

УДК 61:57.02:002.35

© 2009

*Перевозникова Н.И., кандидат медицинских наук, г. Киев,
Крепс Е.М.,*

директор регионального Донецкого представительства компании «ASTER»,

*Шерстюк Л.Н., преподаватель,
Полтавская государственная аграрная академия*

РОЛЬ БАД НА ОСНОВЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРАВЯНЫХ ФОРМУЛ (ИЗ ИСТОРИИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ)

Рецензент – доктор сельскохозяйственных наук, профессор И.С. Трончук

Ключевые слова: биологически активные пищевые добавки, здоровье, профилактика.

Знаменитый русский хирург Н.И. Пирогов подчеркивал: «Будущее принадлежит медицине профилактической!» XXI век и является веком профилактической медицины. Поэтому заботиться о своем здоровье нужно не завтра, а сейчас, и не теоретически, а практически, не когда заболели, а пока здоровы.

Но чтобы реализовать эту идею, необходимо не только желание сохранить и укрепить свое здоровье, а также здоровье родных и близких, но и знания, как это делать, а главное – средства, как этого добиться.

В последние годы считается, что рядом с лечащим врачом должен быть медицинский работник или человек, занимающийся поддержанием здоровья. Другими словами: воспитание чувства ответственности за свое здоровье, что и обеспечивает лучшие результаты, чем принуждение в лечении. При этом очень важно, что человек не взваливает всю ответственность за свое состояние на: врачей, министерство здравоохранения, а сам лично активно участвует в этом здоровье. А это, если хотите, не простой труд, а ежедневная работа по его сохранению.

Великий русский врач М.Я. Мудров говорил: «Долг каждого врача взять в свои руки людей здоровых, предохранить их от болезней, предписывать им надлежащий образ жизни, ибо легче предохранить от болезней, нежели их лечить». Эти слова были сказаны еще в девятнадцатом веке, но как актуальны они сегодня, в двадцать первом.

Необходимо отметить, что двадцатый век ознаменовался, в определенном смысле, симптоматической медициной, которая заботилась не столько о том, чтобы люди сохранили здоровье, сколько о том, чтобы у них не проявлялись симптомы заболеваний. Очень часто, когда эти симптомы проявлялись, главной задачей было заглушить их как можно быстрее с помощью фар-

мацевтических препаратов, хирургических операций и т.д. В результате многие люди оказались неприученными заботиться о своем здоровье, бороться с болезнями, искоренять их причины (что особенно важно). Вместо этого они, порой бесконечно, обивают пороги медицинских лечебных учреждений, «исследуя» и «смакуя» свои недуги. При этом число больных с хроническими заболеваниями растет, а фармацевтическая промышленность развивается с удивительной скоростью, получая несметные прибыли от лечения больных. Получается замкнутый круг.

Наша компания работает с натуральными оздоровительными средствами из Китая, широко применяющимися во многих странах мира как дополнительные, полезные источники питания.

Считается, что очень важно поменять свое мышление, психологически быть готовым помогать себе самому. Врачи традиционной восточной медицины считают, что нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые больные. Важна не сама болезнь, а кто ею болен.

Оздоровительные натуральные средства (так в Китае и Японии называют биологически активные пищевые добавки), в отличие от лекарственных препаратов, ни в коем случае не могут быть симптоматическими – они обязательно устраняют причины болезни; другое их преимущество – они безвредны в широком диапазоне доз.

Бытует ошибочное предположение об эффективности использования только «местных» лекарственных растений. Однако эта точка зрения не имеет никаких научных подтверждений. Особенности метаболизма и активности отдельных ферментных систем имеют, скорее, не расовый, а индивидуальный характер: во всем мире всегда использовали медикаменты без поправок на расовые особенности. В повседневной жизни мы принимаем пищу, территория происхождения которой удалена от наших стран (например, мы, не смущаясь, пьем чай из Китая – это традиционный напиток Востока и т.д.).

Говоря о восточной медицине, зародившейся в Китае, а точнее, в Тибете, следует прежде всего сказать о профилактической медицине. Восточная медицина рассматривает организм человека как сложную саморегулирующуюся систему, которая находится в динамическом равновесии с окружающим миром. Существует очень много древних трактатов, манускриптов, которые на протяжении многих веков учат людей жить без болезней. Это и учение об Инь-Ян, об энергетической силе «Ци» (теория «Дао»), теории пяти первоэлементов и т.д.

С середины 80-х годов XX века ВОЗ включила в программу западной медицины обязательное изучение КТМ (Китайской традиционной медицины), ее методов подхода к лечению и оздоровлению человека. К примеру, на международной встрече ученых и врачей-онкологов, происходившей в Орланде (Флорида, США) в марте 2004 года, впервые открыто обсуждалось применение БАД для снабжения организма больного человека необходимыми витаминами, аминокислотами, ферментами для укрепления иммунитета и профилактики вторичного метастазирования. При этом признавалось, что наука отстает от практики. Так, если в США и Европе их используют 80% и 65% населения соответственно, то в Украине, России и других странах СНГ, к сожалению, всего 3%.

Состоявшиеся, самодостаточные люди, имея собственный источник внутренней мотивации, помогают и другим обрести его, заряжают своим прекрасным настроением и энтузиазмом окружающих.

Культура питания – это гармония между продуктами питания и гомеостазом (внутреннее постоянство среды) человеческого организма с учетом возраста, пола, наличия хронических заболеваний и др.

Во-первых, естественный способ питания – это, прежде всего, низкая калорийность, высокое содержание микроэлементов, витаминов, много клетчатки, низкое содержание жиров, соли, сахаров; во-вторых, есть мало, но часто, и когда появилось чувство голода, а не аппетита; в-третьих, есть много овощей, фруктов, сухофруктов, орехов, бобовых.

Итак, каковы же приоритеты в потреблении продуктов?

Много фруктов, овощей, умеренного количества «полезных» углеводов, умеренное количество растительного белка, животной пищи. Следует сказать, что потребление растительной пищи должно возрасти до 40% рациона – значительную часть белков человек должен получать из растительной пищи. Нужно есть много – до 1,5 кг сухих веществ (мг) в день (наш организм рас-

считан именно на такое количество пищи). Фруктов тоже надо есть много, по меньшей мере, 25% рациона. Ограничить следует молочные продукты, мясо домашнего скота, птицы, мясные субпродукты.

Ускорение процессов старения в связи с различными неблагоприятными внешними воздействиями и внутренними факторами приводит к преждевременной или патологической старости, т.е. появлению признаков декомпенсации различных функций.

В пожилом возрасте клетки человеческого организма уже не получают мощных гормональных сигналов на рост или дифференцировку тканей. Организм работает на запасенном в предыдущем периоде жизни «банке данных» в информационной системе между различными клетками и органами.

В этот период наш организм еще имеет достаточно прочные физиологические, биохимические, иммунологические и другие механизмы компенсации. Однако, непрекращающиеся процессы свободно-радикальных реакций в клетках приводят к накоплению липофусцина (смолянистого полимера, который не может быть изгнан из клеток, накапливается в них, вытесняет клеточное ядро, нарушает процессы образования энергии в клеточных митохондриях, разрушает клетку). У разных людей накопление липофусцина («старческого пигмента») происходит с различной скоростью: все зависит от насыщенности организма антиоксидантами, которые блокируют спонтанные свободно-радикальные реакции в клетках и, тем самым, продлевают им жизнь.

Второй очень важный процесс, протекающий с неумолимой закономерностью, – это вымывание ионов кальция из костной ткани (одна из причин болей в спине, суставах, потери зубов, остеопороза).

Третий процесс – итог двух указанных ранее неблагоприятных реакций – свободно-радикальных процессов, повреждающих нежные эндотелиальные клетки капилляров и мелких артерий, а также ионов кальция, вымываемых из костей, оседающих в местах поражения эндотелия сосудов с последующим образованием в этом месте атеросклеротических бляшек.

Процесс старения начинается в разных органах и тканях не одновременно и протекает с разной интенсивностью. Во многом интенсивность старения зависит от врожденных, генетически детерминированных свойств тканей.

Известны многие семьи, члены которых отличаются завидным долголетием, не проявляя признаков нарушения памяти, психики или физической активности до 80-90 и более лет. И, наоборот, есть «короткоживущие» семьи, члены кото-

рых живут 35-55 лет.

Оказалось, что продолжительность жизни животных и человека напрямую зависит от врожденной активности фермента супероксидисмутаза (СОД): к сожалению, активность этого фермента не поддается регулированию извне, поскольку генетически запрограммирована. Однако на долю СОД приходится только 70% работы по обезвреживанию опасных кислородных радикалов. Остальные 30% выпадают на так называемые антиоксиданты, уровень содержания которых следует регулировать с помощью биологически активных препаратов. К ним относятся витамины Е, С, бета-каротин и микроэлементы: кальций, цинк, селен, лекарственные грибы и др. Добавляя эти компоненты в нашу пищу, можно контролировать активность одной трети свободно-радикальных процессов, лимитирующих скорость старения нашего организма.

Понятно почему профилактика преждевременного старения в пожилом возрасте должна быть направлена на эти три компонента:

- нормализацию свободно-радикальных процессов;
- приостановление деструктивных процессов в костях;
- защиту клеток, выстилающих сосуды, от совместного повреждающего воздействия перекисей липидов и ионов кальция.

Многим известна коллекция «Золотая линия», основными компонентами препаратов которой являются лекарственные грибы Кордицепс и Линчжи. Актуальность изучения лекарственных грибов научной медициной обусловлена рядом факторов: во-первых, это связано с неудовлетворенностью лечения фармацевтическими препаратами, ввиду большого количества побочных действий; во-вторых, многие заболевания, вызванные нерациональным питанием, которые приводят к нарушениям функций органов и систем; появляются психосоматические расстройства, нарушение обмена веществ и пр., а использование узконаправленных фармацевтических препаратов не в состоянии решить комплексную проблему.

Интерес медицины именно к препаратам лекарственных грибов связан с появлением научных данных об уникальном иммуномодулирующем их действии.

За длительный период изучения лекарственных грибов (50 лет изучали действие гриба Линчжи и 30 лет – действие гриба Кордицепс) наукой из них были выделены отдельные вещества, обладающие важными свойствами.

Кордицепс китайский (Cordyceps shinensis), который ботаники относят к классу двудомных грибов, обладает свойствами, при которых в

один цикл он напоминает растение, в другой – насекомое. Кордицепс обитает в условиях высокогорья. Он несет в себе информацию сверхвысокой способности к выживанию. Тело этого гриба насыщено питательными веществами и специфическими биологически активными компонентами. Гриб аккумулирует в своем теле большое количество витаминов, в том числе витамины С и Е, аминокислоты, белки, жирные кислоты, полисахариды, минеральные вещества, в том числе кальций, калий, железо, магний, цинк и др. (для сравнения: мумие содержит 28-30 минералов, цветочная пыльца – 27), а также более 80 ферментов, участвующих во многих реакциях, происходящих в организме человека.

Кордицепс входит в золотую тройку медицины Китая наряду с женьшенем и пантами, занимая первое место.

Кордицепс является мощным биоэнергетическим модулятором быстрого действия, эффективное натуральное антибактериальное и противовирусное средство, которое способно задерживать рост патогенных микроорганизмов, таких как пневмококк, золотистый стафилококк, туберкулезная палочка, вирус герпеса, вирусный гепатит и т.д.

Кордицепс обладает сильным общеукрепляющим средством, улучшает обмен веществ в паренхимотозных органах, выводит токсические вещества, шлаки; способствует подавлению злокачественной опухоли и препятствует распространению метастазов. Кроме того, он повышает активность иммунокомпетентных клеток, повышая способность организма сопротивляться различным заболеваниям. Снижает избыточное повышение иммунитета и устраняет его нарушения на генетическом уровне при аутоиммунных заболеваниях; обладает противовоспалительным эффектом, не уступая по силе действия нестероидным гормонам. Повышает устойчивость нашего организма к кислородному голоданию, к токсическим веществам, большим физическим нагрузкам. Нейтрализует в организме вредные токсические вещества, в том числе продукты метаболизма лекарственных препаратов. Улучшает обмен веществ в тканях всех органов, снижает уровень холестерина. Обладает мощным антиоксидантным действием, оказывает на организм омолаживающий эффект.

Уникальное растение *гриб Линчжи* является драгоценной жемчужиной в сокровищнице китайской медицины. В древних китайских легендах оно считается волшебным лекарством, избавляющим больных от смерти, дающим людям жизненную энергию. Линчжи является одним из видов лекарственных грибов, который по своему лечебному воздействию на организм человека не

имеет себе равных. Как в древней, так и современной китайской медицине Линчжи рассматривается как очень эффективное средство против многих болезней, о чем свидетельствуют проведенные в наши дни клинические исследования.

Экстракции гриба Линчжи, в первую очередь, применяются для профилактики многих инволюционных заболеваний, предотвращая патологическое старение и замедляя физиологическое.

Характеризуя свойства лекарственных грибов, следует констатировать: кордицепс и линчжи являются мощными биоэнергетическими иммуномодуляторами быстрого действия; обладают общеукрепляющим средством; нейтральные тоники, при этом не стимулируют повышение АД, сердечный ритм и др., а являются регулятором; эффективное натуральное антибактериальное и противовирусное средство. Экстракции грибов улучшают обмен веществ в паренхиматозных органах, предупреждают образование тромбов, повышают реологические свойства крови; обладают мощным антиоксидантным действием. Грибы кордицепс и линчжи являются индукторами эндогенных (внутренних) антиоксидантных свойств, благодаря содержанию комплекса антиоксидантов, в том числе коэнзима Q10, что предупреждает процессы старения в организме, а также является профилактикой нарушения иммунитета, сердечно-сосудистых заболеваний, гепатита, цирроза печени и рака. Способствуют подавлению главного очага опухоли и препятствуют распространению метастазов. В одном из исследований японскими учеными было отмечено, что под воздействием экстракта кордицепса на лейкемические клетки человека, 50% опухолевых клеток превратились в зрелые иммунокомпетентные клетки (Chen Y, 1997). Считается, что препараты кордицепса замедляли процесс образования колоний опухолевых клеток меланомы, карциномы Эрлиха или фибросаркомы (1989). Кордицепс нивелирует неблагоприятные эффекты химиотерапии, приводя основные иммунологические параметры к контрольным значениям (как без химиотерапии). Лекарственные грибы Кордицепс и Линчжи, как и другие, составляют основную часть терапии рака в Китае и Японии. Токсичность химиопрепаратов является основной проблемой химиотерапии рака. Дело в том, что костный мозг является частой мишенью

токсического действия химиопрепаратов. Установлено, что полисахариды кордицепса влияют на пролиферацию клеток костного мозга. Кроме того, иммуномодулирующие свойства кордицепса и линчжи играют большую роль в нейтрализации инфекционных осложнений химиотерапии.

Кордицепс и линчжи обладают противовоспалительным действием. Имеются предположения о том, что кордицепсодержащие препараты успешно используются в лечении системной красной волчанки у человека (1993 г.) Противовоспалительная активность компонентов гриба Линчжи была продемонстрирована на модели артрита. Назначение экстракта уменьшало боль и воспалительный отек (1992 г.).

Гриб также эффективен при симптомах сердечно-сосудистой блокады и заболеваниях, включая стенокардию, аритмию, затрудненное дыхание, утомление, потерю памяти.

Кордицепс и линчжи активно выводят из организма токсические вещества, в том числе продукты метаболизма лекарственных препаратов.

Здесь представляется уместным привести мнение одного из авторитетных специалистов комплементарной медицины У. Хэннен: «Одним из наиболее частых проявлений лекарственной токсичности является поражение печени и почек. В связи с этим важно отметить, что экстракт Кордицепса и Линчжи способствуют уменьшению токсического воздействия на почки таких препаратов как гентамицин, канмицин, циклопорин и др.» (1992, 1993 гг.).

Защитное действие препаратов кордицепса и линчжи проявляется даже у пожилых людей. Было также установлено, что препараты кордицепса усиливают регенерацию поврежденных клеток почечных канальцев. Именно это является одним из механизмов защитного действия кордицепса при токсическом поражении почек.

Кордицепс и линчжи обладают выраженным гепатопротекторным действием.

Кордицепс и линчжи влияют на нарушение липидного обмена. Общеизвестно, что атеросклероз представляет собой «проблему № 1» в современной клинической медицине. Несмотря на разработку и внедрение современных гиполипемических препаратов смертность от инсультов и инфаркта миокарда не имеет тенденции к снижению.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бертенсон И.В., Пирогов Н.И. Очерк его общественной деятельности как профессора, врача-хирурга, писателя и педагога. – СПб., 1881.
2. Опыт применения оздоровительной продукции торговой марки ЭФЫЕУКЭ // сборник ста-

тей Международной медицинской конференции. – К., 2008. – 52 с.

3. Пирогов Н.И. Собрание сочинений. – М.: Медгиз, 1962. – Т. 8. – С. 10-12.