки вытянуты, лицо опущено вниз.

1. Опираясь на ладони и пальцы ног, голову опустить, таз поднять. Ноги и руки держать прямыми, удерживаться в таком положении 6 сек.
2. Согнуть ноги в коленях и поболтать ими, стараясь левой пяткой достать правую ягодицу и наоборот — выполнить примерно 40 раз.

#### **Стоя на четвереньках**

1. Встать на колени, бедра перпендикулярны полу, голову наклонить. Медленно перебирая кистями по полу, «идти» руками вперед, пока лоб

не коснется пола. Опустить грудную клетку на пол, удерживаясь в таком положении 6 сек. Поднять грудную клетку — 6 сек. Вернуться в и. п.

2. Встать на четвереньки и на прямых руках и ногах обойти по периметру комнату.

### **Лежа в теплой ванне**

Очень эффективны для пожилых людей упражнения в ванне, наполовину наполненной теплой водой (38-40°) — при такой температуре мышцы мягко растягиваются, становятся более эластичными. В воду можно добавить морскую или поваренную йодированную соль, ароматизированное масло, эвкалиптовую настойку, хвойный экстракт, отвар из хвои или отвар душистых трав. Например, можно взять в равных частях ромашку, мяту, шалфей, череду, листья черной смородины, грецкого ореха. 100 г сбора, залитых 0,5 л воды, кипятить на маленьком огне 20-30 минут. Затем процедить и вылить в теплую ванну.

И. п. — лежа в теплой ванне на спине, ноги и руки вытянуты. Можно придерживать за бортик.

1. Согнуть колено, обхватить его руками, подтянуть к подбородку — держать 6 сек. Повторить движения другой ногой, затем — двумя ногами.
2. Согнутой в колене ногой достать бортик ванны у противоположного плеча. Повторить движения левой и правой ногой по 10 раз.
3. Имитировать езду на велосипеде: вперед и назад по 50 вращений ногами.

### **При выполнении любых двигательных нагрузок:**

- Следует избегать силовых упражнений и поднятия тяжестей
- При любом движении следует быть очень внимательными и осторожными. Так, нельзя резко падать в кресло или на постель, так как внезапные и резкие движения могут повредить межпозвоночным дискам. Точно так же после долгого сидения – вставайте медленно, опираясь на подлокотники или бедра. Почаще меняйте позу при длительном сидении.
- При «свежем» простреле (если он произошел сегодня или вчера) – возьмитесь за верхнюю кромку двери, подтянитесь, и, расслабив руки, сильно себя встряхните. Ущемленный нерв освобождается, и боль проходит мгновенно. **Однако – делать очень осторожно! И только в острых случаях!**
- При болях в спине сесть на пятки и интенсивно кулаками растереть вверх-вниз область вдоль позвоночника
- Для уменьшения болей – теплые компрессы, ванны, иппликатор Кузнецова, растяжки и фиксация пораженных суставов с помощью наколен-



ников, налокотников, теплых бандажей из натуральной шерсти, а при обострении радикулита – жестких и полужестких корсетов

- Постель для сна должна быть жесткой либо со специальным ортопедическим матрасом.

## Питание

- В рационе питания – отказ от острой, соленой и сладкой пищи, 4-5 дней в месяц использовать бессолевую диету при одновременном употреблении не менее 2 л воды в сутки. При подагре – полное либо частичное вегетарианство. При остеопорозе – ежегодно в течение месяца употреблять не менее 250 мл крепкого бульона из говяжьих и свиных костей и хрящей. Ежедневно вводить в меню продукты с высоким содержанием кальция (свекла, репа, кабачки, тыква, морковь, огурцы, черника, земляника, молочные продукты)
- Для выведения солей рекомендуется 1 день в неделю проводить полное или частичное голодание; 2 –3 раза в году – 4-5 недельные курсы низкокалорийной диеты и другие очистительные процедуры при достаточном (1,5-2 л) потреблении жидкости

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Карсат ЭДАС-136 (936)* в течение 3-4 недель для выведения шлаков, *Артромил ЭДАС-119 (919)* при артрозах и остеохондрозе 5-6 недель. Таких курсов 2-3 в году.

*Нефронал ЭДАС-128 (928)* повторными полуторамесячными курсами 2-3 раза в году при подагре и мочекаменной болезни. Препараты эхинацеи – *Прополан ЭДАС-150*, *Эхинацея* в драже и таблетках, *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01* – месячными курсами для усиления иммунитета и противовоспалительного лечения. *Ледум ЭДАС-802* и оподельдок *Бриорус ЭДАС-402* в качестве растирания для обезболивания.

### ✿ Рецепты народной медицины

Нарушения минерального обмена, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата, приводят к накоплению в организме большого количества шлаков и необходимости периодической «чистки» организма. Например, можно воспользоваться следующими методиками очищения.

- В течение 3 дней перед сном пить мелкими глотками отвар сухого **лаврового листа** (50 г листа прокипятить в 300 мл воды и настоять 3 часа). Повторить через 7 дней и через год
- 5ст.л. рубленых **хвойных иголок** прокипятить 10 минут в 2 стаканах воды. Настоять 12 часов, процедить. Пить ежедневно до тех пор, пока моча станет прозрачной
- 1ст.л. сухой травы **полевого хвоща** настоять 15 минут в стакане кипятка. Пить с медом, как чай, 2-3 раза в день

- 3 дня подряд пить сок, полученный из 3 **лимонов**, 6 **грейпфрутов** и 6 **апельсинов**. Можно разводить водой. Ничего в течение этих дней не есть
- Ежедневно утром пить чай с добавлением чайной ложки **меда** и 1 ломтика **лимона** либо «египетский эликсир молодости»: в стакане воды заварить по 1 ч.л. **мяты** и сухого чая
- Способ тибетских монахов: 10 дней питаться только кашей из какой-либо крупы – гречки, овса, пшеницы, сваренной на воде без соли. Пить мало.

## Для ослабления сильных болей

Народные рецепты для ослабления сильных болей при радикулитах, остеохондрозе, ишиасе, артритах представляют из себя «скорую помощь».

- Кусок толстой **шерстяной ткани** замочить на 2 часа в **соленой** (2 ст.л. на 0,5 л воды) воде. Отжать, положить под компресс на спину на ночь. Поверх – грелка или мешочек с горячей солью. Обеспечивает выраженный обезболивающий и мочегонный эффекты
- Свежий сок **чистотела** смешать с вазелином в пропорции 1:4. Делать этой смесью растирание
- Полотенце смочить **медом** или раствором горькой **соли** (1 ст.л на 200 г воды), либо взять свежие листья **березы, осины, сирени** или **мать-и-мачехи**. Ставить компресс на всю ночь
- 1 стакан измельченных **лавровых листьев** настоять в стакане растительного масла 3 недели, процедить. Растирать больные места
- 4 красных **мухомора** настоять в 4 л кипятка 15 минут. Делать компрессы и припарки в теплом виде
- Вырезать в черной **редьке** воронку и настоять в ней 1 ст.л. меда в течение 4 часов. Растирание
- Разогретые сухие семена **льна** или **гречихи** в холщовом мешочке наложить на больное место при радикулите
- Кашицу из **хрена** смешать со **сметаной**. Компресс.
- 10% водный раствор **мумие** – ставить компресс или делать растирание на ночь
- Плоды конского **каштана**, растертые в кашицу, смешать в пропорции 1:1 со **смальцем**. Намазать на тонкий пласт черного хлеба и ставить в виде компресса. Когда хлеб подсохнет – снова намазать и процедуру повторить
- Обмотать вокруг талии в 3 ряда мягкую **медную проволоку**. Не снимать в течение 48 часов. Медь – хорошее обезболивающее, противовоспалительное средство
- Сырое **яйцо** со скорлупой поместить на 3-4 дня в столовый **уксус**. Растирание

- Мелкую **сенную труху** прокипятить под крышкой в холщовом мешочке. Припарки
- Смешать в равных объемах **сливочное масло** со свежими размятыми цветками **сирени**. Растирание.

## **Лечение хронически – рецидивирующих заболеваний суставов и позвоночника**

- 2 ст.л. сбора из равных частей цветов **бузины, листьев березы, крапивы, спорыша и корня солодки** настоять в 0,5 л кипятка. Пить по ½ стакана 4 раза в день длительно
- 2 ст.л. корней **сабельника** кипятить 10 минут в 2 стаканах воды и настоять 12 часов в термосе. Пить по ½ стакана за 15 минут до еды 3-4 раза в день в течение месяца.
- 1,5 стакана тонких измельченных **корней шиповника** настоять 7 дней в 0,5 л водки, процедить. Первые три дня принимать на 1 ст. л. 3 раза в день, затем по 2 ст.л. 3 раза в день до еды
- Свежесрубленные **еловые лапы** запарить кипятком, остудить до температуры 38-39° и погрузить в этот настой суставы рук и ног на 30 минут. После этого не менее часа лежать тепло укутанным в постели. При артрозах принимать 7 таких ванн ежедневно или через день
- 1ст.л. смеси равных частей **листьев березы, крапивы, анютиных глазок и корней петрушки** прокипятить в 1 стакане воды на водяной бане, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день в теплом виде
- 0,5 кг меда и 0,5 л сока **сельдерея** смешать. Принимать по 1ст.л. 3 раза в день до еды в течение месяца. Ежедневно съедать 2 крупных яблока и 5 грецких орехов. Сделать на месяц перерыв, потом повторить. Хорошо помогает при деформирующем артрозо-артрите
- При отсутствии заболеваний сердца ежедневно чередовать общие ванны из **хвойного экстракта и морской соли**

## **«Скорая помощь» при болезненной «шпоре»**

- Свежие листья **лопуха** или **подорожника, белокочанной капусты, сирени, мать-и-мачехи** прибинтовать к болезненному месту и 2 раза в течение дня сменять
- Делать растирание смесью кашицы **конского каштана** и **смальца** в пропорции 1:1
- Сделать настойку ростков **картофеля** или **цветков сирени** на водке (наполнить банку ростками или цветками залить водкой, настоять 10 дней на свету). Делать компресс
- Кашицу **хрена** или **чеснока** класть под компресс на ночь. При сильном жжении смешать со смальцем

- Вырезать в обувь **стельки** из тонкого поролона или войлока, в котором в месте «шпоры» сделать отверстие 0,5 см. Боли при ходьбе исчезнут или уменьшатся
- Жесткий **массаж стоп** с помощью твердой скалки или игольчатых резиновых валиков с последующим растиранием одним из указанных средств ежедневно в течение 2-3 недель.

## **ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ БОЛЕЗНИ ИММУНИТЕТА. АЛЛЕРГИИ**

Иммунитет – это сложная система защиты организма от внешних воздействий. Одновременно она обеспечивает стабильность внутренней среды организма. Сниженный или угнетенный иммунитет свидетельствует о болезни, называемой иммунодепрессией, а измененный иммунитет с повышенной чувствительностью к некоторым агентам – аллергией.

Иммунодепрессия обычно развивается после тяжелых хронических заболеваний, инфекций и стрессов на фоне истощения нервной и эндокринной систем в любом возрасте. Но у пожилых людей, имеющих груз хронических болезней, это состояние возникает чаще. Его усугубляет нерациональное питание с дефицитом микроэлементов, белков и витаминов.

Аллергия проявляется неадекватно обостренной реакцией организма при взаимодействии с различными факторами – физическими, химическими или биологическими.

### **Симптомы**

#### ***При иммунодепрессии***

- Повторение и вялое течение инфекционных болезней, устойчивость к лечению любых заболеваний
- Одновременное наличие нескольких инфекций, в том числе хронических
- Существенное ослабление организма

#### ***При аллергии:***

- Дерматит, экзема
- Насморк
- Астма
- Ревматизм
- Ревматоидный артрит
- Аутоиммунный зоб и другие проявления нарушенного иммунитета.

### **Помощь:**

При иммунодепрессии необходимо применять средства стимуляции защитных сил организма. В частности, с этой целью очень важно поддерживать полноценное питание. Необходимо потреблять достаточное количество животного белка, витамины А,С,Е и группы В, минералы – цинк, медь, селен,

магний и антиоксиданты, которые способствуют выработке противоракового и противовирусного иммунитета. Следует всемерно заботиться о сохранении в желудочно-кишечном тракте полезной микрофлоры, участвующей в обеспечении иммунной защиты, для чего систематически употреблять кисломолочные продукты.

Большую роль в поддержании нормального иммунитета играет самая большая эндокринная железа – кожа. Для сохранения этих ее функций в пожилом возрасте не следует применять дезодоранты, которые лишают кожу защиты, и пользоваться бактерицидным мылом, уничтожающим не только патогенную, но полезную флору.

При аллергиях первое средство помощи – устранение контакта с веществами, на которые организм отвечает болезненной реакцией: шерсть и пух домашних животных, перья птиц, цветущие злаковые травы, книжная пыль. Очень часто аллергию провоцируют различные продукты питания: шоколад, кофе, цитрусовые, клубника, мед, сладкие напитки, экзотические фрукты и др. Нередко аллергенами становятся лекарства.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

Для стимуляции иммунитета необходимо применять иммуномодуляторы на основе *эхинацеи* (которые, к слову, одновременно являются и противовоспалительными средствами). Это таблетки и драже *Эхинацея ЭДАС*, *Прополан ЭДАС-150*, *Анабар ЭДАС-308*, *Брианис ЭДАС-307*, *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01* – назначаются самостоятельно или в сочетании с другими гомеопатическими препаратами длительно, повторными месячными курсами.

При лечении аллергии – *Аллергопент ЭДАС-130 (930)* в течение 4-6 недель на фоне лечения основного заболевания.

### ✿ Рецепты народной медицины

Предлагаемые средства применяются при снижении защитных сил организма в качестве иммуностимуляторов.

- 3 ст.л. сбора равных частей травы **репешка**, корней **лопуха**, **девясила**, **пиона** и **цикоря**. Сырье замочить в 3 стаканах воды на ночь. Утром прокипятить 30 минут, настоять 30 минут. Выпить в 3 приема за 1 час до еды.
- 2 раза промыть стакан **фасоли**, сварить ее с **луком**, в готовое блюдо добавить 3 зубка **чеснока**, по 1 веточке **мяты**, **кинзы** и **базилика** – вкусное и полезное блюдо.
- Корень **солодки** и цветы **боярышника** – по 100 г, трава **бессмертника** и цветы **бузины** – 75 г, трава будры – 5 г. 3 ст.л. сбора залить 3 стаканами кипятка на ночь. Пить равными порциями 4 раза в день за 1 час до еды.
- 1 ст.л. сбора из равных частей **зверобоя**, **бессмертника**, **ромашки** и **березовых почек** настоять 20 мин. в 0,5 л кипятка, процедить, добавить 1 ч.л. меда. Выпить половину натощак, а остальное количество – на ночь.

- 200 г тонко нарезанной говяжьей **печени** посолить, поперчить, обвалить в муке и оставить так на 1 час. Потом, быстро обжарив в сливочном масле, выложить со сковороды, а в нее налить 1 стакан сухого вина и зелень. Вскипятить, вылить на готовую печень и съесть в течение дня.
- Смешать 2 части свежесжатого сока **алоэ**, 2 части **меда**, 3 части **кагора**. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды. .
- Прокипятить 5 крупных измельченных **яблок** в 1 л **березового сока**, принимать по 2 ст.л. 3 раза в день. Укрепляет иммунитет, является мочегонным, общеукрепляющим средством.
- 0,7 л **березового сока** с добавлением 20 г измельченного **прополиса** кипятить на водяной бане в течение часа, периодически помешивая. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день за час до еды. Хранить в холодильнике не более 3 дней.

#### Для лечения аллергических заболеваний дыхательных путей:

- Ежедневно выпивать чашку теплого отвара **крапивы**
- 0,5 кг **меда** и 250 г молотого **кофе** смешать, принимать перед едой понемногу (примерно по полчайной ложки) в течение 20 дней
- Смешать 0,5 кг **меда** со 100 г **сливочного масла**, добавить по 70 г кашицы **чеснока** и **хрена**. Употреблять по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой в течение 2 месяцев
- 500 г натертой **сырой тыквы**, 100 г лепестков **розы**, 5 мелкорубленных листьев **подорожника**, 2 ст.л. **меда** прокипятить в 1 л **красного сухого вина**. Настоять 24 часа. Употреблять по 1 ст.л. 5 раз в день.
- В стакане кипятка настоять 1 ч.л. корня **девясила** в течение 6 часов. Принимать за 30 минут до еды и на ночь с **медом** 1 месяц. Сделать перерыв на 1 месяц, затем повторить.
- 1 ст.л. семян **моркови** заварить как чай и настоять в стакане кипятка 12 часов. Выпить в течение дня.

## БОЛЕЗНИ КОЖИ

Заболевания кожи в старшем возрасте встречаются чаще, чем у молодых людей. Самыми распространенные из них – контактные и аллергические дерматиты, экземы, крапивницы, доброкачественные и злокачественные опухоли кожи. Они возникают на фоне возрастного изменения обмена веществ, вследствие которых происходят атрофические процессы в клетках кожи. В частности, уменьшается ее влажность, развивается повышенная чувствительность к физическим, химическим и биологическим агентам.

#### Симптомы:

- Разнообразные сыпи
- Сухость или чрезмерная влажность кожи

- Склонность к раздражениям кожи
- Зуд различной интенсивности
- Длительное течение кожных поражений и повторяющиеся их обострения
- Частое сочетание кожных заболеваний с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, полости рта, мочеполовых органов и различными хроническими инфекциями.

### **Помощь:**

- Лечение сопутствующих заболеваний желудка, печени, кишечника, поджелудочной железы. Санация полости рта и верхних дыхательных путей.
- Исключение контакта пораженной кожи с водой и раздражающими веществами – средствами бытовой химии, растениями, насекомыми. При невозможности избежать такого контакта следует использовать защитные кремы или перчатки
- При солнечном дерматите – ношение на улице солнцезащитных очков, широкополых шляп, одежды с длинными рукавами. Необходимо применение солнцезащитных кремов «Луч» или «Щит» за 30 минут до выхода на улицу.
- При остром контактном дерматите – неотложное струйное обмывание водой с последующим смазыванием нейтральным кремом («Детский», «Алиса», «Ромашковый»)
- При аллергических дерматитах и экземе – соответствующая диета, увлажняющие кремы и антигистаминные препараты (**фенкарол, тавегил, кларитин** и др.)
- При повышенной сухости кожи – особый режим мытья, при котором вначале на сухую увлажненную кожу накладывается какой-либо жирный крем или масло, и лишь потом применяют жирное мыло («Детское», «Косметическое», «Алиса»).
- При опрелостях, часто осложненных дрожжевой инфекцией – обмывание 1% раствором **питьевой соды** с последующим смазыванием кремом **лоринден** либо **клотримазол**
- При сильном зуде раздраженные участки 3-4 раза в день можно смазывать спиртовой настойкой валерианы, ментола, **корвалолом** или **валокодином**
- На кожу лица пожилых людей **нельзя** наносить гормональные мази из фторированных кортикостероидов (**фторокорт, флуцинар**), так как они подавляют деятельность гипофиза и надпочечников
- Полезно наружное применение настоев и отваров из череды, ромашки, календулы, лаврового листа, петрушки, овса, которые обладают выраженными противовоспалительными и противозудными свойствами.

## ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

До начала лечения аллергических дерматозов рекомендуется применение гомеопатических комплексов, усиливающих дренажные функции: *Холетон ЭДАС-113* или *Аксалур ЭДАС-115* (капли), *Дефекол ЭДАС-124 (924)*, *Нефронал ЭДАС-128 (928)*, *Карсам ЭДАС-136 (936)*. При выраженных аллергических компонентах принимают *Аллергопент ЭДАС-130 (930)*. Все эти средства в зависимости от стадии течения процесса назначаются от 2 до 8 недель.

При воспалительных, аллергических, инфекционных и атопических дерматозах – *Чистел ЭДАС-110 (910)* в течение 4-8 недель в сочетании с иммуномодуляторами – *Прополан ЭДАС-150*, *Эхинацея ЭДАС* или *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01*. Мази *Каленгам ЭДАС-201*, *Санодерм ЭДАС-202* применяются наружно при различных дерматозах аллергического и инфекционного происхождения.

## ✿ Рецепты народной медицины:

- Сок или отвар **спорыша** помогает при ожогах, нарывах и экземе
- Компрессы из отвара **коры дуба** наружно применяют при мокнущей экземе, дерматите, ранах и ожогах
- Настой **калины** (2 ст.л. плодов растереть, настоять в 1 стакане воды 4 часа, процедить) принимать по ½ стакана 4 раза в день при экземе
- Компрессы из **клюквенного сока** при сухой экземе и атопическом дерматите
- Отвар корней **лопуха** (1 ч.л. корней прокипятить в 1 стакане воды 10 минут) принимать по 1ст.л. 4 раза в день внутрь при экземе, дерматите, сыпях. Если корни кипятить полчаса, такой отвар используется для примочек и компрессов
- Тертую **морковь** можно прикладывать к участкам воспаления, ожогам и гнойным ранам
- При псориазе, дерматитах, экземах хорошо помогают препараты из **облепихи**: 5% облепиховая мазь наружно и по 2 мл облепихового масла (полчайной ложки) внутрь 3 раза в день за 20 минут до еды
- Масло **зверобоя** (1 ст.л. цветов зверобоя настоять в 1 стакане растительного масла 2 недели, процедить) эффективно при незаживающих ранах и язвах
- Масло **шиповника** или масляный экстракт мякоти его плодов (готовится так же, как масло зверобоя) – применяют при пролежнях, трофических язвах, дерматите, ожогах, лучевых дерматозах, псориазе.
- И в целом зверобойное, кукурузное, облепиховое, шиповниковое, персиковое, розовое **масла** излечивают большинство кожных заболеваний в пожилом возрасте
- Ванны из отвара **березовых почек** и **листьев** применяют для лечения хронической экземы



- Спиртовый экстракт **березовых листьев** – наружно при пролежнях
- 50 г семян желтого перезрелого **огурца** настаивать в 1 стакане водки 2 недели с темном теплом месте, процедить. Применяют при пролежнях в виде тампонов, повязок и для орошений
- Кашица из листьев **ежевика** используется для очищения язвенных поверхностей при экземе, нагноениях и трофических язвах
- Пластины сырого **картофеля** или **капусты** либо кашицу из этих овощей применяют при мокнущей экземе
- Листья **капусты**, сваренные в молоке и смешанные с отрубями – хорошее наружное средство при мокнущей экземе и дерматите
- Галлы (наросты) из листьев **дуба** растереть в порошок и применять наружно и внутрь при экземе
- Корень **солодки** размером с фасолину принимать внутрь 3 раза в день при аллергодерматозах.
- Отвар **кукурузных рылец** (1 ст.л. на стакан кипятка), пить по полстакана 3 раза в день при мокнущих поражениях кожи и ее отеках
- При различных заболеваниях кожи народной медициной внутрь и наружно применяются отвары и настои из таких растений: **хмель, зверобой, одуванчик, цикорий, лопух, ромашка, череда, анютины глазки.**

## БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

Самыми частыми заболеваниями глаз у пожилых людей могут быть: воспаления слизистой оболочки (**конъюнктивит**), век (**блефарит**), роговицы (**кератит**). Очень распространены **катаракта** (дегенеративное изменение хрусталика), **глаукома** (патологические изменения вследствие повышения внутриглазного давления). Нередки также травмы глаз.

Причины этих заболеваний самые разные.

В частности, конъюнктивит – самое частое поражение глаз вирусного происхождения нередко вызывает вирус простого герпеса. Кроме того, воспаление слизистой глаз может возникнуть как аллергическая реакция на цветение растений (проявление сезонного поллиноза). Бывает оно также следствием побочного действия линз, косметических или парфюмерных средств и лекарств. Нередко хроническому поражению слизистой оболочки глаз в пожилом возрасте способствует снижение иммунитета.

### Симптомы:

**Конъюнктивит.** Покраснение, отек, жжение, зуд, воспаление слизистой глаза (или чаще обоих глаз, так как обычно процесс конъюнктивита – двухсторонний). Характерны светобоязнь, ухудшение зрения. При аллергии конъюнктивиту сопутствует ринит с чиханием, жидким отделяемым из носа. Зрение не нарушается.

**Блефарит.** Симптомы, характерные для воспаления края век – жжение, зуд, налет и слипание век, гнойные корочки у основания ресниц. При хроническом течении нередко воспаление слизистой глаз и выпадение ресниц. Зрение при блефарите не страдает. Подобно конъюнктивиту, причина этого заболевания кроется в инфекции, снижении общего и местного иммунитета.

**Кератит** – воспаление роговой оболочки глаза вследствие инфекции или травмы. Заболевание опасно образованием рубца со снижением или потерей зрения.

**Травмы глаз.** Чаще бывают следствием химических повреждений, попадания инородного тела, кровоизлияния в конъюнктиву или переднюю камеру глаза. При травмировании возникают резь и боль, сильный отек глаза и век. Конъюнктива краснеет, зрение ухудшается. Для общих симптомов характерны головная боль, головокружение, тошнота.

### **Помощь**

#### **(при незначительных травмах):**

Больного уложить. На травмированный глаз наложить чистую сухую повязку. Поверхностные инородные тела удалить ватным тампоном или кончиком носового платка. Незначительные кровоизлияния, не нарушающие зрения, в лечении не нуждаются и проходят бесследно.

Все более серьезные травмы глаза требуют неотложной врачебной помощи в специализированном глазном отделении.

Особого внимания требует уход за **глазным протезом**. Его извлекают не реже 1 раза в неделю, хорошо промывают специальным гелем или просто детским мылом с последующим обильным струйным промыванием водой. На долгий срок извлекать протез из глазницы не следует – может измениться ее объем и протез не будет в ней фиксироваться.

Самолечением **глаукомы** и **катаракты** заниматься не следует, хотя профилактика этих заболеваний очень важна. Своевременное обращение к специалисту поможет предупредить оперативное вмешательство или сделать его минимальным.

### **✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

**Окулюс ЭДАС-108.** Внутри при воспалительных, поражениях, конъюнктивите, блефарите, кератите – в течение 4-6 недель.

Одновременно: **Прополан ЭДАС-150**, внутрь

**Эхинацея** – таблетки или **Биоэнерготоник ЭДАС 03-01** для коррекции иммунитета – 5-6 недель.

## **ОТИТ СРЕДНИЙ**

Острое или хроническое заболевание среднего уха, к которому могут привести ОРВИ, переохлаждение ушей или попадание в них воды. Серная пробка или артрит височно-челюстного сустава также нередко служат причиной отита.

### **Симптомы:**

- Боль и заложенность в ухе
- Шум в ушах
- Потеря или понижение слуха
- Головная боль, головокружение
- Повышение температуры
- Щелканье в челюстно-височном суставе при широком открывании рта

### **Помощь:**

- При прострелах в ухе и невозможности спать ночью из-за болей – срочно обратиться к врачу. Существует опасность мозговых осложнений!
- Если в ухо попала вода – закапать в слуховой проход 2 капли **борного спирта**
- При простуде заложить в ухо фитилек, смоченный теплым **растительным маслом** и приложить к нему сухое тепло (например, поставить работающий фен на расстоянии 20 см от уха на 3 мин).
- При болях в ухе лучше не лежать, а двигаться, так как отток крови от этой области уменьшает отек тканей внутри уха
- При закладывании ушей помогает жевание жевательной резинки
- При щелканье и усилении боли в области уха при широком открывании рта, сопровождающимся ухудшением слуха, есть основание подозревать наличие височно-челюстного артрита. В таком случае необходимо исключить твердую пищу и лечит артрит.

### **✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»:**

**Фитангин ЭДАС-105 (905)** или **Тонзиллин ЭДАС-125 (925)** в сочетании с **Анабар ЭДАС-308**. В острых случаях – **Брианис ЭДАС-307** до стихания воспалительного процесса (7-10 дней). Наружно на фитильке можно использовать **Ринитол ЭДАС-131** и **Туя ЭДАС-801**, **Биоэнерготоник ЭДАС 03-01** целесообразно принимать 2-3 недели после перенесенного отита.

### **✿ Рецепты народной медицины:**

- При остром процессе или обострении хронического отита целесообразно увеличить **потребление жидкости** в виде клюквенного морса, чая с облепихой, малиной, мятой, ромашкой, лимоном, медом
- ½ стакана **клюквы** и воды, 1 ст.л. **меда** смешать, клюкву размять, выжимки прокипятить 5 минут, процедить. Выпить в течение дня
- Выполнить массаж в области уха: потереть ушную раковину в направлении вверх-вниз и выступ за ухом по 8 раз. Загнуть ушную раковину вперед, поворачивать по часовой стрелке козелок, оттянуть мочку уха вниз – по 8 раз. Способствует очищению слухового прохода от серы.

## ГЛАВА V. НЕОТЛОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Внезапные изменения состояния здоровья, развивающиеся стремительно (в течение 1-2 часов), а то и просто молниеносно (за несколько минут), требуют неотложных и экстренных мер, от выполнения которых зависит жизнь больного.

Это **шок, обморок, кома, приступ бронхиальной астмы, желчные или почечные колики, стенокардия, гипертонический криз, инсульт, легочное или желудочное кровотечение, отравление** и другие острые ситуации.

Особенностью неотложных состояний в пожилом возрасте является их нередко незаметное для посторонних людей начало (например, во сне). В то же время неявные сглаженные симптомы могут быстро перейти в терминальную стадию болезни. Нередко бывает, что и длительная хроническая болезнь трансформируется в стадию острой декомпенсации с развитием жизненно опасных состояний.

В частности, так происходит при острой сердечной недостаточности, инсульте, перитоните, разрыве желчного пузыря и т.д. Быстрота, качество и адекватность первой помощи до прибытия врача в таких случаях определяют прогноз заболевания. Поэтому на родственников заболевшего, не являющихся медиками, возлагается огромная ответственность: оказывая первую помощь близкому человеку, они должны следить, как не повредить, не ухудшить состояние и без того тяжелого больного. Невнимание к усиливающимся внезапно жалобам или реакция по типу «само пройдет» опасны трагическими последствиями.

Вот несколько общих правил, выполнение которых обязательно до приезда врача.

- Явное ухудшение состояния – бледность, громкий стон, заторможенность или судороги, выраженные затруднения дыхания – требуют экстренного вызова «скорой помощи» с точным объяснением диспетчеру, что, по вашему мнению, явилось причиной ухудшения состояния и каким хроническим заболеванием страдает пациент
- Больного нужно удобно уложить. При астме – усадить в подушках
- Постарайтесь успокоить заболевшего человека. Если он в сознании и может глотать – дайте 20-30 капель **корвалола, валокордина** или **настойки валерианы**
- Расстегните тугие пояса, воротники, подтяжки, снимите очки.
- Если его знобит – дайте **теплый чай**
- При обмороке, шоке – положите к рукам ногам **грелки**
- Постарайтесь дать **доступ воздуха** – откройте окно, форточку, двери
- Если больной без сознания – поверните его голову на бок, чтобы не западал язык

- Помогите ему **при рвоте** – следите, чтобы не захлебнулся рвотными массами
- До приезда врача **не оставляйте** больного **без присмотра**.

## Вызов «Скорой помощи»

Телефон «03» знаком каждому человеку. Всем также известно, что машина «скорой помощи» вызывается бесплатно с любого, в том числе сотового телефона или дворового автомата.

Вызов «скорой» является экстраординарным явлением – оно означает, что возникла угроза жизни и человек нуждается в быстрой и профессиональной медицинской помощи. Иными словами, карету «скорой помощи» следует вызывать только тогда, **когда без экстренного вмешательства врачей спасти больного невозможно**. При этом следует помнить, что медики «скорой» могут облегчить состояние больного или принять решение о его срочной госпитализации, но лечением они не занимаются. Врачи этого звена даже не обеспечиваются такими лечебными средствами, как противовоспалительные препараты, гормоны, ферменты, антибиотики. Поэтому при ухудшении самочувствия человека, страдающего хроническими заболеваниями, необходимо содействие работников **«неотложной» медицинской помощи**, которая имеется в каждой поликлинике.

Если в вашем случае действительно необходима «скорая», то прежде, чем набрать номер «03», подготовьте информацию, которая ускорит обработку вашего звонка и, соответственно, прибытие бригады медиков. Так, первое, что надо назвать – **фамилию, имя, отчество, пол и возраст больного**. Далее постарайтесь четко изложить такие моменты:

- что случилось и когда
- это произошло впервые или уже бывало раньше
- страдает ли больной каким-либо заболеванием
- что было предпринято в связи с происходящим (дали лекарства, сделали уколы, какие-то процедуры)
- не принимал ли больной каких-либо новых медикаментов сегодня
- в заключение необходимо дать самый подробный адрес: улица, дом, квартира, подъезд, этаж, код входной двери. По возможности следует привести ориентиры – какие известные объекты находятся рядом с домом (магазин, поликлиника, детсад, рекламный щит и т.д.).

При плохом самочувствии больного и задержке «скорой» не стесняйтесь звонить каждые 10 минут.

До приезда медиков вы, даже не будучи врачом, можете принять некоторые меры, способные облегчить состояние заболевшего. Если не знаете, чем помочь – воздержитесь от каких-либо действий, но не оставляйте больного без присмотра. Не демонстрируйте ему свое паническое состояние, напротив – постарайтесь его успокоить.

По возможности встретьте бригаду «скорой» у подъезда. Старайтесь четко и коротко отвечать на вопросы врача, не будьте многословны, это ускорит оказание помощи. Если после отъезда бригады состояние больного не улучшается, не стесняйтесь сделать повторный вызов. Отнеситесь серьезно к возможному предложению о госпитализации. Не забудьте вместе с паспортом и вещами первой необходимости передать членам бригады «скорой» или самому больному его медицинский полис.

## Шок

Критическое состояние организма, обусловленное резким падением артериального давления. Может возникнуть в результате тяжелой аллергической реакции, в том числе на непереносимые человеком медикаменты или яд насекомых и змей при их укусе. Шоковое состояние случается еще вследствие сильной кровопотери, ожога или обморожения, сердечной недостаточности, а также сильнейшего страха.

### Симптомы:

- Резкая слабость
- Бледность, холодный пот
- Быстрое и резкое падение артериального давления
- Слабый пульс или его отсутствие
- Вначале эмоциональное возбуждение, позже – вялость и апатия
- Боли в сердце
- Липкий холодный пот
- Иногда боли в животе и рвота
- Головокружение
- Потеря сознания

### Помощь:

Ее следует оказывать очень срочно. Больного необходимо удобно уложить, ничем не поить и не давать лекарств. Протереть нашатырным спиртом виски, дать понюхать **нашатырь**, успокоить. При болях в сердце дать **нитроглицерин** или **нитронг**. При других болях – **но-шпа**. Таблетки обязательно растолочь и дать проглотить их в воде. При слабой сердечной деятельности 30-40 капель **кардиомина**. Если шок обусловлен лекарственной непереносимостью и больной в состоянии глотать, дать таблетку **супрастина** или **димедрола**.

При наличии открытой раны наложить на нее **давящую повязку**, если там имеется инородное тело, самим удалять его нельзя. При ранении или укусе в конечность – выше места травмы наложить **жгут** (подойдут ремень, скрученное полотенце или колготки). Длительность наложения жгута – не более 90 минут. При переломе травмированная конечность прибинтовывается к туловищу или здоровой конечности.

При неполном сознании и затруднении дыхания повернуть голову пострадавшего на бок для предупреждения западения языка и рвоты. Если у него нет сахарного диабета и больной в сознании – дать с ложки горячий сладкий **чай** или **кофе**. К голеням и ступням приложить **грелки**. При обморожении – сделать пострадавшему теплую ванну, предложить выпить **горячий чай**, 100 г **вина** или **водки**. Если в месте обморожения нет отека –руками, смоченными водкой, мягко растереть это место до красноты и затем закрыть его чистой тканью. Растереть снегом и смазывать жиром нельзя. Срочно вызвать пострадавшему «скорую помощь».

### ☀ **Рецепты народной медицины**

- Сделать **вибрационный массаж** «реанимационной» биологически активной точки на верхней губе у основания носа и жестко прижать **кончики мизинцев** обеих кистей рук
- **Вибрационный массаж** другой очень важной биологически активной точки – на **наружной поверхности голени ниже коленной чашечки** на 3 поперечных пальца. Чтобы правильнее отыскать эту точку, закройте ладонями коленные чашечки так, чтобы они полностью входили во внутренние углубления ладоней. Пальцы рук при этом вытянуты. Нужная точка окажется под подушечкой безымянного пальца.

## **Коллапс**

Острая сердечно-сосудистая недостаточность с падением тонуса мелких сосудов и расстройством сознания. Представляет непосредственную угрозу для жизни.

Может возникнуть вследствие острой интоксикации, инфекции, отравления или сильной аллергической реакции.

### **Симптомы:**

- Резкая слабость
- Бледность, холодный пот
- Быстрое и резкое падение артериального давления
- Слабый пульс или его отсутствие
- Заостренные черты лица
- Падение температуры тела
- Частое прерывистое дыхание
- Глухие и слабые сердечные тоны
- Дрожание или судороги мышц рук и ног
- Непроизвольные дефекация и мочеиспускание
- Отсутствие сознания.

### **Помощь:**

Ее следует оказывать очень срочно. Вызвав «скорую помощь», до ее приезда больного надо уложить горизонтально без подушки, лучше приподняв

конец кровати со стороны ног. Не поить, не давать лекарств, протереть нашатырным спиртом виски, дать понюхать нашатырь. При возможности ввести подкожно 2 мл кордиамина или кофеина. Если заболевший придет в себя – дать сладкий чай, но не позволять до приезда врача подниматься.

### ✿ **Рецепты народной медицины**

- При шоковом состоянии или коллапсе срочно делать **вибрационный массаж** точки на верхней губе у основания носа и жестко прижать кончики мизинцев на обеих кистях рук.

## **Обморок**

Легкая форма острой сердечной недостаточности с кратковременным расстройством мозгового кровообращения и потерей сознания на несколько мгновений. Опасности для жизни не представляет, обычно заканчивается благополучно даже без лечения.

Причинами обморока могут быть сильная боль, резкое падение артериального давления при быстром переходе из горизонтального в вертикальное положение. Потеря крови, тепловой или солнечный удары также могут привести к кратковременной потере сознания. Бывает, что обморок вызывают даже сильные эмоции (внезапный испуг, радость).

### **Симптомы:**

- Медленное развитие и внезапное наступление
- Слабость
- Головокружение
- Тошнота
- Бледность
- Холодный пот
- Потемнение в глазах
- Слабый пульс и падение артериального давления
- Кратковременная потеря сознания

### **Помощь:**

- Уложить или усадить пострадавшего в кресло и низко наклонить его голову
- Поднести к носу нашатырный спирт и протереть им виски
- Дать выпить горячий чай, кофе
- При затяжной потере сознания вызвать «скорую помощь»
- Даже при благополучном выходе из обморочного состояния удерживать больного в горизонтальном положении не менее 30 минут.

### ✿ **Рецепты народной медицины**

- Вибрирующими движениями стимулировать **точку у основания носа** на верхней губе



- Вместо нашатырного спирта можно воспользоваться свежим срезом **редьки, редиски, лука, лимона, апельсина**

## Судорожный синдром

Непроизвольное быстрое сокращение крупных групп мышц конечностей, туловища и лица. Судороги являются типичным проявлением эпилепсии и эпилептического синдрома. Могут также возникать при инсульте, черепно-мозговых травмах и тяжелых интоксикациях.

### Симптомы:

- Внезапная потеря сознания, иногда с криком больного и падением его на пол
- Судороги мышц, лица, туловища.
- Пенистая слюна изо рта, при прикусывании языка окрашивается кровью
- Зрачки расширены и не реагируют на свет
- Дыхание шумное
- Непроизвольные мочеиспускание и дефекация
- Лицо нередко синее из-за судорожного сокращения дыхательных мышц.

При эписиндроме и нетяжелом припадке эпилепсии судороги через несколько минут прекращаются, кома переходит в глубокий сон, и после пробуждения больной ничего не помнит. Не длительный и не тяжелый приступ судорог опасности для жизни не представляет и не требует врачебного вмешательства. А вот серия судорожных припадков, длящихся несколько часов, это – опасное для жизни состояние, при котором больной нуждается в экстренной специализированной помощи в больнице.

### Помощь:

- Уложить больного, упавшего с приступом судорог, на полу как можно аккуратнее, упреждая возможные травмы головы
- Предупредить прикусывание языка, для чего между коренными зубами вставить ручку ложки или свернутую салфетку, носовой платок. Голову при этом повернуть на бок
- Не оставлять больного без присмотра, даже если приступ уже закончился
- При продолжении припадка более 10 минут вызвать «скорую помощь».

## ☀ Рецепты народной медицины

- При возникновении эпилептического приступа положить левую руку больного на пол и наступить на **мизинец его левой руки, или прищемить** его тугой бельевой прищепкой
- Провести **вибрационный массаж** точки на верхней губе у основания носа в течение 1,5 минут.

- Знаменитый американский натуропат Поль Брэгг для профилактики судорожных проявлений советует перейти на сырую вегетарианскую пищу (овощи, фрукты, злаки, орехи) и проводить каждые 10 дней 3-дневный курс полного голодания
- Употреблять настои лекарственных растений, обладающих противосудорожными свойствами: **гречкий орех, омела белая, ландыш, боярышник, хмель, ежевика, барбарис, валериана, вереск, чабрец, душица, бузина, укроп**
- 2 ст.л. травы и цветов **белозера** кипятить на водяной бане в 0,5 л воды в течение 10 мин. Охладить, отжать, процедить, довести до исходного объема. Принимать по 3 ст.л. 3 раза в день после еды 10 дней. Хранить в холодильнике не более 3 дней.

## **Инсульт (апоплексия)**

Острое нарушение мозгового кровообращения в результате разрыва кровеносного сосуда головного мозга (**геморрагический инсульт**) или длительного обескровливания ткани мозга (**ишемический инсульт**). Последний вид инсульта еще называют **инфарктом мозга**.

Инсульт чаще всего является грозным осложнением гипертонической болезни и особенно ее кризов, ишемической болезни мозга, атеросклероза сосудов головного мозга, сахарного диабета, патологий почек, опухолей. К острому нарушению мозгового кровообращения могут также привести тяжелые травмы, нервные и физические перегрузки, тепловой удар.

### **Симптомы**

За несколько суток, часов или минут возникают такие предвестники инсульта:

- Головокружение
- Слабость в ногах, желание присесть
- Резкое ухудшение зрения (картинка восприятия окружающего нечеткая)
- Речь затрудняется, становится малопонятной
- Тяжелая головная боль
- Онемение какой-либо части тела
- Притупление сознания
- Артериальное давление, как правило, высокое (180/100 мм рт.ст. и выше)

При дальнейшем остром развитии заболевания на фоне этих симптомов внезапно возникает сильная головная боль, слабость и потеря сознания. Появляются еще более тяжелые симптомы:

- Шумное дыхание
- Замедление сердечного ритма
- Реакция зрачков на свет слабая или отсутствует
- Артериальное давление резко падает, особенно систолическое «верхнее» – (так называемая обезглавленная гипертония).

Когда к больному возвращается сознание, как правило, отмечаются нарушения речи и зрения, одно- или двусторонняя потеря чувствительности тела, паралич конечностей, дезориентация в пространстве. При обширных инсультах сознание не возвращается, появляются общие судороги, непроизвольное отхождение мочи и кала.

#### **Помощь:**

Состояние больного критическое, необходима срочная квалифицированная помощь. До приезда специализированной бригады «скорой» больного необходимо уложить и проследить, чтобы он не мог упасть и захлебнуться рвотными массами. До приезда врача не перекармливать, не тревожить, но артериальное давление попытаться измерить – это важные данные для врача.

Если больной в сознании и может глотать – дать ему успокоительные средства (настойка **валерианы**, **корвалол** и т.д.).

#### ✿ **Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

Гомеопатические комплексы ЭДАС назначаются больным инсультом или инфарктом мозга по прошествии острого периода, то есть не менее чем через 4-6 недель после эксцесса, а также с целью реабилитации и профилактики повторных инсультов.

*Ариаур ЭДАС-138 (938)* на фоне поливитаминного комплекса *Каскортуол* длительно, чередующимися курсами. В качестве поддерживающей терапии – *Биоэнерготоник ЭДАС 05-01*.

При сопутствующей гипертонической болезни параллельно назначается *Вискумел ЭДАС-137 (937)* либо *Кардиомил ЭДАС-106 (906)*.

#### ✿ **Рецепты народной медицины**

- При потере сознания стимулировать «реанимационную» точку у основания носа на верхней губе в течение 1-1.5 мин. вибрирующими движениями
- В 50 мл талой воды развести по 1 чайной ложке 5% спиртовой настойки **йода** и картофельного **крахмала**. Долить 250 мл крутого кипятка, размешать. Получается средство, называемое «синий йод», которое является прекрасным лечебным и профилактическим препаратом при инсульте. Его употребляют 1 раз в день по возрастающей от 1 до 8 чайных ложек через 30 минут после еды пятидневными циклами с пятидневными перерывами. Такие циклы проводят несколько раз в году.

## **Диабетическая, гипергликемическая и гипогликемическая кома**

Тяжелая жизненно опасная ситуация, которая при отсутствии медицинской помощи может иметь трагический исход.

Кома чаще всего возникает, как следствие нелеченного или неправильно леченного сахарного диабета.

Напомним, что у пожилых людей свойственный им диабет II типа протекает с постоянной и прогрессирующей жаждой, сухостью во рту, «волчьим» аппетитом, исхуданием или резким прибавлением массы тела. При этом содержание сахара в крови превышает 6,3 единицы. Иногда сахар выявляется и в моче.

### **Симптомы**

#### ***гипергликемической комы:***

- Нарастающее развитие симптомов
- Головные боли, боли в животе
- Сонливость, снижение тонуса мышц и артериального давления
- Отсутствие аппетита, тошнота
- Слабый частый пульс
- Мягкие глазные яблоки
- Запах ацетона изо рта
- Жажда
- Сухие кожа и слизистые
- Содержание сахара в крови очень высокое
- Постепенная потеря сознания

### **Помощь:**

- Уложить больного на левый бок и следить, чтобы он не захлебнулся рвотой
- Если есть возможность – ввести подкожно 50 единиц инсулина и в клизме – 250 мл 5% раствора питьевой соды.
- Срочно вызвать врача

### **✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»**

Комплексное гомеопатическое средство *Диаб ЭДАС-112* применяется только при инсулинонезависимом диабете II типа в «спокойный» период, во время развития комы не используется.

### **Симптомы**

#### ***гипогликемической комы***

Резкое снижение содержания сахара в крови является следствием бесконтрольного применения инсулина, в частности, его передозировки больными сахарным диабетом. Для него характерны такие проявления:

- Острое начало
- Сильный голод
- Слабость
- Потливость
- Жар и дрожь во всем теле

- Тахикардия (учащенное сердцебиение)
- Головная боль
- Снижение артериального давления
- Двоение в глазах
- Бред, судороги, потеря сознания
- Содержание сахара в крови очень низкое

### **Помощь:**

Если больной в сознании – дать сладкий чай, мед, конфету, сладкий фруктовый сок и 1 ст.л. 10% раствора хлористого кальция

### **☀ Рецепты народной медицины**

Для лечения сахарного диабета принимать до еды:

- 10 г смеси равных частей сухого листа **черники** и корней **одуванчика** заливают стаканом воды и кипятят на водяной бане 45 мин. Охладить, процедить, довести до объема 200 мл и принимать по ½ стакана 3 раза в день
- По такой же методике приготовить смесь из 2 частей **горца птичьего** и по 1 части **хвоща** и **земляники**. Принимать по ½ стакана 3 р/день.
- Таким же образом готовят и принимают отвары из: **овса**, **лопуха** с добавлением **черники**, **крапивы** в смеси с **бузиной** и **черникой**
- По 1 части корней **заманихи** и **девяссила**, травы **хвоща**, **зверобоя**, **мяты**, **череды**, **плодов шиповника** с добавлением 2 частей листа **черники**. 10 г сбора залить на 3 часа стаканом кипятка. Настоять, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день
- 10 г измельченных листьев **лавра** настоять 3 часа в 700 мл воды. Пить по ½ стакана 3 раза в день
- 25 г измельченных корней **лопуха** залить 2 стаканами кипятка и выдержать на водяной бане 30 мин. Настоять 1,5- 2 часа. Процедить, довести до исходного объема. Пить по ½ стакана 3 раза в день
- Нормальный уровень сахара в крови поддерживают: свежие ягоды **брусники**, свежий сок **красной свеклы** (употреблять по ¼ стакана 4 раза в день до еды), чай из листьев и ягод **черники** – пить по желанию
- 1ст.л побегов и листьев **голубики** прокипятить 10 мин в стакане воды, процедить, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день
- Подготовить смесь из равных частей листьев, трав, цветов или плодов: **белокопытника**, **бирюзы**, **брусничника**, **быльника**, **буркуна**, **гуляфа**, **гусятника**, **дуба**, **дедовника**, **зверобоя**, **лабазника**, **люцерны**, **молочника**, **мяты**, **овса**, **полыни**, **пуговальника**, **рогоза**, **ромашки**, **рябины**, **хвоща**, **черники**, **череды**, **чистяка**, **шалфея**. Заварить 1 чайную ложку смеси стаканом кипятка в термосе на 6 часов. Процедить и пить по ¼ стакана за 20 мин до еды 3-5 раз в день в течение года

- Знаменитый русский врач-фитотерапевт П.М.Куреннов утверждал, что сахарный диабет можно полностью победить, если много смеяться. Это же мнение высказывает сегодня наш известный психотерапевт и автор популярных книг по естественному оздоровлению Мирзокарим Норбеков.

## Гипертонический криз

Острое приступообразное и значительное повышение артериального давления с нарушением деятельности сердца и зачастую – также и центральной нервной системы. Происходит вследствие гипертонической болезни, распространенного атеросклероза кровеносных сосудов, заболеваний почек или сахарного диабета. Интоксикации, отравления, физическое или нервное перенапряжение также могут служить причиной скачка кровяного давления и гипертонического криза.

### Симптомы:

- Резкая головная боль, чаще в затылочной области
- Ощущения приливов жара и нарастающего распираия в голове
- Одышка и боль в сердце
- Нарушение сердечного ритма
- Тошнота (иногда рвота)
- Снижение зрения и слуха, двоение в глазах
- Иногда – расстройство речи
- Начальное возбуждение, которое сменяется сонливостью и вялостью
- Сознание может быть спутанным
- Артериальное давление выше 180/100 мм рт.ст.
- Продолжительность криза – от получаса до нескольких часов.

### Помощь:

При возникновении гипертонического криза до приезда врача родным больного или ему самому требуется принять различные меры помощи. Чтобы ничего не ускользнуло из вашего внимания в такой ответственной ситуации, предлагаем пользоваться этой таблицей, в которой сведено все, что необходимо сделать.

тип симптомы	I тип криза (гиперкинетический)	II тип криза (гипокинетический)
Стадия ГБ	I-II	II-III
Возраст	до 65 лет	после 65 лет
Начало	внезапное	постепенно в течение нескольких часов

Длительность	до 3 часов	несколько часов и даже суток
Уровень артериального давления	систолическое 180 мм и выше	диастолическое 95 мм и выше
Сердцебиение	учащенное	обычное или редкий пульс
Боли в сердце	колющие, давящие, жгучие	длительные, сжимающие
Состояние психики	возбуждение	вялость, сонливость, иногда спутанность сознания
Жалобы:	головная боль по всей голове	головная боль с тяжестью в затылке
Тошнота, рвота	иногда	всегда
Ухудшение слуха	нет	как правило
Ухудшение зрения	редко	часто
Одышка	нет	да
Состояние кожи и слизистых	кожа лица красная, пятнами, влажная кожа туловища и конечностей	кожа лица бледная, реже розовая, жалобы на жжение губ и языка
Общее состояние	удовлетворительное или средней тяжести	тяжелое
Рецидив в ближайшие часы	случается редко	несмотря на лечение, случается часто
Опасность для жизни	только при высоком и стабильном АД	опасность высокая
Самостоятельное разрешение криза	возможно	только при оказании профессиональной врачебной помощи
<b>Во всех описанных ситуациях больному необходимо измерить АД и при цифрах более 180/100 мм рт.ст. вызвать «скорую помощь», а до ее приезда принять такие меры:</b>		
Изменить положение больного	установить высокое изголовье в постели	если возможно в кресле с подлокотниками
Согреть конечности	грелки на стопы и голени, укутывание ног	горячая ножная ванна. вода до верхней трети голени

В холодный день	горчичники вдоль позвоночного столба	горчичники на шею, затылок, крестец, икроножные мышцы. укутать
В жаркий день	холодное полотенце на затылок, шею, лоб	холодное мокрое полотенце на лоб и область сердца
<b>Принять внутрь</b>		
<i>Успокаивающие:</i>	Валериана, Пустырник, Корвалол, другие привычные препараты	Валериана, Корвалол, Валокордин, Элениум, Феназепам
<i>Спазмолитики:</i>	Валидол или Нитроглицерин, Кардиалгин ЭДАС-906, 11-15 гранул под язык	Нитроглицерин, Кардиалгин ЭДАС-906, 11-15 гранул под язык, Нитронг, Сустак и др.
<i>Мочегонные:</i>	Фуросемид или Лазекс – 1 табл.	Фуросемид, Лазекс или Арифон – 1 табл.
<i>Гипотензивные:</i>	коринфар или кордафен 1-2 табл. под язык (если нет тахикардии)	Коринфар, Кордафен, Кордафлекс, Кордипин и др. под язык – 1-2 табл.
<b>Постоянное наблюдение в течение суток</b>	если криз миновал – постоянное наблюдение не требуется	в наблюдении нуждается, пациента лучше – госпитализировать

### ☼ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Вискумел ЭДАС-137 (937), Арнаур ЭДАС-138 (938) или Кардиомил ЭДАС-135 (935).* Гомеопатические препараты ЭДАС применяются в комплексных схемах вместе с аллопатическими препаратами как в период обострения, так и в период между приступами. В процессе реабилитации и для профилактики их можно использовать и самостоятельно.

### ☼ Рецепты народной медицины

- При кризе, закрыв одну ноздрю, другой глубоко вдыхать запах **настойки валерианы**
- при болях в сердце обернуть стопы больного тканью, смоченной 6% **уксусом**
- Коротко и быстро **растереть ушные раковины** и нажимать на козелки ушей
- Употреблять настои **спаржи, барбариса, пустырника, укропа, календулы, сушеницы, тысячелистника** – эти лекарственные растения предупреждают обострения при гипертонической болезни
- При кризе – примочки из 6% **столового уксуса** к пяткам.



## Приступ бронхиальной астмы

Бронхиальная астма – это хронически-рецидивирующее аллергическое заболевание, протекающее с приступами удушья, которые возникают вследствие спазма мелких бронхов.

Заболевание развивается в результате повышенной чувствительности организма к различным аллергенам. Таковыми могут выступать биологические агенты (микроорганизмы, шерсть и кожа животных, корм рыб, растения, плесени, книжная пыль), физические факторы (холод, жара, облучение), химические вещества (парфюмерия, косметика, краски, лаки, средства бытовой химии, некоторые компоненты пищевых продуктов), а также лекарственные препараты.

### Симптомы:

- Внезапно возникающая одышка или удушье
- Свистящее замедленное дыхание с коротким вдохом и удлиненным выдохом
- Вынужденная поза больного – он сидит, упираясь руками в постель
- Бледность, синюшность кожи и слизистых.

### Помощь:

- До приезда «скорой» обеспечить больному удобное положение и приток воздуха
- Расстегнуть тесные воротники, манжеты, пояса
- Дать подышать из ручного ингалятора специальные противоастматические смеси (**вентолин, беродуал, сальбутамол**). При этом должен сделать не более 4 вдохов с задержкой
- Принять горячие ручные и ножные **ванны**, поставить **горчичники**.
- Обернуть нижнюю часть груди больного полотенцем, попросить его лечь на живот и с каждым его выдохом слегка сжимать его грудную клетку ниже лопаток
- Надавить на **биологически активную точку**, находящуюся в углублении между ключицами спереди и по бокам от VII шейного позвонка на задней поверхности шеи.

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

*Бронхолат ЭДАС-118 (918)* вместе с *Аллергопент ЭДАС-130 (930)*, или *Прополан ЭДАС-150* назначаются длительно 4-8 недельными курсами как самостоятельно, так и в комплексе с синтетическими антиастматическими препаратами, в том числе с различными ингаляторами. Практика показывает, что *Бронхолат ЭДАС* в периоде между приступами иногда может предупредить развивающееся обострение болезни. (Но на фоне лечения **глюкокортикоидами** применение *Бронхолат ЭДАС-118 (918)* нецелесообразно).

## ✿ Рецепты народной медицины

- **Заменить** пуховые и шерстяные **постельные принадлежности** (подушки, перины, одеяла) на синтетические гипоаллергенные
- **Запретить курение** не только в помещении, где живет больной, но и в прилегающих к нему комнатах
- **Удалить из квартиры** рыбок, домашних животных, комнатные цветы, особенно те, листья которых покрыты пушком
- Если у больного имеется пищевая аллергия, то по окончании приступа дать внутрь 4 таблетки **активированного угля**.
- Не передатать. Потреблять больше продуктов, содержащих **витамин В6** (желтки куриного яйца, зелёный перец, говяжья и тресковая печень, скумбрия, пивные дрожжи и злаки).
- Научиться дышать только носом
- Выучить и использовать комплексы лечебной дыхательной гимнастики – по Бутейко, Стрельниковой, из йоговской Пранаямы
- Пить, как чай, отвар листьев цветущей **сирени** или **багульника** (30 г на 1 л воды)
- 50 г корней **малины** прокипятить 40 мин в 0,5 л воды. Пить по ¼ стакана 3 раза в день
- Смешать 2 измельченных **лимона** с цедрой и 150 г тертого **хрена**. Принимать по 1 ч.л. 2 раза в день
- Отварить 1 ст.л семян **аниса** в стакане воды в течение 10 минут. Принимать по ¼ или ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды
- Ванны с эфирными маслами **эвкалипта, ладана, кипариса, лаванды, ели, розмарина, мяты** оказывают благотворное воздействие на дыхательные органы и тем самым предупреждают возникновение астматических приступов.

## Апноэ, или почему храпеть вредно

Храп – очень распространенное явление, особенно у пожилых людей.

Почему он возникает?

Среди самых элементарных причин храпа – избыточный вес, хронические заболевания носоглотки и трахеи, аллергия. Сопровождающая их отечность стенок и снижение тонуса глоточных мышц могут вызвать сужение дыхательных путей и усиление храпа. При легких формах храпа он возникает при перемене положения спящего. Если человек переворачивается на спину, происходит западание языка, что способствует сужению объема дыхательных путей и появлению отека и характерного вибрирующего звука. Причиной храпа нередко бывает и курение, особенно перед сном, ведь табачный дым, раздражая слизистую дыхательных путей, способствует развитию заболеваний

носоглотки и трахеи. Прием алкоголя также провоцирует наступление храпа, поскольку расслабляет глоточную мускулатуру. По этой же причине способны утяжелять храп снотворные и транквилизаторы.

Храп возникает, когда струя воздуха, проходящая по суженным верхним дыхательным путям, вызывает вибрацию тканей глотки, нёба, язычка и надгортанника. При глубоком сне и расслаблении мышц этих органов они могут совсем перекрыть путь воздуху и привести к кратковременной остановке дыхания – **апноэ**. Это опасное для организма состояние, приводит к кислородному голоданию мозга, чреватому трагическими последствиями.

Радикальных способов борьбы с храпом и апноэ человечество не изобрело. Но можно порекомендовать простые меры, которые, возможно, ослабят проявления храпа.

- Спи́те не на спине, а на боку. Чтобы не поворачиваться на спину, подложите сзади подушку или вложите в карман на спине пижамы теннисный мяч
- Спи́те на высокой подушке – тогда не будет западать язык
- Замените перьевые подушки и перины – синтетическими: не исключено, что перья и пух вызывают у вас отек слизистых
- Расстаньтесь с лишним весом. За 3 часа до сна не ешьте тяжелой пищи и не пейте алкоголь.
- Ежедневно проделайте такие несложные упражнения:

Дышать носом при закрытом рте. Напрягите заднюю стенку горла и с силой оттяните к горлу язык. Просчитайте до 10. Расслабьтесь. Повторите 10-15 раз.

Напрягая мышцы глотки, нёба и шеи, протяните звук «И». Сделать 25 повторов утром и вечером.

Ежедневно проводите массаж таких биологически активных точек:

1. – на 1 см ниже внутренней лодыжки, симметрично на обеих ногах
2. – на 2 пальца выше лучезапястной складки на тыле предплечья
3. – на уровне нижнего края щитовидного хряща (под кадыком)
4. – во впадине на своде обеих стоп.

Быстро и глубоко надавливать на эти точки с вибрацией в течении 30-40 сек. Выполнять массаж ежедневно.

## **Острая травма**

Нарушение целостности тканей вследствие ушиба, пореза, ссадины, ожога и прочих неблагоприятных воздействий. В пожилом возрасте риск травмирования возрастает в силу возрастного ослабления мышц, связок, суставов и хрупкости костей при том, что реакции человека замедляются, а координация движений – ухудшается. Особенно опасный сезон – зима, когда на занесенных снегом наледях и скользких тротуарах трудно не поскользнуться.

## **Симптомы:**

«Типичным» местом травм в старшем возрасте служит лучевая кость в области лучезапястного сустава, которая ломается при падении и упоре на кисти. Часто возникает перелом лодыжки при подвертывании стопы. Но самой тяжелой и, к сожалению, достаточно распространенной травмой у пожилых является перелом шейки бедра при любом падении.

Особенностью таких переломов является неинтенсивная боль и затяжной, до года и более, период восстановления. При длительном постельном режиме существует реальная опасность развития застойной пневмонии и пролежней.

## **Профилактика:**

- При неблагоприятной погоде на улице от прогулки лучше отказаться.
- Если выход на улицу необходим – попросите кого-то из близких проводить вас
- Предупреждайте скольжение подошвы – полоска наждачной ткани или пластыря обеспечат хорошее сцепление с землей
- Не стесняйтесь в условиях гололедицы пользоваться тростью – в такой ситуации она не только уместна, но и необходима. Удостоверьтесь только, не «облысел» ли у нее наконечник
- Даже небольшой уклон на дороге или слежавшийся горкой снег обходите стороной – на уклонах бывают наледи
- Опасайтесь висящих на крышах сосулек – во избежание их падения не подходите вплотную к стенам и подъездам
- Будьте внимательны на улице: большой город – зона особого риска для пожилых людей.

## **Помощь**

### **При подозрении на нарушение целостности костей и суставов:**

- Уложить пострадавшего удобно, дать ему доступ воздуха
- Осторожно снять одежду, с травмированной конечности – обувь
- Сделать простейшую иммобилизацию: прибинтовать травмированную ногу к здоровой, руку – к туловищу
- Для профилактики тромбоза, эмболии и кровотечения по возможности пострадавшего меньше поворачивать, особенно при подозрении на перелом трубчатых костей.

### **При открытой ране**

- В результате травмы может наступить нарушение целостности кожи (ссадина, рана), поэтому при оказании помощи первым делом следует позаботиться о предохранении травмированного участка от загрязнения. Предварительно вымытыми и обработанными спиртом (водкой или одеколоном) руками осторожно, не касаясь раневой поверхности, удалить с нее землю, обрывки одежды. Края раны обтереть водой, а саму

ее промыть слабым раствором марганцево-кислого калия (**марганцовки**) или 2% раствором **перекиси водорода** – по направлению от центра раны к ее периферии (в крайнем случае, если под рукой нет этих растворов, промыть чистой водой)

- Прикрыть рану чистым бинтом, затем наложить слой ваты, и снова бинт или марлю
- При небольшой ране или ссадине поверх первого слоя бинта можно положить **бактерицидный пластырь** ( не более, чем на сутки)
- Если есть возможность – воспользуйтесь современными перевязочными средствами, которые содержат антисептики и натуральные средства: пчелиный воск, прополис. Они удобны в применении, не прилипают к ране, не причиняют боли, оказывают лечебное действие и ускоренное заживление, не требуя при этом дополнительной обработки в течение 3 дней, Это повязки : **парапран, воскосорб, геленпланн, воскопран.**

### ✿ Гомеопатическое лечение препаратами «ЭДАС»

Для быстрого заживления любого рода травм – *Прополан ЭДАС-150* (капли) внутрь в течение 5-6 недель; *Биоэнерготоник ЭДАС 03-01* – 1 упаковка на курс лечения.

Наружно при поверхностных ранах, ссадинах, ожогах, язвах – *Каленгам ЭДАС-201* (мазь). При травмах, ушибах, гематомах – *Миал ЭДАС-401* (оподельдок), при растяжениях, вывихах, в том числе травмах суставов – *Бриорус ЭДАС-402* (оподельдок).

### ✿ Рецепты народной медицины

На открытую рану накладывают:

предварительно помытые и размятые свежие листья **подорожника, тысячелистника, крапивы, зверобоя, чистотела, спорыша, манжетки, клевера, мать-и-мачехи, одуванчика, алоэ, лопуха, медуницы, полыни.**

С этой же целью используют толченые ягоды **калины, клюквы, живицу** (смола сосны, ели, кедра), свежую кору **ясеня**, срез репчатого **лука**, кашицу **чеснока**, помятые листья **белокочанной капусты.**

## Ужалила оса или пчела

*Если нет аллергии на яд этих насекомых – волдырь на месте укуса через 2-3 часа рассосется. Но при аллергии на яды перепончатокрылых очень высока опасность развития анафилактического шока.*

### Симптомы:

Значительный и быстро нарастающий отек (в течение получаса) на месте укуса, распространяющийся на соседние с пораженной области – лицо, всю руку или ногу. Затруднение дыхания, озноб, головокружение, слабость, боли в животе, резкое падение артериального давления, сердцебиение.

### **Помощь:**

До приезда вызванной «скорой» уложить пострадавшего на бок так, чтобы голова была ниже ужаленной конечности. На место ужаления положить лед, а на 20 см выше этого места наложить **жгут**, который через каждые 15 минут на короткое время следует ослаблять. Ранку покрыть **уксусной, содовой** (1 ч.л. на стакан) примочкой или размоченной таблеткой **валидола**. Место укуса хорошо смазать **гидрокортизоновой мазью** (можно использовать другие гормональные мази – преднизолоновую, синаflan, фторокорт), напоить больного горячим сладким **чаем** или **кофе**. Во избежание нарастания тяжелой аллергической реакции дать таблетку **супрастина** или **фенкарولا**.

### **Микстура «Скорая помощь»**

Изготавливается самостоятельно и применяется при различных заболеваниях без назначения врача.

1ст.л. каменной соли хорошо размешивается в 1 литре воды.

Отдельно смешиваются 10,0 гр камфарного спирта и 100,0 гр 10% нашатырного спирта. Взболтать.

Соединить обе смеси – спиртовую и солевую, сосуд закрыть и встряхивать его до тех пор, пока не исчезнут появившиеся белые хлопья. Храниться в домашних условиях в течение года.

### **Назначения:**

- При головной боли – подогреть микстуру на водяной бане, смочить ею голову, повязаться пуховым платком на ночь.
- При болях в суставах – аналогично.
- При пищевых отравлениях со рвотой, изжогой и болях в животе – 1 ч.л. микстуры, смешанной с ½ стакана холодной кипяченой воды. Выпить разово.
- Аналогично при расстройстве желудка.
- Аналогично при болях в сердце или болях в любых внутренних органах.
- При болях в ухе – ватку, смоченную в микстуре положить в наружный слуховой проход.
- При зубной боли – выпить 1 ч.л. микстуры, а ватку, смоченную в ней положить на зуб.

## **ГЛАВА IV. УХОД ЗА ПОСТЕЛЬНЫМ БОЛЬНЫМ**

В уходе за лежачим больным всегда учитываются две стороны. Во-первых, надо стремиться создать такие условия, чтобы у заболевшего не возникло дополнительных неудобств и страданий, во-вторых – чтобы сохранялась максимальная возможность для его лечения и оказания помощи близкими.

### **Удобство кровати, чистота кожи**

Отдельная комната – это, конечно, самый оптимальный вариант. Если ее нет, для больного оборудуется уголок, где устанавливаются кровать, прикроватная тумбочка и стул для сиделки и врача. Место это должно иметь хороший доступ воздуха. В теплое время года окно или фрамугу, затянутые сеткой, нужно открывать круглосуточно. Зимой помещение, где находится больной, следует проветривать по 15-20 минут через каждые 2-3 часа.

К **кроватьи** предъявляются особые требования: она должна быть достаточно удобной, не стесняющей движений, по возможности, с ортопедическим или противопролежневым матрасом. Ровное ложе без складок на простыне – первое условие предупреждения пролежней. Постельное и нательное **белье** – только из натуральных тканей – хлопка или льна. Одеяло (обязательно в пододеяльнике) – либо легкое шерстяное, либо байковое. Толстое и тяжелое одеяло – дополнительная нагрузка для больного, особенно при сердечно-сосудистой и легочной патологии.

**Смена нательного и постельного белья**, которая обычно проводится не реже 1 раза в 7 дней, а при необходимости – чаще, представляет определенные сложности. Но с приобретением навыков эту процедуру можно выполнять быстро и без особых неудобств для больного. Смену рубашки нужно начинать, подводя ее край от крестца к голове. Потом поднять руки больного и осторожно снять рубашку через голову, затем освободить руки. Чистую рубашку надевают в обратном порядке: сначала надевают рукава, затем через голову – все остальное и в конце расправляют складки в районе спины и крестца.

Смену постельного белья удобнее всего проводить так: больного переместить на край кровати, а с другого края по всей длине скатать грязную простыню в валик, который отодвинуть к телу больного. На освободившееся место раскатывают валик из чистой простыни, который придвигают к предыдущему. Через эти два параллельных валика больного перекадывают на половину чистой простыни, после чего ее раскрывают по всей ширине кровати.

Важнейшее требование ухода – обеспечение чистоты кожи больного. Гигиеническая **ванна** или **душ** для ходячих больных проводятся один или два раза в неделю перед сменой белья. Температура ванны – 36-38° и продолжительность – не более 20 минут. Для предупреждения скопления в ванной комнате пара, который неблагоприятно влияет на больного, в вымытую ванну вначале впускают холодную воду, а затем добавляют горячую. Наполняют ее не более

чем наполовину, чтобы вода покрывала тело больного не более чем на две трети, область сердца при этом не должна быть под водой. При мытье и особенно при выходе из ванны больного поддерживают. Ему помогают подняться, надеть чистое белье и лечь в постель. Если нет экстренных показаний, сразу после приема ванны и в течение часа после нее никаких лекарств не дают, никакие процедуры не проводят. Если больной удовлетворительно переносит водные процедуры – его состояние после них улучшается естественным образом.

## Повседневная гигиена

Известно, что у нас во рту обитает множество микроорганизмов. Здоровому человеку они особого вреда не причиняют благодаря защитным функциям слюны и слизистой оболочки рта. Но при пониженной сопротивляемости организма, что бывает у тяжелых больных, эти микробы могут вызвать заболевания слизистой рта, десен, языка, зубов. В таких случаях необходима тщательная **санация полости рта** и зубов. Ходячие больные 2 раза в день чистят зубы пастой, после чего полощут рот слабым (0,02%) раствором марганцовки или слегка подсоленной водой. Такое же полоскание проводится после каждого приема пищи.

Тяжелым больным после еды обрабатывают зубы, десны и язык этой же марганцовкой или 2% раствором борной кислоты, 0,5% перекиси водорода либо питьевой соды. По возможности больной после обработки сам полощет рот этими же растворами. Съёмные зубные протезы вечером хорошо моют с мылом, прополаскивают под проточной водой и хранят до утра в чистом сухом стакане.

Если насморка у больного нет, то специальные манипуляции со **слизистой оболочкой носа** не проводятся. При скоплении слизи каждую половину носа освобождают отдельно при сморкании. Образовавшиеся в носу корки легко удаляются введенным в нос ватным тампоном, смоченным вазелиновым или оливковым маслом. Если необходимы капли в нос – их вводят, положив больного на спину со слегка запрокинутой и повернутой в сторону головой.

**Капли в ухо** вводят, предварительно подогрев их в теплой воде, так как холодный раствор может вызвать у больного головокружение или даже рвоту. Его голову поворачивают на бок, находящееся сверху ухо слегка оттягивают вверх и назад и вводят капли. Их количество в одно ухо не должно превышать 5-6. Для усиления контакта лекарства и барабанной перепонки нужно слегка нажать на козелок и оставить больного на 10-15 минут полежать на боку. При выделениях из уха наружный слуховой проход перед лечением очищается ватным тампоном, смоченным теплым вазелиновым маслом.

Если есть необходимость в **лечении глаз**, ухаживающий перед этим чисто моет руки. Правой рукой в пипетку набирают капли, указательным пальцем свободной руки оттягивают вниз нижнее веко и просят больного посмотреть вверх. Не касаясь ресниц и век, в «карман» нижнего века на слизистую глаза выпускают 1-2 капли лекарства, после чего ватным шариком прижимают внутренний угол глаза, чтобы лекарство не ушло по слезному каналу в нос.



Подобным же образом на нижнее веко вводят и глазные мази. Примочки для глаз и век делают при закрытых глазах бинтом, сложенным в 4-5 слоев и смоченным лекарством. Их меняют каждые 20-30 минут.

## Предупреждение пролежней

У более тяжелых больных ухаживать за кожей необходимо еще тщательнее. Тому, кто не встает совсем, проводят **обтирания**. Сидячего обрабатывают теплой водой с мылом – руки, лицо, шею, грудь, подмышечные складки, особенно тщательно – в области промежности и под грудными железами. Лежачего человека протирают теплой водой с камфарным спиртом либо одеколоном или уксусом, а область промежности подмывают ватно-марлевым тампоном с теплой водой (над судном).

При недостаточном уходе за кожей у истощенных и длительно лежащих больных, страдающих недостаточностью кровообращения, диабетом, заболеваниями нервной системы, онкологией, в местах сдавления мягких тканей могут образовываться пролежни. Это дистрофическое, язвенно-некротическое поражение тканей с возможным развитием гнойной инфекции. Чаще всего пролежни образуются в области крестца, лопаток, затылка, пяток, локтей. Начинается этот неприятный процесс с покраснения кожи, которое переходит в стадию сухого некроза (омертвения), затем – влажного некроза.

Склонные к пролежням места 3-4 раза в день следует протирать 0,5% раствором **нашатырного** или **камфарного спирта** либо разведенным столовым **уксусом** (1ст.л на 0,5 л воды). При необходимости больного следует укладывать на противоположные резиновый круг или судно, прикрытые простыней или пеленкой. Сегодня появились уже специальные противопролежневые матрацы. Хорошим средством лечения пролежней и трофических язв является мазь *Каленгам ЭДАС 201*.

## КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ

### Если температура высокая

**Температура тела** больного служит значимым показателем его состояния, а ее изменения в течение дня – важным фактором прогноза. Так, резкие колебания температурной кривой в течение суток могут говорить о начале септического или острого инфекционного процесса.

Для правильного измерения медицинский термометр предварительно следует встряхнуть и убедиться, что капилляр пуст от ртути. Насухо вытерев подмышечную впадину, установите в ней термометр так, чтобы в течение 10 минут он был прижат к коже и не выпадал. Тяжелому больному целесообразно в течение 10 минут поддерживать руку в нужном положении. После измерения температуры термометр возвращают в футляр-коробочку и кладут в недоступное для детей место.

Что касается показателей, то температура тела ниже 36° считается *субнормальной*, повышение этого показателя выше 37° определяется как лихорадка. Следует знать, что лихорадка представляет собой защитно-приспособительную реакцию организма, поэтому искусственно снижать температуру далеко не всегда целесообразно. У пожилых больных такая мера может способствовать переходу болезни в хроническую форму. Поэтому очень важно отмечать последовательность **этапов лихорадки** и реагировать на них правильно.

Первый этап, который может длиться от нескольких часов до нескольких дней, это **нарастание** температуры. Больной жалуется на озноб, ломоту во всем теле, слабость, головную боль. Повышение температуры на 1 градус сопровождается учащением пульса в среднем на 10 ударов. Человека нужно согреть, тепло укрыть, попоить чаем, дать грелку к ногам.

Далее следует **максимальный подъем** температуры. При этом нарушается деятельность всех органов и систем. Снижается функция пищеварения, наступают изменения обмена веществ, образуется большое количество продуктов неполного сгорания и токсинов, что истощает и отравляет организм. Возникают головные боли, бессонница, учащаются дыхание и пульс. Артериальное давление снижается, могут появиться возбуждение и бред. Такие явления могут длиться от нескольких часов, а в тяжелых случаях – до нескольких недель.

Это самый опасный период лихорадки, когда больной требует постоянного наблюдения. Его следует понемногу и часто (6-7 раз в сутки) кормить (потребление поваренной соли должно быть ограничено), поить большим количеством жидкости, потребность в которой увеличивается. Очень важно дополнительно обогащать пищу **витаминами**. Этому поможет потребление фруктовых, ягодных, овощных соков и морсов, настоев шиповника, боярышника, минеральных вод, фруктовых и травяных чаев.

Особое внимание следует уделять коже, так как из-за частого потения возникает опасность пролежней. Белье меняют ежедневно, а при необходимости и чаще.

На этапе **снижения** температуры важно постоянно наблюдать за больным и контролировать состояние его сердечно-сосудистой системы, потому что именно в такое время у пожилых может развиваться состояние острой сосудистой недостаточности (обморок, коллапс). Но зато этот период, продолжающийся не более 2 дней, чаще всего создает оптимистический прогноз болезни.

## О чем говорит пульс

Пульс – это толчкообразные колебания сосудистых стенок, возникающие в результате сокращения сердечной мышцы и выброса крови в сосудистое русло. По его качеству во многом судят о состоянии миокарда. Наибольшее практическое значение имеет **артериальный пульс**, который определяется

в области лучевой артерии у основания большого пальца с внутренней стороны ладони. Можно прощупывать также височную, сонную и бедренную артерии.

Для исследования пульса три пальца (второй, третий, четвертый) без усилия накладывают на выбранное место. У здорового человека ощущаются колебания тонкой мягко-эластичной трубки, ритмично пульсирующей под пальцами. Частота пульса пожилых людей составляет **60-80 ударов** в минуту. Учащение свыше 90 ударов в минуту называется *тахикардией*, урежение ниже 60 ударов – *брадикардией*. Пульс женщин обычно чаще, чем у мужчин, ночью у всех он реже, чем днем (даже во время дневного отдыха). Неправильные, различные по силе и частоте колебания характеризуют *аритмичный пульс*. Напряженный, трудно-сдавливаемый пульс, как правило, бывает при *повышенном артериальном давлении*. В позднем возрасте в результате склеротических изменений сосудов пульс ощущается как плотный неэластичный шнур.

## Измерение артериального давления

Артериальное давление – давление крови на стенки артерий во время сокращения (*систо́лы*) и расслабления (*диасто́лы*) сердечной мышцы. Его величина определяется силой миокарда, состоянием периферических сосудов и некоторыми другими факторами. В сущности артериальное давление является интегральным показателем всей сердечно-сосудистой системы организма, самой сложной и протяженной из всех систем.

Различают артериальное давление «верхнее» – систолическое и «нижнее» – диастолическое. Первое зависит от силы сердечного толчка и потому его иногда называют *сердечным*. Второе определяется силой сопротивления сосудистых стенок сердечному толчку и потому называется еще *сосудистым*. Единицей измерения артериального давления служит показатель величины ртутного столба. Нормальные цифры артериального давления в пожилом возрасте составляют индивидуально 100-160 мм.рт.ст. по систолической и 90-70 мм рт.ст. по диастолической шкале.

Измерение АД проводится с помощью мембранного тонометра, который регистрирует звуки, возникающие в артерии при ее сжатии манжеткой тонометра и эквивалентные максимальному и минимальному показателям давления. В последнее время все более широкое распространение получают электронные тонометры, где параллельно со звуковым феноменом на экране возникают цифровые показатели давления. Правда, из-за несовершенств технологии некоторые электронные тонометры нередко дают не совсем точные данные.

Техника измерения артериального давления мембранным тонометром предельно проста. На руку выше локтя накладывают манжетку, соединенную с резиновой грушей и шкалой тонометра. При нагнетании воздуха манжетка пережимает артериальные сосуды, а фонендоскоп, наложенный на локтевой

сгиб, позволяет услышать звук, когда систолическое давление в плечевой артерии превышает давление воздуха в манжетке. Его считают равным систолическому (максимальному, сердечному) давлению и отмечают как верхнюю цифру АД. При дальнейшем выпуске воздуха из манжетки тоны сердечных сокращений, слышимые в фонендоскоп, становятся все тише и исчезают совсем. Давление в момент исчезновения звука определяют как диастолическое (минимальное, сосудистое). Результат записывают в виде дроби, числителем в которой служат показатели систолического, знаменателем – диастолического давления. Например, 160/100, 120/80.

Изменения артериального давления в сторону повышения называют гипертонией или гипертонией, в сторону понижения – гипотонией или гипотонией. Эти показатели являются весьма важными при постановке диагноза и наблюдения за динамикой многих сердечно-сосудистых, эндокринных и неврологических заболеваний.

### **Наблюдение за дыханием**

Частота дыхательных движений взрослого человека в норме составляет 15-20 движений в минуту. Это можно определить, положив руку на живот или на грудную клетку и сосчитать число дыхательных движений за 1 минуту.

У тяжелых больных нередко бывает одышка – тягостное ощущение недостатка воздуха с расстройством частоты, глубины и ритма дыхательных движений. Быстро нарастающая и сильная одышка вследствие кислородной недостаточности превращается в удушье. При воспалении легких, туберкулезе, опухолях, анемии, сердечной недостаточности, лихорадке возникает учащенное дыхание. Редкое дыхание является показателем интоксикации или угнетения дыхательного центра головного мозга.

При опухолях головного мозга и инсульте встречается такой патологический вид дыхания, как постепенное нарастание дыхательных движений с угасанием их до полной остановки, затем после паузы следует новый такой же цикл. Для диабетической, почечной и печеночной комы характерно медленное, глубокое, шумное дыхание.

Уход за больным с расстройствами дыхания напрямую зависит от причин, вызвавших эти нарушения. В любом случае следует **освободить его от стесняющей одежды, придать полусидячее положение, облегчающее дыхание. Увеличить доступ воздуха в помещение и дать кислородную подушку.** Если этих мер недостаточно, нужно срочно вызвать врача.

### **ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ**

Хорошим болеутоляющим и успокаивающим действием обладают **горчичники**. Дело в том, что горчица раздражает рецепторы кожи, вызывает рефлекторное расширение сосудов, улучшает течение воспалительного про-

цесса, способствует расслаблению и обезболиванию. К тому же, она стимулирует такую важную защитную реакцию иммунной системы, как фагоцитоз.

Перед применением горчичников особо чувствительные места на коже больного смазывают кремом или вазелином. (Кожные, в особенности гнойные процессы, а также повышенная восприимчивость больного являются противопоказанием для использования этого средства). Горчичники на 5-10 секунд погружают в воду, температура которой не превышает 45°, затем плотно прикладывают к коже. Больного укрывают, и уже через несколько минут в месте наложения горчичников он ощущает небольшое жжение кожи. Лучше пользоваться современными *двухслойными горчичниками*, которые можно смело удерживать до появления выраженной красноты кожи, потому что они, в отличие от горчичников старого образца, не вызывают ожогов и пузырей.

*В зависимости от вида заболеваний горчичники накладывают на разные зоны. Так, при головной боли – на шейно-воротниковую зону, при гипертонической болезни и стенокардии – на околопозвоночную область в районе VII-VI шейных позвонков и область сердца, при простудных заболеваниях дыхательных путей – на область грудной клетки. Наложение горчичников на шейно-воротниковую зону, помимо прочего, дает ощутимый снотворный эффект.*

## Грелки

Это старое доброе приспособление, дающее сухое тепло, оказывает спазмолитическое, обезболивающее и противовоспалительное действие. В настоящее время в основном используются резиновые герметичные грелки емкостью от 0,3 до 3,0 литров. Химические или электрические применяются реже. В частности, у тяжелых постельных больных, где нельзя обеспечить постоянное наблюдение, от электрогрелки, включаемой в сеть, лучше отказаться. При необходимости грелкой может служить бутылка, наполненная горячей водой, а также разогретые песок, соль, крупа, льняное семя, помещенные в мешочек из ткани.

Резиновую грелку наполняют горячей водой на 2/3 или 3/4 объема, выпускают оставшийся воздух и герметично закрывают пробкой. Насухо вытирают и, завернув в полотенце, дают больному. Во избежание ожогов и пигментации кожи ее при длительном использовании грелки предварительно смазывают вазелином.

**Абсолютным противопоказанием** применению грелок являются опухоли, кровотечения и даже подозрения на них, острые воспалительные процессы в брюшной полости (аппендицит, холецистит, панкреатит и др.). Нельзя также прогревать тело при ушибах в первые 4 дня, когда, наоборот, требуется воздействие холода.

## Компрессы

**Холодные компрессы** обычно накладываются на 2-3 минуты непосредственно после ушиба и для остановки носового кровотечения. Холодный компресс – это лоскут мягкой ткани, смоченный в воде и наложенный на проблемный участок кожи. Действие такого компресса краткосрочно, его не используют более получаса.

**Горячий компресс** предназначается для местного прогревания ткани, которое оказывает противовоспалительное и болеутоляющее действие. Он состоит из трех слоев. Первый – это марля, смоченная в горячей воде (60-70°), второй – наложенная на марлю и выступающая за нее по всему периметру на 2-3 см водонепроницаемая клеенка или компрессная бумага, наконец, слой ваты шире клеенки. Компресс фиксируется на коже больного и каждые 10-15 минут заменяется, он не должен остыть.

Согревающий компресс, помимо противовоспалительного и обезболивающего, обладает еще спазмолитическим действием. Он также состоит из трех слоев: смоченной в теплой воде или лекарственном растворе марли или гигроскопичной ткани в 4-6 слоев, клеенки или водонепроницаемой бумаги и слоя ваты. Методика наложения – как при обычном компрессе, но держат согревающий компресс дольше, до нескольких часов (но не более 12). Противопоказан при различных заболеваниях кожи.

**Местные припарки**, действующие подобно горячему компрессу, применяются с той же целью. Но в качестве действующего фактора используют разогретые и помещенные в мешочек из ткани песок, соль, крупу, сухую ромашку и другие лекарственные травы. Их накладывают на 1-2 часа, пока не остынут.

## Пузырь со льдом

Оказывает сосудосуживающее, обезболивающее, противовоспалительное действие. Применяется в основном при острых воспалениях и кровотечениях. Представляет собой широкогорлый резиновый сосуд с герметически закрывающейся пробкой. Внутри помещают лед или холодную воду до ½ объема, выжимают воздух, завинчивают и обертывают клеенкой во избежание переохлаждения. Держат на болезненном участке не более 30 минут, затем делают перерыв на 15-20 минут. По мере таяния льда, воду сливают.

## Массаж

Хорошим средством активизации кровообращения лежачих больных является массаж. Он служит пассивной гимнастикой кожи, подкожной клетчатки, мышц, сосудов и нервов. Это одно из древнейших лечебных воздействия имеет такие основные приемы:

**Поглаживание** – когда массирующая рука без напряжения скользит по коже, не смещая ее.

**Растирание** – более энергичное движение со смещением и растяжением кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях.

**Разминание** – захватывание, сдавление, приподняtie и растяжение глубоко расположенных тканей и мышц.

**Вибрация** – похлопывание, встряхивание, то есть колебательные движения кожи в различных направлениях.

## Клизмы

В домашних условиях используют два вида клизм – очистительные и лекарственные. Первая применяется при отравлениях, запорах и перед применением лекарственной клизмы или введением ректальных свечей. Противопоказанием для этой процедуры являются первые дни после операции на брюшной полости, воспалительные процессы в толстом кишечнике, кишечное кровотечение, воспаление брюшины, выпадение прямой кишки, трещины заднего прохода.

Клизму делают с помощью кружки Эсмарха, представляющей собой резиновый, стеклянный или пластиковый баллон с полиэтиленовой или резиновой трубкой, снабженной краником. На конце ее имеется наконечник (лучше всего – эбонитовый).

Для проведения **очистительной клизмы** в кружку наливают около 1 л теплой воды (объем воды может колебаться от 750 мл до 2 л). При атонических запорах температуру воды желательно снизить до 20°, при спастических запорах – повысить до 42°. Эффект очищения усилится, если в воде растворить 1 ст.л. настируганного детского или банного мыла и добавить 2 ст.л. любого растительного масла или глицерина. Заполненную кружку подвешивают на высоте 1-1,5м, открывают кран и, вытеснив воздух из трубки, вновь его закрывают.

Больного укладывают на левый бок с согнутыми в коленях и подтянутыми к животу ногами, край подкладной клеенки опускают в таз. Одной рукой раздвигают ягодицы, а другой – вращательным движением вводят смазанный вазелином наконечник в прямую кишку на глубину 10-12 см и открывают кран. Если вода не поступает, это означает, что наконечник уперся в стенку кишечника, и тогда угол его расположения нужно несколько изменить. После вливания воды наконечник извлекают и просят больного воздержаться от дефекации на 10-15 минут. Хорошо промытый наконечник для повторного использования кипятят.

**Лекарственная клизма** состоит из лекарственного раствора (чаще всего используются настои ромашки, календулы, тысячелистника и других растений в количестве 30-50 мл). Раствор вводится сразу после очищения кишечника, после чего больной лежит на животе, воздерживаясь от дефекаций, в течение 30-40 минут.

## Необходимое приспособление

Лежачим больным обычно необходимо **подкладное судно**. Оно бывает эмалированным, фаянсовым и резиновым. Наиболее удобны продолговатые подкладные судна, имеющие площадку для опоры крестца. Резиновые судна с эластичными стенками можно оставлять под больным на долгое время, периодически вынимая для санитарной обработки, при этом оно выполняет также роль подкладного противопролежневого круга.

Перед использованием судна на постель кладут подкладную клеенку. Чтобы уменьшить дискомфортные ощущения больного, судно ополаскивают горячей водой, внутрь наливают немного теплой воды и, приподняв таз лежащего человека, подводят под его ягодицы. После дефекации больного подмывают 0,5% раствором марганцовки, а судно хорошо моют и обрабатывают 1-3 % раствором хлорамина.

## ПЕРЕЧЕНЬ СРЕДСТВ И ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ И УХОДА ЗА ПОСТЕЛЬНЫМ БОЛЬНЫМИ

- Антисептические салфетки и шарики – по 1 упаковке
- Баллоны для микро клизм – 2
- Баллоны для очищения кишечника – 2
- Бинты – 3-4 шт.
- Вазелин, вазелиновое масло – 30 г
- Вата, ватные шарики, палочки, тампоны
- Горчичники двухслойные – 20 шт.
- Грелка резиновая – 2 шт.
- Жгут резиновый – 1 шт.
- Иглы для шприцов запасные – 10 шт.
- Компрессная бумага – 5 листов
- Клеенка подкладная – 2 шт.
- Марля – 2-3 м
- Мыло детское – 1 шт.
- Спирт нашатырный – 20 г
- Ножницы с закругленными браншами – 1 шт.
- Пипетки глазные для носа и ушей – 5 шт.
- Поильник – 2 шт.
- Пузырь для льда – 1 шт.
- Лопаточки глазные – 2 шт.
- Судно подкладное резиновое или круг противопролежневый – 1 шт.
- Тазик на 3-4 л – 2 шт.
- Термометр – 1 шт.
- Тонометр или фонендоскоп для измерения артериального давления – 1 шт.



- Шприцы емкостью 2,0 ; 5,0 ; 10,0 мл – по 5-10 шт
- Инжектор или шприцы диабетические – по потребности
- Чайная ложка или шпатель металлический – 2 шт.

По показаниям: моче- и калоприемники, трости, ходунки, противопролежневый матрац, инвалидное кресло.

## **ЛЕКАРСТВА В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ**

- Анальгин, пенталгин
- Антисептический или спиртовой раствор для инъекций
- Аспирин или тромбо-асс
- Беродуал, вептолин (астматикам)
- Бикарбонат натрия (питьевая сода)
- Бриллиантовая зелень (зеленка), настойка йода
- Валериана (настойка)
- Валидол
- Гипотензивные средства (энап, эналаприл, капотен, Арифон и др.- по показаниям)
- Димедрол, супрастин или тавегил
- Инсулин для диабетиков
- Корвалол или валокордин
- Коринфар
- Кордиамин или кофеин (для инъекций)
- Нашатырный спирт
- Нитраты (нитроглицерин, нитронг и др.)
- Но-шпа (таблетки)
- Панангин (таблетки)
- Пустырник (настойка)
- Сустанг, нитронг
- Уголь активированный 2 уп.
- Хлорид кальция (10% раствор)
- Феназепам, элениум
- Фуросемид, лазикс

## ГЛАВА VII. СТАРОСТЬ, ПОЛНАЯ НАСЛАЖДЕНИЙ

*Не юношу надо считать счастливым,  
но старца, прожившего жизнь хорошо.*  
Эпикур

✿ МОИ основные пациенты – люди после 60 лет. По их отношению к своим болезням и старости можно судить об их истинном возрасте. Многие недовольны жизнью, жалуются на равнодушие и пренебрежение родственников. Их существование большей частью ограничено домом, телевизором да походами за продуктами. Они носят маску печали, которая уже никогда не исчезает. Пониженный тон настроения самым пагубным образом сказывается на здоровье: ухудшаются и без того ослабленные функции сердца, нервной системы, органов пищеварения, хронический стресс подавляет иммунитет, наступает еще большая внутренняя дисгармония. Старость – как известно, не болезнь, но такая старость, как у этих людей, неизменно ведет к болезни. Они сдались дряхлости, которая ежечасно забирает, как вампир, их жизнь. Они ничего не слышат, потому, что не хотят слышать ничего, кроме рассказов о панацее от болезней.

Да, тело с возрастом все чаще заставляет считаться с ним. Однако осмысленный богатый жизненный опыт именно в старости делает людей мудрецами, учителями жизни. Вспомним портреты Леонардо да Винчи, наших творцов и ученых Льва Толстого, Римского-Корсакова, Менделеева, Коненкова, академика Лихачева – как притягательна духовная мощь этих мудрецов! Афанасий Фет назвал осень жизни «волшебным золотым очарованием». Источник очарования – в особой значимости этого жизненного этапа, в котором собраны опыт ума и сердца.

Долгие раздумья рождают прозрачную ясность мысли. Для мудрецов – это вершина жизни, а для всех без исключения – ее отрезок, который можно сделать особо значимым и для себя, и для других. «Что было счастьем на дороге дальней – становится нам ясно лишь к концу». Ушли страсти и суетность быта, стали минимальными потребности и желания, не боясь, можно вспомнить пройденный путь и с его вершины оценить себя и окружающих.

✿ СОВРЕМЕННЫЕ геронтологи людей второй половины жизни условно делят на четыре категории: до 60 лет – средний возраст; 60-75 – пожилые; до 90 – старые, после 90 – долгожители. Но как разнообразна сама жизнь, так индивидуально и наступление истинной старости. Если еще в начале прошлого столетия А.М.Горький называл старухой 42-летнюю женщину («Васса Железнова»), то сегодня и в 60, а иногда и в 70 есть такие молоджавые и ухоженные дамы, которых назвать старушками язык не повернется. Есть и мужчины, не замечающие возраста. Я с радостью наблюдаю таких пожилых людей. Они осознали, что здоровье в аптеке на купишь, а интересная и наполненная жизнь начинается только после 60.

Когда мне довелось познакомиться с Владимиром Васильевичем Мазиным, я удивилась, почему этот энергичный деловой человек, на вид едва достигший 60 лет и проработавший более 30 лет в Министерстве транспорта, сейчас не является его штатным сотрудником. Позже я узнала, что бывший замминистра Мазин уже давно ушел на пенсию и организовал объединенный Совет ветеранов пяти транспортных министерств, и как его бессменный руководитель делает столько для «своих» пенсионеров, что они не чувствуют себя брошенными. Посещение престижных клиник и ежегодный отдых в санаториях, поездки в отдаленные музейные комплексы и по местам боевой славы, выставки садово-огородных достижений, ежемесячные консультации врач-гомеопата, – вот немного из того, что организовал этот активный 78-летний человек, рабочий день которого длится не менее 9 часов.

По общепринятым меркам жизнь не баловала Владимира Васильевича: перенес серьезную сердечную болезнь, 20 лет назад потерял жену, однако, ни одиноким, ни несчастным он не выглядит. Неизменно спокойный и неторопливый, с хорошим чувством юмора и поэтическим даром, он живет по очень рациональному распорядку. Ежедневные и длительные, вне зависимости от погоды, прогулки, полуторачасовая гимнастика, работа на своем образцово-показательном дачном участке, простая, без затей, пища в весьма ограниченном количестве, сон – не менее 8-ми часов, не более 40 минут ежедневного телевизионного бдения. Владимир Васильевич не курит, бокал сухого вина позволяет не чаще раза в неделю. Врачей посещает редко, лекарствами не пользуется, принимая лишь иногда отвары ягод и трав и витаминные препараты. Словом, жизнь Владимира Васильевича Мазина очень насыщена и занята разнообразными делами, что и составляет «секреты» его долголетия.

Исследования геронтологов показывают: старят людей не столько болезни и возрастные проблемы, сколько неумение, да и нежелание рационально организовать свою жизнь в этом периоде. Отсутствие интереса к новым знаниям, к вопросам, требующим напряженного ума и доброго сердца – вот что ускоряет дряхление в пенсионном возрасте.

В журнале «60 лет – не возраст» я всегда с восхищением читаю статьи кандидата биологических наук Б.В.Бочарова о его опыте продления творческой жизни. Пережив два тяжелых инфаркта и потеряв жену, этот человек решил избежать старческой дряхлости и справился с этим самым неожиданным образом. Он в свои 74 года начал учиться пению. Обладая природным, видимо неплохим, но уже угасающим голосом, Борис Васильевич восстановил вокальные способности до степени более высокой, чем в юности. Это позволило приобщиться к высокой музыкальной культуре, не говоря уж о том, что само по себе служило прекрасной программой развития интеллекта, укрепления иммунитета, мужской силы, процесса омоложения.

✿ ВАС угнетает отсутствие интереса к вашим проблемам у близких? А почему вы считаете, что дети и внуки должны обязательно вникать в ваши интересы? Часто слышу, насколько эгоистичны бывают старики, каким невыносимым они делают существование родных, вынужденных выполнять их бесконечные требования и капризы.

Да, человеческие правила морали и нравственности диктуют необходимость заботы о стариках. Но законы развития природы и общества неумолимы. В каждом новом поколении возникают свои важные обстоятельства и требования, которым наши дети вынуждены посвящать себя. Разве в природе иные законы? Разве молодое зерно колоса печалится о том, что по мере его роста гибнет давшее ему силу старое зерно? Разве миллионы лососей, с усилием преодолевая встречные течения, не поднимаются вверх по реке, чтобы погибнуть сразу после нереста, благодаря которому рождаются миллионы новых молодых рыб? Разве домашние слоны и даже кошки не стремятся в предчувствии смерти покинуть дом, избавляя хозяев от страха и печали?

Не отчаивайтесь, если родные не всегда при своих ежедневных заботах интересуются вашим состоянием и делами. Вспомните, ведь по человеческим меркам были одинокими в духовных своих подвигах Сергей Радонежский и Серафим Саровский. Да и сам Христос для размышлений о мире и человечестве на долгие дни отправлялся в пустыню в одиночестве. Жизнь в обществе легче и разнообразней, но если мы хотим сделать свою старость не тягостной для себя и для других, есть только один способ: в любом возрасте развивать свои природные способности и ум, быть самодостаточным, не доживать, но жить, добавляя жизнь к годам.

Рождение и смерть неизбежны, это непреложный закон природы. Не в силах человека изменить вселенскую закономерность, но, приложив максимум усилий, можно отодвинуть ее исполнение. Способов для этого существует великое множество.

Пять лет назад ко мне обратился 70-летний Виктор Иванович. Проблемы с сердцем, серьезная болезнь глаз, угрожающая слепотой, опухоль, грозящая перерождением – словом, обычный «букет» пожилого человека. Методы академической медицины Виктора Ивановича не устраивали, да кое-что уже и поздно было применять. Широко образованный и любознательный человек, он в поисках нетрадиционных методик занялся биолокацией. Это метод взаимодействия с подсознанием, которое, как считают, все знает о нашем прошлом, будущем, о болезнях и средствах излечения. Овладев биолокацией, можно прекрасно поддерживать здоровье и настроение. Хотя это звучит невероятно, Виктор Иванович без лекарств вылечил все свои болезни – отпала необходимость в оперативном лечении глаз, рассосалась опухоль, исчезла сердечная аритмия. Он легко контролирует уровень артериального давления и возможность не заболеть в периоды сезонных респираторных инфекций, помогает и другим людям. Трудно ли это?

Да, требуется проявлять великое терпение, постоянно учиться, ежедневно тренироваться, сохраняя внутреннее спокойствие и уверенность в успехе, но наградой за это служит здоровье, интересная и самодостаточная жизнь.

Предметно изучая проблемы долголетия, я упорно пытаюсь выведать «секреты» у долгожителей. У одних – это свои интегрированные из разных программ гимнастические комплексы, особые системы дыхания и закаливания, у других – рациональные диеты, потребление одних продуктов и отказ от других, у третьих – травы, прием пищевых добавок или, наоборот, дозированное голодание. Анализируя такие, подчас противоречащие друг другу способы, я убедилась – они не антагонистичны друг другу. Это – индивидуальные пути к храму Здоровья. Главное лишь – чтобы человек их прокладывал самостоятельно, не рассчитывая на помощь и здоровье окружающих.

Старость можно сделать яркой и насыщенной порой жизни. Можно учить или лечить людей, писать музыку или стихи, заниматься во дворе с безнадзорными подростками или помогать больным и одиноким. Можно коллекционировать, вышивать, любить кошек или собак, но всегда надо помнить: мы пришли в этот мир, чтобы учиться и делать добро, всегда и везде – от рождения до березки. Жаль, что эта мудрость приходит, когда большая часть пути уже позади, но начать никогда не поздно. И тысячу раз прав был Л.Н.Толстой: *«Нет старости, а есть ряд перемен, которые я пережил и лучшее переживу еще».*

✻ ОЦЕНИВАЯ и свое собственное приближающееся 70-летие, пережив, как все мои современники, множество общественных и личных катаклизмов, я ни за что не хотела бы вернуться к молодости, с ее поиском путей, грузом страстей и обязанностей, сомнений, тщетных усилий и разочарований. Шагнув на дорогу по склону горы, я неожиданно поняла, что жизнь в этом возрасте гораздо интересней. Отрешившись от многого, что в молодости понапрасну занимало ум и сердце, теперь, без отвлечений на второстепенное, я могу познавать массу нового о том, что меня на самом деле захватывает и увлекает о мире, жизни, любимом деле.

Только недавно, взявшись постигать новую для меня науку гомеопатию, я осознала, что синтез других оздоровительных систем с этой необычайно перспективной отраслью медицины может помочь мне оптимально реализовать основную формулу бытия – делать добро. Сотни пациентов, проходящих через наш гомеопатический центр, учатся и лечатся у меня, но одновременно они являются и моими учителями со своими жизнями, историями и опытом.

Никогда прежде я не радовалась так, как теперь, каждому новому дню. Тому, что встает солнце и шуршит осенняя листва, что пришел новый номер любимого журнала и прекрасные стихи звучат в час «пик» в московском метро, тому, что есть «улыбка милого ребенка и пожатие дружеской руки», что есть двери, за которыми меня ждут, и я смогу помочь тем, кто устал от по-

ходов в поликлинику. Замечаю, что само чувство удовольствия от жизни стало намного острее, чем прежде, и в вечерние часы сожаления об ушедшем дне не беспокоят меня. Я прошу у Творца лишь мудрости, чтобы оценить то, что сама изменить не могу, силы – свершить то, что для меня возможно, и ума – чтобы не спутать первое со вторым. Все это и рождает уверенность, что наши годы – не дорога вниз, что старение – не ветшание и доживание, а очищение от лишнего, от суеты, просветление. И если только в старости нам суждено испытывать такое острое удовольствие от жизни – я выбираю старость.

## СКОЛЬКО ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОЖИТЬ

Этот прогностический тест для оценки количества лет, добавленных или утраченных человеком против средней продолжительности жизни, применяют американские страховые компании. Попробуйте и вы воспользоваться им.

Добавленные годы	Прибавить	Утраченные годы	Вычесть
Мама дожила до 80 лет	+4	Дедушка или бабушка умерли от сердечно-сосудистых заболеваний	- 4
Папа дожил до 80 лет	+2	Брат или сестра умерли от болезни сердца, не дожив до 60 лет	-2
Бабушка (дедушка) дожили до 70 лет	+1	Отец или мать не дожили до 60 лет	-1
Бабушка (дедушка) дожили до 80 лет	+2	Они умерли от рака кишечника	-2
Единственный ребенок в семье	+1	Они умерли от диабета или от рака желудка	-3
Занятия физкультурой	+3	Курите более 10 сигарет в день	-7
Высшее образование	+1	Алкоголь более 150,0 мл (крепкий) в неделю	-5
Любимая работа	+3	Одиночество мужчин после развода или смерти жены	-7

Разнообразная, с большим количеством фруктов и овощей диета	+3	Одиночество женщины	-3,5
Есть хобби	+2	Малоподвижный образ жизни	-3
Систематическое врачебное наблюдение	+2	Простудные заболевания более 2 раз в году	-3
В доме есть кошка или собака	+2	Жизнь в крупном городе	-1
		Ожирение	-2

Просчитав утраченные и добавленные годы, хочу надеяться, что вы утвердитесь в мысли: впереди еще много добрых лет, и вы успеете узнать немало нового и интересного и совершить много полезных дел. Поэтому пока нет необходимости подводить итоги.

## ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Мы подошли к финалу книги, дорогие мои читатели.

Созидание и разрушение – спутники жизни, тесно связанные между собой. Мудрая природа создала эти механизмы таким образом, что в организме человека в период его роста преобладают развитие и созидание, в средние годы эти процессы стабилизируются и уравниваются, а во время старения возобничают механизмы деструкции и разрушения. Сама эта индивидуальная программа рассчитана на 100-120 (есть утверждение – на 300) лет, а это означает, что даже те из людей, кого можно отнести к долгожителям, полностью не реализуют своей генетической программы.

Что мешает долголетию?

- Накопление вредных веществ в органах и тканях, что вначале извращает функции, а затем деструктивно изменяет сами органы.
- Острые, а в особенности, хронически повторяющиеся стрессовые ситуации, истощающие иммунитет и другие антистрессовые системы.
- Хроническое утомление, в т.ч. психологические его аспекты: неудовлетворенность окружающим, неуверенность в будущем, одиночество, ощущение своей ненужности, низкий уровень жизни – все это разрушает нервную систему.
- Агрессивная экология – токсины в воде, воздушной среде, химически измененная пища, токсичные, неадекватные природе человека синтетические лекарства. Ведущим вредным фактором здесь являются сверхактивные молекулы кислорода – свободные радикалы, обладающие повреждающим действием на все клеточные структуры организма, что служит основным механизмом старения
- И, наконец, радиационные и иные излучения, характерные особенно для больших городов и губительно действующие на структуру генетического аппарата.

Комплекс этих взаимосвязанных факторов рано или поздно изменяет и нарушает индивидуальную генетическую программу, ускоряет старение и сокращает срок жизни.

Однако, в наших силах изменением обстоятельств и условий быта продлить даже генетически обусловленную продолжительность жизни. Так, если Ваши родители прожили 70 лет, то собственными усилиями даже в современных условиях Вы можете продлить срок своей жизни до 98-100 лет.

Долгожительство не является привилегией наций, классов или материального благополучия. Ровный и спокойный характер, адекватная реакция на происходящее, оптимизм, размеренная жизнь, простая сбалансированная и без излишеств пища, достаточная физическая активность, своевременное минимальное по объему лечение и профилактика возрастных болезней – вот



секреты долголетия, правила антистарения. Это позволяет не только отодвинуть старость, но, в ряде случаев, вернуться в свои средние годы равновесия жизненных процессов.

На этом пути лучшими помощниками являются натуральные средства – пища и лекарства из натуральных продуктов. Одним из чудодейственных методов профилактики и лечения возрастных болезней, является комплексная гомеопатия – современное направление гомеопатической науки. Многокомпонентные гомеопатические средства, производимые Холдингом «ЭДАС», прекрасно помогают в профилактике и лечении болезней возраста.

И как бы ни было тяжело Вам в настоящую минуту, всегда стоит помнить, что возможности организма неисчерпаемы, что в Ваших силах сделать свою жизнь снова светлой и радостной. Никогда не забывайте, что ночь особенно темна перед рассветом, который неизбежно придет и к Вам, и к нашей Родине. Давайте с надеждой ждать, верить и приближать этот рассвет.

Хочу надеяться, что рекомендации и рецепты этой книги помогут вам повысить устойчивость, остановить развитие уже имеющихся болезней, замедлить старение.

Работа над книгой была нелегкой, но очень интересной. Множество людей прямо или косвенно участвовало в ее создании.

Этой книжки не было бы, если бы мне не помогли Вы, Салим Галиевич Мифтахутдинов, мой соавтор, требовательный оппонент и доброжелательный наставник, великое Вам спасибо!

Примите мою признательность, Олег Семенович Бабиц и Гамзат Абдуллаевич Юсупов, за помощь, консультации и предоставление материалов.

Искренне благодарю моих друзей и сотрудников, без участия которых был бы невозможен этот труд: Валю и Сергея Яраевых, Леночку и Костю Мазур, Наташу и Сережу Звекowych.

И, наконец вы, мои пациенты, давно ставшие моими соратниками и учителями – Людмила Николаевна и Александра Тимофеевна, Ким Соломонович и Юрий Яковлевич, Тамара Ивановна, Маргарита Константиновна и Владимир Иванович и многие другие – я всех вас люблю, восхищаюсь вашей добротой и стойкостью, желаю вам здоровья, благополучия.

Хочу, чтоб всегда, в минуты встреч и расставаний, мгновения радостей и печалей, всегда и везде не покидали вас лучшие спутники нашей жизни – ВЕРА и НАДЕЖДА.

И пусть всегда с вами будет ЛЮБОВЬ – то, что дает силу и возможность жить долго, интересно и радостно.

Я не прощаюсь с вами. Буду благодарна всем, кто пришлет свои замечания и пожелания, чтобы следующее издание нашего коллективного учебника по долголетию было лучше и полнее. Пусть помогает вам наш всемогущий Создатель, пусть он продлит ваши счастливые дни.

*Ваша Л.К.Горяйнова*

### **БАЗИСНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПАРАТОВ «ЭДАС»**

1. Составы комплексных лекарств разработаны, апробированы и совершенствовались врачами многих поколений.
2. В технологиях производства, известных более 200 лет, используются новейшие технические средства.
3. Природные, экологически чистые, гармонизированные ингредиенты лекарств энергетически активизируются в процессе производства.
4. Осуществляется постоянный внутренний контроль качества ингредиентов, технологий и готовых лекарств на активность.
5. Комплексно воздействуют на причинно-следственные факторы заболеваний.
6. Не только лечат, но и излечивают заболевания, в том числе хронические.
7. Повышают энергетический уровень органов и организма в целом, поэтому рекомендуются для лечения и профилактики заболеваний.
8. Не имеют побочных явлений и противопоказаний, совместимы с обычными лекарствами.
9. При совместном использовании с обычными лекарствами повышают терапевтический эффект, нейтрализуя побочные действия этих лекарств.
10. Не теряют активности и высокого терапевтического эффекта в процессе длительного хранения.

**Высокая  
эффективность**



**Отпуск  
без рецепта  
врача**

**Совместимость  
с другими  
препаратами**

**Отсутствие  
побочных  
действий**

**Доступные  
цены**

## **ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МНОГОКОМПОНЕНТНЫМИ ГОМЕОПАТИЧЕСКИМИ ЛЕКАРСТВАМИ «ЭДАС»**

**Перечень факторов, влияющих на длительность лечения гомеопатическими препаратами:**

### **1-й фактор: ПИТАНИЕ**

У большинства пациентов веществами, увеличивающими период гомеопатического лечения, являются продукты, содержащие уксус (в том числе кетчупы, майонезы), а также кофе, зеленый чай (в меньшей степени черный чай), корица, перец, мак, лук, чеснок. При этом данные продукты представлены в порядке уменьшения силы их воздействия на гомеопатическое лечение. Алкоголь также антидотирует гомеопатическое лечение. Сильнее всего действуют водка, пиво, красное вино, более мягким воздействием обладают хороший коньяк и белое вино.

### **2-й фактор: СТРЕССЫ**

Неизбежно влияют на каждого человека и обладают более мощным воздействием, чем продукты питания. Взаимоотношения в семье, на работе – все это нередко отражается на эффективности гомеопатического лечения.

### **3-й фактор: СИНТЕЗИРОВАННЫЕ (ХИМИЧЕСКИЕ) ЛЕКАРСТВА**

Гомеопатические лекарства усиливают действие общепринятых фармакотерапевтических средств и частично ослабляют проявление побочных явлений последних. При этом, на фоне гомеопатического лечения при стабилизации процесса, доза аллопатического средства может снижаться в два раза. В то же время массивная химическая терапия в ряде случаев делает невозможным эффективное гомеопатическое лечение.

### **4-й фактор: ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ГОМЕОПАТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ**

Длительность действия гомеопатического лекарства, как правило, находится в диапазоне от нескольких часов до 30 дней и более, и зависит от самого средства и степени его динамизации. Повторный прием препарата осуществляется после того, как действие лекарства заканчивается. По имеющимся наблюдениям, общим является совместимость гомеопатических средств между собой. Встречающаяся несовместимость гомеопатических средств незначительна. Для снижения возможного усиления симптомов основного или ранее перенесенного заболевания (гомеопатическое обострение) снижается доза или отменяется на 1-2 дня прием лекарства.

Хронические заболевания лечатся длительно и, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, не менее года.

В случаях тяжелых хронических заболеваний обычно проводится последовательное чередование антипсорных лекарственных препаратов в течение года.

#### **5-й фактор: ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

Физиотерапевтические процедуры, связанные с электрофорезом и различными электрическими воздействиями, уменьшают эффективность гомеопатического лечения, но не настолько, чтобы их не использовать.

#### **6-й фактор: ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА**

Огромное значение играет доверие, сложившееся между врачом и пациентом. При наличии доверия лечение всегда будет более эффективным. Слово, интонация, мысли врача – это тоже фактор, благотворно влияющий на пациента.

#### **7-й фактор: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ПАЦИЕНТА**

Каждый пациент имеет индивидуальное время ответа на гомеопатическое лекарство. При этом большое значение имеет состояние нервной системы, характер температурной реакции при ранее перенесенных заболеваниях, наследственность.

Эмоционально неустойчивым пациентам с повышенной нервной возбудимостью, быстрых в мыслях и действиях, ответ на лекарство можно ожидать в более короткое время и более эффективным.

Определенные группы пациентов имеют выраженную реакцию на гомеопатическое лекарство, которая проявляется в симптомах лекарственного патогенеза. Реакция у них обычно возникает в первые часы или сутки (от 1 до 4).

Ответ на гомеопатическое лечение при острых состояниях, как правило, возникает в течение нескольких минут или часов, а при хронических заболеваниях – от 7 до 30 дней.

*К факторам, усиливающим действие гомеопатических лекарств, относятся физические упражнения на свежем воздухе, массаж, спокойное душевное состояние с положительными эмоциями, а в определенных случаях – иглорефлексотерапия.*

# МНОГОКОМПОНЕНТНЫЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ «ЭДАС» ЭФФЕКТИВНЕЕ И ДЕШЕВЛЕ АНАЛОГОВ

## 1. Совместимость препаратов – это безопасность пациентов

Методика «ЭДАС-тест» позволяет тестировать препараты «ЭДАС»:

- на совместимость субстанций, используемых в рецептуре комплексных лекарственных средств;
- на совместимость препаратов «ЭДАС» с аллопатическими лекарственными препаратами в комплексных схемах лечения.

**Уникальная методика «ЭДАС-тест» используется  
только компанией «ЭДАС»**

## 2. Продолжительность лечения

Продолжительность лечения индивидуальна для каждого пациента, зависит от характера и стадии заболевания. При лечении хронических заболеваний курсы лечения могут повторяться.

Установленные практикой курсы лечения комплексными гомеопатическими препаратами составляет:

- при использовании капель: от 5 до 30 дней;
- при использовании гранул: от 7 до 35 дней.

### **Почему курсы лечения при использовании капель и гранул разные?**

Потому что капли эффективнее гранул ввиду их органичности и отсутствия межфазового перехода, как при изготовлении, так и при взаимодействии с организмом. При использовании гомеопатического препарата в форме гранул (основа: сахарная крупка) имеется два перехода:

- при изготовлении (от жидкой субстанции на сахарную крупку)
- при применении (от сахарной крупки в жидкую среду организма).

Межфазовые переходы снижают уровень активности энергоинформационных характеристик гомеопатического препарата. Данные «потери» уровня эффективности по последним исследованиям составляют около 20-50 %.

**Таким образом «неудобства» при использовании капель компенсируются их более высокой эффективностью по сравнению с гранулами и соответственно меньшей продолжительностью и стоимостью лечения.**

## 3. Оптимальный объем и вес фасовки на курс лечения

Объем капель «ЭДАС» и вес гранул «ЭДАС» в одной упаковке рассчитан на максимальный курс лечения:

- КАПЛИ оптимально принимать по 5 капель 3 раза в день. Поэтому для курса лечения каплями необходимо 90 доз (30 дней x 3 раза). В одной упаковке (25 мл) капель «ЭДАС» 80-100 доз;
- ГРАНУЛЫ оптимально принимать по 5 гранул 3 раза в день. Поэтому для курса лечения гранулами необходимо 105 доз (35 дней x 3 раза). В одной упаковке (20 г) гранул «ЭДАС» содержится 100-120 доз.

Таким образом, оптимальной упаковкой являются:

- для капель: 25 мл
- для гранул: 20 г

Использование дозировок комплексных гомеопатических препаратов выше данного объема и веса влечет необоснованное удорожание одной упаковки и, соответственно, курса лечения. Повышение объема (веса) упаковки является рекламным фактором, ничего общего не имеющего с гомеопатическим лечением. Одновременно это характеризует недостаточный уровень эффективности препаратов той или иной компании.

**Высокий уровень эффективности препаратов «ЭДАС» позволяет не увеличивать объем и вес упаковки.**

**Есть ли необходимость приобретать препараты больше, чем требуется на курс лечения.**

**Зачем платить больше?**

#### **4. Лучшее соотношение эффективности и цены**

Совместимость препаратов «ЭДАС» с другими препаратами, оптимальность их дозировок, объема и веса упаковки - главные преимущества препаратов «ЭДАС». Данные преимущества становятся более убедительным, если принять во внимание то, что стоимость лечения препаратами «ЭДАС» на 20-30% ниже по сравнению с препаратами других российских компаний.

**Препараты «ЭДАС» обеспечивают эффективное и недорогое лечение.**

## **ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ МНОГОКОМПОНЕНТНЫХ ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ «ЭДАС»**

### **Правила дозировки**

При острых заболеваниях рекомендуется развести среднюю суточную дозу капель или гранул в 1/2 стакана воды и принимать по 1 чайной ложке, через каждые 10–15 мин до улучшения состояния. Затем перейти на обычную схему приема.

Профилактическая дозировка равна лечебной. Возможна индивидуальная дозировка, в которой учитываются тяжесть заболевания, состояние пациента и реакция организма на препарат.

Дозировка для детей производится в соответствии с возрастом.

Многокомпонентные ГЛС «ЭДАС» внутреннего применения принимаются вне приема пищи.

#### **Способ применения и дозировка капель**

Перед употреблением обязательно встряхивать (5-10 раз).

Разовая дозировка для взрослых: 5 капель. Принимать непосредственно или в чайной ложке воды, подержав непродолжительное время во рту перед глотанием, или на кусочке сахара 3 раза в сутки.

Для улучшения вкусовых качеств, капли можно растворять в подслащенной воде.

#### **Способ применения и дозировка гранул**

Разовая дозировка для взрослых: 5 гранул под язык до полного растворения 3 раза в сутки.

При необходимости растворить в чайной ложке воды.

#### **Способ применения и дозировка сиропов**

Перед употреблением обязательно встряхивать (5-10 раз).

Разовая дозировка для взрослых: по 1 десертной ложке 2–3 раза в день.

#### **Способ применения мазей**

Небольшое количество мази наносится на места, подлежащие лечению, утром и вечером.

### **Способ применения оподельдоков**

Перед употреблением обязательно встряхивать (5-10 раз).

Небольшое количество оподельдока наносится на места, подлежащие лечению.

### **Продолжительность курсов лечения**

При острых заболеваниях продолжительность приема многокомпонентных гомеопатических препаратов «ЭДАС» индивидуальная 1- 2 недели.

При хронических заболеваниях курс лечения первым препаратом 4 неделя. В случаях недостаточной эффективности первого курса необходимо провести дополнительный курс лечения другим многокомпонентным гомеопатическим препаратом «ЭДАС» продолжительностью от 2 до 4 недель. В сложных случаях может потребоваться консультация специалиста для индивидуального подбора препаратов с использованием диагностики с медикаментозным тестированием.

### **Правила хранения**

Многокомпонентные ГЛС «ЭДАС» необходимо хранить в недоступном для детей месте. Оберегать от попадания прямых солнечных лучей и воздействия сильных электромагнитных полей. Флаконы и пробки одного препарата нельзя использовать для хранения других препаратов.

### **Срок хранения**

Указывается на упаковке. Обычно он составляет 24–36 месяцев в зависимости от формы выпуска.

### **Примечание:**

**Начальная цифра в номере препарата означает:**

**1 – капли, 2 – мази, 3 – сиропы, 4 – оподельдоки, 8 – масла, 9 – гранулы.**

**Капли и гранулы выпускаются аналогичного состава, поэтому можно применять одну из форм. Рекомендуемое оптимальное применение препаратов: капли – дома, гранулы – вне дома.**



### ПРАВОВЫЕ АКТЫ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

#### **О социальных льготах и гарантиях для пенсионеров, инвалидов и ветеранов**

Социальная защита инвалидов и ветеранов определена Законом РФ от 22.08.04 № 122-ФЗ (о монетизации льгот) и другими нормативными актами. Она представляет собой систему гарантированных государством социальных, правовых и экономических мер поддержки, обеспечивающих условия для преодоления или компенсации ограничений жизнедеятельности ветеранов и инвалидов.

На создание возможностей для участия этой категории населения в жизни общества направлены следующие нормативные акты:

- Закон «**О ветеранах**» от 12.01.95 №5-ФЗ с изменениями и дополнениями.
- Закон «**О мерах социальной поддержки отдельных категорий жителей г.Москвы**» от 3.11.04 № 70 с изменениями и дополнениями.
- Распоряжение мэра Москвы «**О предоставлении льгот участникам обороны Москвы в период Великой Отечественной Войны**» от 2.11.94 №545-РМ
- Закон «**О социальной защите инвалидов в Российской Федерации**» от 24.11.85 №181-ФЗ
- Постановление Правительства РФ «**О порядке и условиях признания лица инвалидом**» от 20.02.06 №95
- Закон г.Москвы «**О дополнительных мерах социальной поддержки инвалидов и других лиц с ограничениями жизнедеятельности**» от 26.11.05 №53
- **Жилищный кодекс РФ** (принят Госдумой РФ 22.12.04)
- Постановление Правительства РФ «**Об утверждении перечня заболеваний, дающих инвалидам, право на дополнительную жилую площадь**» от 21.12.04 №817
- Закон г.Москвы «**Об обеспечении права жителей г.Москвы на жилые помещения**» от 14.06.06
- Закон г. Москвы «**О порядке признания жителей г.Москвы малоимущими в целях постановки их на учет в качестве нуждающихся в жилых помещениях**» от 25.01.06 № 7.

С момента выхода Закона РФ № 122 «О монетизации льгот» этот документ является основным законодательным актом, существенно изменившим порядок и качество оказания социальной и экономической помощи ветеранам.

Закон о монетизации льгот продолжает активно обсуждаться и анализироваться не только соответствующими органами и службами, но и самими ветеранами. Так. городской Совет ветеранов, возглавляемый В.И Долгих, в марте

2006 года на пленуме Горсовета заслушал доклад заместителя председателя совета Г.А Пашкова о ходе реализации в г. Москве этого закона. При этом отмечалось, что принятие данного Федерального Закона было поспешным и недостаточно подготовленным, а это усугубило социальное неравенство граждан России и ухудшило материальное положение широких социальных слоев.

Стремясь уменьшить негативные последствия закона о монетизации и не допустить падения жизненного уровня пожилых москвичей, городской Совет ветеранов Москвы и его общественный наблюдательный Совет активизировали свое участие в законотворческой деятельности. Эта деятельность была с пониманием встречена правительством Москвы и исполнительными органами власти города. Они приложили максимум усилий, чтобы сохранить максимальное количество социальных и правовых гарантий для ветеранов и инвалидов.

В результате были практически сохранены все натуральные льготы ветеранам. В частности, доплаты к пенсиям составили для федеральных льготников от 756 до 1390 рублей в месяц, на что из городского бюджета ежегодно выделяется 25 млрд.рублей. Проводятся дополнительные ежемесячные выплаты: для ветеранов – 200 рублей, тружеников тыла военных лет – 300, репрессированных – 350 рублей. Таким образом, более 2 миллионов ветеранов Москвы, в отличие от жителей других регионов, сохранили прежний уровень социальной защищенности. К примеру, если ежегодные расходы на здравоохранение из федерального бюджета составляют лишь 2,9%, то в Москве они достигают 10% городского бюджета.

Удалось сохранить и такие наиболее значимые и дорогостоящие льготы для жителей столицы, как бесплатный проезд в городском транспорте, бесплатное зубопротезирование, городские доплаты к пенсиям и другие. Тем самым можно гарантировать горожанам относительно стабильный социальный статус.

## МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Одной из форм социальной защиты интересов населения в сфере охраны здоровья является медицинское страхование. Его цель определена Законом РФ «О медицинском страховании граждан в Российской Федерации» — гарантировать гражданам при возникновении страхового случая получение медицинской помощи за счет накопленных средств и финансировать профилактические мероприятия.

Сегодня медицинское страхование осуществляется в двух видах: обязательном и добровольном.

Обязательное медицинское страхование (ОМС), будучи составной частью государственного социального страхования, является всеобщим для населения Российской Федерации и реализуется в соответствии с программами ОМС, которые гарантируют объем и условия оказания медицинской и лекарственной помощи гражданам.

Добровольное медицинское страхование (ДМС) осуществляется на основе программ ДМС и обеспечивает гражданам получение дополнительных медицинских услуг.

### Программы ОМС

В рамках Московской городской программы ОМС гарантированно предоставляются следующие виды медицинской помощи:

- 1. Скорая и неотложная медицинская помощь** (в случае оказания ее специализированными бригадами реанимационной помощи, являющимися структурными подразделениями медицинских учреждений);
- 2. Амбулаторно-поликлиническая медицинская помощь**, включая:
  - мероприятия по профилактике заболеваний, в том числе диспансерное наблюдение (включая наблюдение здоровых детей, проведение профилактических осмотров, в том числе предварительных при поступлении на работу и периодических осмотров лиц, перечень которых определяется Правительством Москвы);
  - диагностику и лечение острых заболеваний, обострений хронических заболеваний;
  - диагностику и лечение травм и отравлений;
  - наблюдение за течением беременности и лечение послеродовых осложнений;
  - лечебную стоматологическую помощь;
  - зубное протезирование детям;
  - восстановительное лечение и реабилитацию в амбулаторно-поликлинических учреждениях и на дому, а также в дневных стационарах, стационарах на дому;

**3. Стационарная медицинская помощь**, включая медикаментозное обеспечение (за исключением дорогостоящих видов медицинской помощи, финансируемых за счет бюджета) при состояниях, требующих интенсивной терапии, круглосуточного медицинского наблюдения, а именно:

- острые заболевания и обострения хронических болезней, отравления и травмы,
- патологии беременности, осложнения время родов и аборт,

Плановая госпитализация с целью проведения лечения и реабилитации при состояниях, не требующих круглосуточного медицинского наблюдения, осуществляется стационарами (отделениями) дневного пребывания лечебно-профилактических учреждений.

## **Полис ОМС**

Гарантией получения бесплатной медицинской помощи по Московской городской программе ОМС является полис обязательного медицинского страхования.

**Однако отсутствие у гражданина московского полиса ОМС не может служить причиной отказа в медицинской помощи.** Эту помощь ему могут оказать по полису, выданному на другой территории РФ по месту его постоянного жительства. Данное право закреплено Законом РФ «О медицинском страховании граждан в Российской Федерации», в соответствии с которым полис ОМС имеет силу на всей территории Российской Федерации.

## **Права пациента**

Права пациента, в том числе застрахованного по ОМС, на получение бесплатной медицинской помощи определены «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» и Законом РФ «О медицинском страховании граждан в Российской Федерации». Они едины для всей территории РФ.

При обращении за медицинской помощью в московские лечебно-профилактические учреждения, работающие в столичной системе ОМС, пациент имеет право на:

- получение медицинской помощи, объём, виды и сроки предоставления которой определены условиями Московской городской программы ОМС;
- получение информации о своих правах и обязанностях и состоянии своего здоровья, а также на выбор лиц, которым в интересах пациента может быть передана информация о состоянии его здоровья;
- обследование, лечение и содержание в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям;
- уважительное и гуманное отношение со стороны медицинского и обслуживающего персонала;

- выбор врача, в том числе врача общей практики (семейного врача) и лечащего врача, с учетом его согласия, а также выбор лечебно-профилактического учреждения в соответствии с договорами обязательного и добровольного медицинского страхования;
- проведение по его просьбе консилиума и консультаций других специалистов;
- облегчение боли, связанной с заболеванием и (или) медицинским вмешательством, доступными способами и средствами;
- сохранение в тайне информации о факте обращения за медицинской помощью, о состоянии здоровья, диагнозе и иных сведений, полученных при его обследовании и лечении;
- информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство;
- отказ от медицинского вмешательства;
- получение медицинских и иных услуг в рамках программ добровольного медицинского страхования (по собственному желанию или родственников, в соответствии с договором ДМС);
- возмещение ущерба в случае причинения вреда его здоровью при оказании медицинской помощи;
- допуск к нему адвоката или иного законного представителя для защиты его прав;
- допуск к нему священнослужителя, а в больничном учреждении на предоставление условий для отправления религиозных обрядов, в том числе на предоставление отдельного помещения, если это не нарушает внутренний распорядок больничного учреждения.

**Не секрет, что кто-то, придя в лечебное учреждение, сталкивается с отказом в получении медицинской помощи, ее некачественным оказанием, денежным вымогательством... Как действовать в подобной ситуации?**

В случае, если ваши права при обращении за медицинской помощью в столице были нарушены, вы можете обратиться:

- к руководителю или иному должностному лицу медицинского учреждения;
- в управление здравоохранения соответствующего административного округа г. Москвы;
- в Департамент здравоохранения г. Москвы (г. Москва, Оружейный пер., д. 43);
- в страховую медицинскую организацию, выдавшую застрахованному полис ОМС и, таким образом, взявшую на себя ответственность по защите его прав;
- в Городскую арбитражную экспертную комиссию (ГАЭК) (в случае, если претензии пациента уже рассматривались страховой медицинской

организацией и не были удовлетворены. Заявления для передачи в ГАЭК принимаются Управлением организации ОМС Московского городского фонда обязательного медицинского страхования, тел. 952-93-21);

- в суд.

**Сообщаем, что защиту прав застрахованных по ОМС иногородних граждан при получении медицинской помощи в рамках программы ОМС в Москве осуществляет страховая медицинская организация ЗАО «Страховая Группа «Спасские ворота — М», куда вы, в случае необходимости, можете обратиться.**

Также можно обращаться в Отдел обеспечения прав застрахованных Московского городского фонда ОМС, по телефону или письменно, где дадут грамотную консультацию.

## СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Московский городской фонд обязательного медицинского страхования**  
Почтовый и юридический адреса: 117152, Москва, Загородное шоссе, дом 18а  
Тел.: **952-59-35**, факс: **958-18-08**, e-mail: [fond@mgfoms.ru](mailto:fond@mgfoms.ru)  
Отдел обеспечения прав застрахованных Управлений организации ОМС  
Тел. **952-93-21**.

### **Представительства МГФОМС в административных округах:**

#### **Центральный АО**

119121, Москва ул. Плющиха, д. 42/2, комн. 63 (городская поликлиника № 56)  
Тел.: 952-93-21, тел./факс 247-42-51

#### **Северный АО**

125008, Москва,  
3-й Новомихайловский проезд, д. За, комн. 417 (городская поликлиника № 159)  
Тел.: 481-01-47, тел./факс 153-71-21

#### **Северо-Восточный АО**

127322, Москва, Яблочкова, д. 27, комн. 29  
Тел./факс 979-10-65

#### **Восточный АО**

111411, г. Москва,  
Зеленый пр-кт, д.б, корп. 1, комн. 19  
Тел.: 368-02-61

#### **Юго-Восточный АО**

109117, Москва,  
Волгоградский пр-кт, д. 113, корп. 5, комн. 3  
Тел./факс: 177-33-38

#### **Южный АО**

113556, Москва,  
Варшавское ш., д.83, корп. 1, комн. 5  
Тел.: 110-18-80, 110-27-41 т/ф

#### **Юго-Западный АО**

117292, Москва, Профсоюзная, д. 16/10, комн. 17  
Тел./факс: 125-25-17

#### **Западный АО**

121352, Москва, ул. Кременчугская, д.7, корп. 1 (городская поликлиника №40),  
комн. 115. Тел./факс: 449-38-16

**Северо-Западный АО**

123181, Москва,  
Исаковского, д. 33, корп. 2, комн. 1а  
Тел./факс: 756-55-46

**Зеленоград**

124489, Москва, Зеленоград,  
корп. 608, офис. 199  
Тел./факс: 535-64-49.

**Министерство здравоохранения и социального развития РФ**

Тел.: 928-44-53

**Справочная служба о наличии лекарств в г. Москве**

Тел.: 927-05-61

(ежедневно с 9.00-20.00, субб. с 9.00-18.00, праздничные дни с 9.00-16.00)

**Управления здравоохранения административных округов г. Москвы****Центральный административный округ**

113184, г. Москва, Б. Татарская ул., д. 30/32.

Тел./факс: 959-38-86 «Горячая линия» — 953-04-55

Пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн. с 9.00-16.45

**Северный административный округ**

125284, г. Москва, ул. Поликарпова, д. 4.

Тел.: 946-11-09, факс: 946-11-27 «Горячая линия» — 946-11-00

Пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн. с 9.00-16.45

**Северо-Восточный административный округ**

127322, г. Москва, ул. Яблочкова, д. 27.

Тел.: 210-31-04, факс: 210-96-20 «Горячая линия» — 210-65-20

Пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн. с 9.00-16.45

**Восточный административный округ**

111141, г. Москва, Зеленый пр-кт., д. 6, корп. 1.

Тел.: 368-02-11, факс: 368-02-50

«Горячая линия» — 368-04-12

Пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн. с 9.00-16.45

**Юго-Восточный административный округ**

109443, г. Москва, Волгоградский пр-кт., д. 113, комн. 5.

Тел.: 177-22-00, факс: 175-83-46 «Горячая линия» — 177-00-48

Пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн. с 9.00-16.45

**Южный административный округ**

113587, г. Москва, Варшавское ш., д. 116.

Тел.: 318-00-11, факс: 318-01-11 «Горячая линия» — 318-47-71

Пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн. с 9.00-16.45



**Юго-Западный административный округ**

117292, г. Москва, Профсоюзная ул., д. 16/10.

Тел.: **124-45-47**, факс: **125-53-00 «Горячая линия»—125-62-00**

Пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн. с 9.00-16.45

**Западный административный округ**

119620, г. Москва, ул. Богданова, д. 50.

Тел.: **435-03-97**, факс: **435-93-13 «Горячая линия» — 439-44-02**

Пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн., с 9.00-16.45

**Северо-Западный административный округ**

123362, г. Москва, ул. Долгова, д. 5.

Тел./факс: **491-87-74 «Горячая линия» — 491-55-93**

пон.-четв. с 9.00-18.00, пятн. с 9.00-16.45

**Административный округ Зеленоград**

103489, г. Зеленоград, Медицинский комплекс

Тел.: **535-54-49**, факс: **534-11-91 «Горячая линия» — 535-54-49**

круглосуточно

<b>МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ СОВЕТ ВETERANОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ</b>	
<i>г. МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПРОСП., 5 СТР.1 (м. БЕЛОРУССКАЯ)</i>	
<b>257-19-50</b>	ПРИЕМНАЯ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ МГСВ <i>ДОЛГИХ ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ</i>
<b>257-19-65</b>	ПЕРВЫЙ ЗАМ. ПРЕДСЕДАТЕЛЯ МГСВ <i>ПАШКОВ ГЕОРГИЙ ИВАНОВИЧ</i>
<b>257-19-66</b>	ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ МГСВ – Нач. отдела <i>КОНОВАЛЕНКО МИХАИЛ НИКИФОРОВИЧ</i>
<b>287-60-84</b>	ЗАМ. ЗАВ. ОРГАНИЗАЦИОННОГО ОТДЕЛА <i>НАЗАРОВ СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ</i>
<b>257-18-78</b>	ЗАВ. ОТДЕЛОМ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ <i>БАБИЧ ОЛЕГ СЕМЕНОВИЧ</i>
<b>257-08-00</b>	ГЛАВНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ОТДЕЛА СОЦЗАЩИТЫ <i>АККУРАТОВА ТАМАРА АЛЕКСАНДРОВНА</i>
<b>257-71-25</b>	<i>МИНГАЛЕВ ВАЛЕНТИН ИВАНОВИЧ</i>

257-69-92	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕВИЗИОННОЙ КОМИССИИ МГСВ <i>АНИСИМОВА ЗИНАИДА ИВАНОВНА</i>
257-18-75	ДЕЖУРНЫЕ МГСВ

<b>ПРЕДСЕДАТЕЛИ ПОСТОЯННЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ КОМИССИЙ МГСВ</b>	
280-12-46	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ <i>ЛИПИНСКИЙ ЮРИЙ ДМИТРИЕВИЧ</i>
257-08-00	СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ <i>ЧУРГАНОВА ТАМАРА МИХАЙЛОВНА</i>
257-08-00	МЕДИЦИНСКАЯ <i>КУЧЕРЕНКО ЛЮДМИЛА ПАВЛОВНА</i>
925-97-71	КУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ <i>ПИЛЕЦКИЙ КОНСТАНТИН ВСЕВОЛОДОВИЧ</i>
917-08-26	ПО ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МОЛОДЕЖИ <i>РОГОЖИН АЛЕКСЕЙ ИЛЬИЧ</i>
209-27-34	ПО РАБОТЕ С ЖЕНЩИНАМИ <i>КОРОЛЕВА ВАЛЕНТИНА АЛЕКСАНДРОВНА</i>
242-78-02	ПО РАБОТЕ С ВЕТЕРАНСКИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ПРЕДПРИЯТИЙ И УЧРЕЖДЕНИЙ <i>СОЛОВЬЕВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА</i>
465-09-63	ПО РАБОТЕ С ВЕТЕРАНСКИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ <i>СКИРДО МИТРОФАН ПАВЛОВИЧ</i>
257-18-22	ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ И МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫМ СВЯЗЯМ <i>БОРОДАЙ ПАВЕЛ АНТОНОВИЧ</i>

<b>МОСКОВСКИЙ КОМИТЕТ ВЕТЕРАНОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ</b>	
<i>г. МОСКВА, КАРМАНИЦКИЙ ПЕР. 1/3 (м. СМОЛЕНСКАЯ)</i>	
241-09-01 241-99-41	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА <i>СЛУХАЙ ИВАН АНДРЕЕВИЧ</i>
241-03-74	ДЕЖУРНЫЕ

<b>МОСКОВСКИЙ ДОМ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН И ВООРУЖЕННЫХ СИЛ</b>	
<b>631-68-82</b>	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ <b>МИХАЙЛОВ ВЯЧЕСЛАВ ГОРИГОРЬЕВИЧ</b>

<b>РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ СОВЕТ ГЕРОЕВ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА И ПОЛНЫХ КАВАЛЕРОВ ОРДЕНА ТРУДОВОЙ СЛАВЫ</b>	
<b>921-00-49 928-07-07</b>	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА <b>ЛЕВИН АЛЕКСЕЙ ГАВРИЛОВИЧ</b>
<b>КЛУБ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ПОЛНЫХ КАВАЛЕРОВ ОРДЕНА СЛАВЫ г.МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ</b>	
<b>291-27-76 291-28-92</b>	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ <b>АНТОШКИН НИКОЛАЙ ТРОФИМОВИЧ</b>

<b>ВСЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ (ПЕНСИОНЕРОВ) ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ</b>	
<i>МАЛАЯ ЛУБЯНКА УЛ., 12а</i>	
<b>624-29-79</b>	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА <b>ТРУНОВ МИХАИЛ ПЕТРОВИЧ</b>
<b>614-62-15</b>	ЗАМ.ПРЕДСЕДАТЕЛЯ <b>КАРАБАНОВ ДМИТРИЙ ИВАНОВИЧ</b>
<b>614-62-73</b>	СЕКРЕТАРЬ СОВЕТА

<b>РОССИЙСКИЙ КОМИТЕТ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ И ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ</b>	
<i>ГОГОЛЕВСКИЙ Б-Р, 4</i>	
<b>202-55-58</b>	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ <b>ЕФИМОВ АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ</b>

<b>КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ОКРУЖНЫХ СОВЕТОВ</b>	
<b>637-79-13</b>	<b>ЦАО. Председатель-Косенко Павел Денисович</b>
<b>680-48-74</b>	<b>СВАО.Председатель- Кочина Анна Петровна</b>
<b>161-91-80</b>	<b>ВАО. Председатель – Иванихин Марк Павлович</b>
<b>371-11-55</b>	<b>ЮВАО. Председатель – Попов Владимир Андреевич</b>

675-31-86	ЮАО. Председатель – <b>Безденежных Николай Дмитриевич</b>
121-95-00	ЮЗАО. Председатель – <b>Балычев Юрий Николаевич</b>
141-22-03	ЗАО. Председатель – <b>Шалимов Олег Борисович</b>
491-39-07	СЗАО. Председатель – <b>Трофимов Валентин Николаевич</b>
977-98-82	САО. Председатель – <b>Борисов Александр Васильевич</b>
535-09-52	Зеленоград. Председатель – <b>Шиндин Виталий Александрович</b>

ПРЕССА ВЕТЕРАНОВ	
ГАЗЕТА «ВЕТЕРАН»	208-95-00 208-91-19 гл. редактор <b>ДАНИЛОВ АНАТОЛИЙ ЕГОРОВИЧ</b>
ГАЗЕТА «МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН»	972-45-03 гл. редактор <b>КЛИМОВА АЛЛА АЛЕКСАНДРОВНА</b>
ЖУРНАЛ «60 ЛЕТ – НЕ ВОЗРАСТ»	710-72-61 тел/факс гл. редактор <b>ЮНИНА АЛЛА СЕМЕНОВНА</b>
ЖУРНАЛ «БУДЬ ЗДОРОВ»	710-62-61 тел/факс гл. редактор <b>ШАБЕЛЬНИКОВА ВЕРА ЯКОВЛЕВНА</b>

## Телефоны справочных служб и приемных госучреждений

О ПОЖАРАХ, СЛУЖБА СПАСЕНИЯ	<b>01</b>
МИЛИЦИЯ	<b>02</b>
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	<b>03</b>
МОСГАЗ	<b>04</b>
ТЕЛЕГРАММА ПО ТЕЛЕФОНУ	<b>06</b>
МЕЖДУГОРОДНИЙ ТЕЛЕФОН	<b>07</b>

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕЛЕФОН	<b>8-190</b>
О НАЛИЧИЕ В АПТЕКАХ ЛЕКАРСТВ	<b>927-05-61</b>
СТОЛ НАХОДОК ДОКУМЕНТОВ	<b>200-99-57</b>
МЕТРО. ЗАБЫТЫЕ ВЕЩИ	<b>222-20-85</b>
МЕТРО. СПРАВКА	<b>688-03-25</b>
АВТОВОКЗАЛЫ	<b>468-04-00</b>
ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА	<b>266-90-00</b>
БЕСПЛАТНАЯ СПРАВОЧНАЯ ПО ТРУДОУСТРОЙСТВУ	<b>99-555-99</b>
ВЫЗОВ ТАКСИ	<b>500-0-500</b>
ДЕПАРТАМЕНТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО РЫНКА г. МОСКВЫ	<b>203-56-57</b>
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦЗАЩИТЫ	<b>291-34-78</b>
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ г.МОСКВЫ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»	<b>251-42-47</b> <b>251-43-14</b> <b>251-14-55</b>
ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	<b>205-05-56</b>
ГУВД г. МОСКВЫ	<b>200-92-29</b>
ГИБДД ГУВД	<b>208-78-56</b>
ТРАНСПОРТ. ЗАБЫТЫЕ ВЕЩИ	<b>298-32-41</b>
ВЕТЕРИНАРНЫЙ ЦЕНТР НА «РЯЗАНКЕ»	<b>782-76-46</b>
ПОЖИЗНЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ – РЕНТА	<b>203-77-00</b> <b>202-07-15</b> <b>202-21-38</b>
МИНИСТР Министерства здравоохранения и социального развития РФ <i>ЗУРАБОВ МИХАИЛ ЮРЬЕВИЧ</i>	<b>237-36-37</b> <b>230-92-95</b>

<p>НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ВETERANов МЗ И СОЦРАЗВИТИЯ <b>СОСИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА</b></p> <p>ЗАМ.НАЧАЛЬНИКА <b>ПЕРЕПЕЛИЦА ВЛАДИМИР АНАТОЛЬЕВИЧ</b></p>	<p><b>298-82-85</b></p> <p><b>298-84-66</b></p>
<p>ПРИЕМНАЯ МЭРА г. МОСКВЫ <b>ЛУЖКОВА ЮРИЯ МИХАЙЛОВИЧА</b></p>	<p><b>692-72-88</b></p>
<p>СПРАВОЧНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА МЭРИИ</p>	<p><b>777-77-77</b></p>
<p>ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ О РАБОТЕ ОРГАНОВ ПРАВОПОРЯДКА</p>	<p><b>777-11-47</b></p>
<p>ОТДЕЛ ПИСЕМ, СПРАВОЧНАЯ МЭРИИ</p>	<p><b>292-17-03</b> <b>292-16-94</b></p>
<p>ПРЯМАЯ СВЯЗЬ ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ</p>	<p><b>200-67-30</b></p>
<p>РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ г. МОСКВЫ <b>СЕЛЬЦОВСКИЙ АНДРЕЙ ПЕТРОВИЧ</b></p>	<p><b>251-18-65</b></p>
<p>РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ г. МОСКВЫ <b>СЫРНИКОВ ИГОРЬ КУПРИЯНОВИЧ</b></p>	<p><b>290-57-99</b></p>
<p>ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ ПРАВИТЕЛЬСТВА г.МОСКВЫ <b>ВАСИЛЬЕВА ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА</b></p>	<p><b>290-77-30</b></p>

## Памятные даты и дни воинской славы России

27 ЯНВАРЯ	ДЕНЬ СНЯТИЯ БЛОКАДЫ ЛЕНИНГРАДА (1944)
2 ФЕВРАЛЯ	ДЕНЬ РАЗГРОМА НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИХ ВОЙСК ПОД СТАЛИНГРАДОМ (1943)
23 ФЕВРАЛЯ	ДЕНЬ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА
8 МАРТА	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ
12 ПРЕЛЯ	ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ
18 АПРЕЛЯ	ДЕНЬ ПОБЕДЫ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО НА ЧУДСКОМ ОЗЕРЕ (ЛЕДОВОЕ ПОБОИЩЕ 1242 г)
9 МАЯ	ДЕНЬ ПОБЕДЫ СОВЕТСКОГО НАРОДА В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ (1945)
10 ИЮЛЯ	ДЕНЬ ПОБЕДЫ ПЕТРА I ПОД ПОЛТАВОЙ (1790)
9 АВГУСТА	ДЕНЬ ПОБЕДЫ РУССКОГО ФЛОТА ПЕТРА I НАД ШВЕДАМИ (1714)
23 АВГУСТА	ДЕНЬ РАЗГРОМА НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИХ ВОЙСК ПОД КУРСКОМ (1943)
3 СЕНТЯБРЯ	ДЕНЬ СОЛИДАРНОСТИ В БОРЬБЕ С ТЕРРОРИЗМОМ
8 СЕНТЯБРЯ	ДЕНЬ БОРОДИНСКОГО СРАЖЕНИЯ (1812)
21 СЕНТЯБРЯ	ДЕНЬ КУЛИКОВСКОЙ БИТВЫ (1380)
1 ОКТЯБРЯ	ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ
4 НОЯБРЯ	ДЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ МОСКВЫ ПОД РУКОВОДСТВОМ КОЗЬМЫ МИНИНА И ДМИТРИЯ ПОЖАРСКОГО ОТ ПОЛЬСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ (1612)
7 НОЯБРЯ	ДЕНЬ ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ (1917)
5 ДЕКАБРЯ	БИТВА ПОД МОСКВОЙ (1941)
12 ДЕКАБРЯ	ДЕНЬ КОНСТИТУЦИИ РФ
24 ДЕКАБРЯ	ДЕНЬ ПОБЕДЫ РУССКИХ ВОЙСК ПОД КОМАНДОВАНИЕМ А.В.СУВОРОВА ПРИ ВЗЯТИИ ТУРЕЦКОЙ КРЕПОСТИ ИЗМАИЛ

***ЖИТЬ ДОЛГО!***  
***ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ***

Подписано в печать 12.03.2007  
Формат 145x205. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Тираж 3000 экз.  
Верстка Федотовой Е.В.  
Отпечатано в типографии «Алвиан»  
115583, г. Москва, ул. Генерала Белова, 26