

# Подагра

Подагра – это заболевание, связанное с нарушением обмена пуринов, которое приводит к повышению в крови мочевой кислоты (гиперурикемии) и отложению ее в тканях опорнодвигательного аппарата и внутренних органах.



- В организме человека пуриновые основания расщепляются до мочевой кислоты и выводятся почками. Когда превышаетя предел концентрации мочевой кислоты в тканях, начинается откладывание ее кристаллов в виде моноурата натрия в суставах, почках, мягких тканях. Возникают клинические проявления артрита (воспаления сустава), появляются образования в мягких тканях (тофусы), уратная нефропатия (поражение почек) и нефролитиаз (образование камней в почках).
- Изменения в диетических привычках и стиле жизни привели к тому, что в индустриально развитых странах подагрой страдает 1-2% населения.



---

# Симптомы

- Острая боль является обычно первым симптомом заболевания подагрой.

Пораженные суставы воспаляются и выглядят так же, как и при артритах:

- наблюдаются краснота
- отечность
- суставы горячие на ощупь, очень чувствительны при прикосновении.

Ожирение и неправильное питание повышают риск развития подагры.

---

# Причины развития подагры

- 1. Прием лекарственных препаратов: мочегонных (тиазидовые диуретиков), низкие дозы аспирина (1гр в сутки), циклоспорины.
- 2. Заболевания и состояния, которые ведут к появлению подагры: сахарный диабет, ожирение, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, метаболический синдром, хроническая почечная недостаточность, отравления свинцом, трансплантация органов, псориаз, заболевания крови.
- 3. Обострению подагры способствует внутривенное введение контраста (при рентгенологических обследованиях), травмы, оперативные вмешательства.
- 3. Мочевая кислота является побочным продуктом некоторых видов пищи, поэтому подагра тесно связана с особенностями питания. Подагра названа болезнью богатых людей, так как связана с очень обильным питанием и употреблением алкоголя, поэтому риск возникновения подагры крайне высок у лиц, имеющих привычку употребления продуктов, содержащих большое количество пуриновых оснований (темное мясо, дичь, цитрусовые, морепродукты, алкогольные напитки, газированные напитки).
- 4. Подагра чаще развивается у мужчин (возраст 30- 60 лет), у женщин подагра развивается гораздо реже и преимущественно в менопаузальном периоде.
- Подагра и почечнокаменная болезнь, связанная с нарушением обмена мочевой кислоты, имеют общий генез.

# Лечение подагры

- Важное значение для предотвращения обострения подагры имеет соблюдение диетических рекомендаций. Из рациона необходимо исключить или свести до минимума продукты и блюда, содержащие в больших количествах пурины, поскольку из пуринов образуется мочевая кислота.
- **Продукты, употребление которых нужно исключить:** печень, почки, мозги, лёгкие, мясо молодых животных, цыплята, мясные и рыбные бульоны. Пациент с подагрой должен отказаться от приёма алкоголя, так как он угнетает выведение почками мочевой кислоты и таким образом способствует повышению её концентрации в крови.
- **Продукты, употребление которых нужно ограничить:** бобовые (фасоль, горох, бобы), щавель, шпинат, баклажаны, редис, цветная капуста, спаржа, грибы, ракообразные, икра, рыба (балтийская сельдь, сардины и т.д.). Допустима крупная рыба.

- Потребность организма в калориях при подагре следует удовлетворять в основном за счёт углеводов. В небольших количествах в рационе могут присутствовать яйца, мучные и крупяные блюда, нежирные сорта рыбы, говядина, баранина. Рыбу и мясные блюда следует употреблять в пищу в отварном виде, не чаще 2–3 раз в неделю. Одна порция должна быть не больше 250 г. Во время приступа артрита рыбу и мясо необходимо полностью исключить. Пища должна содержать необходимое количество витаминов, поэтому полезны отвары шиповника, лимоны, яблоки, чёрная смородина.
- Без ограничений можно употреблять молоко и молочные продукты, зерновые (хлеб, каши, отруби), большинство овощей (картофель, морковь, капуста, огурцы, помидоры, тыква, лук, морковь, свёкла, редис, сельдерей), орехи, арбузы, дыни, ягоды и фрукты, специи. Известно, что вишня, клубника, смородина и другие тёмные красные и синие ягоды снижают концентрацию мочевой кислоты в крови, поэтому полезны при подагре в любом виде. При отсутствии заболеваний почек и сердца необходимо обильное щелочное питьё хорошо пить чистую воду с Хлорофиллом, 2-3 чайных ложки на 1,5 литра воды или Коралловый кальций (дозировка на упаковке).
- Постепенная нормализация массы тела является обязательным для пациента, так как способствует снижению уровня мочевой кислоты в крови.
- Цель медикаментозного лечения является уменьшение болей во время приступа и лечение нарушений пуринового обмена.

# БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

- Базовыми препаратами для лечения подагры являются:
  - **Alfalfa NSP (Люцерна)**  
Нормализует состояние кровеносной системы
  - Снижает уровень холестерина в крови и предупреждает развитие атеросклероза
  - Участвует в профилактике и лечении воспалительных заболеваний
  - Улучшает общее состояние больных сахарным диабетом



- Коралловый кальций или Хлорофилл (можно чередовать) – эти продукты применяются постоянно как в период лечения, так и в дальнейшем с целью профилактики.

### Coral Calcium (Коралловый Кальций )

- Является биодоступным источником кальция, магния и других микроэлементов в легкоусваиваемой форме
- Предупреждает вымывание кальция из костей, восстанавливает нормальную структуру костной и хрящевой ткани организма, предотвращает появление остеоартроза и остеопороза
- Эффективно регулирует кислотно-щелочной баланс, понижает общий уровень кислотности в организме, снижает кислотность желудка





## Liquid Chlorophyll (Хлорофилл жидкий)

- Поддерживает и стимулирует кроветворную систему
- Способствует обновлению тканей и быстрому заживлению ран
- Стимулирует иммунную систему организма



# Для снятия и предупреждения болевых приступов применяется:

## Boswellia Plus (Босвеллия Плюс )

- Оказывает противовоспалительное действие
- Помогает организму восстанавливать поврежденные кровеносные сосуды и микроциркуляцию
- Облегчает доступ крови к воспаленным суставам и тканям, что обеспечивает питательную поддержку опорно-двигательному аппарату



или

## **Bupleurum Plus (Буплерум Плюс)**

- Оказывает противовоспалительное, антиаллергическое и обезболивающее действие
- Нормализует работу печени и пищеварения в целом
- Оказывает успокаивающее и спазмолитическое действие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и легких



# Местно:

для суставов –

**EverFlex Cream (Крем EverFlex)**

- Крем обладает противовоспалительным, противоотечным и анальгизирующим действием, повышает подвижность суставов
- Эффективен при заболевании мелких суставов и повреждении связочного аппарата



для мышц –

### Tei-Fu (Лосьон для массажа)

- Миалгии и миозиты (боли в мышцах)
- Ишиаз, обострение остеохондроза и заболеваний мелких суставов
- Спортивные и бытовые травмы (ушибы, растяжения связок, вывих суставов и т.п.)
- Посттравматические осложнения: мышечные спазмы, рубцы, анкилозы (тугоподвижные суставы)
- Головная боль (втирать в область шеи, висков)
- Зубная боль (втирать в область проекции зуба)
- Укусы насекомых и мелкие повреждения кожи (на область повреждения)



# 1й месяц - лечение нарушений пуринового обмена:

Uro lax - Принимать по 2 капсулы утром натощак и 2 в первой половине дня, после полудня.

Uro lax пьется курсами по 1 месяцу 2-3 раза в год.

## Uro Lax (Уро Лакс )

- Регулирует водно-электролитный баланс в организме
- Обладает антибиотическими свойствами
- Способствует снижению воспалительного процесса в мочеполовых органах
- Препятствует образованию песка и камней в мочевыделительной системе



# помогают ускорить

## выздоровления!

- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- Балансирует иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов
- Снижает агрегацию тромбоцитов
- полиненасыщенные жирные кислоты - необходимы для восстановления тканей, способствуют ускорению процессов выздоровления, восстанавливают оптимальный баланс жирных кислот; повышенное содержание насыщенных жирных кислот часто предшествует подагре.



## Kelp (Келп)

- Обеспечивает нормальное функционирование щитовидной железы
- Улучшает процессы обмена веществ
- Стимулирует иммунную систему

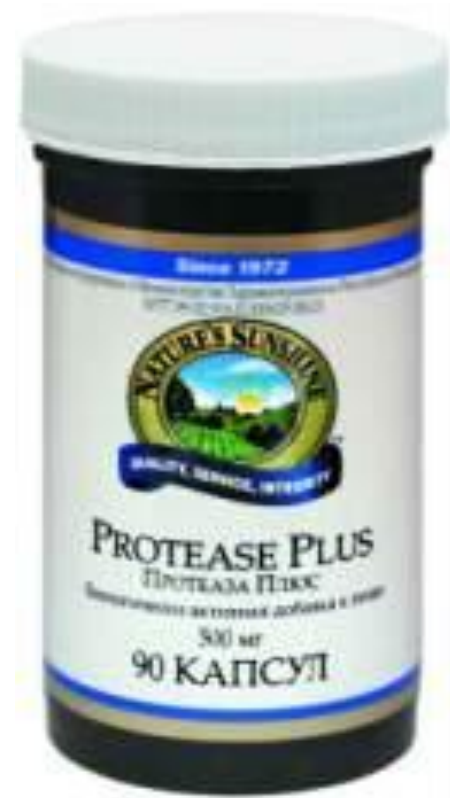
содержит полноценный белок и жизненно важные минералы, способствующие понижению уровня мочевой кислоты в сыворотке.





## Протеаза плюс

- разрушает кристаллы мочевой кислоты, снимает воспаление. Принимается курсами исключительно натощак, дозировка подбирается индивидуально.



## ИЛИ

### Milk Thistle NSP (Молочный Чертополох )

- Усиливает детоксикационную функцию печени
- Препятствует разрушению гепатоцитов и способствует регенерации печеночной ткани (гепатопротекторное действие)
- Обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами;
- Повышает секрецию желчи (холиноретическое действие) и улучшает переваривание жиров
- Улучшает состояние кожных покровов



## Omega 3 (EPA) NSP (Омега 3 (ПНЖК))

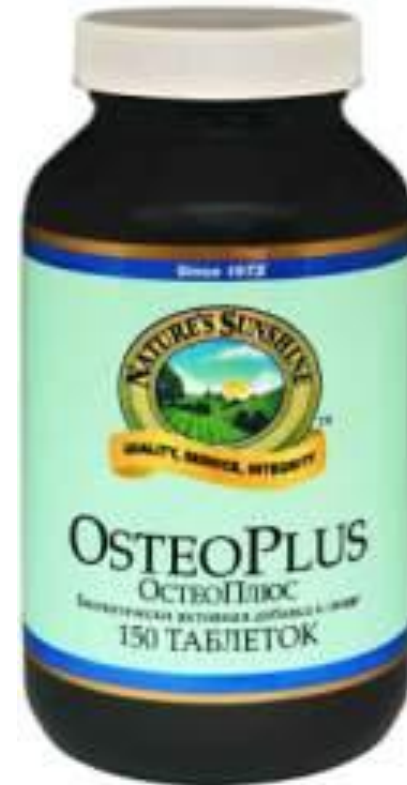
- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- Балансирует иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов
- Снижает агрегацию тромбоцитов
- Является структурным веществом мозга и сетчатки глаза, обеспечивая их оптимальное функционирование
- Повышает жизненный тонус и работоспособность



# 3 – 6 месяц – восстановление суставов:

## Osteo Plus (Остео Плюс )

- Содержит комплекс витаминов, минералов и микроэлементов, необходимых для поддержки костно-суставного аппарата и организма в целом
- Способствует профилактике остеопороза
- Нормализует состояние сердечно-сосудистой и нервной системы



или

## Calcium Magnesium Chelate (Кальций Магний Хелат )

- Способствует формированию и восстановлению костной ткани
- Укрепляет стенки сосудов
- Нормализует работу нервной системы улучшая проведение нервных импульсов
- Регулирует процессы коагуляции крови



## Vitamin C NSP (Витамин С)

- Усиливает защитные функции организма
- Способствует профилактике бактериальных и вирусных инфекций
- Обладает антиоксидантным и противовоспалительным действием
- Обеспечивает выработку энергии на клеточном уровне, участвуя в синтезе аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ)



## Chondroitin (Хондроитин )

- Стимулирует синтез гиалуроновой кислоты, укрепляя соединительно тканые структуры, в том числе хрящ
- Ингибирует действие протеолитических ферментов, разрушающих хрящ
- Оказывает анальгетическое и пртивовоспалительное действие, уменьшает боли в суставах и позвоночнике в покое и при ходьбе
- Является хондропротектором, усиливающим регенерацию и повышающим амортизационные свойства хряща
- Является энтеральным косметическим средством



## Glucosamine NSP (Глюкозамин )

- Необходим для нормального образования суставной жидкости, хряща и соединительной ткани
- Облегчает течение воспалительных, обменных и дегенеративных заболеваний суставов и позвоночника
- Сохраняет структурную основу кожи
- Полезен людям с проблемами абсорбции питательных веществ





## Омега 3 (EPA) NSP(Омега 3 (ПНЖК) )

- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- Балансирует иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов
- Снижает агрегацию тромбоцитов
- Является структурным веществом мозга и сетчатки глаза, обеспечивая их оптимальное функционирование
- Повышает жизненный тонус и работоспособность



# Вне обострения желательно принимать

## Loclo (Локло)

- Является источником пищевых волокон
- Улучшает перистальтику кишечника, способствует регулярному его очищению
- Создает благоприятную среду для нормальной кишечной микрофлоры
- Адсорбирует токсичные вещества
- Снижает уровень холестерина и сахара в крови
- Оказывает защитное действие против рака, прежде всего кишечника
- Уменьшает побочные эффекты лучевой терапии
- Укрепляет иммунную систему



## Бee Pollen (Пчелиная пыльца)

- Повышает физическую силу, выносливость и активность
- Нормализует состояние иммунной системы
- Улучшает усвоение пищи



## Defense Maintenance

(Защитная формула )

- Стимулирует работу иммунной системы, способствует профилактике инфекционных заболеваний
- Обладает сильным антиоксидантным действием
- Повышает работоспособность и выносливость организма



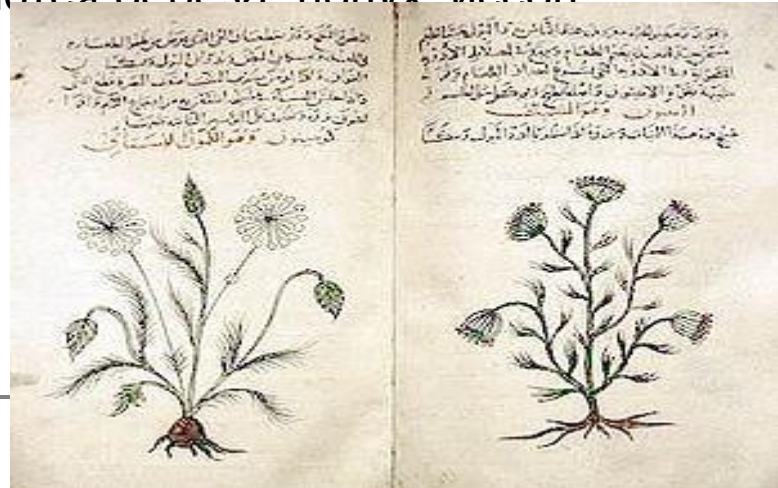
- Далее программа лечения должна строиться с учетом существующих осложнений.



# Лекарственные растения

- В комплексном лечении с диетой и антиподагрическими препаратами применяют фитотерапию. Настой листьев брусники (1/2 стакана 3 раз в день). Настой листьев черной смородины (1/2 стакана 4-5 раз в день).
- Настой готовят: 1 столовая ложка сухих листьев на 500мл кипятка, настоять 2 часа, процедить.
- Применяют плоды черники.
- Смесь из порошка перца стручкового и некоторого количества масла грушанки, чтобы получилась паста; прикладывают к областям поражения для облегчения болей и других проявлений воспаления. Вначале это может вызывать ощущение жжения, но при повторном использовании боль обычно заметно уменьшается.

Другими полезными травами являются береза, попух, иссоп, можжевельник.



# Рекомендации

- Во время острого приступа подагры пациенту рекомендован полный покой, особенно больной конечности. Следует придать возвышенное положение стопе, приложить к больному суставу пузырь со льдом, а после стихания боли – согревающий компресс.
- Во время приступа подагры ешьте только сырые фрукты и овощи в течение 2 недель. Особенно полезны соки. Рекомендуется употреблять замороженный или свежий вишневый сок. Также пейте сок сельдерея, разбавленный кипяченой водой.

Вишня и клубника нейтрализуют мочевую кислоту, поэтому ешьте много этих ягод.

Также включайте в свой рацион злаки, семечки и орехи.

Соблюдайте диету с низким содержанием пуринов. Пурины являются органическими веществами, которые имеют большое значение для образования мочевой кислоты.

Следует избегать продуктов, богатых пурином, к ним относятся: анчоусы, спаргагус, мясной бульон, сельдь, мясные соусы, грибы, мидии, сардины и сдобный хлеб.

---

- Употребляйте достаточное количество чистой отфильтрованной воды. Жидкость необходима для повышения выведения мочевой кислоты.

Алкоголь повышает продукцию мочевой кислоты, поэтому его употребление не рекомендуется.

Не ешьте жареной пищи, жареных орехов, пищи, приготовленной на масле, которое ранее подвергалось нагреванию. При нагревании масло становится прогорклым. Прогорклые жиры быстро разрушают витамин Е, что приводит к значительному увеличению содержания мочевой кислоты.

Исключите из своего рациона изделия из белой муки и сахара.

Избегайте употребления аминокислоты глицина. У людей, страдающих подагрой, глицин быстро превращается в мочевую кислоту.

Ограничьте употребление кофеина, цветной капусты, рыбы, яиц, овсяной каши, гороха, домашней птицы, шпината.

Если у вас избыточный вес, старайтесь сбросить его. При снижении веса понижается уровень мочевой кислоты в плазме крови.

Избегайте очень ограничивающих диет.

---



# Физиопроцедуры

- В последнее десятилетие XX века получил распространение метод ускорения вывода мочевой кислоты из организма путем фонирования области почек.
- Фонирование – это простая процедура воздействия микровибрацией звуковой частоты, путем прикладывания к телу виброфонов. Звуковые микровибрации естественны для организма и благотворно влияют на работу органов и систем. Это своего рода микромассаж на клеточном уровне.
- Фонирование области почек позволяет улучшить их функцию. В целом ряде медицинских исследований доказано, что фонирование области почек увеличивает вывод почками мочевой кислоты. Преимуществом метода является возможность проведения регулярных процедур в домашних условиях пользователем самостоятельно. Кроме того, аппараты эффективны и при лечении ряда других возрастных заболеваний.
- Аппараты для проведения процедур называются виброакустическими. Ниже приводится методика для аппаратов, на которых проводились научные исследования.
- Методика лечения подагрического артрита с акцентом на улучшение функции почек с применением виброакустического аппарата «Витафон» или «Витафон-Т»:

## Фонирование каждой области 2-3 раза в сутки

Область воздействия микровибрацией	Режим	Начальное время	Темп увеличения времени фонирования	Конечное время фонирования
Область почек, точки "К"	Режим 2	10 мин.	Плюс 3 мин. ежедн.	30 - 40 мин.
Область пораженного сустава	Режим 2	3 мин.	Плюс 2 мин. ежедн.	20 -30 мин.





**Статьи кандидатов медицинских наук и врачей 1 категории на сайте  
<http://doktor-nsp.mirtesen.ru/>**

- 
- Уже сегодня Вы можете стать партнером компании NSP на сайте <http://nsp25.com/> При регистрации укажите:
  - Спонсор ID – **1007815**
  - Страна спонсора: Россия
  - Сервисный центр: Россия - 300 , Украина- 333, Беларусь - 314
  - Далее необходимо перейти к анкете и ввести там свои контактные данные
- 
- После заполнения анкеты на Вашу почту придет комплект необходимой информации (маркетинг план в электронном виде, список сервисных центров компании) в электронном виде. После получения партнерского соглашения и присвоения Вам соответственного номера ID, Вы должны совершить покупку продукции на 30 PV до конца месяца, следующего за месяцем подписания. Только после этого ваше партнерское соглашение будет считаться действительным.
  - Приобрести продукцию компании Вы можете как в любом сервисном центре, так и с помощью сайтов: <http://natronline.ru/> (Россия) и <http://nsp.com.ua/> (Украина).
  - Жители Беларуси могу оформить онлайн-заказ, прислав его на адрес: **Zakaz290@mail.ru**
-