

# Болезнь Паркинсона- признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

*Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог*

*Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info*

*E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info*

**Реферат.** Болезнь Паркинсона – заболевание центральной нервной системы дегенеративного хронического характера, при котором человек не в состоянии вести контроль над своими движениями. От данной болезни страдают в основном люди преклонного и пожилого возраста.

**Ключевые слова:** Болезнь Паркинсона, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины возникновения заболевания до сих пор точно не определены. Ученые выдвигают такие теории и возможные причины возникновения болезни Паркинсона:

- свободные радикалы повреждают клетки черной субстанции мозга, в следствии чего происходит окисление молекул мозга;
- интоксикация мозговых тканей, сбои в функционировании печени и почек;
- наследственность (у четверти больных были родственники с болезнью Паркинсона);
- генетический фактор (учеными в области генетики выявлено несколько мутаций генов, при наличии которых в организме развивается болезнь Паркинсона в молодости);
- недостаток витамина D [1];
- дегенерация нейронов головного мозга, появление митохондрий с дефектами, которые вызваны различными мутациями;
- энцефалит (вирусного и бактериального характера);
- наличие атеросклероза и иных сосудистых болезней;
- воспалительные процессы в тканях мозга;
- перенесенные сотрясения мозга и черепно-мозговые травмы.

## Симптоматика болезни Паркинсона

На ранних стадиях очень трудно определить заболевание, ведь оно протекает практически бессимптомно. Для постановки диагноза требуется глубокое обследование.

Первые симптомы, по которым можно выявить болезнь Паркинсона:

1. общий упадок сил, слабость;
2. походка становится неуверенной и шаткой, шаги – мелкие (больной «семенит»);
3. нечеткая гнусавая речь, незаконченные фразы, спутанные мысли;
4. меняется написание букв – они становятся угловатыми, мелкими и «дрожащими»;
5. резкая смена настроения;
6. мышцы находятся в постоянном напряжении;

7. быстро сокращаются мышцы (наступает тремор, сначала одной руки, затем всех конечностей).

#### **Основные симптомы заболевания:**

- маскоподобное выражение лица (мимика отсутствует);
- ригидность мышц;
- конечности постоянно находятся в полусогнутом состоянии;
- тремор конечностей и нижней части челюсти;
- все движения замедленные (даже обычное умывание и одевание может затягиваться на пару часов);
- снижение веса, плохой аппетит, нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
- постоянные падения, отсутствие контроля за движениями;
- из-за непрекращающихся спазмов и сокращений мышц возникают сильные боли во всем теле;
- осанка напоминает «просящего милостыню»;
- энурез, запоры [2];
- депрессивные состояния, постоянное чувство страха, но при этом здравый рассудок сохраняется;
- расстройства памяти;
- нарушения в работе кожных и подкожных желез (чрезмерная потливость или, наоборот, сухость кожных покровов, перхоть);
- ночные кошмары, бессонница [3].

#### **Полезные продукты при болезни Паркинсона**

Так, как у больных большой процент возникновения запоров, необходимо есть большое количество клетчатки [4], которую содержат фрукты и овощи. У многих людей наблюдаются проблемы с жеванием и глотательной функцией, поэтому пищу лучше подавать в варенном, паренном или тушенном виде [5].

Фрукты и овощи с тугой кожурой нужно чистить и вытаскивать косточки.

Больному следует сделать упор на: печень, яйца [6] (можно только варенные или омлет), сливочное масло [6], сметану, мороженное, сливки, йогурт [7], кефир, каши (особенно рис [8], овсянку [9]), зерновые культуры, рыбу, кукурузу [10], свеклу [11], морковь [12], яблоки [13], чернослив, курагу, землянику, клубнику [14], чеснок [15] и всю зелень.

В день нужно выпивать не меньше 6-ти стаканов жидкости.

#### **Народные средства лечения болезни Паркинсона:**

1. Ежедневно выпивайте на голодный желудок стакан липового чая. Пить месяц через месяц (месяц лечения – месяц перерыва) и так на протяжении года.
2. Отвар из овса. Взять стакан овса, поместить в 1 литр чистой воды [16], оставить настаиваться на 8 часов. По истечению времени, кипятить пол часа. Дать остыть и

настаивать еще пол суток (12 часов). Профильтровать. Затем необходимо добавить свежей профильтрованной воды так, чтобы получилось всего литр отвара. Пить по 1,5 стакана в сутки, разбивать на 3 приема. Методика приема такая же, как и при приеме липового чая описанная выше.

3. Взять головку 1-го чеснока, очистить, измельчить, поместить в пол литровую банку, налить 200 миллилитров масла подсолнуха (не рафинированного). Настаивать 24 часа (раз в четыре часа нужно трясти смесь), затем в полученную жидкость добавить свежесжатый сок из одного лимона [17]. Хорошенько встряхнуть. Принимать квартал по чайной ложке за пол часа до еды трижды в день. Следует четко следить за дозировкой и временем принятия. После 3-х месяцев принятия нужен перерыв в месяц, затем снова следует повторить лечение, которое будет длиться 3 месяца.
4. Настой из зверобоя готовится следующим образом: 30 грамм измельченной, высушенной травы залить стаканом горячей воды. Поместить в термос, оставить на 2 часа. Профильтровать. Это суточная норма, которую нужно разделить на 3 приема. Пить настой 45 дней, после чего – перерыв на 30 дней, затем повтор лечебного курса (также, 45 дней требуется пить отвар).
5. Пить чай из душицы в течении 90 дней.
6. Каждый день нужно заучивать короткие стихотворения и декламировать их. Это поможет восстановить речь и наладить память.
7. Чтобы облегчить процесс принятия пищи, есть больному лучше ложкой, причем стоять ее край обматывать кусочками ткани, чтоб была большая область захвата. Жидкость, чтоб не разливалась лучше пить через трубочку.
8. Для расслабления мышц больному нужен расслабляющий массаж и ванны с эфирными маслами и отварами трав (по желанию).

### **Опасные и вредные продукты при болезни Паркинсона**

- жаренная, твердая пища;
- семечки и орехи [18];
- сухое печенье, пирожные;
- полуфабрикаты и пища быстрого приготовления;
- консервы, колбасы, копчености.

Все эти продукты могут вызвать запор (из-за поступления токсинов), затруднят процесс принятия пищи (из-за жесткости и сухости).

### **Литература**

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
2. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда как натуральное слабительное для лечения запоров. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11

5. Елисеева, Т., Ткачева, Н., & Шелестун, А. (2017). Способы приготовления пищи—от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 60-100. DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Oryza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. Zea mays). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Beta vulgaris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. Fragaria). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Allium sativum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
16. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. Citrus limon). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Juglans regia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.02.2021

### **Parkinson's disease - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies**

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

**Abstract.** Parkinson's disease is a degenerative, chronic disease of the central nervous system in which a person is unable to control his or her movements. This disease affects mainly elderly and old people.