

Людей раскладывают на таблицу Менделеева

Медики давно доказали, что недостаток микроэлементов грозит многими заболеваниями. К примеру, дефицит железа тянет за собой анемию, если мало кальция — организм начинает красть его из костей и зубов, много витамина С — и вот уже камни в почках. Пузырьком витаминов из аптеки дело не решишь. Нужно точно знать — сколько и чего нужно организму, чтобы он работал без сучка без задоринки. Как раз об этом и рассказывают волосы и ногти.

В Иркутском научном центре медицинской экологии появился необычный метод диагностики. У пациентов берут на анализ прядку волос, сперму или кусочек ногтя и по ним смотрят, каких минеральных веществ человеку не хватает, а от каких надо поскорее избавиться.

Магний для ума

Лариса Викторовна Сутурина, руководитель лаборатории гинекологической эндокринологии, рассказывает, что сегодня почти у всех дефицит магния, железа, селена. Многие носят в себе тяжелые металлы — алюминий, свинец, стронций. А потом удивляются: и откуда болячки? Врач сравнивает организм человека с кирпичной стеной. Роль кирпичиков играют микроэлементы — всего их более восьмидесяти. Они влияют на работу всех систем организма. Убрал один кирпичик, другой, третий — и стена рассыпалась. Так и наше здоровье. К примеру, растерять магний нам проще простого. Он уходит, когда мы нервничаем, думаем. Для него нет места, если организм загрязнен тяжелыми металлами. Что потом? Нарушение работы нервной системы, гипертония. Или возьмем селен. Раньше считалось, что это яд. Сейчас признали, что он настоящий защитник — повышает сопротивляемость вирусам. Не обойтись нам без железа. Этот полезный элемент участвует в процессах кроветворения, в создании гемоглобина. Если его, как говорится, кот наплакал, развивается анемия, кожа становится мертвенно бледной, голова болит, а в уголках рта не заживают трещинки. Любите соленькое? Значит, у вас избыток натрия, а он в различных реакциях вытесняет "хорошие" элементы, не давая им усваиваться. Зачастую дисбаланс микроэлементов может не проявляться внешне, зато будет медленно, но верно подкашивать иммунитет. В этом-то его коварство. Еще пять лет назад врачи могли только предполагать, каких элементов не хватает. Теперь появилась возможность их измерить.

Алюминиевые люди

На таблицу Менделеева иркутян раскладывают просто. Пациентку Ирину заранее предупредили: волосы вымыть — и никаких укладочных средств! Медсестра срезает у нее с затылка небольшую прядь толщиной с карандаш. Пакует волосы в бумажный конверт и помечает, с какой стороны корень. Этот конверт отправят в Москву — в лабораторию Экспертно-аналитического совета по разработке и внедрению современных исследований.

— Волосы — благодатный материал, — объясняет Лариса Викторовна. — Они хранят информацию о минеральном обмене всего организма. И в отличие от крови это "накопительная" структура. Если мы сделаем анализ крови, то увидим содержание элементов именно на момент сдачи крови. Можно накануне съесть продукты, богатые теми или иными микроэлементами, и их в анализе окажется достаточно, но на следующий день содержание снова снизится. А в волосах идет накопление день за днем. И по их анализу мы получаем полную и точную картину за длительный срок. Например, токсичные вещества можно обнаружить только этим способом. У наших пациентов часто встречаются свинец, алюминий. Дело в том, что люди собирают ягоды-грибы рядом с дорогами, едят и пьют из алюминиевой посуды, банок. Которые, кстати, декларируются как безвредные. Еще одно преимущество метода в том, что по химическому анализу волос или ногтей можно определять даже очень ранний дефицит микроэлементов. Если в организме их избыток, то и в волосах их будет много. И наоборот — при дефиците содержание будет минимальным. Также анализ волос помогает выявить многие заболевания на ранних стадиях — ведь каждый недуг имеет свой "элементный" портрет.

Ладони цвета охры

Зачем, спрашивается, сдавать на анализ волосы, когда можно купить витаминный комплекс? Ведь в нем и

магний, и селен, и кальций.. Врач опровергает это распространенное мнение.

Люди часто сами прописывают себе витамины. Некоторые пьют их каждый месяц. Это неграмотно. Беспорядочный прием может привести к усугублению дисбаланса. Если мало железа, а человек принимает кальций, то кальций станет больше, а уровень железа упадет еще ниже. То есть он рискует передозировкой организма отдельными витаминами и минералами. Например, избыток кобальта может вызвать увеличение щитовидной железы. Передозировка витамина B6 — нарушение кровообращения, аллергические реакции. Как видите, на состояние организма влияет как нехватка витаминов или минералов, так и их избыток. Недавно к нам пришла женщина — она несколько месяцев покупала витамины с приставкой "-супер". Итог — обьялась меди: волосы, ладони, кожа были цвета охры. Поэтому подбор комплекса лекарственных препаратов нужно проводить с учетом сочетаемости определенных компонентов, зная, сколько чего необходимо. Был и такой случай: супружеская пара жила летом за городом, и вдруг оба порыжели. Выяснилось, что в колодезной воде тоже было много меди .

Всю еду — в дневник!

Через две недели Ирине, сдавшей на анализ волосы, пришел ответ из Москвы — микроэлементное досье на десяти страницах. В нем лабораторное заключение, комментарии по диете, план восстановления от научного консультанта ЮНЕСКО, врача высшей категории Ольги Алексеевны Громовой. Читать можно как роман.

— Оказалось, женщине не хватает селена, нарушены пропорции Na/Mg, Ca/Mg, Fe/Pb, — показывает мне заключение Лариса Сутурина. — Здесь же подробные рекомендации по лечению, которое мы назначим. Видите, все очень подробно. Особенное внимание уделяется питанию. Написано даже, каким маслом поливать салат, какие есть фрукты-овощи, что исключить из рациона. В начале лечения пациенты обязательно должны завести пищевой дневник — так врач анализирует меню. Конечно, пройдет не один месяц для восстановления, и оно будет сложным. Но мы наблюдаем отличные результаты! У пациентов прекращается выпадение волос, улучшается кожа, ногти, корректируется вес. Этот метод позволяет корректировать гормон пролактин (который приводит к бесплодию), бороться с отклонениями в спермограмме. Если сделать его во время беременности, можно выявить вредоносные элементы, которые накапливаются в плаценте. Они ведут к появлению врожденных уродств, снижению иммунитета, задержке умственного и физического развития.

Интересуюсь у врача: есть ли общие рекомендации, которые подойдут всем людям?

— Не пейте сладкие газированные напитки — они затрудняют всасывание многих микроэлементов, — советует Лариса Викторовна. — Замените их квасом или морсом — это отличная альтернатива шипучкам. Пусть у вас появится понятие "сезонная еда". Возьмите летом за правило: каждый день — тарелку ягод, фруктовый салат, зелень. Воду пейте только очищенную фильтром или чистую бутилированную. В сутки не больше 4 граммов соли (с учетом скрытой соли в продуктах. — Авт.). Вместо нее можно сдабривать блюда душистым перцем, чесноком, лимонным соком, тмином. Салаты заправляйте разными маслами — виноградной косточки, оливковым, горчичным. Не злоупотребляйте фаст-фудом. И вообще, человек должен себя любить и делать все себе во благо, независимо от реакции окружающих. Поэтому, если ваши друзья в обед едят лапшу или чебуреки, не постесняйтесь достать салат, который вы заранее припасли.

Справка

За рубежом спектральный анализ волос и ногтей используется больше десяти лет. В Европе его делают регулярно, не реже двух раз в год. Он заслужил статус единственного высокоточного научно подтвержденного метода, который дает достоверные сведения о содержании в организме человека практически всех микроэлементов. Только через правильную диагностику лежит путь к оздоровлению.

Наиболее тесно с дисбалансом элементов в организме связаны следующие болезни:

- снижение иммунитета
- болезни кожи, волос и ногтей
- бронхиальная астма
- гипертония
- заболевания сердечно-сосудистой системы

— сколиоз, остеопороз, остеохондроз

— болезни крови (анемия)

— нарушение роста и развития у детей.

Отчего возникают дефицит и избыток микроэлементов?

— Очищенные и обработанные пищевые продукты

— Стрессы

— Генетика и наследственность: предрасположенность к нарушению обмена микроэлементов. Например, избыток молибдена — риск подагры; дефицит меди — пороки развития; дефицит селена, марганца — риск онкологических заболеваний; дефицит хрома, цинка — риск сахарного диабета, атеросклероза.

Лечение ксенобиотиками: чужеродные для человека вещества (т. е. синтезированные неорганические соединения) могут вызвать дефицит калия, магния, кальция, избыток натрия.

Загрязнение окружающей среды, курение, жесткая вода: из воздуха мы поглощаем свинец (выхлопные газы), табак — это кадмий, окрашивание волос — никель, алюминиевая посуда — алюминий, зубные пломбы — ртуть, кадмий.

Автор: Елена Мухина © Копейка ЗДОРОВЬЕ , ИРКУТСК 👁 3245 25.07.2006, 09:49 📌 261

URL: <https://babr24.com/?ADE=31543> Bytes: 8817 / 8782 [Версия для печати](#)

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)