



ГАЛА БАЗАРОВА

# РЕКИ ПОД БРОНЕЙ

# Гала БазарАва

## Реки под броней

*<https://litres.ru/73874418>*

*ISBN 9785006991941*

### **Аннотация**

Эта книга для тех, чье тело говорит на трех языках боли: внутренний пожар (гипертиреоз), застывшие реки (варикоз) и каменная броня (экзостозы). Здесь нет борьбы с симптомами. Есть диалог. Практики дыхания, голоса, телесные упражнения и образные медитации помогут вернуть текучесть и расслабление.

# Содержание

1. Физиологические дефициты (чего не хватает организму)	5
2. Чего не хватает в образе жизни и самочувствии	7
3. Чего не хватает с медицинской точки зрения (риски)	8
Резюме (короткий ответ)	9
сбалансированное лечение	10
Этап 1. Достижение эутиреоза (Нормализация гормонов)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Реки под броней

## Гала БазарАва

© Гала БазарАва, 2026

ISBN 978-5-0069-9194-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Реки под броней: Как услышать тело, в котором горит огонь, застыла земля и остановилась вода.**

У меня интересное сочетание экзостозной болезни (костные разрастания), варикозной болезни (венозная недостаточность) и гипертиреоза (гиперфункция щитовидной железы). Это создает сложную клиническую картину. Организму в такой ситуации не хватает ресурсов для балансировки сразу трех систем: костной, сосудистой и эндокринной.

Разберем то, чего именно не хватает человеку с таким трио заболеваний, разделенный по сферам дефицита:

# 1. Физиологические дефициты (чего не хватает организму)

— **Кальция и Витамина D (парадоксальная нехватка):** При гипертиреозе кальций усиленно вымывается из костей в кровь и мочу (кости теряют плотность).

— При экзостозной болезни организм, наоборот, пытается строить лишнюю костную ткань. Создается парадокс: **не хватает «правильного» кальция**, который усваивается и идет в нужные места.

— Кость становится хрупкой из-за остеопороза, но при этом растут наросты (остеофиты) из-за нарушения обмена веществ.

— **Магния:** Это ключевой минерал для расслабления мышц и сосудов.

— При гипертиреозе магний сгорает очень быстро (из-за ускоренного метаболизма).

— Его нехватка ведет к спазмам сосудов, что усугубляет варикоз и вызывает судороги.

— **Витаминов группы B (особенно B12 и B6):** Гипертиреоз «сжигает» эти витамины с огромной скоростью.

— Их нехватка приводит к ухудшению нервной проводимости (нейропатии), что усиливает боли в ногах при варикозе и ухудшает регенерацию тканей.

— **Коллагена и эластина:** Это строительный материал для вен. Варикоз говорит о том, что соединительная ткань венозных стенок слабая, ей не хватает прочности и эластичности.

— **Энергии и «тормозных» механизмов:** Гипертиреоз разгоняет организм до предела. Человеку не хватает спокойствия и ресурсов для восстановления.

— Организм работает «в разнос», изнашивая сердце (тахикардия) и сосуды.

## 2. Чего не хватает в образе жизни и самочувствии

- **Стабильности:** Из-за гипертиреоза настроение и пульс скачут.
- Из-за варикоза ноги отекают и болят к вечеру.
- Из-за экзостозов движения могут быть скованными.
- **Полноценного венозного оттока:** В ногах не хватает «насоса».
- Кровь застаивается, потому что вены расширены, а клапаны не работают.
- Гипертиреоз может вызывать тахикардию, что дает лишнюю нагрузку на всю сосудистую систему.
- **Гибкости:** Экзостозы (костные шипы) могут ограничивать подвижность суставов, особенно если они расположены вблизи крупных сочленений.
- Человеку не хватает свободы движения без боли.

### **3. Чего не хватает с медицинской точки зрения (риски)**

Такому пациенту часто не хватает комплексного подхода. Проблема в том, что лечение одного заболевания может усугубить другое:

— Лекарства от гипертиреоза (тиреостатики) могут влиять на другие органы.

— Операции по удалению экзостозов или вен при нескомпенсированном гипертиреозе делать опасно (риск сердечно-сосудистых осложнений).

# Резюме (короткий ответ)

Человеку с экзостозной болезнью, варикозом и гипертиреозом **не хватает баланса в обмене веществ**.

Его организм одновременно теряет костную массу изнутри (остеопороз от гипертиреоза) и наращивает ее снаружи (экзостозы),

страдает от слабости сосудистых стенок (варикоз) и находится в состоянии перманентного энергетического кризиса (гипертиреоз сжигает все ресурсы).

## **Главные нехватки:**

- Усвояемого кальция и коллагена.
- Магния и витаминов группы В (нервная система и сосуды).
- Покоя для нервной системы и венозного оттока для ног.
- Скоординированного лечения, которое не навредит ни одной из трех систем.

# сбалансированное лечение

Сбалансированное лечение при таком сочетании заболеваний (экзостозная болезнь, варикоз и гипертиреоз) — это всегда поиск компромисса.

Лечить что-то одно, не учитывая другое, опасно.

**Важнейшее предупреждение:** Лечение должен назначать только врач!

Ниже представлена **логическая схема** того, как разные специалисты (эндокринолог, флеболог, ортопед) должны балансировать между этими болезнями, и какие группы препаратов обычно рассматриваются, чтобы не навредить.

Главная цель: **Сначала компенсировать щитовидную железу (гипертиреоз), затем** спокойно лечить вены и кости.

# Этап 1. Достижение эутиреоза (Нормализация гормонов)

*Это база. Без этого этапа любые операции на венах или костях опасны, а лекарства будут работать плохо.*

— **Чего не хватало:** Йода в правильном контексте (при гипертиреозе его давать нельзя!) и торможения избыточной функции.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.