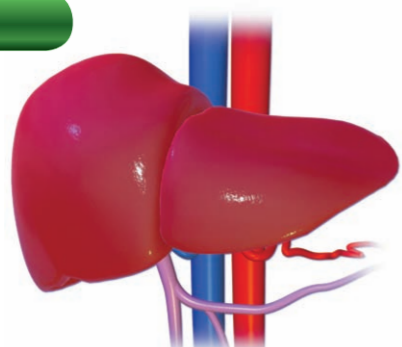


ЗНАТОКИ

Москвичи любят праздники. Да как их не любить, если в наших краях, как говорят в народе, восемь месяцев зима, остальное — лето. Но и поводов для радости, надо сказать, предостаточно: в январе «гуляли» 16 дней (вместе с праздниками и выходными), в феврале — 9 дней, в марте — еще треть месяца. А праздники — это, как у нас заведено, застолье, обильная еда, алкоголь. Основной удар от такой веселой жизни принимает на себя печень — орган во всех отношениях уникальный. Кстати, в древности ей приписывались даже мистические свойства...



Усиления ее функций использовали уже древние врачи: Гален и Плиний. В наше время лечебные свойства расторопши применяют для детоксикации ядов при алкогольном поражении печени и в целях регенерации поврежденной ткани печени. С давних времен повышенное внимание исследователей привлекал артишок. По сути, это овощ, во многих странах употребляют в пищу. Выращивают его и в России. По заключению ученых, артишок содержит витамины С, группы В, каротин, инулин, минеральные соли. В нашей стране артишок уже давно используют в народной медицине, так как он обладает антиоксидантными свойствами, восстанавливает функции печени, препятствует образованию камней в печени, в желчном пузыре. Вещества артишока также нормализуют вязкость желчи, предотвращают возможный ее застой. Если, конечно, он не вырос на какой-нибудь вредной почве.

Основываясь на своем практическом опыте, могу сказать, что вытяжки из артишока и расторопши — одно из самых удачных сочетаний для профилактики заболеваний печени, — подтверждает профессор Турищев. — Именно в них есть соединения, наиболее близкие по структуре к компонентам человеческого организма. Они способны повысить терапевтический эффект и при лечении печени: при жировой дегенерации, хронических гепатитах.

Уберечь печень от многих заболеваний можно с помощью простейших способов и средств, считает наш эксперт. Тех же растительных гепатопротекторов. Хотя многие при первых признаках болезни глотают таблетки и тем самым уничтожают печень. Взять хотя бы цирроз печени. Даже в медицинской среде принято считать это заболевание неизлечимым. Это — приговор. Но облегчить состояние больного можно.

Сбор при циррозе печени (с асцитом) от профессора Турищева. Рецепт: семя укропа — 3 части; трава цикория, чабреца, плоды рябины красной, пустырник, соцветия липы, боярышник (плоды или цветки) — по 4 части; плоды шиповника, зверобой, репешок — по 5 частей; лист березы (или почечный чай) — 6 частей. Все смешать. Взять 2 ч. ложки сбора, залить стаканом кипятка. Настоять 30–40 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Эффект возможнее только при одном условии: если этот сбор будет полным, если пить настои трав в указанной дозировке, буквально по часам и несколько месяцев без перерыва в течение полугодия, — предупреждает Сергей Николаевич. — Но результат того стоит. В запущенных случаях предпочтительнее отдавать растительным гепатопротекторам, но добавляя еще и витаминно-содержащие. А при асците еще и мочегонные. Универсально защищают печеночные клетки (кроме расторопши и артишока) бессмертник, цикорий, облепиха, шиповник.

В качестве укрепления печени важны витамины А, С, В, К, особенно витамины группы В.

«Свекла защитит от жирового перерождения»

Сегодня благодаря исследованиям доказаны целительные свойства овощных и фруктовых соков, помогающих восстановить нашу печень. Наш современник доктор Уокер установил очищающие свойства свекольного сока благодаря наличию в нем «живых» атомов хлора. А российский ученый нашел в свекле бетанин — уникальное вещество, по химическому строению близкое к холину и лецитину, известным регуляторам обмена веществ. Бетанин способствует усвоению белков, улучшает работу печени.

А по мнению современных диетологов, свекольный сок — вообще уникальный продукт, т.к. «минеральные вещества в нем находятся преимущественно в щелочных соединениях». И что «свекле содержатся сапонины, связывающие холестерин в кишечнике в трудноусвояемый комплекс». Также «свекле есть витамин U: благодаря своему липотропному действию способен защитить печень от жирового перерождения».

Оздоровляющий микс. Идеальным сочетанием диетологи считают смесь таких свежих овощей: свекольного с морковным в соотношении 1х3 с добавлением сока половинки лимона либо одного яблока. Целительные свойства этих соков помогут быстро восстановить вашу печень. Помогут и салаты из свежей зелени, чуть подкисленные, желатинно-лимонно-морской капусты. Дело в том, что при заболеваниях печени и желчных путей нарушается всасывание минеральных веществ и усиливается их выведение из организма, считают эксперты. Натуральных минеральных веществ очень много в соках, причем в легкоусвояемой форме.

А еще, как считают эксперты, «свежевыжатые соки улучшают кровообращение в печени и функциональное состояние клеток печени; повышают гликогенообразование, увеличивают транспорт глюкозы к тканям, нормализуют обмен глюкозы, белков, жиров, электролитов. Под их влиянием изменяются физико-химические свойства желчи: уменьшается ее вязкость, увеличивается содержание желчных кислот и снижается концентрация холестерина».

Не навреди. При пониженной кислотности желудка свежий сок принимают за 15–20 минут до еды, при повышенной — за 1–1,5 часа до еды; при нормальной — за 30–45 минут до еды.

Важно также знать, что вредны для печени не только жареные мясо и рыба, крепкие мясные бульоны, всякие там рыбные консервы, консервы, колбасы, но особенно холодные жирные закуски. Вредит пицца, богатая крахмалом (особенно белая мука, сладка), забивает ткань печени и делает ее твердой. Трудно переносятся при болезнях печени бобовые и грибы. Исключить из меню надо уксус, перец, горчицу, маринады, редис, лук, редьку, чеснок, шавель, шпинат, крепкий кофе и даже какао. Полностью отказаться от алкоголя. Современной наукой установлено: продукты с острым и терпким вкусом повреждают печень на оболочку и клетки печени.

Кстати, первым, кто описал особенности развития заболеваний печени, был величайший врач-анатом античного времени Клавдий Гален (жил во II веке н.э.). Уже тогда он вскрывал трупы обезьян (вскрытие людей после смерти было запрещено). Он назвал печень органом кровеносной (и в то же время считал печень... органом души человека наряду с мозгом и сердцем). **Александра ЗИНОВЬЕВА.**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

У годовалой Киры порок сердца, настолько сложный, что устранять его придется долго и тяжело. Сегодня маленькая девочка испытывает настоящий кислородный голод и очень страдает от одышки. Врачи Филатовской больницы смогут ей помочь, потому что давно и успешно делают сложнейшие операции на детских сердцах. Только в Кирином случае их потребуется три.

ГЛОТОК ВОЗДУХА

Киру Маслову спасет операция на сердце

Первого ребенка Марина потеряла на раннем сроке беременности. Через четыре года, когда она вновь забеременела, будущая мама летала как на крыльях: все показатели были в норме. Она уже знала, что родится девочка — Кира.

Когда до родов оставалось меньше месяца, врач увидел на УЗИ порок сердца. Марина вышла из кабинета в слезах. «Подожди, надо еще разобраться! Вдруг это ошибка? Надо показаться специалистам», — успокаивал муж. Но обследование в Московском областном научно-исследовательском институте акушерства и гинекологии показало, что все очень серьезно: у девочки единственный левый желудочек сердца. У здорового человека сердечных желудочков два: через один перекачивается артериальная кровь, другой переправляет венозную кровь в легкие. А у Киры вся нагрузка падает на один. В результате организм не насыщается кислородом и любые физические нагрузки вызывают сильную одышку. В таких случаях необходима хирургическая коррекция. Промедление очень опасно, потому что сердце и магистральные сосуды ратобуют буквально на износ.

Марине сделали кесарево сечение под общим наркозом, и Киру сразу забрали в реанимацию. Дети с такой патологией всегда в группе риска.

В московской Филатовской больнице Киру сделали первую операцию по суживанию легочной артерии. Девочке было всего три недели от роду. Когда Марина увидела шов на груди и синеву, проступившую на маленьком лице треугольником, она с трудом удержалась, чтобы не закричать от отчаяния. В тот момент ей не верилось, что этот кошмар наконец закончится и они смогут вернуться домой, где все давно уже заботливо подготовлено к появлению малышки: кроватка с красивым бельем, одежда, игрушки.

Их выписали под наблюдение кардиологов, каждые три месяца девочку привозят на обследование.

Каждое достижение дочки — это такая радость! Она нормально развивается. В шесть месяцев села, в десять — пошла. — Марина гордится Кириными успехами. — Наша девочка никак не могла отказаться сделать первый шаг, и я придумала заманить ее телефоном, с которым ей очень хочется поиграть. И любопытство победило! Кира подошла и протянула ручки: дай! Она уже говорит по слогам переносными словами: папа, мама, баба. Каждый день описывает что-то новое. Дочка — наше счастье, но все омрачает ее большое сердце. Далеко ехать Киру страшно — у нее быстро синевут губы. Если



она походит больше десяти минут, начнется одышка. Так ловят воздух рыбки, вытасненные из воды. Разве можно спокойно смотреть, как ребенку нечем дышать?

Киру предстоят еще две сложные операции, следующие врачи рекомендуют делать срочно. Началу ждали, пока девочка наберет необходимый вес, чтобы перенести многочасовую наркоз.

Но теперь медлить больше нельзя. Сейчас Кира по состоянию здоровья готова, но все упирается в деньги. Родители еще не закрыли банковский кредит — 250 тысяч рублей, который брали на первую операцию. Все ресурсы семьи давно исчерпаны.

Елена СВЕТЛОВА.

КАК ПОМОЧЬ

Заведующий отделением кардиохирургии ДГКБ №13 им. Н.Ф.Филатова Владимир Ильин (Москва): «У Киры сложный врожденный порок сердца (единственный желудочек сердца, при этом и аорта, и легочная артерия отходят от единственного желудочка). Девочке в период новорожденности выполнили хирургическое суживание легочной артерии. Следующий этап необходимой гемодинамической коррекции — разобщения большого и малого кругов кровообращения — двунаправленный анастомоз, при котором верхняя полая вена соединяется с ветвью легочной артерии, таким образом часть венозной кровотока перенаправляется сразу в легкие, минуя сердце. Позже, когда Кира начнет ходить, мы планируем завершающий этап коррекции — операцию Фонтаны (нижнюю полую вену соединят с легочной артерией, полностью разобщая большой и малый круги кровообращения)».

Для спасения Киры Масловой не хватает 523 020 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Киры Масловой, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. Экспертная группа Русфонда.

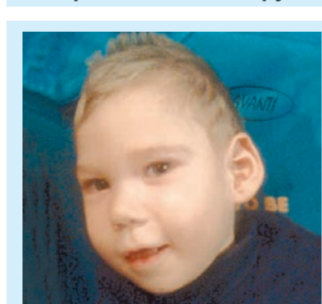
Внимание! Цена операции: 523 020 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Киры Масловой, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. Экспертная группа Русфонда.

ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ



Ангелина Голяцук, 6 лет, атрезия (недоразвитие) наружного слухового прохода справа, кондуктивная тугоухость 3–4-й степени, требуется слуховой аппарат Baha. 276 112 руб.



Егор Шингалеев, 3 года, симптоматическая мультифокальная эпилепсия, требуется лечение. 106 800 руб.

Внимание! Цена слухового аппарата: 410 112 руб. Один центр внесет 84 000 руб. Торговая компания внесет 50 000 руб. Не хватает: 276 112 руб.

Когда Ангелина родилась, врач сразу обнаружил у нее аномалию развития: отсутствие слухового прохода. Тогда мы жили на Камчатке, и пройти полное обследование было невозможно. Лишь через год, переехав в Рязань, обратились к специалистам-сурдологам. Результат неутешителен: у дочки сильная тугоухость. Дефект можно исправить сложной хирургической операцией, но чуть позже. А сейчас, чтобы развить правильную речь и подготовиться к школе, Ангелине нужно носить слуховой аппарат постоянной проводимости. Иначе может наступить полная глухота. Специалисты рекомендуют аппарат Baha. А в следующем году дочке сделают операцию по слухопрозрачиванию, и она сможет учиться в обычной школе. Сейчас Ангелина занимается с логопедом, ходит в танцевальный кружок, общается со сверстниками. Аппарат мы сами должны купить, но на такой дорогой, что нам это не по силам, хоть и оба родителя, муж — слесарь, я — на железной дороге. Есть сын, ему 12 лет. Пожалуйста, помогите нам! Галина Голяцук, Рязанская область.

Внимание! Цена лечения: 106 800 руб.

Егорка родился слабым, самостоятельно ни дышать, ни есть не мог — кормили через зонд, дышал с помощью аппарата. Мышцы были напряжены, руки и ноги работали плохо. Врач назначила лекарство, от которого у малыша начался тремор: дрожь в руке и ноге. К пяти месяцам тремор усилился. Я повезла сына в Москву, в Морозовскую детскую больницу. Обследование показало, что у Егора эпилепсия. От лекарства сына рвало. Его перевели в Научный центр здоровья детей, там назначили другие лекарства. Приступы прекратились, но Егор перестал развиваться, стал вялым, сонным. Врачи увеличили дозировку. Организм отозвался на это «замираемостью», тело будто каменело, а потом Егор начал сильно плакать. Таких приступов случалось до двадцати в день. Спас нас профессор Василий Олегович Генералов, он назначил другое лекарство. Сын стал оживать, дольше удерживать голову, у него улучшилась мелкая моторика. Доктор говорит, что нужно постоянно следить за состоянием Егора, корректировать терапию. Но лечение платное, а у нас нет таких средств. Я работаю фельдшером, муж за сыном ухаживает. Помогите нам! Анна Шингалеева, Московская область.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ АНЕ БАРАНОВОЙ ОПЛАЧЕНА СРОЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ

26 февраля в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю девятилетней Ани из белорусского города Чашники. Малышка родилась такой слабой, что ее сразу забрали в отделение интенсивной терапии. Она не могла самостоятельно есть и дышать. Девочке поставили страшный диагноз — «врожденная аномалия строения кишечной стенки». И ее борьба за жизнь началась в стеклянных стенках кувеза. За свои девять месяцев малышка уже перенесла две операции и сейчас готовится к третьей. Хирурги детской городской клинической больницы (ДГКБ) №13 имени Н.Ф.Филатова в Москве готовы прооперировать Аню, но для граждан Белоруссии лечение платное. Счет, который выставила больница, для семьи Ани неподъемный: работает только ее папа, и зарплата у него даже по белорусским меркам небольшая. Рады сообщить: вся необходимая сумма (539 821 руб.) собрана. Елена, мама Ани Барановой, благодарит за помощь читателей «МК», сайта Русфонда. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА

Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газетах «Московский комсомолец», «Коммерсант», в эфире «Первого канала», в социальных сетях, в 148 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ. Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщением, в том числе из-за рубежа (подробности на rusfond.ru/moscow). Мы просто поможем вам помочь. Всего за 19 лет собрано 7,740 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году (на 9 марта) собрано 277 438 438 руб. Из них детям Москвы и Московской области — 11 083 003 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный пунчик». Награжден памятным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА

В этом выпуске за пожертвования детям мы благодарим РООИ «Центр гуманитарных программ» и METRO Cash & Carry. РЕКВИЗИТЫ: Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК044525700. Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается.

Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование. Отправьте слово ДЕТИ на номер 5542

Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтверждать отправку SMS. Адрес фонда: 125315, г. Москва, а/я 110, Русфонд; rusfond.ru; e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru; Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный), в других регионах 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

У-ДАР ПО ПЕЧЕНИ

Как бы внимательно человек ни относился к данному органу, он не в состоянии полностью оградить его от вредной еды, содержащей консерванты, красители, ароматизаторы, от плохой воды, лекарственной «химии». «Наша печень, как любят говорить специалисты, — это химическая фабрика, где обезвреживаются яды, постоянно образующиеся в результате обменных реакций. Что и приводит к разрушению ее клеток».

Для восстановления печени требуются последние годы и годы усилии врачей и пациентов. И не факт, что ее функции удастся полностью вернуть. А жить без печени, как, например, после удаления селезенки, почки, желудка, человек не сможет.

«Худший вариант — цирроз печени»



Помимо главной функции обезвреживания ядов, — поясняет профессор, д.м.н., известный фитотерапевт Сергей Турищев, — наша печень участвует в процессе пищеварения, в работе иммунной системы. Излишняя на нее нагрузка приводит к разрушению ее клеток — гепатозу. А в ослабленной печени развивается воспалительный процесс, который может закончиться гепатитом, жировой дистрофией, фиброзом. Худший вариант — цирроз печени, который вылечить уже нельзя.

Враг номер один для печени — алкоголь. Пожалуй, мало кто не слышал об алкогольном циррозе печени. Так вот доказано: хроническая алкогольная интоксикация является причиной 50% всех циррозов печени. Заболевание может развиваться уже через 10 лет постоянного злоупотребления. В свою очередь, следствием цирроза печени в 75% случаев бывает асцит. Его надо опасаться особенно. Это тяжелейшее заболевание: скопление избыточной жидкости в брюшной полости. Объем ее может доходить до 25 литров. Если такое случилось, помочь больному бывает крайне сложно. Можно лишь облегчить (на время) состояние, исключив алкоголь и применив строгую диету.

Враг номер два для печени — ожирение, считают эксперты: накопление жира в печеночных клетках. В результате резко снижается активность функций печени.

Хотя человеческая печень — единственный орган, способный к регенерации (может возрождаться), но такое возможно только в случае, если она не поражена вирусами. Эти и другие факторы риска: цирроз может возникнуть на фоне воспалительного поражения печени инфекционной природы, иногда на почве первичного заболевания желчных путей.

Диета при циррозе печени. «В меню до минимума надо сократить объем животных жиров и увеличить содержание углеводов в витаминах, советует эксперты. Подойдут вареное нежирное

Восстановить ее клетки помогут французский артишок и российский расторопша. Но спасут ли они от цирроза?



мясо и рыба, супы из овощей и круп (молочные или фруктовые), молоко и молочные продукты. Ограничить потребление жидкости и соли, но увеличить содержание полноценных белков в хорошо усвояемом виде. Дело в том, что у больных циррозом печени часто нарушается белковый обмен, что ведет к задержке жидкости в организме. Как и при сердечной недостаточности, количество жидкости не должно превышать 80% от выделенной за сутки мочи. Одно из важных условий: есть нужно лишь по появлению аппетита.

Присмотритесь к растениям-гепатопротекторам

Однако чтобы запустить процесс самовосстановления печени, ей нужно помочь, считают специалисты. Об этом хорошо знали наши предки и создавали необходимые условия для восстановления печени с помощью трав. В России с этой целью использовали расторопшу, во Франции — артишок. Считалось, «эти растения выгоняют желчь, защищают печень и запускают резервные силы организма».

Расторопша пятнистая — мощнейший растительный гепатопротектор. — подтверждает фитотерапевт Сергей Турищев, ссылаясь на современные исследования. — Ее главное вещество силимарин лечит печень, защищая ее от разрушения и ускоряет регенерацию ее клеток.

Кстати, расторопша благодаря своему лечебному воздействию на печень и желчный пузырь применяется в течение двух тысячелетий. Силу этого растения для очищения печени и

КАТАРАКТА? Проверим! Вылечим! Вернем полноценное зрение! с 1 по 20 марта ЛЬГОТНЫЙ ПРИЕМ офтальмолога с проверкой зрения — 1500 руб. + СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ на лечение катаракты. Акция действует для лиц, достигших пенсионного возраста. Эксимер г. Москва, ул. Марксистская, д. 3, стр. 1. тел.: (495) 620-35-55 www.eximerclic.ru. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НЕОТЛОЖКА

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
МИР СЛУХА Сеть сурдологических центров	Слуховые аппараты по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидка! Выезд на дом	Ст.м. «Сухаревская», «Парк культуры», «Белорусская», «Тулъская», «Третьяковская» (495) 411-90-16
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер	Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Эксимерлазерная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55, www.eximerclic.ru Лицензия № 50-17-11-04524 Департамент ЗО от 13.02.2012 г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалиста. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40