

ФИТО-ДИЕТО-ВАЛЕОЛОГИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ XXI ВЕКА

Е. П. Шмерко

ОО «Белорусское инженерное общество», г. Минск

***Аннотация.** Обосновывается комплексный подход к использованию лекарственных растений и рационального питания в профилактике болезней.*

***Abstract.** The comprehensive approach for using of herbs and rational nutrition in disease prevention is based.*

Введение. Взаимодействие с окружающей средой человека становится все более сложным процессом по мере развития цивилизации, неизбежного увеличения количества и появления качественно новых вредоносных факторов среды, порождаемых самим человеком. Это факторы могут образовываться в качестве побочных продуктов различного вида промышленного производства, химических средств, применяемых в сельском хозяйстве, продуктов бытовой химии. Сюда же можно отнести выхлопные газы все увеличивающегося числа автомобилей и других транспортных средств, усиление интенсивности ряда физических воздействий и т.д. Большое значение имеет также простое применение лекарственных средств, необычайно разнообразных как по химической структуре, так и по механизмам действия. Недостаточная мышечная нагрузка в условиях высокой колорийности рафинированного питания неизбежно приводит к прогрессивному увеличению массы тела, развитию атеросклеротических изменений, возникновению запоров. Древние медики (Гиппократ, Авиценна и др.) уделяли большое внимание лечению дикорастущими растениями, физкультурой, а также банями.

Сегодня врачи располагают десятками тысяч фармакологических препаратов, большинство из которых может иметь выраженные побочные действия, прежде всего аллергические. Огромное и постоянно пополняемое число синтетических лекарств, их яркая реклама, увлечение самыми новейшими и, стало быть, наиболее эффективными средствами породили не только успехи, но и немалые трудности в практической медицине. Недостаточная фармакологическая осведомленность врачей, сильное и разнообразное действие многих новых лекарств, недоучет индивидуальной реактивности больных, неоправданное комбинирование и стандартизация (вместо индивидуализации) назначений, нередко только на основании приложенной к препарату инструкции, стали источником многочисленных, иногда опасных осложнений. Росту

медикаментозных осложнений способствуют необоснованное увлечение лекарствами и распространенное самолечение.

В настоящее время больше половины всех смертей обусловлено заболеваниями, связанными с неправильным питанием. Незнание профилактических и лечебных свойств продуктов питания не позволяет рационально применять их в поддержании здоровья и лечении болезней. Следует также констатировать печальные факты, что данной проблемой не владеют и врачи, так как фармакология пищи не преподается на лечебных факультетах медицинских вузов. Изучая механизмы действия, дозы и способы назначения сотен тысяч лекарственных препаратов, будущие врачи не получают сведений о натуральных целебных веществах и способах их применения, а потому и не используют в своей практике. А ведь для поддержания нормальной жизнедеятельности пища человека должна содержать более 600 веществ, 96 % которых обладают лечебным действием.

Цель работы – определить значимость лекарственных растений и рационального питания в профилактике болезней XXI века.

Результаты и обсуждение. Нами в течение 50 лет на более чем 15000 тестах в условиях санаториев-профилакториев Беларуси установлено, что дикорастущие растения остались относительно чистыми и природно сбалансированными. Одним из основных правил рационального питания, как и фитотерапии, является разнообразие и чередование сборов лекарственных растений.

Общеизвестно, что наш организм, являясь саморегулирующейся системой, способен очень тонко улавливать даже незначительные изменения внутренней среды, возникающие из-за дефицита или избытка тех или иных компонентов, и частично компенсировать их до поры до времени, используя имеющиеся резервы. К сожалению, резервные возможности нашего организма не беспредельны и через некоторое время в нем развиваются различные нарушения или стадия предболезни. Кроме того, современное изменение демографической популяции привело к тому, что доля пожилых людей в обществе за последние несколько десятилетий увеличилась в 2 раза и имеет тенденцию к дальнейшему возрастанию. Уже сегодня более половины госпитализированных составляют старики, а число диагнозов у одного такого пациента достигает десятков. Все это связано с возрастными иммунными расстройствами, и в патологический процесс, как правило, вовлекается не один орган, а ряд систем организма. Это неизбежно приводит к приему множества лекарственных средств, с которыми не справляются уже дезинтоксикационные органы (печень, кожа, легкие и др.), что приводит в итоге к

непредсказуемым последствиям. С возрастом наблюдается прогрессивное угнетение всех звеньев иммунной системы, что заставляет искать эффективные способы и методы профилактики. Как показали исследования, развитие иммунных расстройств часто происходит на фоне возрастного гормонального дисбаланса – гипотиреоза, нарушений функций гипофиза, надпочечников и др. Что касается традиционных хирургических методов лечения, то они не корректируют иммунные нарушения у больных и не предотвращают рецидивы заболевания. А если учесть то, что ежедневно у нас образуется около миллиона аномальных клеток и их клонов, то встает вопрос о защите изменяющегося статуса нашего организма.

Общеизвестно, что наши пищеварительные, кроветворные, выделительные и другие органы и системы прошли длительный период развития, в результате чего создался такой тип обмена веществ, строение всех органов, приспособление каждого органа к выполнению строго специфических функций, которые определялись сложным природным комплексом веществ, необходимых для жизнедеятельности человеческого организма, имеющимся в окружающем растительном мире, поскольку растения служат основной пищей человеку. В естественных условиях основными источниками подавляющего количества минеральных веществ для организма животных и человека являются питание и вода, которые заслуживают в XXI веке быть гораздо лучшего качества. Основным путем проникновения химических элементов и их простых соединений в организм является желудочно-кишечный тракт. А это значит, для того, чтобы мы имели полноценное здоровье, наш желудочно-кишечный тракт должен быть здоровым, иначе наша кровь недополучит всех необходимых жизненно важных веществ, в результате чего будет снижаться наш иммунный статус. Все это показывает, насколько в нашей жизни важно поддерживать все органы и системы в организме в работающем состоянии, иначе все эти аномальные клетки и клоны клеток в нашем организме могут стать раковыми, которые скрыто существуют в организме (инкубационный период до 10-15 лет). Это тот период, когда мы можем и должны бросить все свои знания и силы для нормализации нарушенных обменных процессов, а не дожидаться, когда нам предложат операцию и химиотерапию. А ведь основная тяжесть по уничтожению постоянно возникающих в организме аномальных клеток и клонов клеток, в том числе и раковых, лежит на иммунной системе. Зависимость питания, образа жизни и роста проявляется наличием достоверной связи между особенностями питания и частотой рака, влиянием некоторых пищевых факторов на возникновение рака, а

также данными об излечении рака при резком изменении питания. Поэтому главное – это профилактика возникновения ракового заболевания. Учитывая то, что мы живем в XXI веке, где количество химических веществ достигает миллиардов (63000 которых используются в повседневной жизни), которые могут попадать и попадают в наш организм. Поэтому необходимо пересмотреть наш образ жизни в XXI веке и срочно проводить обучение всего населения правильному питанию, когда нехватка белков, поливитаминов и других компонентов пищи может осуществляться употреблением целебных сборов из дикорастущих растений.

Выводы. В комплексной терапии и профилактике наряду с лекарственными растениями существенная роль принадлежит диетическому питанию, витаминотерапии и внутреннему применению питьевых минеральных вод, которые являются распространенными и эффективными методами лечения различных заболеваний органов пищеварения и нарушений обмена веществ. Особое значение приобретает разумное сочетание комплексного лечения и рационального питания с умеренными физическими нагрузками.

Рациональная профилактика должна быть направлена на стимулирование всего организма в целом. Для восстановления функций, нормализации сложных биохимических процессов в организме одностороннего действия часто бывает недостаточным и это вызывает необходимость применения комплекса профилактических веществ в определенных природных сочетаниях. Основы валеологии, молодой науки о здоровье, должны усваиваться с момента зарождения молодой семьи.

Литература

1. Ворсина, Т. Л. Основы валеологии / Т. Л. Ворсина, В. Н. Колунов. – Минск : ТЕСЕЙ, 2005.
2. Лифляндский, В. Г. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифляндский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова. – СПб : Изд-во «Азбука», 1997. – Т.1.– № 2. – С. 285, 333.
3. Земаков, А. М. Клиническая иммунология / А. М. Земаков, В. М. Земаков, А. В. Карнеумов. – М. : ГЭОТАГ-Медиа, 2008. – 426 с.
4. Шмерко, Е. П. Практическая фитотерапия / Е. П. Шмерко, И. Ф. Мазан. – Минск : Лечприрода, 1996. – 631 с.
5. Шмерко, Е. П. Лечение и профилактика растительными средствами болезней нервной системы / Е. П. Шмерко. – Минск : БГУ, 2012. – 202 с.