**Введение**

Печень - центральная лаборатория организма, где обезвреживаются и выводятся с желчью все вредные и ядовитые вещества, поступающие из желудочно-кишечного тракта и внешней среды. При хорошей функции печени все органы и системы организма работают исправно.

Некоторые яды (алкоголь, табак, лекарства, соли тяжелых металлов) вирусы, бактерии, нарушают работу печеночных клеток, что ведет к нарушению жирового, белкового, углеводного обмена, отложению холестерина, липидов и извести в печени - гепатит, цирроз, жировая дистрофия; в желчных путях и желчном пузыре - желчно-каменная болезнь, холангит, холецистит; в поджелудочной железе - склероз поджелудочной железы, панкреатит; в сосудах - ишемическая болезнь, инфаркт, инсульт, параличи, в суставах - полиартрит, подагра и развивается ряд тяжелых заболеваний.

Цель реферата – дать определение дискенизии.

Дискенизия желчевыводящих путей (правильное название холецистит)- это функциональные нарушения моторики желчного пузыря и желчевыводящих путей, которые проявляются различного характера болями в правом подреберье. Чаще всего дискенизии являются результатом нарушения нейрогуморальной регуляции желчевыведения и патологических импульсов из соседних органов, а также перенесенного острого гепатита.

Дискенизия желчевыводящих путей несколько устаревший термин. В настоящее время выделяют дискенизию сфинктера Одди и желчного пузыря. В зависимости от тонуса желчевыводящих путей выделяют гипертонически-гиперкинетическую (с повышенным тонусом) и гипотонически-гипокинетическую (с пониженным тонусом) формы.

Разграничить эти 2 формы необходимо, т.к. способы лечения их разнятся. Проще всего это сделать с помощью ульразвукового исследования желчного пузыря (узи).

Лечение дискенизии желчевыводяших путей

При гипертонически-гиперкинетической форме рекомендуются следующие сборы:

цветки бессмертника, лист березы, трава душицы, трава зверобоя, цветки календулы, трава мяты - поровну

трава тысячелистника, плоды укропа, шишки хмеля, трава чистотела, плоды шиповника, трава полыни - поровну

почки березы, трава душицы, трава зверобоя, цветки бессмертника, курильский чай, трава полыни - поровну

плоды шиповника, трава мяты, трава чистотела, трава душицы, корень валерианы, цветки василька, плоды укропа -поровну

цветки ромашки, цветки календулы, шишки хмеля, плоды укропа, трава мяты, трава тысячелистника - поровну

шишки хмеля, трава чистотела, трава тысячелистника, трава мяты, трава зверобоя, цветки ромашки - поровну

При гипотонически-гипокинетической форме дискенизий показаны следующие сборы:

почки березы, лист кипрея, корень или трава цикория, плоды шиповника, кукурузные рыльца, плоды кориандра - поровну

трава мяты, плоды клюквы, трава душицы, трава зверобоя, трава золототысячника, плоды кориандра - поровну

цветки пижмы, плоды кориандра, цветки ромашки, корень или трава цикория, трава мяты, трава зверобоя, корень ревеня

трава мяты, корень ревеня, трава золототысячника, трава горечавки, трава душицы, корень одуванчика - поровну

корень одуванчика, корень ревеня, цветки пижмы, плоды шиповника, трава тысячелистника, плоды кориандра - поровну

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года - 1/2 - 1 ч. ложка, от 1 до 3 лет - 1 ч. ложка, от 3 до 6 лет - 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет - 1 ст. ложка, старше 10 лет и взрослым - 2 ст. ложки сбора.

Приготовление сборов: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 1 литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс непрерывного лечения - 3-4 месяца. После чего перейти на 4 недельные курсы 4-5 раз в год.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема трав. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав. Перед тем, как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора.

При дискенизии желчных путей, а также многих других заболеваниях рекомендуются занятия тайцзицюань. Тайцзицюань - это древнее искусство в настоящее время всё больше находит приверженцев, которые видят в нём оздоровительный эффект, а также средство для снятия стресса. Широко применяется в китайских и западноевропейских клиниках, в отделениях реабилитации. В нашей стране этот вопрос не изучен. Регулярные занятия тайцзицюань полезны для оздоровления нервной системы, при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению мышц, суставов и сухожилий. Медленные шаги с чередованием напряжения и расслабления мышц голени, с постоянным переносом веса тела с одной ноги на другую способствуют улучшению кровоснабжению и лимфообращению в нижних конечностях.

Медленные расслабленные движения, из комплекса тайцзицюань, по округлой траектории в сочетании с дыханием и концентрацией внимания на биологически активных точках помогают утром настроиться и мобилизироваться к предстоящей работе, а вечером снимают усталость и напряжение после трудового дня, подготавливают организм ко сну благодаря нормализующему влиянию на тонус центральной нервной системы (ЦНС), антистрессовому воздействию. Улучшается центральное и периферическое кровообращение в органах и тканях. В результате нормализуется обмен веществ в организме человека. Ритмичное изменение внутрибрюшного давления при правильном диафрагмальном дыхании способствует усилению кровообращения в органах брюшной полости, движению крови по нижней полой вене к сердцу. Одновременно осуществляется своеобразный ритмичный массаж органов брюшной полости, что оказывает благоприятное воздействие на их функцию.

Повышение собственной чувствительности организма, концентрация внимания на биологически-активных точках улучшают кровообращение, способствуют профилактике заболеваний, увеличению продолжительности жизни человека.

Тайцзицюань могут заниматься мужчины и женщины любого возраста. Режим тренировок должен строиться с учётом состояния здоровья и физической подготовленности занимающегося.

**Список литературы**

1. Болезни и методы их лечения. - М., 1993.
2. Клиническая иммунология и аллергология. Под редакцией Г.Лорора-младшего и соавтр. – М.: Практика, 2000.
3. Оздоровительные аспекты при занятиях тайцзицюань. – М., 1999.