

ПРИМЕНЕНИЕ БЫТОВЫХ СОКОВЫЖИМАЛОК ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТЕРАПИИ РЕВМАТИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ*А.А. Спицын, О.Л. Богданович*

*Институт физиологии НАН Беларуси, Минск. 555_777@rambler.ru
ЧТУП «Универсальные технологии здоровья», Минск. info@panto.by*

Знание природы и жизненный опыт позволяют использовать плоды, ягоды и овощи для улучшения обмена веществ, поддерживающей и основной терапии заболеваний [1].

Перспективным направлением является коррекция физиологического статуса путём потребления свежих овощных и фруктовых соков прямого отжима. На самом деле соки овощей и фруктов издавна использовались в медицинских целях, напрямую отжимая сок винограда, граната, лесных ягод, цитрусовых, а так же подсаживая овощи, фрукты и дикие травы при помощи мёда, сахара или соли (редька, яблоки, капуста, крапива мать-и-мачеха).

Однако хлопотность приготовления и хранения, отсутствие достаточного ассортимента доступных по цене соков прямого отжима, использование производителем восстановленных соков, во многом потерявших свои целебные качества, привело к тому, что свежесжатые соки на долгое время почти исчезли из рациона современных горожан.

Однако сегодня, особенно в развитых странах, где принято заботиться о своём здоровье, положение постепенно меняется.

Многие производители бытовой техники, в том числе и белорусские, предлагают широкий выбор доступных населению соковыжималок, рассчитанных как на порционные, так и на промышленные объёмы. Во многих торговых сетях и санаториях появляются сокобары.

По этой причине улучшение собственного рациона и коррекция функциональных нарушений при помощи свежих соков прямого отжима становится доступным всё более и более широкой группы населения.

На сегодняшний день проблемы, вызванные накоплением в мышцах и суставах солей мочевой кислоты составляют значительную долю неинфекционных заболеваний человека. При этом ревматические нарушения могут составлять как самостоятельную нозологическую единицу (ревматизм, подагра, ревматоидный артрит), так и являться одним из факторов развития других патологий (нефрита, остеопароза, невротических осложнений [2], метаболического синдрома [3]). К большому сожалению данные заболевания в настоящее время всё чаще встречаются у молодых людей и даже у детей дошкольного возраста.

Проблема очистки организма от мочевой кислоты во многих случаях может быть решена путём введения в рацион свежесжатых соков огурца, арбуза, кабачка или цукини.

Как показывает практика, наиболее эффективным из этого ряда является сок огурца. Его так же проще всего получать, так как плоды огурца отличаются высоким содержанием воды.

У многих пациентов употребление 250 мл свежесжатого огуречного сока один раз в день уже в течении четырёх суток приводит не только к снижению содержания мочевой кислоты в крови, но и к частичному растворению отложений её солей в мышцах и суставах.

В некоторых случаях это может привести к возникновению воспалительного процесса, вызванного подвижностью уратных кристаллов в суставной сумке или мелких камней в почках. Чтобы этого не произошло сок огурца целесообразно дополнить противовоспалительными агентами – соком травы сельдерея, корня имбиря и плодов лимона.

Таким образом, оптимальным составом для ежедневного биологически активного напитка будет следующий: 300 г свежих огурцов, 100 г травы сельдерея (удобнее использовать черешки листьев), 25 г свежих корней имбиря и 15 г (столовая ложка) лимонного сока.

Оптимально его принимать один раз в день на голодный желудок но в течении 10-15 минут обязательно начать приём пищи, так как фактически все компоненты напитка стимулируют выделению желудочного и кишечного соков, а так же желчи.

Последнее обстоятельство осложняет применение этого напитка у людей, страдающих гастритом с повышенной секрецией.

В этом случае необходима подготовка организма к принятию данного средства.

Удобным способом подготовить организм будет двухнедельный курс следующего настоя: 4 части цветущих веток вереска, 3 части травы золототысячника, 4 части травы зверобоя, 2 части травы перечной мяты, две части коры крушины. Две столовые ложки залить 0,5 л кипятка, настаивать два часа, после чего процедить и принимать по 1/3 стакана за 15 минут до каждого приёма пищи [4]. Это средство позволяет подготовить желудок к длительному приёму огуречного сока и имбиря, а так же начинает очистку крови от урата. Сбор обладает так же успокоительным и противовоспалительным действием.

Суммируя всё сказанное, следует сосредоточить внимание на следующем:

1. Коррекция ревматических нарушений может быть осуществлена при помощи свежесжатых соков огурца, арбуза, кабачка или цуккини, самым эффективным из которых является сок огурца.
2. Во избежание острого воспаления суставов, которое может быть вызвано расщеплением солей необходимо дополнить сок огурца противовоспалительными компонентами – соком корня имбиря и травы сельдерея.
3. Сок огурца, имбиря и сельдерея удобно получать при помощи бытовой соковыжималки.
4. При наличии гастрита с повышенной кислотностью возникает необходимость подготовить ЖКТ к принятию сока огурца при помощи водного настоя смеси вереска, золототысячника, зверобоя, перечной мяты и крушины.
5. Данная смесь так же способствует очистке крови от избытка мочевой кислоты.

Литература.

1. **Новикова А.А.** Сад и огород круглый год. Мн.: «Книжный дом». 2003. 320 с.
2. **Мироненко Т.В.**, Борисенко В.В., Кулишова Е.В. Мироненко М.О. Клинический случай неврологических осложнений подагры у участника ликвидации последствий аварии на чернобыльской АЭС // Международный неврологический журнал. № 6(60). 2013. С.156-162.
3. **Johnson R.J.**, Kang D.H., Feig D. et al. Is there a pathogenic role for uric acid in hypertension an cardiovascular and renal disease? Hypertension.2003. V. 41. P. 1183-1190.
4. **Носаль М.А.**, Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев. 1958 г.