

ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА - СПРОСИТЕ... У ЖЕЛУДКА

Ребенок плохо ест, вял, жалуется на головную боль... Непременно обратитесь к врачу. Возможно, он скажет: «Ребенок неправильно питается!»

Головная боль у детей может быть вызвана, конечно, самыми разными причинами. Например, инфекциями, проходящими с повышением температуры, из которых особенно опасен менингит. Однако большинство маленьких пациентов страдают функциональными головными болями: от напряжения, переутомлений, связанных с вегетативной дистонией. Стоматологи считают, что неправильное соотношение челюстей или дефекты височно-нижнечелюстного сустава также могут привести к болевым ощущениям в голове. Еще одна серьезная причина - нарушение зрения, поэтому есть смысл обратиться и к офтальмологу. Кроме того, некоторые лекарства, которые не подходят ребенку, могут вызвать головную боль.

У детей сложнее, чем у взрослых, определить отдельные формы заболеваний, поскольку они, в силу возраста, не могут точно описать свое недомогание. Американские врачи даже ввели понятие *common migraine* (банальная мигрень), которым они обозначают различные формы головной боли.

Если ребенок страдает частыми головными болями, специалисты обычно просят родителей подробно записывать его жалобы, эмоциональное поведение и — обязательно! — что он ел. Через 4-6 недель, как правило, по этим записям удается довольно точно разобраться с причинами. Нередко таковыми являются неправильная осанка и питание.

Последнее крупное статистическое исследование по поводу детских головных болей было проведено... еще в 1987 году! Оно показало, что в возрасте 7 лет 1,4 процента детей страдают головными болями. У детей и подростков от 15 до 19 лет частота головных болей увеличивается до 5-11%. Отдельные несистематические исследования последних лет показали, что эти цифры еще выше.

Существует целый ряд пищевых элементов, которые могут спровоцировать головную боль. Это:

- « химикалии и пищевые красители, например тартазин (Е-102);
- « вещества, улучшающие вкус. Например, моносолиды глутамат, используемый при изготовлении полуфабрикатов и в китайской кухне;
- « тирамин, находящийся в колбасах, сосисках, копченном сыре, соленой рыбе, соевом соусе, в говяжьей и куриной печени;
- « зрелый сыр, сложные соусы, богатые ферментами, и сметана содержат значительные количества аминокислоты тирамин;
- « в консервированном мясе и сосисках содержатся нитраты и нитриты, вызывающие у некоторых людей приступы мигренозных болей;
- « молоко и молочные продукты, которые используют пациенты с дефицитом лактазы (фермента, помогающего расщеплять молочный сахар) могут вызывать головную боль, сопровождающуюся желудочно-кишечными расстройствами;
- « шоколад провоцирует приступы мигрени, поскольку он содержит фенилэтиламин;
- « глутаминат натрия (шоколад, какао);
- « продукты питания, богатые простыми сахарами (сиропы, торты, пирожные, варенье, мороженое, картофель, кукуруза и т.д.). В этом случае боль возникает из-за чрезмерного количества гормона инсулина, который вырабатывается в ответ на поступление в организм сладкой пищи;
- « продукты питания или препараты, содержащие медь: шоколад, орехи, моллюски, зародыши зерен пшеницы и медьсодержащие лекарственные препараты;

По возможности нужно исключить эти продукты из рациона ребенка.

Интенсивность головных болей при мигрени снижается:

- « при ограничении в питании продуктов, содержащих аминокислоту триптофан. Наибольшее ее количество содержится в яичных белках, молочных продуктах, мясе. А меньше всего - в белках животного происхождения (пресноводная рыба, домашняя нежирная птица). Общее количество потребляемого белка не должно превышать рекомендуемый уровень (1,0-0,8 г на 1 кг идеальной массы тела);
- « дополнительный прием витамина В₆ может уменьшить интенсивность подобного рода болей. Присутствие в рационе В₂ - рибофлавина и В₆ - пиридоксина способствует сокращению периодичности мигреней. Содержатся в рыбе, мясе, яйцах, цельных злаковых, бобовых и орехах.

Помогают в лечении мигрени необходимые организму и ребенка, и взрослого человека ненасыщенные жирные кислоты, такие, как:

- W3 — они есть в морской рыбе и семенах льна;
- W6 — их содержат соевое, кукурузное и хлопковое масла;
- W9 — достаточное количество этих кислот есть в оливковом масле, масле канола, авокадо, миндале, орехах.

Помните! Только полное исчезновение головных болей может свидетельствовать о том, что вы обнаружили и устранили настоящую причину мигрени!

Наталья СЕГЕНЬ

С о специалистом по восточной медицине, действительным членом Академии медико-технических наук РФ и Международной академии авторов научных открытий и изобретений, доктором медицинских наук, профессором Российского университета дружбы народов Раисой ТАТАРИНЦЕВОЙ мы решили поговорить о популярном сейчас в России китайском методе лечения. А стали разговаривать и о... моде. Однако обо всем по порядку.

- Раиса Яковлевна, китайская медицина, несмотря на свою популярность, вызывает и настороженное отношение. Многие медики считают, что эффективно воздействовать она может только на представителей народа, в недрах которого и зародилась, то есть на китайцев. Некоторые священники даже предупреждают, что она может повредить душе человека, в ней много мистического. И где тут зерна, а где плевелы?

- Знаете, несколько лет назад я заболела гепатитом С. Долго, но безрезультатно пыталась лечиться известным в России методом - интерферонами. Фактически стала инвалидом. И вот в Москву из Алма-Аты приехал знакомый священник, мой бывший пациент, который на нашей кафедре восстанавливался после автомобильной катастрофы. Он рассказал, что в Казахстане многие врачи успешно лечат гепатиты китайскими травами. Я прошла длительное обучение на курсах, в том числе в Тяньцзинском государственном университете традиционной китайской медицины.

Сама я человек православный и знала о настороженном отношении нашей церкви ко всему восточному. Поэтому в начале своей китайской эпопеи отправилась в Оптину пустынь, где схииеромандрит Илий благословил меня на глубокое изучение китайской традиционной фитотерапии и стажировку в Китае. Он сказал: «Травы не китайские, а Божьи. Господь насадил травы по всей земле, а китайцы правильно их используют. Смело поезжай в Китай и учись у них. Сама лечись и других лечи». Так оно и получилось. Сначала я вылечила себя, а потом научилась помогать другим.

- Можно ли коротко сформулировать принципы, которые позволяют китайской медицине добиваться высоких результатов?

- Человеческий организм создан настолько мудро, что способен самостоятельно наводить порядок в своем «доме» - это главный принцип китайской медицины. Например, мы едим пищу, в которой полно микробов, но они не причиняют нам никакого вреда, пока организм силен. Но как только ослабеваем, начинаем «хулиганить». Однако вместо того, чтобы восстановить иммунитет, мы начинаем уничтожать микробы и вирусы с помощью плевсина (антибиотиков), тем самым разрушая гармонию органов и систем.

Врачи традиционной китайской медицины давно поняли порочность такого подхода. Они остав-

ляют вирусы и бактерии в покое, а восстанавливают иммунную систему, работоспособность и гармонию органов, которая делает здоровье несокрушимым. По мнению китайцев, европейцы перепугали причину со следствием и в отношении такого заболевания, как СПИД. Его главной причиной является не ВИЧ-инфекция, а ослабленная иммунная система. Ее необходимо прежде всего восстановить, чтобы победить недуг. А за иммунитет согласно китайской медицине в первую очередь отвечают

которые проходят так называемые меридианы, обеспечивающие энергией органы. На животе и в других зонах расположено много таких центров. Нет никакой уверенности, что, вставляя железяки, жертвы западной моды тем самым не переключат себе энергетический канал, в результате чего соответствующий ему орган начинает работать плохо.

Это относится и к моде на многочисленные кольца в ушах. Ведь ухо буквально усеяно биологически активными точками, которые

медики воздействуют на эти точки серебряными или золотыми иглами, они вызывают конкретные изменения физических параметров, чтобы скорректировать различные процессы в определенных органах. Некоторым людям, которые боятся иглоукалывания, врачи рисуют на коже точки в тех местах, куда надо бы вводить иглы. При этом эти точки должны быть определенного цвета, чтобы получить желаемый эффект.

Физическое действие цвета хорошо известно в спектральной физике. Так, черный блокирует прохождение импульсов по энергетическим каналам. Его даже называют «цвет холода». Энергетические процессы в зоне, раскрашенной черным, как бы замораживаются. Между тем сейчас в моде делать татуировки, и обычно они черные. А теперь представьте, что в зоне рисунка расположены точки, через которые необходимо подпитывать энергией ослабленный орган. Вместо этого вы обесцвечиваете его, заблокировав канал черным цветом, и болезнь начнет прогрессировать.

Рефлексотерапевт рисует точки на время, чтобы вызвать лечебный эффект. Любитель татуировки ставит их навсегда, не думая о том, полезны ли они организму. Чаще всего кожу разрисовывают черным или синим цветом, который действует подобно черному. Красный цвет, наоборот, оживляет энергетику, что ведет к перевозбуж-

дению органов. Любой цвет нателных рисунков оказывает вполне определенное воздействие на организм. Если мы бездумно размажем свою кожу, то многие энергетические процессы окажутся расстроенными. Нарушится энергообмен, кровообращение...

Если раскрасить черным или синим цветом зону почек или желчного пузыря, то в них появятся камни. Рисунок в зоне сердца в конечном счете вызовет инфаркт, в зоне легких - их ослабление.

- Интересно, а молодежь Китая следует европейской моде?

- Нет. Там никто не оголяет пупки и не вешает на уши гроздьями кольца. Китай обладает самой надежной защитой от такого рода моды. Это его древняя культура, которая взлелеяла гениальную медицину. Она накапливает знания уже пять тысяч лет.

- Остается только пожалеть, что наша культура подобной системы не создала.

- Мы тоже отнюдь не беззащитны. У нас есть православие. Если следовать его канонам, будешь здоров не только духовно, но и физически. Мы сами своей греховной жизнью - объедением, пьянством, развратом, злобой, завистью, осуждением - ослабляем работу иммунной системы. И тем самым вредим собственному здоровью.

Беседу вел Михаил ДМИТРУК



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

ПОЧКА, ТОЧКА, КОЛЬЦА В МОЧКЕ...

почки. Если их укрепить, пресловутые вирусы гепатита, СПИДа и других заболеваний не смогут причинить нам вреда.

Кстати, сейчас в России многие дети часто простужаются. Это свидетельствует о том, что у них слабые почки. Чтобы ребята стали здоровыми, надо укреплять почки, а не поить их антибактериальными препаратами.

- А может, стоит отказаться от моды на голые животы и поясницы? Ведь обнажается та часть тела, где находятся почки, которые неизбежно переохлаждаются в нашем суровом климате.

- Действительно, обнажая поясницу, мы открываем для холода почки. А это важнейший орган, который отвечает не только за иммунитет. Прекрасные волосы и зубы, молодая кожа, крепкие кости - все это результат нормальной работы почек.

Если они регулярно охлаждаются, их функции снижаются, что грозит бесплодием, сокращением жизни, выпадением волос, кариесом, заболеваниями позвоночника, психической неуравновешенностью... Поэтому китайцы всегда закрывают поясницу. А женщины еще и животы, чтобы не охладились придатки. Тем самым они заботятся о будущем потомстве.

- Можно ли оценить с точки зрения китайской медицины такую моду, как пирсинг?

- Как известно, на теле человека есть рефлексогенные зоны, через

связаны энергетическими каналами со всеми органами. Недаром по форме ухо напоминает человеческий эмбрион, лежащий в животе беременной женщины вниз головой (ей соответствует мочка). По древней традиции можно вставлять одну серьгу в середину мочки, где расположена точка глаза: такое рефлексоточное воздействие помогает улучшить ослабленное зрение. Но если у человека хорошее зрение, а он навешал себе колец вдоль всей ушной раковины, то в его организме появляются опасные энергетические перекосы.

Кольца постоянно раздражают и зоны шейного, грудного и других отделов позвоночника. У модника могут появиться боли в голове, шее, соответствующих органах грудной клетки. А потом начнутся серьезные заболевания.

- Боюсь, мы с вами придем к выводу, что мода вообще вредна для здоровья.

- На самом деле все, что мы используем, необходимо оценивать с точки зрения воздействия на организм. Энергетические каналы на теле (меридианы) - это не воображаемые линии, а реальные объекты, в которых происходят физические процессы. В биологически активных точках (БАТ), расположенных на меридианах, приборы регистрируют отклонения электропроводности, влажности и температуры кожи, управляют идущий из них ультразвук. Когда китайские

мать по 30 капель настойки три раза в день.

● При тромбозах накладывайте на раны и язвы свежие размятые листья сирени, меняя их три раза в день (в первые два дня), затем один раз в сутки.

● Лекарственным сырьем служат цветки, листья, кора и почки. Листья собирают в сухую погоду в первой половине лета, сушат тонким слоем. Цветы - в период бутонизации, срезают вместе с ветками, связывают в пучки. Хранят сырье в закрытой деревянной таре до двух лет. Помните: ломая ветки, нужно делать это очень аккуратно, чтобы не повредить кустарник.

● Для букета сирень срежьте рано утром. Расщепите концы стеблей, например, молотком, оборвав большую часть листьев. Воду в вазе меняйте каждый день, добавив в нее немного лимонной кислоты или уксуса.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

Теперь хорошее зрение доступно и вам!

ГЛАЗОРОЛ!

В свои 53 года, работая швейей, я и не подозревала, что на плановом осмотре окулист отстранит меня от работы. Диагноз - катаракта. Но оперировать рано - несозревшая, - сказал врач, - подыскивайте другую работу! Подруга посоветовала приобрести «Глазорол». Каково же было мое удивление, когда на следующий год я вновь приступила к любимой работе после очередного медосмотра. Спасибо препарату «Глазорол»!

Через год после замены хрусталика врачи поставили мне диагноз - вторичная катаракта. С трудом читала при помощи лупы. Пробовала лечить глаза народными средствами - толку мало. Уже совсем отчаялась, но офтальмолог посоветовал мне пройти курс лечения препаратом «Глазорол». Уже через месяц я снова смотрела свои любимые сериалы.

О.А. Крылова

А.П. Семенова, 73 года

Я участник войны, инвалид I группы по зрению. Последние годы проходила в полном мраке. Неоднократно оперировалась, но безуспешно. По рекомендации окулиста решил пройти курс лечения «Глазоролом» - скорее от отчаяния и безысходности, особо ни на что не надеясь. В этой жизни я прошел через многое, но за долгие годы я впервые заплакал от радости, когда через два с половиной месяца после начала приема препарата начал различать очертания людей и контуры предметов. Огромное спасибо создателям препарата за то, что вернули мне возможность видеть! Георгий Иванович Соколов, 83 года

Не дожидайтесь полной потери зрения, не уповайте на судьбу, не ждите, что зрение улучшится само собой. Обращайтесь. Мы постараемся вам помочь! Рег. уд. № 77.99.11.937 Б. 000171.08.03.

Тел. 103-80-06 с 10.00 до 20.00