

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

БОРЕМСЯ С АНЕМИЕЙ

народными методами



Юрий Константинов

Боремся с анемией

народными методами

Серия «Карманный целитель»

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17408081

*Юрий Константинов «Боремся с анемией народными методами. 100 рецептов». Серия «Карманный целитель»: ЗАО Издательство
Центрполиграф; Москва; 2015
ISBN 978-5-227-06008-2*

Аннотация

Симптомы анемии настолько разносторонние, что затрагивают практически каждую функциональную систему организма. Причины, вызывающие анемию: массивные травмы и операции; повреждения сосудов; любые виды кровопотери; генетические и наследственные дефекты ферментов и структуры эритроцитов; аутоиммунные заболевания; прием некоторых лекарственных препаратов; отравление ядами и токсинами... Как и любая патология, анемия требует комплексного лечебного подхода. В первую очередь определяется конкретный вид анемии, ее причина и степень. Только после этого можно приступать к коррекции. В ряде случаев эта патология не требует специфического лечения и закономерно устраняется после

лечения основного заболевания, симптомом которого она являлась. Но большинство анемий требуют того или иного лечения. В основном анемия хорошо поддается лечению народными средствами, о которых мы и расскажем в этой книге.

Содержание

Предисловие	5
Симптомы, причины, профилактика	10
Образ жизни при анемии	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Юрий Константинов

Боремся с анемией

народными методами

100 рецептов

Предисловие

Существует множество видов анемии. Все они серьезно различаются по причинам возникновения и принципам лечения. Железодefицитная анемия, являющаяся наиболее распространённым типом, довольно легко поддаётся лечению с помощью коррекции рациона и применения препаратов железа.

Анемия – это патологическое состояние организма, при котором наблюдается снижение количества гемоглобина и эритроцитов. Анемия – это не самостоятельное заболевание, а следствие основной патологии, потому выявление сниженного уровня эритроцитов и гемоглобина требует проведения тщательной диагностики для выявления причины.

Анемии могут вызываться разными причинами, поэтому принято их делить по различным признакам, в том числе по причинам, их вызывающим. Согласно причинам (патогене-

незу) выделяют три вида анемии: постгеморрагические, гемолитические и связанные с нарушением кровообразования (дефицитные и гипопластические).

Симптомы анемии настолько разносторонние, что затрагивают практически каждую функциональную систему организма. Их выраженность зависит от степени снижения уровня гемоглобина. Поэтому правильная интерпретация и сопоставление имеющихся у больного данных позволит поставить правильный диагноз даже при первичном осмотре. Совершенно иначе дело обстоит с определением конкретного вида анемии и ее причины.

Существует более 400 видов анемии, которые разделены на 3 группы: анемии, вызванные кровопотерей (постгеморрагические); анемии, вызванные снижением количества или образованием аномальных красных клеток крови в процессе кроветворения (дефицитные); анемии, вызванные разрушением эритроцитов в крови (гемолитические).

Постгеморрагические анемии связаны с острой или хронической кровопотерей (кровотечение, ранение), то есть обусловлены утратой гемоглобина при кровопотере. Причины, вызывающие анемию:

- массивные травмы и операции;
- повреждения сосудов;
- обильные месячные;
- желудочно-кишечные кровотечения;
- любые виды кровопотери.

Гемолитические – развиваются в связи с усиленным разрушением эритроцитов. Причины, вызывающие анемию:

- генетические и наследственные дефекты ферментов и структуры эритроцитов;
- аутоиммунные заболевания.
- прием лекарственных препаратов;
- искусственные клапаны сердца и сосудистые протезы;
- отравление ядами и токсинами;
- переливание крови;
- увеличение селезенки и связанный с этим гиперспле-низм.

Дефицитные анемии вызваны недостатком витаминов, железа или других микроэлементов, которые необходимы для кроветворения, либо нарушением включения их в синтез гемоглобина. Самая распространенная – железодефицитная анемия. Чаще данный тип малокровия наблюдается у женщин.

Причины, вызывающие анемию:

- плохое питание;
- атрофический гастрит;
- нарушение всасывания железа из кишечника;
- период активного роста организма его истощение или беременность.

Гипопластические анемии – это самый тяжелый вид анемий и связан он с нарушением кроветворения в костном мозгу.

Причины, вызывающие анемию:

- гипоплазия костного мозга;
- лучевая болезнь;
- истощение костного мозга;
- интоксикации;
- лейкоз;
- метастазы в костный мозг.

При анемиях происходит снижение интенсивности и функционирования всех систем организма, утяжеляется течение имеющихся заболеваний. Поскольку кровь взаимодействует с каждой клеткой, патологические процессы любой локализации способны повлиять на ее состояние и состав. Это делает анемию полиэтиологичным заболеванием, которое возникает в результате патогенного действия множества факторов на красный росток крови.

В зависимости от уровня гемоглобина различают три степени тяжести анемии: снижение уровня гемоглобина до 90 г/л; снижение уровня гемоглобина от 70 до 90 г/л; снижение гемоглобина менее 70 г/л.

Как и любая патология, анемия требует комплексного лечебного подхода. Только так может быть достигнут желаемый результат. В первую очередь определяется конкретный вид анемии, ее причина и степень. Только после этого можно приступить к медикаментозной коррекции. В ряде случаев сама по себе анемия не требует специфического лечения и закономерно устраняется после лечения основного заболе-

вания, симптомом которого она являлась. Но большинство анемий требуют того или иного лечения.

В основном анемия хорошо поддается лечению народными средствами, если это железодефицитная анемия – железосодержащими препаратами.

Симптомы, причины, профилактика

Анемия проявляется головокружением, шумом в ушах, мельканием мушек перед глазами, одышкой, сердцебиением. Отмечаются тусклые и ломкие волосы, сухость кожи, бледность, в углах рта появляются изъязвления, трещины, бледные полупрозрачные кожные покровы, иногда с синюшным оттенком, блеклый цвет губ, дёсен, впалые щеки, темные круги под глазами. Типичными проявлениями бывают ломкость и слоистость ногтей, их поперечная исчерченность. Ногти становятся плоскими, иногда принимают вогнутую ложкообразную форму. Некоторые больные отмечают чувство жжения языка. Возможно извращение вкуса в виде неукротимого желания есть мел, зубную пасту, пепел и тому подобное, а также пристрастие к некоторым запахам (ацетон, бензин).

Общие жалобы больных:

- повышенная слабость;
- быстрая утомляемость;
- шум в ушах;
- резкие головные боли;
- колющие боли за грудиной;
- частые головокружения, иногда сопровождающиеся

кратковременными обмороками;

- проблемы со зрением (мелькание перед глазами «черных мушек»);
- трудности дыхания, одышка;
- нарушения глотательного рефлекса;
- странности в гастрономических пристрастиях (желание есть мел, известь, поваренную или морскую соль, острые приправы);
- мышечная вялость.
- ощущение жжения на языке и во всей ротовой полости, частая диарея, неуверенная валкая походка, чувство бегающих по коже «мурашек».

Причины возникновения анемии

- Значительная для данного организма кровопотеря, например, при открытой травме, ранении, кровотечениях (маточном, геморроидальном, легочном, желудочном, носовом и т. д.).
- Нарушение процессов кроветворения (костный мозг вырабатывает эритроциты в количествах, значительно ниже нормы).
- Повышенное кроверазрушение (массовая гибель эритроцитов).
- Несбалансированное питание с явным недостатком в еде витаминов, микро- и макроэлементов. Как разновидность –

переход на вегетарианство, с полным отказом от продуктов животного происхождения.

- Хронические или инфекционные заболевания (дизентерия, туберкулез).
- Острые отравления ядами, лекарствами либо грибами.
- Нарушение функций желудка у людей преклонного возраста.
- Некоторые виды глистных инвазий.
- Период беременности.
- Дефицит в организме железа (железодефицитная анемия).
- Дефицит в организме В₁₂ (фолиеводефицитная анемия).

Скорая помощь при приступе

Пациенты с анемией могут страдать от приступов головной боли, во время которых пульс замедляется, лоб становится прохладным, а зрачки могут расшириться. В такой момент следует помочь человеку прилечь так, чтобы голова и ноги были на одной плоскости, голову следует туго повязать платком либо шарфом, приготовить крепкий кофе с сахаром и молоком. После того, как боль стихнет, рекомендуется выпить стакан тёплого коровьего молока.

Если больной малокровием потерял сознание, то, приведя пациента в чувство при помощи нашатырного спирта, нужно напоить его горячим сладким чаем с молоком либо коньяком

с молоком (1:1).

Профилактика

Профилактика некоторых видов анемий вполне реальна. Это, в первую очередь, железодефицитные типы. Часто такая анемия возникает по причине нарушенного рациона и неправильного образа жизни. Поэтому предотвратить ее можно путем соблюдения принципов:

- здорового образа жизни;
- периодических медицинских осмотров;
- раннего лечения хронической патологии;
- обогащения рациона продуктами питания, которые богаты железом и витаминами;
- включение приема препаратов железа у людей при повышенных потребностях организма в питательных веществах (период роста, пубертат, беременность, длительные болезни).

Образ жизни при анемии

Большинство врачей считают, что в большинстве случаев она не является самостоятельным заболеванием, а сопутствует другим нарушениям в организме или появляется как следствие образа жизни, прежде всего, плохого питания.

1. **Диета** – это залог успеха при лечении анемии. Она должна состоять из нерафинированных, необработанных продуктов, находящихся как можно более, в неприготовленном состоянии. Следующие рекомендации могут быть полезны:

- избегайте употребления молока и молочных продуктов, так как они понижают эффективность поглощения телом железа из других продуктов;
- избегайте употребления богатой специями и горячей пищи, если у вас есть раны на языке или во рту;
- чай и кофе понижают способность организма поглощать железо, поэтому их не следует употреблять. (Апельсиновый сок увеличивает эту способность);
- абрикосы, персики и чернослив, сушеные или свежие, содержат факторы, способствующие развитию гемоглобина. Изюм, свежий виноград, и сухие или свежие яблоки немного менее эффективны;
- цельная пшеничная мука и овсянка очень полезны для выработки гемоглобина;

- употребляйте большое количество свежих фруктов и овощей, богатых витамином С. Он необходим для извлечения (поглощения) железа из пищеварительного тракта;

- смесь шпината, салата и томатов; спаржи, салата и брокколи – плодотворно влияют на производство гемоглобина. Смесь (салат) из помидоров и салата более эффективна, чем просто салат;

- овощи с ярко зелеными листьями богаты железом, поэтому их нужно употреблять часто. У растений с тусклыми цветами окраски содержание железа мало;

- дрожжевые и пшеничные ростки содержат большое количество железа. Существуют и другие вегетарианские продукты, с большим содержанием железа. Например, цельная пшеница, свекла и ее листья, капуста, сельдерей, петрушка, финики, вишни, инжир и груши;

- фосфаты и нейтрализаторы ослабляют восприятие организмом железа. Ранее предполагалось, что фитат, содержащийся в цельной пшенице, также понижает восприятие железа. Но последние опыты, проведенные на женщинах, которые ели много пшеницы, показали, что у них не наблюдалось пониженного уровня содержания железа в организме;

- как показали исследования, уровень восприятия железа из сои больше, чем из шпината;

- употребление яиц понижает способность организма абсорбировать железо из других продуктов;

- уровень железа, содержащийся в бананах, достаточен

для того, чтобы вызвать производство гемоглобина в организме.

2. **Отдых** снижает потребность организма в кислороде и снимает нагрузку с сердца и легких. Люди, страдающие анемией, должны хорошо отдыхать не только ночью, но и в обед. Для хорошего притока крови в мозг и снятия, таким образом, головокружений, не используйте подушку во время сна.

3. Необходимо **тщательно следить за ртом и языком**, так как у людей с анемией часто есть раны на этих органах. Зубы нужно чистить щеткой с мягким ворсом. Полощите рот каждые 2 часа, и смазывайте губы минеральным (неорганическим) маслом или вазелином, чтобы предотвратить их пересыхание и трещины.

4. У людей с анемией плохая циркуляция крови, поэтому им **необходимо остерегаться переохлаждений и перегреваний**. Теплая одежда и соответствующее одеяло во время ночного сна, как минимум, обеспечат человеку комфорт.

5. **Сульфат железа** и другие его соединения часто употребляются при анемии, но исследования показали, что они **создают токсичное воздействие** на организм. Они уничтожают витамин Е, увеличивают недостаток кислорода, разрушают простые жирные кислоты и уничтожают каротин и витамины А и С. Соединения железа также могут приводить к разрушению печени, особенно, когда у больного плохой аппетит. Соли железа, принимаемые во время бере-

менности, могут еще больше увеличить потребность плода в кислороде, привести к выкидышу, преждевременным или поздним родам и уродствам или умственным недостаткам у новорожденного. Железо находится в неочищенных продуктах в таком количестве, что нормальному человеку его будет достаточно и нет никакого повода для развития анемии, К тому же такое железо никогда не бывает токсичным. «Никакой вид железа, приготовленный искусственно, не является полностью безопасным, не вызывающим раздражение желудочно-кишечного тракта».

6. Многие лекарства убивают витамин Е и другие вещества, необходимые для формирования кровяных клеток, вызывая этим самым анемию. Существуют несколько средств для борьбы с насекомыми, которые разрушают костное вещество, приводя к уменьшению формирования клеток крови. В этом же подозреваются пищевые добавки и искусственные заменители сахара, поэтому их нужно избегать. Тетрациклин связывает железо и понижает, таким образом, его восприятие организмом.

7. Физические упражнения стимулируют костное вещество к производству кровяных клеток, и способствуют этим самым к восприятию (абсорбции) железа из кишечника. Энергичные упражнения увеличивают коэффициент производства этих клеток. У хорошо тренированных атлетов содержание красных телец в крови составляет 6,5 млн. на кубический миллиметр, в то у время, как у пассивного челове-

ка, чьи ткани получают недостаточное количество кислорода, это число составляет 3 млн. По всей видимости, простой недостаток упражнений, является главной причиной анемии средней сложности. С такого рода анемией человек не может справиться без упражнений, даже если он будет принимать самые лучшие и современные лекарства, которые стимулируют образование необходимых красных кровяных телец, включая и железо.

8. Непродолжительное принятие холодной ванны стимулирует костное вещество. Температуру воды возьмите в пределах от 20 до 30 °C; чем ниже температура, тем меньше времени проводите в ванной: полминуты при 20–25 °C, одну минуту при 25–30 °C, две минуты при 30–35 °C, три минуты при 35–40 °C. Массаж тела при помощи мочалки или грубой щетки, а также умывание лица холодной водой перед принятием ванны помогают лучше перенести воздействие холодной воды.

9. Витамин Д способствует процессу образования крови. Ежедневное пополнение за счет солнечных ванн обеспечит достаточное количество витамина, даже если процедура проходит в течение 10 минут и солнечные лучи направляются на небольшой участок тела, например, лицо.

10. Приготовление пищи в железных кастрюлях дает возможность частицам железа попадать в продукты, а затем тем в организм.

11. Вода из глубоких колодцев или скважин может

содержать больше количество железа, чем городская водопроводная.

12. Растирание холодными рукавицами может быть эффективно для производства кровяных клеток. Для этого окуните перчатки или кусочки махровой ткани в холодную ($4 - 21\text{ }^{\circ}\text{C}$) воду и выжмите их. Начните растирать все тело по отдельным частям, делая это быстро в течение 5–8 секунд. Затем вытрите быстро и принимайтесь за другой участок. Избегайте переохлаждения.

13. При анемии очень полезен массаж.

14. В запущенных состояниях потребуется прием лекарственных средств. **Все препараты должны подбираться только врачом.**

Во время лечения не пейте кофе, чай, молоко, кефир, не ешьте хлеб из цельных зерен или хлопьев, яйца, творог или йогурты в течение двух часов после приема препаратов железа. Они могут замедлить всасывание железа.

Если вы по какой-то причине пропустили прием лекарства, не нужно наверстывать упущенное, выпивая в следующий раз двойную дозу. Это может привести к избытку железа в организме.

Обращайте внимание на любые неприятные эффекты – нарушения стула (чаще всего запоры), тошноту, головные боли. При их возникновении сообщите врачу, так как в таких случаях необходимо заменить препарат.

Строго следуйте назначенной дозировке и схеме приема.

Курс лечения обычно длительный, занимает 1–2 месяца. Не отменяйте его самостоятельно, как только почувствовали себя лучше.

Железо может окрашивать зубы в темный цвет. Чтобы избежать этого, обязательно чистите их после приемов препаратов. Но поскольку металл поступает в эмаль и изнутри то, если вы заметили потемнения, обратитесь к врачу за консультацией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.