



Какие лекарственные растения можно применять при лечении гайморита?

А. ФЕДОРОВА, г. Воронеж

Гайморит – довольно серьезное заболевание, которое требует продолжительного лечения. Эффективным средством при этой напасти является порошок корня аира, причем предпочтительнее для этой цели молотый очищенный от коры корень. Эфирное масло растения обладает сильным антимикробным и некоторым обезболивающим действием.

Действенное средство при гайморите – масло зверобоя. Оно очень активно против кокковых микроорганизмов, зачастую вызывающих данное заболевание. Масло закапывают в каждую ноздрю по 2-3 капли 3 раза в день в течение нескольких месяцев. Зверобойное масло, или масляный экстракт, готовят только из свежего сырья. Цветки зверобоя плотно укладывают в стеклянную банку, заливают рафинированным подсолнечным или оливковым маслом так, чтобы оно покрыло сырье слоем 1-2 см. Сверху банку обвязывают чистой тканью и выставляют на яркий солнечный свет. Настаивают масло 3-4 недели, ежедневно помешивая, пока оно не приобретет цвет спелой вишни. Затем его отжимают через марлю, профильтровывают через толстую ткань и оставляют на сутки. При отстаивании содержимое банки разделяется на три слоя. На дне образуется тонкий светлый с неприятным запахом слой дрожжей, над ним – небольшой слой воды и сверху – масляный экстракт зверобоя. Именно его сливают в бутылку из темного стекла и хранят в холодильнике не больше 1 года.

Хорошее средство против гайморита, рекомендуемое народной медициной, готовят так: берут 20 г прополиса, 10 г травы зверобоя, 10 г побегов багульника (траву предварительно измельчают), заливают 800 г рафинированного масла и томят 4 часа на водяной бане. Затем, не остужая, процеживают через чистую ткань или несколько слоев марли и добавляют 20 г меда. Мазь хранят в холодильнике. Перед первым применением необходимо нанести немного мази, чтобы проверить, не будет ли нежелательной реакции на багульник (это растение хорошо переносят не все). Ею смазывают снаружи все полости 2-3 раза в день, обязательно обрабатывают полости внутри носа. Перед выходом на мороз это средство применять нельзя. Лечение продолжительное, 2-4 месяца, до полного выздоровления.

В качестве дополнительного средства можно посоветовать ингаляции с эвкалиптом, тимьяном, чабрецом, монардой, душицей и шалфеем лекарственным или с парой капель того же масла эвкалипта или мелалеуки (чайного дерева).

Е. КОВТУН

Размышления над причинами старения и поиски средств вечной молодости занимали умы ученых с незапамятных времен. Следы этих поисков уходят в глубину веков и восходят к древнейшей истории. Но и спустя тысячелетия идут споры о причинах и механизмах старения. Появилось даже направление науки – антиэйджинговая медицина (от английского «aging» – «старение»). Обсуждается несколько теорий старения, наиболее часто можно встретить следующие.

Е. АРИНИНА, врач-терапевт, кандидат медицинских наук



ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

Теория запрограммированности утверждает, что процесс старения зафиксирован в генах, и конец жизни – predetermined финал. Эта теория породила философию, которая базируется на принципах, практически оправдывающих бездумное разрушение собственного здоровья. Человек боится думать о будущем, потому что опасается мыслей о смерти.

В основе **мутационной теории** лежит предположение, что с возрастом накапливаются спонтанные мутации (повреждение генетического материала клеток), что приводит к нарушению нормальной работы всего организма. Клетка, которая подверглась мутации, либо уничтожается благодаря иммунитету, либо начинает стремительно и бесконтрольно размножаться, в результате чего образуется опухоль.

Теория накопления вредных продуктов обмена веществ и теория свободных радикалов предполагают, что причина старения в том, что с возрастом растет число некоторых соединений, которые повреждают клетки и ткани. При многих заболеваниях (ишемическая болезнь сердца, хроническая обструктивная болезнь легких, атеросклероз, хронические болезни пищеварения, ожирение, сахарный диабет и другие) количество свободных радикалов гораздо выше, чем у здоровых людей того же возраста.

Известный русский биолог И. Мечников называл важнейшей причиной сокращения продолжительности жизни «засорение» **толстого кишечника**. Первоначально люди питались грубой растительной пищей, а при изменении характера питания кишечник стал своеобразным инкубатором для гнилостных организмов, продукты обмена которых отравляют организм.

Известный врач разработал подход к увеличению продолжительности жизни, которому дал название **ортобиоз**, то есть **правильный образ жизни**. Он включал употребление кисломолочных продуктов, угнетающих деятельность гнилостных бактерий, гигиенические меры, а также изменение

природы человека и общественно-го устройства. Согласитесь, в этом можно найти рациональное зерно.

В той или иной степени у каждой теории сдерживания старения свои веские доказательства. Однако лучше всего изучены и понятны изменения, происходящие в эндокринной системе. В наибольшей степени на процессы старения влияет снижение половых гормонов.

Французский ученый Шарль Броун-Секар (XIX в.) произвел фурор, когда появился на заседании Парижского биологического общества бодрым и помолодевшим и рассказал, что ввел себе инъекцию из вытяжки семенников животных. К сожалению, эффект продлился недолго, но это было лишь начало эры гормональной терапии, успешно применяемой в наши дни.

Эндокринная теория утверждает, что процесс старения организма полностью зависит от дефицита гормонов. Женщина по-настоящему начинает стареть, когда прекращается выработка женского гормона эстрогена. Наступает менопауза, которую «дополняют» атеросклероз, и избыточный вес, и гипертония.

У мужчин уровень половых гормонов начинает снижаться в 35-40 лет, но происходит это постепенно – уровень основного мужского гормона тестостерона снижается на 1-2% каждый год, и к 60-70 годам его остается лишь половина от того, что было в молодости. Мужчины, приобретающие к 40 годам «пивной животик», начинают терять тестостерон гораздо быстрее сверстников, ведущих здоровый образ жизни. Стареют они тоже значительно быстрее. Дело в том, что в жировой ткани тестостерон превращается в эстрадиол («женский» гормон), который подавляет выработку мужских гормонов. Ученые установили, что мужчины с нормальным тестостероном живут дольше и лучше, чем те, у которых наблюдается его дефицит.

Лечение, направленное на восполнение дефицита половых гормонов как у мужчин, так и у женщин, не только способно продлить

жизнь, но значительно изменяет ее качество в лучшую сторону.

Ученых всего мира волнует вопрос о том, как остановить процесс старения в принципе, как «запрограммировать» организм на долгую жизнь еще до рождения или в самом раннем возрасте. Американская академия антивозрастной медицины – международное общество, объединяющее 14,5 тыс. медиков, ученых, работников здравоохранения в 73 странах, **учредила награду в 1 млн долларов за открытие средств продления жизни или возможность обратить процесс старения, доказанных на людях по ряду физических и биологических тестов.** Согласно требованиям 20 человек в возрасте 70 и более лет должны будут помолодеть на 20 и более «биологических лет».



Лучшие умы ломают головы над проблемой старения. Многие ученые наиболее перспективным считают воздействие на процессы старения на клеточном уровне. Одни ставят задачу – остановить мутации в клетках, другие – предотвратить старение клеток, блокируя свободные радикалы. Третьи считают, что можно восполнять потерянные клетки, вводя специальные факторы их роста извне. Этот принцип лежит в основе известной всем **терапии стволовыми клетками**. Однако стимуляция деления клеток имеет ограничения. Стволовая клетка – это клетка, еще «не определившаяся», в какую ткань она превратится. Потенциально она способна стать любой тканью, частью любого органа. Стволовые клетки имеют и другое свойство – они очень быстро делятся, а значит, способны стать не только нормальным органом, но и опухолью. Задача ученых – «научить» стволовые клетки превращаться в ту ткань, которая необходима конкретному человеку. С другой стороны, нужно «научить» клетки иммунной системы не воспринимать стволовые клетки как чужеродный материал. Задача непростая, но успех клеточной терапии уже не за горами.

Еще одно направление клеточной медицины идет по пути избавления от «ненужных» клеток. Существует три класса клеток, которые накапливаются в стареющем организме в избыточных количествах, – жировые, стареющие и некоторые типы иммунных.

Первые с возрастом замещают мышечные клетки. Но жир бывает разным: подкожный в умеренном количестве совершенно безвреден, а вот жир, откладывающийся на животе и внутри организма, –

это активная ткань, вырабатывающая большое количество вредных веществ. Наличие избыточного «висцерального» жира – реальная угроза сахарного диабета, атеросклероза, артериальной гипертонии. Борьба с жировыми клетками сложно, но можно, медицина знает множество способов. Совсем другое дело – избавляться от стареющих и иммунных клеток. Исследователи пока только работают над способами их удаления.

Методы продления жизни сейчас успешно изучаются на животных. За максимальную продолжительность мышинной жизни учрежден «Приз за долговечность», причем способ, которым она достигается, в расчет не принимают. Главное, чтобы модифицированная мышь сохранила физическое и душевное здоровье. Кстати,

один из методов основан на **сжигании жира**, причем без всяких диет. Ученые предлагают регулировать работу специального гена, который отвечает за регуляцию обмена жиров. «Выключение» этого гена у мышей привело к тому, что они не только похудели, но стали гораздо активнее и жили в 1,5 раза дольше обычных собратьев.

Другая группа ученых работает в направлении **воздействия на нервную систему**. Им удалось увеличить жизнь червей в полтора раза, применив лекарство от эпилепсии, но это вовсе не означает, что люди отреагируют так же.

Еще один метод продления жизни основан на **стимуляции организма**. Японские ученые обнаружили в клетках мозга человека «белок молодости», который защищает клетки от разрушения и продлевает их жизнь. Возможно, открытие этого белка позволит бороться с заболеваниями, связанными со старением.

Об **антиоксидантах**, думаю, слышали многие. Производители чая, кофе, шоколада стали активно «продвигать» свою продукцию, акцентируя внимание на пользе антиоксидантов. Эти вещества способны связывать свободные радикалы, предотвращая старение и гибель клеток. Наши ученые разработали антиоксидант, действующий на уровне клеток. В эксперименте мыши выздоравливали от старческих болезней и жили значительно дольше.

Странники эндокринной теории активно изучают способ продления жизни, который предполагает внесение **изменений в гормональную систему**. Таким способом можно видоизменить либо гипофиз, либо щитовидную железу, либо поджелудочную. Ряд экспериментов на мышах оказался очень успешным. В практической медицине врачи также применяют лечение гормонами и получают положительные результаты.

(В статье использованы материалы книги М. БАТИНА)