

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Казалось бы, времена дефицита остались в прошлом – прилавки магазинов ломятся от товаров и продуктов. Однако, открытия и тенденции современной медицины – на стыке Фармакологии, Нутрициологии, Генетики и Диагностики – говорят нам, что одним лишь питанием дефицит витаминов и микроэлементов восполнить НЕВОЗМОЖНО.

Организм – это единое целое и, по мнению сообщества ИНТЕГРАтивных специалистов – очень важно проводить целый Комплекс мероприятий по сохранению здоровья, АКТИВНОЙ профилактике болезней. И позиция эта не нова – древняя китайская мудрость гласит: «Лечить болезнь нужно за 3 года до ее наступления, а не за 3 дня до смерти!»

ЦЕЛЬ Интегративной Медицины – предупредить развитие болезней! Очень часто простое восполнение дефицита витаминов и микроэлементов может действительно вылечить болезнь, облегчить течение, а в идеале – предупредить ее. Об этом более подробно расскажет врач-эндокринолог, андролог, специалист по сохранению здоровья и долголетия семейной пары, приверженец интегративной медицины – Холодова Анна Анатольевна.



ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

– Анна Анатольевна, в чем суть интегративного подхода в лечении?

– Интеграция – это объединение частей в единое целое. И организм необходимо рассматривать как единое целое, а не как отдельные органы. Заболевание любого органа или системы органов приведет рано или поздно к сбою других, так как в организме все взаимосвязано. Интеграция в медицине – это широкий взгляд на проблему, который позволяет увидеть первопричины многих недугов. А ведь именно устранив причину заболевания можно говорить об излечении. Например, диагностировав и вылечив заболевания кишечника, реально решить проблемы с кожей или дыханием.

– То есть, врач должен быть ориентирован на лечение больного, а не болезни?

– Основная задача – поиск причины и устранение основных факторов, которые разрушают здоровье конкретного пациента. Оказывается, воспаление в кишечнике не позволяет успешно лечить заболевания мозга, потому что плохая микрофлора и плохо переваренная пища являются токсинами для чувствительного мозга. То же касается дерматологии, трихологии, кардиологии и других специальностей. Везде свои взаимосвязи.

– Кроме того, реальность такова, что обычно пациент имеет несколько хронических заболеваний...

– И поэтому опять же стоит обратиться к интегратив-

ной медицине – всеобъемлющей и профилактической. У нас нет пока культуры употребления витаминов и БАДов. Их покупают, когда уже заболели, чтобы поддержать организм. А ведь сегодня на территории РФ зарегистрировано много того, что можно использовать для профилактики заболеваний.

Во-первых, необходимо осознавать, что любая болезнь возникает из-за дефицита какого-то витамина, микроэлемента – чего-то очень важного, длительно недостающего организму. Во-вторых, надо знать, что у человека может быть к определенным витаминам низкая генетическая чувствительность – употребляя их в профилактической дозе, он не получает нужного элемента, и генетически получает то же заболевание, что и у родителей. И все это решаемо!

– Правильный прием витаминов – возможность предотвратить проблемы со здоровьем?

– Именно так. Витамины в организме дополняют друг друга синергично. Они действительно могут сдерживать какие-то нежелательные процессы, влияя на них положительным образом, а так же уменьшать патологическое неправильное воздействие от лекарств на организм.

Прием витамина B12 при лечении диабета – гарантия того, что не будет B12-дефицита с такими симптомами, как онемение и потливость. А наличие дефицита B12 приведет к недостатку железа и белка, что чревато гипоксией всех тканей и развитию соответствующих заболеваний. Как можно

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!

в данной ситуации успешно лечить сахарный диабет 2 типа? Пациенты с этим диагнозом погибают не от высокого уровня сахара, а от осложнений, от запущенных системных процессов. А всего лишь надо своевременно принимать профилактические меры. То же можно сказать и про многое другое. Например, очень часто дети не дополучают с пищей клетчатку, что ведет к кишечным расстройствам и проблемам с кожей, а ведь клетчатка продается в каждой аптеке, да и включив в рацион достаточное количество зелени можно восполнить ее дефицит. Однако, большинство родителей не знают об этом и ребенок остается один на один с дефицитом клетчатки в рационе.

– Можно самостоятельно принимать витамины, микроэлементы и БАДы или они должны быть назначены врачом после сдачи анализа на микроэлементы?

– Анализ на микроэлементы может понадобиться при назначении врачом терапевтических доз. В профилактических дозах (в соответствии с инструкцией) эти препараты навредить не могут. Чтобы принимать витамины в течение двух месяцев дважды в год, не надо сдавать никаких анализов. Некоторые препараты необходимы на протяжении всей жизни изо дня в день. Например, рекомендую тольяттинцам ежедневно восполнять недостаток йода за счет водорослей ламинарии (БАД «Ламинария таб №100 Эвалар», «Ламинарии слоевища» (морская капуста) 100г КрЛС).

– Прием препаратов поможет компенсировать дефицит полностью?

– Да, но при условии физической активности и правильного питания. К сожалению, сегодня питание часто не просто неправильно, но и несбалансированно, и не является сезонным. Круглый год мы имеем на столе бананы – чистый сахар. Идет мощнейшее лобби производителей сладких напитков, кондитерских изделий... Необходимо уходить от быстрых углеводов. Ведь 90% времени большинство из нас проводит без движения. Куда при этом деться углеводам? Их количество не должно превышать 20%. Важно и то – из чего они будут получены: несезонных фруктов, не содержащих ничего, кроме сахара; каши или выращенных собственноручно овощей, где полезных витаминов больше?

Но и надеяться, что правильное питание даст все необходимое количество полезных веществ, нельзя! Для этого пришлось бы принимать пищу очень большими объемами. Поэтому надо повернуться лицом к витаминам, микроэлементам, БАДам, пробиотикам, травам... Их прием позволит предупредить хронические заболевания и в будущем обойтись без дорогих лечебных препаратов.

– Анна Анатольевна, что конкретно рекомендуете принимать, с какого возраста?

– Здоровье ребенка зависит от здоровья матери. К беременности надо готовиться заранее, на протяжении всего срока вынашивания принимать препараты, рекомендованные в женской консультации. Кормящей маме следует принимать йод и железо, а при отсутствии грудного вскармливания ребенок должен получать профилактические дозы железа в виде сиропа. С трех лет следует добавить пробиотические комплексы и клетчатку. С рождения и на протяжении всей жизни

СПРАВКА:

ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА – современное направление науки и практической деятельности, сочетающее в себе современные достижения науки и многотысячелетнюю мудрость врачей и древних целителей.

Практический опыт убедительно свидетельствует о том, что при таком интегрированном подходе значительно расширяется общий спектр возможностей лечения или реабилитации. При этом пациент получает дополнительную возможность достижения наилучшего результата в лечении.

Интегративная медицина позволяет лечить человека строго в соответствии с именно его проблемами, а не по стандартным схемам. Именно по этой причине на Западе в последнее время стал очень популярным интегративный подход к лечению многих тяжелых заболеваний, включая онкологические, особенно тогда, когда в процессе лечения требуется участие самого больного.

Интегративная медицина больше фокусирует свое внимание на здоровье и выздоровлении (исцелении), чем на болезни и ее лечении. Интегративная медицина рассматривает пациента как целостную систему. Поэтому, как в ходе диагностики, так и в процессе лечения, взаимодействует со всеми её аспектами – телом, умом и психикой. Ее главный инструмент – системный подход, позволяющий лечить человека строго в соответствии с именно его проблемами, а не по стандартным схемам. Такой целостный подход к здоровью и болезни человека побуждает как больного, так и врача обращать особое внимание на образ жизни, характер питания, физическую активность, отдых, досуг, сон и взаимоотношения.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!

ДОЗИРОВКА ВИТАМИНА D

Возрастные группы	Верхний уровень, мг в день	Среднее потребление МЕ в день	Рекомендуемый прием, МЕ в день	Верхний уровень, МЕ в день
Дети 0-6 месяцев	1000	400	400	1000
Дети 6-12 месяцев	1500	400	400	1500
1-3 года	2500	400	600	2500
4-8 лет	2500	400	600	3000
9-13 лет	3000	400	600	4000
14-18 лет	3000	400	600	4000
19-30 лет	2500	400	600	4000
31-50 лет	2500	400	600	4000
Мужчины 51-70 лет	2000	400	600	4000
Женщины 51-70 лет	2000	400	600	4000
Старше 70 лет	2000	400	800	4000
Беременные 14-18 лет/лактация	3000	400	600	4000
Беременные 19-50 лет/лактация	2500	400	600	4000

необходимо принимать витамин D («Дэтриферол», «Вигантол») и Омега-3 ПНЖК («Омега-3 Лиси», «Рыбий жир Реневал»).

– *Подростковый период требует особого подхода?*

– Да. Должен осуществляться постоянный мониторинг. Грамотному специалисту будет достаточно небольшого количества анализов, чтобы предвидеть и предотвратить проблемы со здоровьем подростка. В профилактических дозах в этот период обязательно употребление препаратов железа.

– *Стресс – повод для дополнительного приема витаминов и минералов?*

– Любой стресс – это дефицит магния (лития), который в период нервных нагрузок как раз усиленно тратится. Поэтому в этом случае магний («Магнистад») или литий («Нормотим») и витамины группы В («Келтикан») необходимы.

– *Анна Анатольевна, что посоветуете принимать людям в возрасте?*

– Витамины группы В и препараты железа. Почему? Потому что с возрастом начинаются атрофические процессы на уровне слизистой желудка, что препятствует всасыванию необходимых веществ. Отсюда и слабость. Поэтому нужно употреблять витамины, белковое питание, ферменты для переваривания, в том числе, и жира. А не просто выпивать таблетку от давления. Кстати, восполнив недостаток железа, можно нормализовать давление. Базовы-

ми препаратами опять же являются витамин D и Омега-3.

– *Почему людям всех возрастов рекомендован постоянный прием витамина D и Омега-3, как понять, что их не хватает?*

– Омега-3 – группа полиненасыщенных жирных кислот. Организм человека не может заниматься их синтезом самостоятельно, однако, ежедневно в них нуждается. В том случае, если человеку не хватает полиненасыщенных жирных кислот, он начинает замечать постоянную усталость, ухудшение памяти, возникновение кожных проблем, болезненные ощущения в суставах.

Витамин D – еще одно соединение, в котором организм постоянно нуждается. Он относится к группе жирорастворимых веществ, в небольших количествах синтезируется самостоятельно, однако, в основном, поступает к человеку с пищей и в момент его пребывания под солнечными лучами (при попадании луча света на незагорелую кожу). Первыми симптомами дефицита этого вещества считаются нарушения сна, депрессивные расстройства, ранее не проявлявшиеся, проблемы с когнитивными функциями головного мозга, приобретение большого количества лишних килограммов, частые простудные заболевания.

Обращайте внимание на сигналы, посылаемые организмом, и принимайте своевременные меры по устранению возникающих проблем. Занимайтесь профилактикой, ведь болезнь проще и дешевле предотвратить, чем лечить!