**Микроэлементы, характер и здоровье**

Основанные на малоизвестных научных фактах, эти практические рекомендации помогут вам в достижении значительных изменений к лучшему в самочувствии, повышении работоспособности, психологической устойчивости и общего качества жизни.

Минеральным веществам принадлежит важнейшая роль в поддержании нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Они входят в состав твердых и мягких тканей, крови, лимфы, желчи, пищеварительных соков и др. С обменом минеральных веществ связаны плотность костей, кислотно-щелочное равновесие организма, вязкость и обеспечение постоянства состава лимфы, желчи, мочи, образование пищеварительных соков и ферментов, биосинтез гормонов.

Недостаточное или, наоборот, избыточное содержание тех или иных минеральных веществ может приводить к серьезным отклонениям в функционировании различных органов. Этим фактором непосредственно определяются некоторые психические особенности человека. Им обусловлены и многие заболевания. Поскольку минеральные вещества поступают в организм человека в основном с питанием, последнему принадлежит решающая роль в поддержании нашего здоровья.

Одни минералы нужны нашему организму в больших количествах. Их суточная норма измеряется граммами. Это макроэлементы. К ним принадлежат калий (3 г), кальций (1 г), фосфор (1,5 г), натрий (2-4 г), хлор (2,4 г), сера (1,5 г), кремний (0,5 г). Минеральные вещества, суточная потребность в которых измеряется миллиграммами, относят к микроэлементам. К ним принадлежат алюминий (50 мг), селен (30 мг), железо (10- 25 мг), цинк (10-15 мг), марганец (3-5 мг), медь (2-3 мг), а также олово, серебро, золото, мышьяк, кобальт, молибден, фтор, хром, йод, графит и другие.

Микроэлементы являются составной частью гормонов и витаминов. Баланс микроэлементов в организме поддерживается в основном за счет поступления их с растительными продуктами. В последних проявляется тесная связь между живой и неживой природой. Растения постоянно всасывают минеральные соли из почвы и затем, включая их в цикл биохимических процессов собственного организма, своеобразно перерабатывают их — прежде всего освобождают от балластных соединений, превращая в легко усваиваемую форму. Таким образом, посредством приема растительной пищи в организм человека поступают необходимые вещества, близкие ему по природе. Именно поэтому они усваиваются гораздо лучше, чем чистые химические вещества, содержащиеся, например, в минеральных водах.

Индивидуальная особенность человеческого организма заключается в его чувствительности (предрасположенности) к действию того или иного микроэлемента. Знание этих особенностей дает человеку мощное оружие управления собственным здоровьем.

Каждый макро- и микроэлемент имеет свое назначение, то есть выполняет в организме человека определенную физиологическую функцию. Некоторые из них тесно связаны между собой, и их обмен не может нормально протекать друг без друга. Например, ионы кальция участвуют в построении костной ткани только совместно с фосфором.

Кальций является наиболее важным для человека неорганическим элементом. Организм должен содержать его в достаточно больших количествах. В правильных пропорциях кальций дает нам крепкие зубы и кости, стальные нервы, хорошие мускулы, упругую кожу, четкое сердцебиение, прямую осанку, четкий ум и здоровые внутренние органы. Если уровень кальция в крови падает, человек становится нервным, раздражительным, легко впадает в депрессию. Кальций помогает контролировать здоровье и создавать личность.

Этот минерал помогает передавать нервные импульсы от одной части тела к другой. Без кальция мы не могли бы отдернуть руку от горячей плиты, почувствовать вкус пищи.

Дефицит кальция в организме — явление более частое, чем нам кажется. Даже диеты, которые на первый взгляд представляются вполне сбалансированными, отнюдь не всегда содержат достаточное количество кальция. Эти диеты могут принести временное улучшение здоровья, но, несмотря на это, дефицит кальция рано или поздно скажется. Секрет в том, что в организме может не хватать кальция не потому, что человек не употребляет продуктов, содержащих кальций, а потому, что это минеральное вещество не усваивается.

Продуктов, содержащих в достаточной мере кальций, вполне хватает, но важно еще помочь организму усвоить его. Прежде всего кальций теряется при кулинарной обработке. При варке овощей пропадает четвертая часть кальция. Это не страшно, если вода, в которой варились овощи, идет в употребление.

Зелень корнеплодов, которую мы обычно выбрасываем, часто содержит кальция намного больше, чем сами корнеплоды.

Из овощей самое большое количество кальция содержится в листовой капусте, в ботве молодой репы, фасоли. Богат им также миндаль.

Щавелевая кислота, связываясь в желудке и кишечнике с кальцием, образует нерастворимые соли, которые трудно всасываются в ток крови. Это и обусловливает недостаток кальция в организме. Из состава крови щавелевая кислота в основном выделяется через почки и частично через желчь. По пути она может также осаждать соли кальция, способствуя возникновению желчекаменной и почечнокаменной болезни. Шпинат, щавель, ревень, свекла содержат большие концентрации щавелевой кислоты. Поэтому лица, у которых имеется нарушение кальциевого обмена или склонность к образованию желчных и почечных камней, не должны употреблять в пищу в большом количестве указанные овощи. Это же касается и маленьких детей.

Из моркови организмом усваивается только 13 процентов кальция. Молоко и молочные продукты (кроме масла) в сочетании с овощами и фруктами являются наиболее усваиваемым источником кальция. Слишком щелочная среда в желудке не способствует всасыванию кальция. В этом отношении хороша умеренно кислая среда. Для ее создания весьма подходят, например, апельсины.

Некоторые каши, содержащие фитин, способствуют связыванию и выведению кальция из организма. В этом плане наихудшей является овсяная каша.

Не способствуют усвоению кальция организмом также тростниковый сахар, какао и шоколад.

Для растворения кальция в организме совершенно необходим витамин Д, который является своего рода регулятором кальциево-фосфорного баланса в организме. Он аннулирует действие всех антикальцинирующих веществ, о которых говорилось выше.

Дефицит кальция в организме ведет к тому, что человек не может полностью расслабить мышцы, у него развивается бессонница, слабеет нервная система, становятся хрупкими кости, возникают судороги в икрах ног. Особо опасен дефицит кальция для детей. У нервных, с запоздалым развитием, трудных по характеру детей очень часто обнаруживается дефицит кальция, и они чудесным образом изменяются, когда этот дефицит вовремя восполняется.

У взрослых и детей недостаток кальция обнаруживается через нервные привычки грызть ногти, безостановочно двигать руками и ногами, постоянно чесать голову. Они не могут спокойно сидеть продолжительное время и часто бессознательно стучат пальцами (особенно взрослые).

Установлено, что дефицит кальция в организме чаще встречается у девочек, поэтому потребности в кальции женского организма больше, чем мужского.

В соответствии с наблюдениями французских медиков, если в рационе будущих родителей перед зачатием кальциевая диета преобладает над калиевой, то вероятность рождения девочки во много раз выше, нежели мальчика.

Недостаток кальция — основная причина, способствующая неблагоприятным изменениям в личности из-за слабой нервной системы.

Дефицит кальция (гипокальциемия) нередко возникает при недостатке магния в организме. Это имеет место при алкоголизме, нефропатии, при лечении диуретиками и аминогликозидами, усиливающими выделение магния с мочой, при хронических поносах. В качестве лечения применяется внутривенное введение сульфата магния.

Гипокальциемия наблюдается при химиотерапии, ожогах, при остром панкреатите, при повышенной секреции гормона глюкагона. Этот синдром способны вызывать многие лекарственные препараты: фосфаты, противосудорожные и противоопухолевые средства. Гипокальциемии способствует избыточное потребление щелочей в пище.

Сухая, шелушащаяся кожа, ломкие ногти с поперечными бороздками и жесткие волосы с участками облысения являются неспецифическими симптомами дефицита кальция в организме. В период развития зубов у детей может наблюдаться кариес, отставание или отсутствие прорезывания, уменьшение количества зубов и промежутков между ними. Катаракта глаз — распространенное осложнение гипокальциемии.

Избыточное содержание кальция в организме также может быть опасно для здоровья. Этот синдром способен проявлять себя неопределенными симптомами, к числу которых относят утомляемость, слабость, вялость, депрессии. Могут преобладать общие симптомы нервно-психического характера: галлюцинации, невротические состояния, паранойя. Возможны симптомы, связанные с желудочно-кишечным трактом и мочеполовой системой, выражающиеся запорами, потерей аппетита, тошнотой, болями в верхней половине брюшной полости. У некоторых больных наблюдаются боли в пояснице, связанные с образованием камней в почках. При этом не исключено появление крови в моче. При поражении сердечно-сосудистой системы имеет место болезненная кожная чувствительность.

Поводом для обращения к врачу могут служить метастатические отложения кальция, чаще всего в роговице глаза или в конъюнктиве. На поздних стадиях при осмотре роговицы глаза обнаруживаются серовато-белые отложения. У некоторых пожилых людей возможны значительные нарушения ясности мышления.

В диагностике гиперкальциемии помогают сведения о частых переломах костей и болезненности в области суставов.

Если на фоне устойчивой гиперкальциемии при повторных обследованиях не обнаруживаются характерные патологические симптомы, следует думать о скрыто протекающем злокачественном новообразовании. При этом обследование должно быть ориентировано на те виды опухоли, которые протекают с метастазированием в костях. Основными источниками последнего служат первичные новообразования молочной железы, бронхов, почек, щитовидной железы.

Распространенной причиной избытка кальция в организме является первичный гиперпаратиреоз, обусловленный аденомой одной из околощитовидных желез. Точная диагностика этого заболевания важна потому, что оно поддается хирургическому лечению.

Гиперкальциемия является серьезным осложнением длительного лечения витамином Д и его аналогами, которые обладают кумулятивным действием. У больных предвидеть это осложнение можно на основании изменения суточной экскреции кальция.

У лиц с болями в желудке, обусловленными пептической язвой, которые употребляют большое количество молока либо препараты, содержащие карбонат кальция, также может возникать гиперкальциемия.

У новорожденных гиперкальциемия встречается в легкой и тяжелой форме. Легкая форма связана с избыточным потреблением витамина Д или повышенной чувствительностью к нему. Тяжелая форма встречается нечасто и характеризуется такими признаками, как харликоподобное лицо, задержка умственного развития.

Пища, богатая кальцием: миндаль (очищенный), фундук, сыры, зелень овощей (свекольная ботва, зелень одуванчика, салат-латук), молоко (особенно козье), творог, цельная зерновая мука, кальциевые минеральные воды, яйца, баклажаны, морковь, фасоль, горох, свекла, яблоки, груши, клубника, малина, сухофрукты, цитрусовые.

При оптимальном потреблении кальцийсодержащих продуктов может происходить коррекция характера: нервные люди становятся дружественно настроенными, уверенными в себе.

Фосфор и кальций можно считать близнецами в мире минеральных веществ: они обязательно должны присутствовать в организме вместе, причем фосфора должно быть в полтора раза больше, чем кальция. Если это соотношение нарушается, организму для восстановления баланса приходится брать кальций из «костного запаса». Витамин Д регулирует соотношение этих минералов и тем самым оберегает нас.

Фосфор прежде всего необходим для функционирования нервных клеток и одновременно служит источником энергии. Основные продукты питания, содержащие этот минерал,- мясо, арахис, лосось, сардины, темный рис, грецкие орехи, соя, редис, пшеница, сыры, творог, молоко.

Избыточное количество фосфора прежде всего негативно отражается на нервной системе. Вначале наблюдается возбужденное состояние, а когда произойдут органические изменения, возможны параличи. Избыток фосфора в организме ведет к изменению состава крови, делая ее более жидкой и уменьшая способность к свертываемости. Раздражает половые органы, вызывая нимфоманию у женщин и сатириазис у мужчин. Действует на гортань, способствуя воспалительным явлениям в большей степени, чем другие известные средства. Вызывает омертвение тканей. Характерно сильное жжение в ладонях.

Весьма распространен «фосфорный» тип людей. Это субъекты высокого роста, сутулые, акселераты, предрасположенные к заболеваниям туберкулезом. У них узкая и плоская грудь, выступающие лопатки, сильно выступающий гортанный хрящ, лицо длинное и худое, волосы мягкие, часто светлые. По характеру они чувствительные, нежные, с живым умом. Предрасположенная к заболеваниям сторона — правая. Малейшая рана у них сильно кровоточит.

Гомеопатические препараты фосфора показаны больным туберкулезом, пневмонией; при глаукоме и заболеваниях глубоких тканей глаз; при тяжелых формах желтухи; при заболеваниях почек, особенно при наличии крови в моче; при сильном половом возбуждении; при омертвении костей; при изжогах; при наклонностях к кровотечениям. Мышьяк препятствует потере фосфора и регулирует фосфорный обмен в организме. Предполагают, что в некоторых случаях его дефицит ведет к аллергии. Содержится в малых количествах во многих продуктах питания, кроме сахара.

Калий составляет более половины содержащихся в продуктах питания минеральных веществ. Он легко всасывается в кровь, и функции его в организме весьма разнообразны: участие в водном обмене, обеспечение кислотно-щелочного равновесия, регуляция нервно-мышечной возбудимости, регуляция зрения. Он обладает хорошим послабляющим действием.

Баланс калия имеет чрезвычайно важное значение в поддержании в организме гомеостаза.

Суточная потребность взрослого человека в калии составляет 3-5 г. 90 процентов калия находится во внутриклеточном пространстве. Важнейшим регулятором уровня секреции калия является натрий, обладающий способностью обмениваться на калий внутри клетки. Другим важным регулятором секреции калия служит гормон альдостерон. Последний ускоряет клеточный обмен натрия на калий. Существует обратная связь между содержанием калия в организме и уровнем синтеза альдостерона. При накоплении в организме калия надпочечники стимулируют рост интенсивности синтеза альдостерона. Уменьшение содержания калия приводит к подавлению синтеза альдостерона. Наиболее распространенным заболеванием почек, сопровождающимся дефицитом альдостерона, является нефрит. Типичным больным с альдостероновой недостаточностью является мужчина лет 55, больной сахарным диабетом, у которого в крови имеют место гипергликемия, гиперкалиемия, низкая концентрация бикарбоната.

Длительное лечение диуретиками может привести к гипокалиемии и хроническому дефициту объема циркулирующей крови. Такие больные обычно жалуются на головокружение, ощущение легкости в голове. У них возможно значительное падение артериального давления при переходе из положения лежа в положение стоя. Существенная взаимосвязь имеет место также между калием и инсулином. Увеличение секреции инсулина обусловливает перемещение калия из внеклеточной жидкости во внутриклеточную. С другой стороны, калий регулирует поступление инсулина в кровь. Гипокалиемия приводит к задержке выхода инсулина из поджелудочной железы, из-за чего возникает нарушение усвоения организмом глюкозы. Нередко такие нарушения встречаются у больных, длительно использующих диуретики.

Если в организме возникает одновременно дефицит альдостерона и инсулина, то наиболее вероятным симптомом будет гиперкалиемия. Последняя может проявляться нарушениями в нервно-мышечной (слабость, параличи), пищеварительной (тошнота, рвота) и сердечно-сосудистой (снижение проводимости сердца) системах. Гиперкалиемией способны сопровождаться почечная недостаточность, сахарный диабет, гипертрофия простаты, серповидно-клеточная анемия, закупорка мочеточника, состояния, возникающие вследствие лечения заменителями поваренной соли.

Избыточное содержание калия в организме значительно чаще является признаком острой почечной недостаточности, нежели хронической. В последнем случае типично истощение запасов калия, о чем свидетельствует повышенное содержание в крови азота мочевины. Проявление острой почечной недостаточности выражается задержкой жидкости в организме и обусловленными этим отеками.

Главным источником калия в пище является картофель, 300-400 г которого могут обеспечить до 60 процентов суточной потребности в нем. Наибольшее количество калия сохраняется в печеном картофеле и сваренном в «мундирах». Много калия в фасоли, вишне, черной смородине, сушеных фруктах (кураге, урюке, черносливе, изюме). В большом количестве он содержится в меде и яблочном уксусе. По составу к калию близка питьевая сода.

Натрий является антагонистом калия. Он потребляется человеком в основном в виде поваренной соли. Суточная доза последней составляет около 15 г. Выведение натрия из организма осуществляется преимущественно мочой и потом. Натрий имеет большое значение в поддержании осмотического давления и кислотно-щелочного равновесия в клетках, тканях и крови в процессе обмена веществ. Он регулирует водный обмен, способствует накоплению в тканях жидкости.

Содержание в сыворотке крови концентрации натрия ниже 135 ммоль/л рассматривают как гипонатриемию, а выше 145 ммоль/л — как гипернатриемию. Гипонат-риемия и гипернатриемия представляют собой первичные нарушения водного баланса в организме. Дефицит натрия прежде всего нарушает электролитные свойства клеток.

Хроническая гипонатриемия чаще всего наблюдается при заболеваниях, связанных с отеками. Обнаружение этого синдрома при циррозе печени или сердечной недостаточности в условиях умеренного потребления жидкости (менее 1,5 литра в сутки) свидетельствует о наступлении стадии задержки натрия и воды и о неблагоприятном прогнозе. В развитии дефицита натрия часто повинны диуретики, барбитураты и опилаты. Наблюдается он также при резкой отмене долгопринимаемых глюкокортикоидных гормональных препаратов. Хроническая гипонатриемия нередко сопровождается сонливостью, слабостью, судорогами, нарушением психического состояния.

Гепернатриемия чаще встречается в хронической форме. У взрослых общим симптомом служит отсутствие потребности к употреблению воды, отсутствие чувства жажды. Этот синдром сопровождает такие заболевания, как гранулематоз, опухоль эпифиза, менингит и энцефалит, кровоизлияние или тромбоз, серповидно-клеточная анемия. Он наблюдается также в период выздоровления после почечной недостаточности. Избыток натрия вреден для гипертоников, людей с заболеваниями печени.

Селен является незаменимым фактором питания и активно участвует в обменных процессах. При его недостатке возникают такие заболевания, как токсическая дистрофия печени; мышечная дистрофия; экссудативный диатез; энцефаломалярия (размягчение мозга).

При недостатке селена в рационе животных возникают задержка в росте, бесплодие, дистрофия миокарда, скелетной мускулатуры, дегенеративные изменения в печени, семенниках, почках и других внутренних органах. Эти и другие изменения хорошо поддаются лечению селеном, а также витамином Е. Доказано, что селен и витамин Е совместно принимают активное участие в обменных процессах, нейтрализуют свободные радикалы.

Антиоксидантные (противоокислительные) свойства селена предупреждают развитие опухолевых клеток. Основными поставщиками селена служат хлебобулочные, бобовые и мясо-молочные продукты.

Роль железа в организме трудно переоценить. Без железа не обходится процесс кроветворения. Около 75 процентов его входит в состав гемоглобина, около 20 процентов находится в депонированном состоянии в печени, селезенке, костном мозге, обеспечивая дефицит при недостаточном поступлении с пищей.

Суточная потребность в железе взрослого человека составляет 15 мг. Недостаток его в организме приводит к анемии. Характерные признаки последней: слабость, отсутствие энергии, бледные губы и кожа, быстрое старение. Это минеральное вещество омолаживает красные кровяные тельца, оказывает, как и фосфор, благотворное влияние при лечении туберкулеза легких. Красные кровяные тельца образуются в костном мозге, затем поступают в кровь и циркулируют там в течение шести недель, после чего распадаются на составные части. Содержащееся в них железо поступает в печень, где и накапливается «до востребования». Человек теряет железо при выделении пота, при отмирании клеток кожного покрова и внутренних органов.

Дефицит железа встречается весьма часто, поскольку, как и кальций, оно не всегда всасывается организмом. Поэтому потреблять его с пищей нужно не 15 мг, по норме, а раза в два больше. Железо, содержащееся в мясе и кашах, не усваивается. Наилучшее железо находится в белой рыбе. Хорошими источниками железа являются также печень, почки, яйца, листья одуванчика, все сухофрукты, шиповник, черника, кизил, инжир, айва, черная смородина, дыня, яблоки, малина, клубника, горчица. Всасывание железа из фруктов обеспечивается при наличии в них аскорбиновой кислоты и меди. Следует также иметь в виду, что содержание железа во фруктах сильно зависит от почвы. Если она слишком щелочная или сама бедна железом, то в растениях может содержаться лишь небольшая часть нормы железа.

Установлено, что сначала при потреблении железистых препаратов или вод наблюдаются симптомы сосудистого полнокровия и активное кровотечение. В дальнейшем различные дозы, даже малые, например при питье минеральных вод, в зависимости от индивидуальной чувствительности, могут производить, наоборот, заметное уменьшение числа красных кровяных телец и содержания в них гемоглобина. В то же время увеличивается количество воды в крови, о чем свидетельствует уменьшение ее свертываемости.

Тип «феррум» соответствует главным образом молодым, малокровным слабым женщинам, страдающим приливами при малейшем возбуждении. Бледное и землистое лицо краснеет при каждой неприятности. Губы у них бледные, лицо одутловатое, на ногах отеки, отсутствует аппетит, особенно к мясу, и имеется потребность к острому, наблюдаются запоры, болезненные менструации.

Железо показано при активном туберкулезе; при астме, когда приступы мучают после полуночи и улучшение возникает при медленной ходьбе по комнате; при выпадении прямой кишки, особенно у детей; при головных болях с приливами; при истериях; при кровотечениях, особенно маточных; при носовых кровотечениях с головной болью. Соли марганца помогают функциям железа. Они способствуют чистоте крови, разрушают болезнетворные бактерии и оживляюще действуют на нервы и ткани. Пища, содержащая марганец: цветная капуста, бобы, петрушка, миндаль, салат, черный чай, клюква.

Медь — необходимый элемент для организма человека. Она участвует в кроветворении (синтез гемоглобина), тканевом дыхании, усиливает действие инсулина, некоторых гормонов гипофиза, стимулирующих рост организма. Наибольшее количество меди обнаруживается в мозге и печени. Наблюдения показывают, что при одних заболеваниях содержание этого элемента в тканях снижается, а при других, наоборот, повышается. Эти сведения используют для терапии заболеваний, при которых нарушается обмен меди. Восполнение дефицита меди благотворно влияет на течение некоторых заболеваний легких, диабетической гангрены, эндартериита на базе курения. При болезни Вильсона — тяжелом наследственном заболевании, обусловленном хронической интоксикацией организма медью,- препараты, снижающие ее содержание в тканях, существенно улучшают состояние человека. В гомеопатии препараты меди назначаются при заболеваниях, которые сопровождаются спазмами и судорогами. Среди них судороги ног, коклюш, астма, эпилепсия, холера, менингит и др.

Медные препараты действуют лучше всего, если судороги явились следствием испуга матери или ребенка. Сильно согнутый большой палец судорожно сжатой руки указывает на начало приступа. Не следует забывать также характерного признака судорожных приступов: ощущение вылитой на голову холодной воды [20]. При астме медные препараты особенно полезны, если приступы внезапно прерываются непроизвольной рвотой. Продолжительные и непрерывные приступы кашля — также характерный признак недостатка меди в организме. В старые времена медный крест или пластина служили профилактическим средством при эпидемиях холеры. Обнаружено, что при болях повышается концентрация меди в крови и спинномозговой жидкости, причем наиболее выражен этот эффект у людей, у которых клинические проявления боли — стоны, вскрикивания, возбуждение — выражены резче. Такая реакция на боль — один из характерных признаков «медной» конституции организма человека.

В сельской местности хорошо знают о лечении переломов костей у животных медными опилками. Особую пользу это приносит овцам, которые имеют, по-видимому, «медную» конституцию — особую чувствительность к действию этого элемента.

В арабских странах новорожденным для профилактики рахита и эпилепсии надевают на руку медный браслет. Считают, что если медный диск, приложенный к вертикально расположенному участку кожи, удерживается на месте, а под ним через некоторое время изменяется окраска кожи, то у такого человека лечение медью должно приносить успех. Мозг — это своеобразное «медное депо». При многих заболеваниях содержание меди в мозговой ткани значительно изменяется: снижение отмечается при эмоциональных стрессах, психастении, эпилепсии. Поэтому представляется весьма перспективным лечение препаратами меди нервных и психических заболеваний, а также бешенства.

Установлено, что медь влияет на развитие растений. Избыток или недостаток ее в почве приводит у некоторых растений к изменениям, которые иногда используют геологи как индикаторы при поисках полезных ископаемых. В частности, горох проявляет чувствительную реакцию на медный купорос.

Брошь из малахита (который представляет собой гидроксикарбонат меди) может быть не только элегантной деталью одежды, но и душевным бальзамом, если его хозяйка имеет «медную» конституцию.

При лечении медными препаратами наиболее широко используют металлическую медь, а также ее соли — уксуснокислую, мышьяковистую и углекислую.

Из продуктов питания медь содержится более всего в орехах, лимонах, картофеле, свекле, белокочанной капусте. Суточная потребность в ней — 2 мг.

Золото — вещество очень действенное. У людей, чувствительных к нему, оно может вызывать нарушение состава крови, реакцию со стороны почек, печени, влиять на рост зубов, волос, на настроение. По-видимому, не без связи с золотом тяжелые формы экссудативного диатеза с поражением лимфоузлов, глаз, ушей назвали золотухой. В медицине применяют довольно много препаратов, в состав которых входит золото. Нередко золотосодержащие препараты используют при лечении тяжелых форм полиартрита. Хотя лечебный эффект здесь явно выражен, но есть ряд осложнений, препятствующих этому лечению. Йодистое золото известно как антисклеротический препарат, не имеющий побочных эффектов. Если больному этот препарат подходит, то лечение им может сделать чудеса.

Йодистое золото часто оказывает хорошее действие при заболеваниях, характерных для стареющего организма,- остеохондрозе, пародонтозе, деформирующем артрите, гипертонии, заболеваниях печени, депрессивных состояниях. Существуют характерные черты человека «аурумной» конституции. Это обычно толстый и крепкий броюнет с красным от прилива крови лицом, с расширенными венами, с грубоватой кожей, образующей глубокие складки, с пониженной памятью, предрасположенный к запорам. Как правило, он — беспокойный, подозрительный, пессимистически настроенный человек, перенесший в детстве золотуху. Часто «золото» соответствует утомленным жизнью старикам, вялым и маложизнеспособным.

Главная психическая особенность «аурумных» людей — отвращение к жизни, склонность к самоубийству. Гнев их — настоящие взрывы. Заболевания носят в основном правосторонний характер. Ухудшение происходит от холода, ночью, от неподвижности, улучшение состояния — от тепла, на прогулке.

В старину серебро считали металлом луны, а с луной связывали многие болезни. Общеизвестны дезинфицирующие свойства этого металла. С целью обеззараживания воды через нее пропускают ток, используя серебряные электроды. Образующиеся при этом ионы серебра угнетают ферментативные системы микроорганизмов, устраняя возможность заражения. Однако количество попадающего в воду металла надо дозировать, поскольку его избыток может стать токсичным и вызвать нарушение здоровья. Аргироз — отложение серебра в коже, слизистых оболочках, а также во внутренних органах — вызывает боли в правом подреберье, головокружение и головные боли. Отмечено, однако, что люди, страдающие аргирозом, чрезвычайно редко болеют инфекционными заболеваниями, что свидетельствует о профилактической силе серебра.

Для людей «серебряной» конституции, весьма чувствительных к этому металлу, но страдающих от его недостатка в организме, характерна поспешность в движениях, речи, действиях. Они не любят и даже боятся опаздывать, хотя из-за суетливости такое часто с ними случается; стараются составить заранее планы своих действий; страшатся возможных неприятностей и несчастий. В экстремальных же ситуациях они находчивы и энергичны. У таких людей наблюдается стремление к быстрой ходьбе, нередки головокружения. Вечные тревоги их утомляют, а чрезмерное нервное напряжение делает раздражительными, гневными, легко теряющими самообладание. У них часто бывают приступы тоски и меланхолии, так как они сознают свое состояние нарушенного психического и физического равновесия. Тип «аргентум» плохо устойчив на ногах и пошатывается при ходьбе, не может ходить с закрытыми глазами. Наконец, он плохо спит, его мучают кошмары, и, внезапно проснувшись, он вскакивает, терзаемый всякого рода заботами.

Характерной чертой людей «серебряной» конституции является любовь к сладкому. Женщины обычно легко сознаются в таком «грехе». Мужчины, наоборот, чувствуют себя уличенными в чем-то постыдном для мужественного пола.

Ухудшение состояния этих людей происходит от жары, от сладостей, у женщин — при менструациях; улучшение состояния — на свежем воздухе, когда ветер дует в лицо. К заболеваниям предрасположена правая сторона. Наиболее популярным серебряным гомеопатическим препаратом является нитрат серебра (ляпис). Главные его показания — при истерических состояниях, особенно когда появляется слепота на один или оба глаза, рефлекс зрачка сохраняется, при эпилепсии, если припадки появляются после испуга, ночью или во время менструаций; при правосторонних мигренях, которые могут заканчиваться рвотой желчью; при невралгиях лица, когда поражены подглазничные и зубные нервы; при язве желудка. Своевременный прием серебряных препаратов людьми с конституцией «аргентум» способен приносить целительное излечение сразу от нескольких заболеваний, поскольку даст организму мощный импульс для восстановления нарушенной работы многих органов.

Половина мировой добычи олова идет на нужды пищевой промышленности. Этот легкий металл считается нетоксичным. Но не следует забывать, что содержимое открытой консервной банки должно быть обязательно переложено в иную посуду, если оно сразу не съедено: есть опасность отравления, особенно для чувствительных к олову людей. Инертным по отношению к организму человека олово назвать нельзя. У имеющих с ним дело наблюдаются специфические поражения легких, вызывающие одышку, кашель с обильной мокротой. Возможны исхудание, слабость, нарушение сна, диспепсические явления, боли в животе, зудящие кожные сыпи. Наиболее чувствительными к действию олова являются некоторые женщины. По характеру они обычно печальны, плаксивы. Предрасположенная к заболеваниям сторона — правая.

В гомеопатии используют металлическое олово — станнум. Его потребляют как глистогонное; при хронических болезнях бронхов и легких с обильной мокротой; при мигренях мозгового происхождения, когда наблюдается болезненное сжимание во лбу и висках, похолодание туловища и конечностей. Для «оловянных» головных болей характерно постепенное их нарастание и такое же постепенное затухание с тошнотой. Можно считать, что станнум — ведущее гомеопатическое средство от мигреней. Этот препарат способен вылечить у одного человека не только мигрень, но одновременно и бронхит, и панкреатит.

Олово стимулирует рост растений. Картофель и свекла особенно богаты им. Опытами на молодых животных установлено, что дефицит олова в их организме ведет к уменьшению прибавки веса.

Металлический цинк растворяется водой, кислотами, даже растительными, поэтому оцинкованная посуда может стать причиной отравления. При этом наблюдаются мурашки, дрожание всего тела, ощущение повязки вокруг живота, тошнота, рвота и понос. Имеет место глубокое угнетение нервной системы. Цинк для нервной системы — то же, что и железо для крови. Он стимулирует также химическую реакцию, при помощи которой поддерживается кислотный уровень в организме. Входит в состав инсулина.

Суточная потребность организма в цинке — 10- 15 мг. Лучшие его пищевые поставщики — ростки пшеницы и пшеничные отруби. Если вы едите преимущественно белый хлеб, риск того, что в вашем организме имеется дефицит цинка, достаточно велик. Самый важный симптом организма в потребности цинка — общая нервная слабость, сильное и беспрерывное ощущение томления в нижних конечностях, которое постоянно заставляет вас двигать ими. Цинк необходим людям, которые не могут переносить вина, даже в самых малых дозах; при истерии; при эпилепсии у детей; при тупых головных болях, уменьшающихся на чистом воздухе.

Мужской организм в большей мере, чем женский, нуждается в обеспечении цинком. Большинство кожных заболеваний обусловлено недостатком цинка в организме. Недаром цинковую мазь с салициловой кислотой используют для лечения от угрей у подростков, фурункулеза — у взрослых и пожилых людей.

Свинец относится к тяжелым металлам. Отравление тяжелыми металлами представляет большую опасность для здоровья. При избытке свинца в организме наблюдаются малокровие, бледный землистый цвет лица, уменьшается количество красных кровяных телец, изменяется их физиологическая ценность. Свинцовые параличи обычно бывают двухсторонние. Если поражены нижние конечности, человеку трудно подниматься и опускаться по лестнице. Из органов чувств наиболее подвержено отравлению зрение. У чувствительных к свинцу детей может наблюдаться резко повышенная двигательная активность.

Предрасположены к свинцу чаще мужчины, тощие, малокровные, желчные, вспыльчивые. Препараты свинца показаны при упорных запорах; при болезнях почек; при параличах разгибателей кистей рук и больших пальцев стопы; при припадках эпилепсии с криками, беспричинным страхом; при резком исхудании.

Платина обладает тройным действием: на психику, на нервную и половую системы. При избытке ее в организме наблюдается чередование физических и психических симптомов, крайняя чувствительность наружных половых органов и яичников (женщина не может выносить даже малейшего прикосновения к половым органам) ; слишком ранние и слишком обильные менструации.

Главные показатели к применению препаратов платины: при истерических состояниях; при чрезмерном половом возбуждении; при психических расстройствах; боязни неминуемой смерти; мании величия; горделивом помешательстве; при воспалении тройничного нерва; при воспалении яичников.

Фтор является одним из самых активных химических элементов. Он присутствует в воде, в растениях и тканях животных. От наличия фтора зависит деятельность коры головного мозга, глаз, состояние костей и зубов. Избыточное содержание его в организме может причинить вред: пагубно влиять на зубы и кости, а также на спинной мозг. Недостаток фтора приводит к кариесу зубов; инфекционным глазным заболеваниям.

Кобальт — обязательная составная часть витамина В12, излечивающего анемию. При нехватке кобальта в почве у животных развиваются опасные заболевания. Он необходим для нормального функционирования поджелудочной железы и красных кровяных телец. Содержится в яйцах, почках, печени, растительных маслах.

Кремнезем широко распространен на земле: кремень, песчаник, кварц, горный хрусталь и др. Кремнезем необходим растениям для придания им формы и крепости. В организме человека он присутствует везде, в особенности в соединительной ткани. С возрастом его количество в организме несколько уменьшается.

При недостатке кремнезема человек начинает «чувствовать погоду», у него мерзнут ноги, ухудшается душевное состояние. Волосы становятся тонкими и ломкими, вследствие чего может начаться облысение. Кожа теряет эластичность. Ломкость костей в пожилом возрасте объясняется не только дефицитом кальция, но и дефицитом кремнезема. Последний нужен также для зубов, мышц и глаз. Один из видов катаракты лечится с помощью кремнезема. Он используется при лечении рака и саркомы, тучности, атеросклероза.

Кремнезем, в отличие от кальция и железа, легко усваивается организмом в любом возрасте. Больше всего его содержится в кожуре фруктов и овощей, особенно картофеля. Вот почему по мере возможности не следует очищать от шкурки фрукты и овощи. Кремнезем есть также в сельдерее, огурцах, редисе, семечках подсолнечника, помидорах. Из трав — это полевой хвощ, медуница, окопник аптечный, собачник аптечный.

Кремнезем действует главным образом на нервную систему, кости и клеточную ткань. При его избытке повышается чувствительность нервных волокон. Все чувства болезненно обостряются. Головной и спинной мозг не могут вынести даже толчка или обычного сотрясения. Кожа крайне чувствительна к прикосновению. Наблюдаются местные параличи. Часты длительные нагноения, изъязвления или затвердения. Расстраивается аппетит.

Предрасположенный к кремнезему ребенок худосочный, но не от недостатка питания, а от плохого усвоения пищи. Впалые глаза и старообразное лицо. Кости и мускулы развиты слабо. Суставы воспаленные, опухшие, что придает им узловатый вид. Дети строптивы, упрямы: они кричат, когда им говорят спокойно, беспокойны, подвижны, вздрагивают при малейшем шуме.

Взрослый — слабый субъект с тонкой кожей, бледным лицом, нервный, раздражительный, легко падает духом. Имеет покорный характер. Ему холодно, даже когда много ходит. Сильно зябнет, особенно если голова открыта. Ноги сильно потеют, и поэтому, вследствие легкого их охлаждения, появляются всякие болезни.

Умственная работа для него тяжела. Часто наблюдается припухлость верхней губы. Ногти ломки, с белыми пятнами. Железы часто с болезненным затвердением. Малейшие раны склонны к нагноению. Обычно имеет место ухудшение состояния в новолуние. Часто эти люди в детстве перенесли рахит, имеют ревматизм наследственного характера. По складу характера — имеют большой запас энергии, настойчивы, но часто страдают комплексом неполноценности, поэтому к намеченной цели продвигаются не прямолинейно.

Женщины «кремниевой» конституции нередко бывают изящны и красивы.

С помощью гомеопатических препаратов кремния хорошо излечиваются артериальное давление; застарелые гнойные процессы; рахит; бронхит; аллергические поражения органов дыхания; золотуха; эпилепсия (усиливающаяся при новой луне); хронический ревматизм (при болях в плечах и суставах); упорные невралгии.

Йод относят к металлоидам. Существует прямая зависимость заболеваний щитовидной железы от содержания йода в воде, почве, продуктах питания. Поскольку гормоны щитовидной железы управляют обменными процессами, кроветворением, обусловливают состояние нервной системы, сопротивляемость организма инфекциям, то понятно, что нарушение функций щитовидной железы из-за недостатка или избытка йода вызывает глубокие расстройства в организме.

Применение йода в лечебных целях требует большой осторожности. У людей, длительно лечащихся йодом или обладающих повышенной чувствительностью к нему, может развиться йодизм: раздражение кожи и слизистых оболочек, особенно глаз, дыхательных путей, желтизна зубов, исхудание, неутолимый голод, сменяющийся потерей аппетита.

При заболеваниях почек, туберкулезе легких, фурункулезе препараты йода вообще противопоказаны.

При недостатке в организме йода может развиться заболевание, называемое зобом. Если щитовидная железа ослаблена с детства, то гипофиз также страдает недостаточностью функций, а в результате — карликовый рост и нарушения в умственном развитии. Если нехватка йода сочетается с нехваткой кальция, то возможны опасные последствия, такие, как почечные камни.

Нехватка йода у женщин способна вызвать бесплодие. Глухонемые дети большей частью рождаются от родителей, в организме которых был недостаток йода и кальция.

Чувствительные к йоду люди обычно имеют темный цвет лица, желтую или смуглую кожу, черные глаза и волосы, очень худые. Они испытывают беспокойство и постоянную боязнь, если чем-то не заняты. Отсюда их вечная и беспорядочная деловитость. Очень раздражительны и вспыльчивы, причем эти симптомы резко усиливаются при ощущении голода. После еды их настроение улучшается, но ненадолго. Они лучше себя чувствуют в холоде, при обмывании холодной водой, при ходьбе, при еде. Предрасположены к заболеваниям нижняя левая сторона и правая верхняя.

Главные показания к применению препаратов йода: скрофулюс (золотуха) у детей при быстром исхудании, несмотря на большой аппетит; сердцебиения, в особенности после физической работы; понос на почве расстройства деятельности поджелудочной железы; рак матки с сильным кровотечением; разрастание аденоидов; зоб; астма и болезни дыхательных путей.

Продукты моря издавна считаются лечебными средствами против зоба. Однако есть данные о том, что длительное потребление даже в малых дозах неочищенной морской соли может приводить к йодизму. Помимо продуктов моря йод содержится в свекле, ягодах темного цвета, дыне, грибах, редисе, зеленом горошке, помидорах, молочных продуктах, а также в специях: имбире, перце, кориандре, тмине, гвоздике. Потребность человека в йоде составляет 0,25 грамма в год.

Присутствие серы в организме в правильной пропорции препятствует поседению волос, способствует здоровой работе печени и селезенки. Пища, содержащая серу: лук, редис, капуста, сельдерей, ячмень, сырые яйца.

Уголь — старинное средство народной медицины. Основной его эффект — сорбирующие свойства, то есть поглощение вредных соединений, образующихся в организме при заболеваниях. В гомеопатии есть два препарата из угля — карбо вегетабилис и карбо анималис. Первый приготавливают из древесного угля, чаще из березового или букового, второй — из пережженных костей. В костном угле значительна примесь солей фосфора. Оба препарата применяют при тяжелых патологиях: общем упадке сил; вследствие потери жидкости; у старых людей с венозным застоем крови; при астме у стариков; при старческой гангрене, начинающейся с большого пальца ноги.

Карбо - главное средство при перебоях и остановке сердца вследствие переполнения желудка; во время пневмонии с гнойной мокротой; при лечении лиц, склонных к самоубийству вследствие тоски; при истерии; сумасшествии. Карбо лечит при антракозе — угольном поражении легких, причем лечение наиболее эффективно для людей моложе 20 и старше 40 лет. Он улучшает многолетнюю вялость кишечника. После первых приемов препарата у больных могут наблюдаться временные обострения: ощущение дурноты, чувство проваливания, повышенная раздражительность, нарушение работы кишечника.

Некоторые специалисты считают, что карбо дан людям для того, чтобы они никогда не приходили в отчаяние, каким бы тяжелым ни было их состояние.

Графит — средство кожное, лимфатическое и венозное. Его наиболее часто применяют при хронических кожных заболеваниях, зависящих от серьезных внутренних нарушений, нередко наследственного характера, очень трудно поддающихся любым видам терапии. Хорошо влияет на обменные процессы, препятствует образованию грубых рубцов и спаек при воспалительных процессах. Если воспаление возникает возле послеоперационного рубца, графит способен его излечить, правда, иногда в течение довольно длительного времени. Графит излечивает всевозможные разновидности лишаев, а также кожные заболевания мокнущего характера, при выделении густой, как мед, жидкости на голове, лице, за ушами, на веках.

Графит чрезвычайно полезен в глазной практике, особенно при воспалении век, роговой оболочки, ячменях. Врачи относят его к группе лекарств, благотворно влияющих на заболевания, возникающие на почве врожденных дефектов обменных процессов. Графит вылечивает воспалительные процессы лимфатических шейных желез, подмышечных, паховых, имеющих золотушный характер (скрофулюс). Известны случаи излечения графитом водянки яичек.

Люди «графитового» типа обычно бледные, тучные, страдают запорами, зябкостью, обусловленной плохим окислением крови. У них наблюдаются мокнущие сыпи. У женщин менструации запаздывают и скудны. Со стороны психики отмечается чрезвычайная впечатлительность, тоскливость, печаль, робость, рассеянность в разговоре и письме.

Есть предположение, что недостаток лития в организме провоцирует состояние агрессии, увеличивает подверженность депрессиям и, как вторичное явление,- склонность к алкоголизму.

Если в организме не хватает хрома, то человек склонен к сахарному диабету.

Наиболее вредными для организма микроэлементами являются свинец, кадмий, ртуть и бериллий.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.elitarium.ru/>