

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№4  
1995

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

ЭКСПЕРИМЕНТ АМОСОВА  
ЧАЙ ПРОТИВ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА  
АЮРВЕДА БЕЗ МИФОВ И ЛЕГЕНД  
ПРОРОСШЕЕ ЗЕРНО  
СТУПНЯ — ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ  
НОБЕЛЕВСКАЯ ЛЕКЦИЯ КАМИО

Восточный  
Здоровье





ПЕРЕЗИМОВАЛИ. Фото Виктора Ахлова

Ежемесячный журнал  
№ 4(22), апрель,  
1995 г.

Главный редактор  
**Стив Шенкман**

Редакционный совет  
**Николай Амосов**  
**Ирина Васильева**  
**Аркадий Галинский**  
**Рафаэль Перловский**  
**Игорь Тер-Ованесян**  
**Галина Шаталова**

Заместитель главного  
редактора  
**Вера Шабельникова**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Научный редактор  
**Алла Юнина**

Художник  
**Олег Айзман**

Технический редактор  
**Нина Суровцова**

Администратор  
**Ян Шенкман**

Фото на обложке  
**Тараса Алейникова**

Адрес редакции:  
107140, Москва,  
Давыдовский пер., 6  
Телефоны: 266-77-76  
266-77-16  
Для рекламы: 972-15-07

Индекс для подписки:  
73035

Подписная цена одно-  
го номера 1000 руб.

© «Будь здоров!», 1995 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ

<b>Н. М. АМОСОВ</b> Эксперимент по омоложению	2
<b>ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН</b> Красота, порок, добродетель	8
<b>ИНГРИД ЛААН</b> Больной ребенок	13
<b>ИРИНА ВАСИЛЬЕВА</b> Средства от утомления	18
<b>ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ</b> Медицина XXI века	20
<b>ВЛАДИМИР ШРЕТЕР</b> Аюрведа без мифов и легенд	28
<b>ДЭВИД ЛЬЮИС</b> Размером с грецкой орех	33
<b>БАРБАРА, ПЕТЕР ТАЙС</b> Язва желудка	35
<b>ТАТЬЯНА АБРАМОВА</b> Спраутс, или проросшее зерно	40
<b>СТИВ ШЕНКМАН</b> Жизнь на минном поле	43
<b>СТЕПАН СИДОРОВ</b> Еда, которую мы выбираем	48
<b>ОЛЬГА ДОСТАЛОВА</b> Причина рака — крах иллюзий	50
<b>АНАТОЛИЙ АЛЕКСЕЕВ</b> Сам себе гипнотизер	55
<b>СЕРГЕЙ БОРОДИН</b> Мои отношения с гипотермией	72
<b>ПЕТР БОЛОТНИКОВ</b> Золотые правила для тех, кто бегают, и тех, кто не бе- гает	80
<b>АЛЬБЕР КАМЮ</b> Нобелевская лекция	85
<b>ХАНС ДЖ. АЙЗЕНК</b> Кэффициент интеллекта	90

# Эксперимент по омоложению

Прошло 8 месяцев от начала моего эксперимента. Немного в сравнении со старостью, но уже можно говорить о результатах. Эйфория от идеи, влияющая на самочувствие через психику, не продолжается столь долго



*Фото Виктора Ахломова*

## Ближайшие результаты

Могу сказать: омоложение возможно. Конечно, это не обратное развитие, а всего лишь тренировка, но не только мышц, а и регуляторов. Она позволяет разорвать порочные связи или хотя бы затормозить процессы старения: детренированность, болезни.

Несколько слов о методике. Тренировка мышц давалась тяжело. Количество упражнений с гантелями я увеличил с 1500 до 2000, причем использовал и 10-килограммовую гантель. Кроме того, делаю мои прежние 1000 движений без гантелей, но в быстром темпе. Добавил еще 200 подскоков на одной ноге, 5 подтягиваний на перекладине. В тренировку входят также бег на 5—6 км (чуть быстрее, чем раньше) и быстрая ходьба — 30—40 минут. Диета и дыхательная гимнастика остались те же. Добавилось закаливание в холодной ванне.

Весь комплекс занимает 3 часа, половину этого времени я совмещаю с получением информации по телевидению и радио. Конечно, потери времени все равно большие, но для меня это работа над научным экспериментом. Если он удастся, потери окупятся.

Предварительные результаты таковы:

1. Болезни отступили. Даже мой давнишний враг позвоночник не беспокоил. Признаки стенокардии, появившиеся в последний год, исчезли. Несколько легких приступов болей удалось снять задержкой дыхания. Конечно, это не исключает возвращения болезни.

В общем, я чувствую себя совсем здоровым, за исключением небольших признаков старости.

2. Состояние органов — хорошее. Сердце регулировалось стимулятором,

частота пульса — от 70 до 130 (при нагрузке). Постоянно испытываю благодарность фирме «Интермедикс», подарившей мне такой чудесный аппарат. Без него бы эксперимент не состоялся. Изредка прорывались экстрасистолы. Состояние сердца контролировалось ЭКГ, УЗИ, рентгеном. В ходе интенсивных упражнений появлялась физиологическая одышка, которая исчезала после небольшого отдыха.

Артериальное давление — 130 на 70 мм ртутного столба. После упражнений верхнее повышалось до 150 и нормализовалось через 1—2 минуты отдыха.

Все крупные артерии проверены: сужений нет. Особенно важны артерии шеи, питающие мозг. Не зря я 40 лет кручу головой — больше всего боюсь склероза. Пока его, кажется, нет. Анализы крови на холестерин у меня всегда были хорошие. И вообще все анализы показали норму.

Объем легких — как у 45-летнего мужчины. Желудок, кишечник и печень действуют безотказно. Были опасения за предстательную железу, подстерегающую всех мужчин, но и с ней, кажется, все наладилось.

3. Аппетит у меня всегда был хороший, приходилось немного сдерживаться. Теперь, когда расход энергии возрос, могу не беспокоиться за вес, но контроль за ним все-таки сохраняю. Он остается неизменным — 53—55 кг. Жировая подкладка совсем ничтожная, поскольку мышцы немного прибавились.

4. Психический тонус повысился. Исчезла утренняя сонливость после бега, ванны и завтрака, а ночной сон улучшился. Наверное, это связано с большой нагрузкой. Память на ближайшие события не улучшилась, но потери не велики. Слух не восстановился. Врачи считают мою тугоухость (на одно ухо) неисправимой.

5. Главные сдвиги — в ощущении

---

Продолжение. Начало в № 2, 3 за 1995 год.

физической крепости. Хожу и бегаю так же, как 10 лет назад, когда еще обходился без сердечного стимулятора.

6. Не все, однако, выглядит блестяще. Именно в двигательной сфере остались трудности: ощущение скованности и инерционности при переходе от покоя к движению, небольшие нарушения координации, нетвердая походка, особенно в темноте. Однако есть несомненный прогресс. В самом начале я вообще не мог стоять на одной ноге и тем более — прыгать. С закрытыми глазами и сейчас выдерживаю только 10 секунд.

Если бы не эти нарушения, то вообще не чувствовал бы старости, как было в 65 лет. Совсем это не изжить, но на улучшение еще надеюсь. Старел 81 год, нельзя же помолодеть за 8 месяцев.

## Психологические проблемы

Для меня сомнения обострились теперь, когда опасность одряхления отодвинулась. А есть ли смысл вламывать по три часа?

В данном случае словом «смысл» я называю не содержание эксперимента, а его цель. Мне интересно оценить цель эксперимента чувством и разумом.

Любое решение о том, как человеку действовать, зависит, во-первых, от общества: чем оно на это ответит, не обманет ли и сколько времени ждать ответной реакции. Во-вторых — от самого субъекта: его потребностей, притязаний, его оценки своих сил и возможностей и готовности идти на риск.

Эти показатели не одинаковы для молодого и старого. Общество к ним по-разному относится: старикам не доверяют и мало «платят» (дело не только в деньгах). Совсем другими становятся и личные факторы: в старости

угасают потребности, тают силы и нет запаса времени. Любой риск страшит. Тормозы превышают мотивы при выборе возможных поступков.

Для того чтобы решить, стоит ли проводить эксперимент, нужно сопоставить приращение удовольствия от жизни после «омоложения» с его несомненным уменьшением из-за тяжелого режима.

Первое, что нужно определить: насколько неприятны упражнения. Ответить трудно, это зависит от тренировки и масштаба нагрузок. Свою программу-максимум я описал: тяжело и требует три часа времени. Но я уже втянулся и часть времени использую для получения информации.

Все многообразие нашей деятельности можно условно свести к удовлетворению трех видов потребностей, каждый из которых проявляет себя приятными и неприятными чувствами. Первый вид — «телесные»: приятны еда, покой, тепло; неприятны болезни, напряжение, голод. Второй вид потребностей — «общественные»: приятны общение, послушание, уважение, любовь; неприятны одиночество, пренебрежение, оскорбления. Третий вид — связанные с делом: приятны творчество, результат; неприятны однообразие и вынужденное безделье. Но можно привыкнуть.

С возрастом меняются приоритеты и балансы чувств: молодым — секс, общение, дело, творчество и совсем немного болезней. Старику остаются еда, покой и телевизор. Нет дела, нет внимания от людей и взамен всего — болезни. Сумма чувств — с большим минусом. Превратить его в плюс очень трудно: общество «платит» старикам скупо, а сил для большой активности уже нет. Нет их и для режима нагрузок и ограничений. Остается плыть по течению, кому сколько повезет. Встречаются от природы здоровые люди, которые без всяких мудрствований



живут до 90 и далее. Но такие случаи редки — цифры я уже приводил: из доживших до 80 лет (что не так трудно) — 1:10. Впрочем, они, как правило, не живут, а болеют.

Так и получается: когда человек после 80 ослабел, выбыл из жизни общества и забросил личный труд, ему уже поздно омолаживаться с помощью

нагрузок. Выигрыш проблематичен, мотивов для физкультуры не обеспечит.

Нужно поискать для омоложения других кандидатов и поторговаться о «цене».

Я понимаю, что говорить серьезно о результатах эксперимента пока слишком рано. Поэтому дальнейшие рассу-

ждения нужно принимать как предположительные.

Большие нагрузки увеличивают силу и выносливость мышц, улучшают функциональные показатели всех внутренних органов. Благодаря повышению резервов кровообращения, возможно, улучшается умственная деятельность. Полагаю также, что тренируется нервно-эндокринная регуляция, в частности системы гипофиз — надпочечник, ведающие реакцией на стрессы.

Все вместе это повышает дееспособность в широком смысле слова. Осознав этот факт, человек должен поверить в себя и удлинить ожидаемое будущее. Может строить планы и смело приступать к их осуществлению.

Теперь о количестве нагрузок. Общее правило: чем старше — тем больше упражнений. Работающему нужно сделать поправку на «полезный труд», подсчитать количество потраченных калорий и прикинув нервные затраты — стрессы тренируют регуляторы. Разумеется, одного календарного возраста мало для дозировки нагрузок: нужно проанализировать, насколько продвинулась старость. И внести коэффициент в нагрузки: если молод, несмотря на годы, можно выбрать комплекс полегче. И наоборот: рано одряхлел, но сохранил волю — трудись.

Попытаюсь детализировать рекомендации.

После 40 лет всем необходимы физкультура и ограничения в пище (вес не должен превышать рост минус 100). О 1000 движений за 20—30 минут я уже писал.\* Однако в свете нового опыта добавлю: очень желательно утяжелить гимнастику гантелями, кто сколько сможет. Конечно, необходимо соблюдать постепенность и контроли-

ровать состояние по пульсу. Бегать или быстро ходить на работу — по выбору. Лучше — бегать. До пенсионного возраста всего этого достаточно: можно оставаться здоровым и попутно вылечить болезни, если они уже появились.

Такой режим нагрузок можно продолжать и дальше, до признаков старения, если человек имеет постоянное занятие — на службе или дома. Но прерывать тренировки нельзя ни в коем случае: перерыв на 3 месяца ослабляет мышцы и волю — можно и не подняться. И еще одно: символическая физкультура на 5 минут пользы не принесет.

Если старость уже на пороге (свой опыт я описал), нужно «лечиться» — увеличивать количество физической работы. Культурно это делается с подсчетом калорий по таблицам — по часам труда и ощущению утомления после нагрузок. Конечно, самое лучшее, когда есть полезная работа — в саду, в домашней мастерской. Но недостающее до 3000 калорий нужно добирать физкультурой. Особенно детренируют зимние перерывы в тренировках.

Не стану утверждать, что мой опыт — эталон для омоложения или хотя бы для замедления старения: сроки слишком коротки. Но нужно попробовать обойтись «подешевле». Тем более что вопрос о смысле еще далеко не решен. Можно и перестараться. Хотя едва ли. Если ум состарится больше, чем тело, — воля непременно ослабеет, и тогда нагрузки не потянуть: смысл исчезнет.

### **«Невостребованность» омоложения**

Когда я говорю «смысл», то понимаю его эгоистически: смысл для самого старика. Совсем другие смыслы — для семьи и общества. Впрочем, я лучше воздержусь от продолжения. У нас теперь свободное, гуманное

\* См. журнал «Будь здоров!» № 3 за 1995 год.



общество. А что пенсии при этом малы, так для омоложения это, может быть, и лучше... Выживание само является стимулом.

Мой личный «смысл» в эксперименте несомненен: это любопытно. На сколько лет хватит — не знаю. Старость есть факт, а разум пока действует, и выводы его по поводу старения печальны.

Во всех трех сферах — «телесной», «общественной» и «деловой» — произошли большие сдвиги. Это связано с уменьшением потребностей, изменением положения в обществе и сигналами разума: будет хуже.

С личными, «телесными», удовольствиями от жизни, с поправкой на эксперимент, дело обстоит благополучно. Старость не исчезла, но скорых неприятностей от болезней не ожидаю. К здоровью, однако, привыкаешь, и радость от него гаснет. Правда, когда представляю себе смерть, то спохватываюсь: смотреть на мир прекрасно само по себе. В Бога, к сожалению, не верю, поэтому смерть воспринимаю как конец всему.

Пожить полноценно еще можно бы, если бы не нарушились отношения с обществом. Мои общественные потребности остались, силы теперь вернулись — но пароход ушел. Я отказался от операций, от директорства в институте — и выбыл из профессии. Оказалось, что вполне обходятся без меня. По-честному, в современных условиях я уже не гожусь для управления институтом, слишком много нужно хитрости. И боюсь операций со смертельным исходом.

Мои публичные лекции и статьи тоже никому не нужны: общественный климат изменился, и «мода на Амосо-

ва» прошла. В результате все правильно, а настроение плохое: «невостремленность» омоложения.

Единственную радость доставляют информация и творчество. Отлично знаю ограниченность своих возможностей, представляю и грядущее ухудшение памяти. Но ведь ничего другого нет. Поэтому и дальше буду искать, читать, думать, писать.

Меня интересуют разные темы.

«Другая физика» — экстрасенсорные явления. Хотелось бы узнать, есть ли что-то реальное за всем этим шумом.

Пульсирует тайная надежда: а вдруг обнаружится Бог. Такова специфика разума — знаю, что его нет, а все же думается.

Конечно же, интересны процессы регулирования в организме — они обязательно приведут к проблеме омоложения. Это единственная экспериментальная тема: есть кролик-Я, есть научный работник-Я, лаборатории найдутся в институтах.

Судьбы общества и человечества просто любопытны, хотя участвовать в политике не собираюсь.

И, наконец, старые мои кибернетические пристрастия: алгоритм разума, возможности искусственного интеллекта. Но не дальше теоретических рассуждений с экскурсами в механизмы мышления, создания Бога, души, а также и возможности самопознания. Придумать бы себе Бога, поверить — и сразу получить все недостающие смыслы. Остается только посмотреть на себя со стороны и посмеяться: «Самое время идти в скит!»

Для меня смысл в эксперименте все-таки есть. Другим тоже советую поискать.

Герберт Шелтон,  
США

ЖЕНЩИНА

# Красота, **ПОРОК,** добродетель



Вероятно, любовь человека к красоте — врожденное качество, столь же древнее, как он сам. Наскальные рисунки кроманьонского периода довольно сложны как по содержанию, так и по исполнению, они свидетельствуют о развитой технике исполнения. Скорее всего, кроманьонские художники были реалистами и изображали то, что видели. Вряд ли их изображение женщин было символическим. В женских фигурах, запечатленных на камне, видимо, переданы естественные пропорции женского тела. Современному человеку они покажутся чрезмерно тяжелыми — особенно грудь и ягодицы.

Самые древние скульптурные изображения женщин, найденные в Египте, тоже отличались чрезмерной величиной ягодиц и груди. Вероятно, тучность и там была в моде. Но в более поздний дохристианский период египтянки имели тонкую талию, стройные ноги и узкие бедра, грудь и плечи приятной формы и правильных пропорций.

Женщины занимали в Древнем Египте более высокое положение, чем в других странах. В истории сохранились описания легендарных египетских красавиц. Достоинства Нефертити, одной из первых цариц Египта, которая, возможно, была чужестранкой, современники оценивали очень высоко. Ее имя дословно переводится: «Явилась Прекрасная».

Однако легендарную красоту Клеопатры, пользовавшейся самой дурной славой среди цариц, следует подвергнуть сомнению. По свидетельству Диона Кассия, она не поражала своей наружностью, хотя он отдавал должное ее манерам и чудесному голосу. Плутарх называл ее «златоречивой». В то же время о ней упоминали как о «самой очаро-



вательной», а Шекспир писал: «Возраст не может заставить ее увянуть». При этом потомкам неизвестно даже, какими были цвет ее волос и рост. Макс Мюллер убежден, что ее вообще надо исключить из списка красавиц, если верить точности изображения ее профиля с крючковатым носом на египетских монетах того времени.

Большинство известных истории «знатных женщин» («великих дам», как называет их доктор медицины С. Лазар) скорее пользовались дурной славой, нежели обладали истинным величием. Часто их описывали как красавиц. Но мы не можем быть



уверены в том, что оставленные современниками описание представляют собой беспристрастные сообщения, а не лесть. Ведь все эти женщины занимали высокое положение. У простой женщины нет истории. Какой бы красавицей она ни была, она скромно проходит стороной, не замеченная историком. Время сохраняет лишь память о тех, чьи амбиции и пороки оставляют след в истории. Выдающийся пример — Жанна Дюбарри, «прекрасная развратница», посеявшая такую смуту при французском дворе в конце XVIII века, что была прозвана «предтечей Великой французской революции».

Однако вернемся во времена более далекие.

В Греции женщины делились на две большие группы: одни жили затворнической жизнью в семье, другие пользовались неограничен-

ной свободой. Жены могли быть чисты, как свежесвыпавший снег, и прекрасны, как весенний восход солнца. Но история игнорировала их. Практически все известные нам гречанки IV—V веков до н. э. — гетеры. Некоторые из них поднялись высоко по социальной лестнице и достигли известности, на которую не могла претендовать ни одна жена.

Вероятно, самой знаменитой из них была Аспазия — вначале любовница, а потом жена Перикла, известная как своей красотой, так и просвещенностью, умением вести беседу. Сафо, «десятая муза Платона», поэтесса с Лесбоса, с именем которой связывают сам термин «лесбиянство», была описана ценившими физическое совершенство греками как красавица, а ее изображения, сохранившиеся на вазах, подтверждают это.

Ранним греческим идеалом не была полногрудая женщина с крутыми бедрами. Например, Елена никогда не изображалась с пышными формами. Более поздние греческие скульптуры свидетельствуют о некотором изменении идеала. Достаточно вспомнить Афродиту Прекраснозадую (Венера Каллипига).

Ранние римляне высоко ценили женскую целомудренность. Однако в период Империи Рим пополнил список «великих дам» наиболее бесстыдными блудницами. Среди самых знаменитых были Мессалина — жена императора Клавдия и Пoppея — первая любовница, а затем и жена императора Нерона. Обе пользовались репутацией очень красивых, но абсолютно безнравственных женщин.

Римлянки того периода соревновались друг с другом в обольщении мужчин. Сенека пишет: «Я видел шелковые одежды, если их можно назвать одеждой, которые не защищали ни тело женщины, ни ее скромность. Одетая в них не может с искренностью сказать, что она не голая».

Феодора, танцовщица из Константинополя, имевшая сомнительную репутацию, была очень красивой женщиной. По словам Гиббона, «ни живопись, ни поэзия не могли передать ее бесподобные формы». Царица Пальмиры Зенобия пользовалась, по утверждению Гиббона, славой «самой красивой и самой отважной среди женщин». Лицо ее было смуглым, зубы — ослепительно белыми, большие глаза сверкали необычным огнем. Все это сочеталось с самой обаятельной мягкостью. Репутацию целомудренной красавицы она приобрела за отказ от объятий мужа в любых случаях, кроме как для воспроизведения потомства. Однако «высокая нрав-

ственность» не помешала ей родить ребенка вне брака.

Дочь одного из готских вождей соблазнила мавританского эмира, бросив вызов его вере, добилась его развода с женой и женила на себе — христианке. Покоритель Испании Муса Бен Носсир отправил закованную в кандалы преступницу в Дамаск. Однако халиф, увидев прекрасную соблазнительницу, приказал отпустить ее, заметив с улыбкой, что ни от одного смертного нельзя требовать, чтобы он устоял перед такой сверхчеловеческой красотой. «Уберегите ее с моих глаз, — сказал он шепотом ее мужу, — ибо если вы оставите ее в этом городе, я не смогу поручиться ни за себя, ни за моих судей». Ее красота была, вероятно, так же велика, как и красота Инессы де Кастро, «цветка Кастилии», приговоренной португальцами к смерти за то, что «ни один мужчина страны не может устоять перед ее притягательностью».

Не менее легендарной была красота Эммы Гамильтон. В числе ее любовников был, как известно, адмирал Нельсон. Ее великолепное телосложение и пластику отмечал Гете. Ромни, писавший ее портреты, говорил, что она обладала «гармоничными формами» и «самой привлекательной наружностью, пышущей здоровьем и энергией». Мисс Мурхауз оставила более детальное описание леди Гамильтон: «У нее был чистый цвет лица, который шел к ее теплым, красновато-коричневым волосам (едва ли не самому большому ее украшению), спадавшим великолепными волнами с широкого низкого лба почти до самых пят. Ее глаза могли темнеть и проясняться, становиться то темно-лиловыми, то голубыми». Ее муж сэр Гамильтон однажды посоветовал ей: «Чем проще вы одеваетесь, тем ярче ваша

красота. Принимайте себя такой, какая вы есть». Глубокую истину его слов хорошо бы усвоить всем тем женщинам, которые упорно отходят от великой красоты, какой они одарены от природы, хороня ее под грузом украшений и слоев макияжа. Никакие красивые одежды и никакие драгоценности не могут состязаться с подлинной красотой женщины.

Преобладание блудниц среди оставшихся в истории женщин неизбежно подводит к ошибочному выводу, будто красота — это зло и порок, что красивые женщины, как правило, жестоки, корыстны и опасны. Нетрудно понять, что подобное утверждение проистекает не из природы красоты, а из искаженного взгляда на жизнь. Оно опровергается, во-первых, тем, что не все известные красивые женщины были распутницами. А во-вторых, вполне вероятно, что среди знаменитых женщин, слывших красавицами, далеко не все соответствовали восторженным описаниям. Некоторые из них были совсем заурядными, и их популярность скорее следствие их распушенности, чем необычайной красоты. Власть таких женщин, как мне кажется, кроется в чем-то другом, нежели в красоте. Мужчинам свойственна страсть к охоте. Их способность устоять перед сознательным обольщением обычно довольно слаба, а глаза возбужденного самца имеют обыкновение искать достойную его зротического внимания красоту даже там, где, оценивая объективно, он увидел бы уродство.

Однако были и другие «великие дамы». Начнем с Полины де Винье, образованной и доброжелательной француженки, жившей в XVI веке. Она была так хороша собой, что граждане Тулузы, где она жила, просили ее появляться на балконе по крайней мере дважды в месяц. В

такие дни у ее дома собиралась огромная толпа. В этой женщине красота сочеталась с добродетелью. И хотя историки мало интересовались ею, она все равно не была забыта.

В XVIII веке были хорошо известны две сестры-красавицы из Англии Елизавета и Мария Гаминг. Елизавета вышла замуж за герцога Гамильтона, Мария — за графа Ковентри. Уолпол пишет о Елизавете Гамильтон (не путать с Эммой Гамильтон): «Когда герцогиня присутствовала по пятницам при дворе, стечение народа было столь большим, что даже знатная публика в гостиную взбиралась на кресла и столы, чтобы взглянуть на нее». Елизавета Гамильтон — одна из немногих женщин при дворе, которая не была замешана ни в одном скандале.

Считались бы все эти женщины красавицами в наше время или нет, трудно сказать. Критерии красоты меняются. К тому же, какими бы подробными ни были описания красавиц, они не могут передать черты реального человека. Да и художники часто льстили натуре или идеализировали ее.

Иногда утверждают, что нынешние красавицы не столь прекрасны, как их сестры в прошлом, поскольку они не оказывают такого влияния на государственных мужей. Но надо отдавать себе отчет в том, что ходом истории управляла все-таки не воля красавиц. Подобная роль женщин прошлого является, главным образом, плодом воображения историков-романтиков. Куртизанки, безраздельно владевшие сердцами королей, — это, как правило, мифы. А если подобные истории и случались, то уж, конечно, не так часто, как об этом рассказывают.

*Перевод Л. А. Владимирского*

Ингрид Лаан,  
Эстония



# БОЛЬНОМУ РЕБЕНОЧКУ

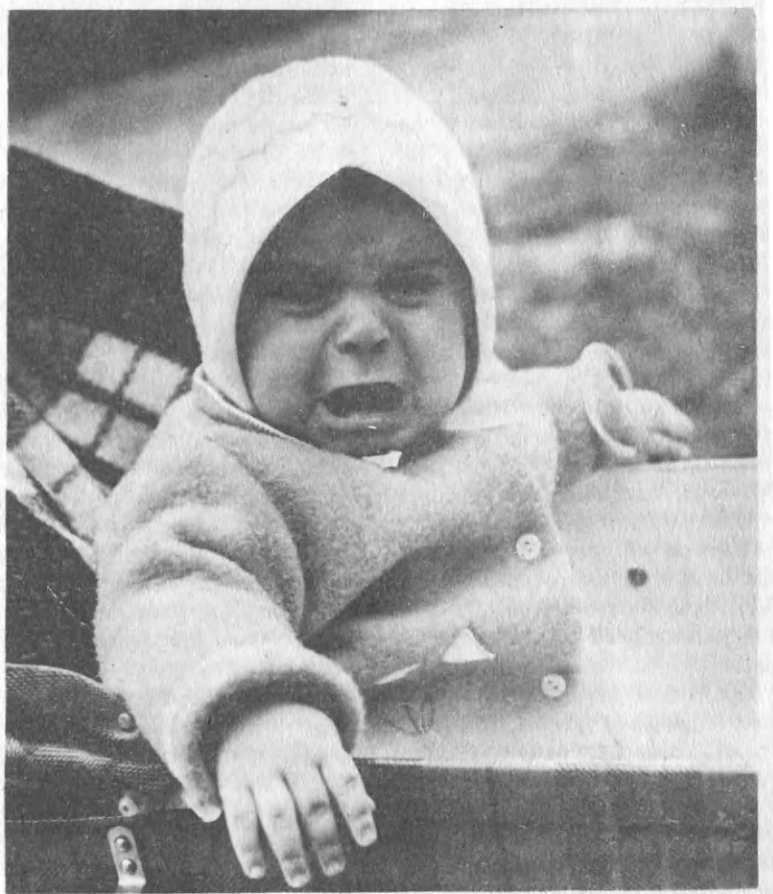


Фото Виктора Ахломова

Болезнь ребенка сваливается обычно как снег на голову. Еще десять минут назад он весело и беспечно бегал и смеялся — и вот уже лежит с полузакрытыми глазами и вроде бы еле дышит. И как правило, в таких ситуациях родителей охватывает паника. Что делать? Как себя вести? Вызывать врача? Или, может быть, сразу «скорую»? Чем помочь ребенку до прихода доктора? Как разобраться, насколько серьезны самые первые симптомы болезни?

Часто родители считают основной причиной болезни ребенка переохлаждение. На самом деле заболевание возникает в результате воздействия множества факторов, и зачастую бывает невозможно установить, какой из них является определяющим.

К болезни могут привести наследственная предрасположенность родителей к тому или иному заболеванию. К примеру, в семье имеется предрасположенность к сахарному диабету. Если, игнорируя этот факт, родители будут кормить ребенка преимущественно углеводистой пищей, то он почти наверняка заболеет диабетом, если же, наоборот, они, проявив дальновидность, ограничат углеводы в его питании, то диабет может и не развиться.

Причиной заболевания ребенка могут стать и отклонения в его развитии в период внутриутробного существования и в первые месяцы жизни. Любые пороки развития и родовые травмы делают ребенка очень восприимчивым к болезням. Кроме того, ребенок, перенесший любое заболевание, больше подвержен другим болезням. Так, рахит может привести к частым и длительным бронхитам и воспалениям легких, ангина — к ревматизму или воспалению почек.

Есть еще два фактора, провоцирующих болезни, — это психо-эмоциональные перегрузки и возрастная

предрасположенность. Детский организм растет и развивается неравномерно. У грудных детей приспособляемость к внешней среде и защитные силы слабы. Поэтому чаще возникают гнойно-воспалительные процессы. К тому же новорожденные нуждаются в сравнительно большом количестве пищи и их пищеварительный тракт работает с сильными перегрузками. Из-за этого легко могут возникнуть расстройства пищеварения.

У детей 5—7 лет происходит интенсивное психическое развитие. Если в этом возрасте ребенок не имеет возможности достаточно отдыхать, из него сформируется так называемый нервный ребенок. Но особенно опасны нервные напряжения в переходном возрасте: они могут вызывать гипертоническую болезнь, нарушения сердечного ритма, невроты, расстройства психики. А подавляющее большинство будущих проблем с позвоночником формируется в среднем школьном возрасте — в 10—12 лет, когда оформляется скелетная структура организма.

Как свидетельствует статистика, дети в течение первых 6 лет жизни болеют 4—5 раз в год, позже болезни идут на убыль. Чем младше ребенок, тем легче он заболевает и тем тяжелее протекает у него болезнь. Но несмотря на более тяжелое течение болезни, ребенок выздоравливает быстрее, чем взрослый, благодаря высокой способности тканей детского организма к восстановлению.

Первым признаком болезни у ребенка становится изменение его поведения. Он либо быстрее утомляется — то вдруг днем приляжет на диван, то не хочет идти гулять, либо, наоборот, становится возбужденным и капризничает.

Родители должны хорошо различать по поведению своего маленького сына или дочери первые признаки болезни. Если ребенок жалуется на



боль, необходимо выяснить, где она локализуется и какая она — острая, режущая, тупая, а также узнать, как долго она продолжается.

Ребенок младшего и дошкольного возраста легко внушаем. Поэтому на вопрос «Больно?» он, как правило, отвечает утвердительно, даже если никакой боли не испытывает. Точно такой же утвердительный ответ можно получить, если спросить: «Уже прошло?» Если после этого малыш займется игрушками, в правдивости его ответа можно не сомневаться. Если же он приляжет на диван или через какое-то время снова пожалуется, можете быть уверены в том, что его действительно что-то беспокоит.

Чаще всего дети жалуются на боли в животе. Прежде всего причинами болей могут быть болезни пищеварительного тракта и глисты. Часто такая же боль сопровождает острый аппендицит, воспаление почек (нефрит) и мочевого пузыря (цистит). Боли в животе характерны для детей, страдающих «школьным» неврозом, и связаны они с повышенной возбудимостью нервной системы, что вызывает болезненные спазмы желудка и кишечника.

Что еще может стать причиной болей в животе? Запор, избыток сладкой или жирной пищи, аллергия на пищевые продукты, а у грудного ребенка — скопление газов в кишечнике. При любых болях в животе необходимо выяснить, связаны ли они с приемом пищи (возникают до или после еды, после какой пищи), сопутствуют ли им тошнота, рвота, запор или понос. Обо всем этом надо рассказать врачу.

В отличие от взрослых дети редко жалуются на головную боль. Поэтому головная боль — один из объективных сигналов болезни. Чаще всего она возникает в начальном периоде острых заболеваний и почти всегда сочетается с повышением температуры.

Когда ребенок выздоравливает, то боль исчезает, но может появиться снова, если, например, обычная простуда осложняется гайморитом. Особенное внимание надо обратить на головные боли, появившиеся после перенесенного гриппа, затяжные и резкие, они могут сигнализировать о воспалении мозга. Причинами головной боли могут стать отравления, повышение внутричерепного давления, хроническое воспаление миндалин (тонзиллит), воспаление желчного пузыря и т. д. Школьники жалуются на головные боли, если у них расстроено зрение. Боль усиливается как при близорукости, так и при дальнозоркости после напряженных занятий, вечером после чтения или просмотра телепередач.

Все это серьезные заболевания, одним из симптомов которых становится головная боль. Но все же главная причина головных болей у детей среднего возраста — это не болезнь, а хроническая усталость, недосыпание, нерегулярное питание, длительное пребывание в душном помещении без свежего воздуха. Поэтому, если ребенок жалуется на головную боль, родители должны прежде всего проанализировать его режим дня.

Школьники, особенно старших классов, начинают жаловаться на боли в сердце. Причиной могут быть как собственно болезни сердца (пороки сердца, воспаления сердечной мышцы, ревматизм), так и повышенная физическая нагрузка. Но наиболее часто причиной таких жалоб становятся расстройства вегетативной нервной системы, связанные с умственным перенапряжением, конфликтами дома или в школе. Проанализируйте, не жаловался ли ребенок на боли в сердце до этого конкретного случая, особенно после физической нагрузки. Разберитесь, возникли ли боли на фоне острого заболевания с

повышенной температурой или появились незаметно, есть ли у ребенка сердцебиение и одышка. Тогда врач быстрее сможет поставить правильный диагноз.

Теперь поговорим о рвоте. Она может наблюдаться у детей практически при всех болезнях. Есть дети, у которых рвота возникает при каждом подъеме температуры, особенно когда это сопровождается покраснением и раздражением горла, например при ангине, отитах, скарлатине.

Все заболевания обмена веществ, при которых в организме накапливаются токсические продукты, также вызывают рвоту. К их числу относится сахарный диабет и большинство болезней печени и почек. Рвота наблюдается и при повышении внутричерепного давления. Но чаще всего она связана с нарушением работы пищеварительного тракта при переедании, употреблении слишком жирной или слишком сладкой пищи. Например, у маленького ребенка может начаться сильная рвота, если он за один присест съест среднюю плитку шоколада или на голодный желудок две порции мороженого.

Рвота сопровождает все кишечные инфекции и отравления. Ее причиной могут быть и лекарственные препараты, чаще всего сульфаниламиды и антибиотики.

Рвота, сопровождаемая болями в животе, может быть связана с острыми хирургическими заболеваниями брюшной полости, например аппендицитом. Но особенно внимательно нужно относиться к рвоте, которая возникает вслед за падением ребенка, если при этом он хотя бы ненадолго терял сознание. Ребенка надо немедленно уложить в постель и вызвать «скорую помощь».

Особо следует отметить «невротическую рвоту», причиной которой могут быть страх, конфликты дома и в

школе. Утренняя рвота возникает у малышей, когда они не хотят идти в детский сад. Стоит оставить ребенка дома — и рвота прекращается. Точно так же рвота у маленьких детей может возникнуть, когда их заставляют насильно есть.

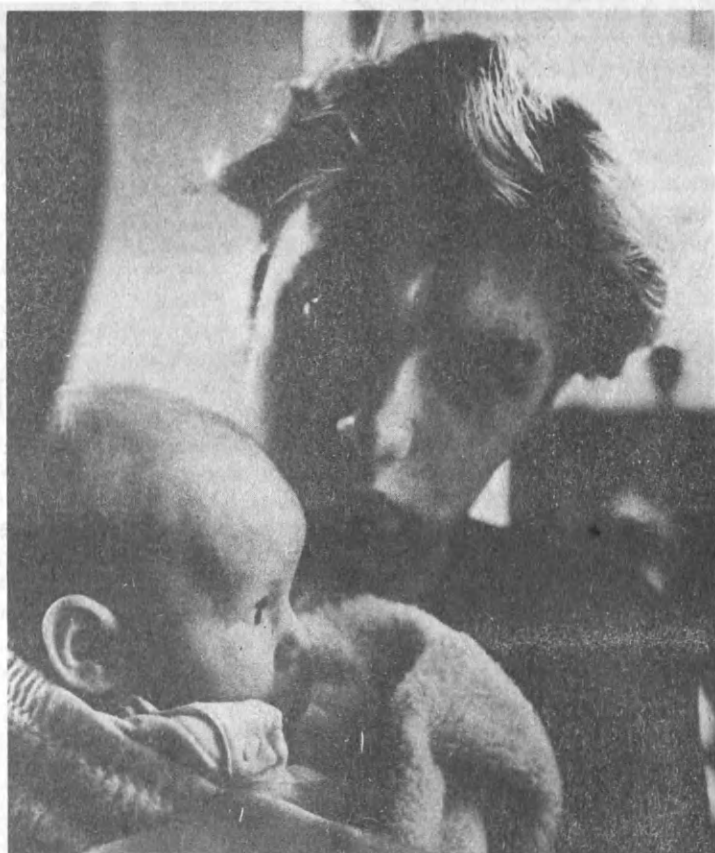
Наконец, понос. Это, как правило, следствие расстройства пищеварения из-за попадания в пищеварительный тракт какого-либо возбудителя: бактерий, дизентерийной палочки, вируса или употребления недоброкачественной пищи, незрелых ягод и фруктов.

У детей школьного возраста, особенно с лабильной нервной системой, встречается так называемый «эмоциональный» понос, который появляется в связи со страхом, психическим напряжением, волнением.

Больному ребенку требуется отдых и покой. Во время болезни не заставляйте ребенка есть. Давайте ему обильное питье каждые полчаса или час: чай из плодов шиповника, липового цвета, чабреца. При высокой температуре в крови накапливаются недоокисленные продукты обмена веществ, поэтому нецелесообразно давать ребенку кислое питье, в частности кислые соки. Кроме того, кислое раздражает воспаленные слизистые оболочки.

Функции органов пищеварения и печени нарушаются у детей при любых заболеваниях. Помните об этом и не давайте ребенку, даже когда он начинает выздоравливать, высококалорийную и трудноперевариваемую пищу. Вместо пользы она принесет ему вред.

Вы вправе беспокоиться, если у ребенка высокая температура. Однако жаропонижающие препараты до прихода врача давайте только в том случае, если температура превышает 39 градусов. Некоторые родители ошибочно считают, что температуру можно снизить, если дать ребенку антибиотики и сульфаниламидные препараты.



Это неправильно. Дело в том, что эти препараты не оказывают непосредственного жаропонижающего действия, они лишь подавляют рост болезнетворных микробов.

При повышении температуры у ребенка появляется озноб, поэтому его нужно тепло укутать. Но когда температура уже поднялась, снимите все одеяла и оставьте только простыню — это улучшит теплоотдачу и само по себе может привести к понижению температуры. Укутывать ребенка при высокой температуре опасно! Это легко может привести к общему перегреванию организма. Если для снижения температуры врач выписал малышу жаропонижающие лекарства,

не давайте их механически. Перед тем как дать ребенку лекарство, измерьте ему температуру. Если она повышена незначительно, лекарство в очередной раз давать нет смысла.

Внимательно следите за дозировкой назначенных препаратов. Никогда не давайте лекарство, предназначенное школьнику, ребенку младшего возраста и наоборот. У новорожденных доза лекарства меняется с каждым месяцем жизни. Если в рецепте не обозначено, в какое время давать лекарство, лучше всего делать это за полчаса-час до еды. Пища повышает кислотность желудочного сока, а многие лекарства, особенно антибиотики, обладают щелочной реакцией, и в

связи с этим кислая среда снижает их действие. Пища также задерживает всасывание лекарства из желудка. Ребенок, принимающий лекарства, должен много пить. Большинство лекарств выводятся из организма через почки, поэтому при обильном питье снижается возможность накопления вредных препаратов в организме.

В ходе лечения ребенок должен в достаточном количестве получать белки, поскольку большинство лекарственных препаратов связываются в организме белками.

Ухаживая за ребенком, старайтесь держаться спокойно. Ваш озабочен-

ный вид, слезы, неосторожные слова могут испугать его, и выздоровление замедлится. Слишком частые расспросы о здоровье в период выздоровления нередко приводят к обратному эффекту — ребенок начинает чувствовать себя более больным, чем есть на самом деле. Обращайтесь с ребенком как обычно — это лучшая тактика. Ребенок быстро привыкает к ласке, баловству взрослых во время болезни и, выздоровев, начинает капризничать, требуя к себе повышенного внимания. «Я хочу болеть, тогда мама занимается только мной!» — вот что сказала одна моя маленькая пациентка.

**Ирина Васильева**



# Средства от утомления

Часто нездоровье ребенка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. Все связано. При усталости появляются сухость во рту, неприятные ощущения в голове и животе, сонливость. Особенно важно не пропустить эти симптомы у детей 6—10 лет. Дети любят играть, в игре они все сделают легко и весело. Поиграйте с ними!

За последние годы у меня на приеме были сотни детей школьного возраста, жалующихся на слабость, утомляемость, нервозность. Общим для всех были нарушения обмена веществ, глубокое дыхание и ухуд-

шение мозгового кровообращения. Помогите им! Для начала предлагаю снять утомление и с себя, и с ребят с помощью простых упражнений.

Это — средства быстрого восстановления после перегрузки всех систем организма. Как только заметите первые признаки неблагополучия — применяйте их! Боли и сухость во рту пройдут, голова станет свежей, опасность заболеть минует малыша. И сами попробуйте. Увидите — станете моложе, сильнее и спокойней. И неразбериха сегодняшнего дня не выбьет вас из колеи.

1. Сложите ладони перед грудью

пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10—15 секунд — и стало жарко. Повторите три раза.

2. Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно — так, чтобы было приятно. 10—15 секунд.

3. Разотрите хорошенько уши — вначале только мочки, а потом все

можно выше мягкое небо и маленький язычок — 6 раз. Затем попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом.

5. «Колечко».

С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее. 10—15 секунд.

6. «Лев».

Дотянитесь языком до подбородка. Еще дальше... Ну, еще немножко! Повторите 6 раз.

Если ребенок вялый, испробуйте



ухо целиком ладонями: вверх — вниз, вперед — назад. При этом поцокайте языком, как лошадка. 15—20 секунд.

4. «Ворона».

Произнесите: «Ка-аа-аа-аар!» При этом постарайтесь поднять как

*Фото Виктора Ахломова*

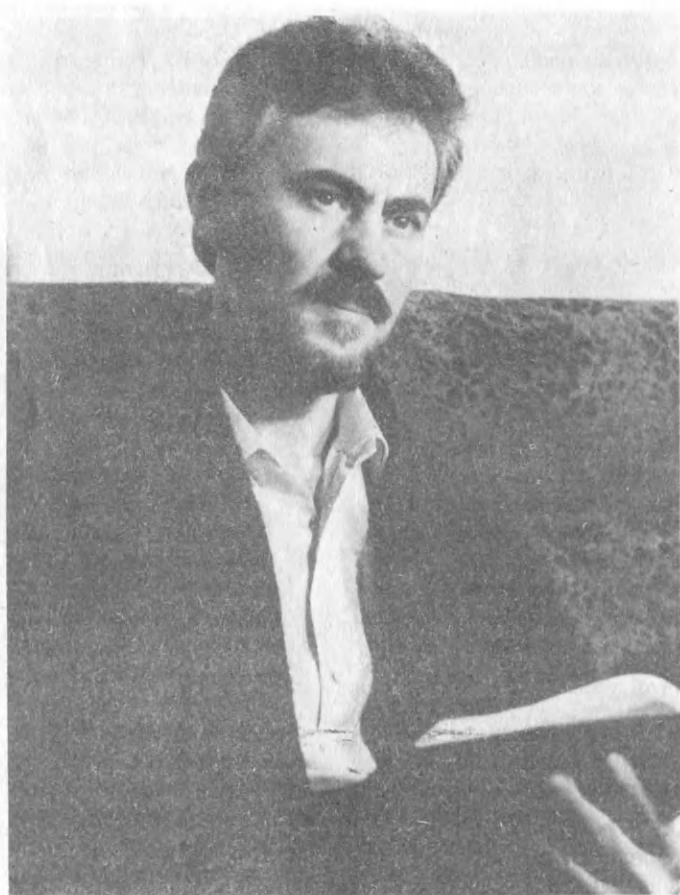
холодовый способ снятия усталости: в течение минуты обтирайте ему щеки и уши холодным платком (со снегом или льдом). Хорошо помогает и полчаса игр на свежем воздухе.

**Владимир Коновалов,**  
кандидат медицинских наук

---

ЧЕЛОВЕК

# МЕДИЦИНА XIX ВЕКА



Начиная этот разговор, я хотел бы отметить два неоспоримых факта.

Во-первых, кризис современной медицины — это горькая реальность, причем реальность не только нашего, но и западного здравоохранения. Широко распространенное представление о западной медицине, а также о медицине в наших элитных клиниках как о пределе совершенства глубоко ошибочно. Никакого принципиального отличия рядовой городской поликлиники или больницы от лучших клиник мира нет. Различие заключается лишь в обеспеченности приборами, лекарствами и в уровне сервиса. То же, что могло бы принципиально отличить эти учреждения, а именно врачебное мышление, — везде одинаково.

Во-вторых, кризис медицины — это лишь частное проявление кризиса цивилизации и обострения целого комплекса глобальных проблем человечества.

Давайте посмотрим, какова же цель решения глобальных проблем, в частности предупреждения экологических катаклизмов, социальных потрясений, демографического взрыва, урбанизации и других. В конечном счете целью является сохранение человека как вида, сохранение его полноценности в физическом, духовном и интеллектуальном отношении. По существу, цель имеет биологический и медицинский характер. Однако несмотря на это, основные рычаги, с помощью которых человечество пытается достичь ее, — это рычаги политические, экономические, социокультурные. Медицина, кроме ее важной части — гигиены, особого вклада в достижение этой цели не делает. Более того, современная медицина многими своими нефизиологичными методами и средствами культивирует новые болезни и совсем не способствует генетическому здоровью человечества.

Приходится признать, что единого представления о современной медицине нет. По существу, это несколько отдельных разделов, существующих как бы независимо друг от друга, и, к сожалению, часто противоречащих друг другу, борющихся между собой, то есть находящихся в антагонистических отношениях.

Что же представляют собой эти направления?

1. Современная официальная медицина.
2. Древняя медицина.
3. Народная медицина, или народное целительство.
4. Прочее целительство.
5. Отдельно стоящая гомеопатия.

Начнем с современной официальной медицины. По не очень удачному определению Всемирной организации здравоохранения она названа нетрадиционной, в отличие от древней, названной традиционной. Традиционное — это то, что является, а не являлось традицией. Традиционной же для нашего времени является современная официальная медицина. Если говорить о странах Востока, то там древняя медицина действительно традиционна, поскольку о ней никогда не забывали, с ней не боролись и она широко используется и сохраняется как традиция. Для западного полушария эта медицина нетрадиционна. Еще одним подтверждением несоответствия этой словесной игры здравому смыслу является то, что абсолютное большинство людей и даже большинство медицинских работников под традиционной понимают современную официальную медицину, а под нетрадиционной — древнюю и различное целительство.

Итак, о современной официальной медицине. Несомненны ее достижения в области реаниматологии, хирургии, борьбы с эпидемиями, с тяжелыми заболеваниями. Достаточно вспомнить, что еще в начале века большин-

ство больных с тяжелым воспалением легких — когда в процесс вовлекалась плевра — умирали (так называемая скоротечная чахотка). Еще в начале века, когда не было препаратов инсулина, больные тяжелой формой сахарного диабета считались более безнадежными, чем раковые больные. Никогда раньше, до появления мощной технологии реанимации, не удавалось возвращать к жизни тысячи людей. Вот уже почти полтора десятка лет на земле полностью ликвидирован бич человечества — натуральная оспа.

Можно привести еще ряд замечательных примеров. Однако давайте посмотрим на современную медицину глазами пациента. Кругом масса лечебных учреждений, они бесконечно комплектуются все новыми и новыми суперприборами, в аптеках изобилие чудодейственных патентованных лекарств. Однако, с одной стороны, огромное число людей чувствует себя плохо, обращается в поликлиники, больницы, но у них нередко не находят никаких болезней и, естественно, им не могут помочь. С другой стороны, немало случаев, когда болезнь известна, но медицина практически бессильна. К таким болезням относятся псориаз, экзема, нейродермиты, аллергии, бронхиальная астма, пародонтоз, остеохондроз, полиартриты, вегетодистонии, простатиты, ишемическая болезнь сердца, энцефалопатии, тяжелые анемии, неврозы и язвенная болезнь, проблемы потенции у мужчин, бесплодие, мастопатии и миомы у женщин и ряд других.

Все это связано с тем, что официальная медицина стала «медициной болезней» и даже симптомов, но не «медициной здоровья». Не сделать человека здоровым, а спасти его, снять острую боль, заглушить обострение болезни — в этом состоят ее задачи, и этим фактически ограничиваются ее возможности.

К сожалению, многолетнее безраздельное господство такого подхода к здоровью деформировало массовое сознание.

Подавляющее большинство людей не стремится к идеальному здоровью, их устраивает отсутствие боли либо других симптомов, мешающих жить. Отсюда, кстати, и соответствующий спрос — не на крепкое здоровье, а на отсутствие болезней, не на систему мер по профилактике, оздоровлению и лечению, а на «чудодейственные» метод или средство. Для многих людей является открытием, что над здоровьем надо трудиться, причем постоянно. Вот над созданием стола из красного дерева или ракеты или над изучением языка либо профессии — надо. Для здоровья же достаточно попить новейшие таблетки или микстуру по обнаруженной древней рецептуре либо сходить на сеанс очередного заезжего мага, а еще проще, и значит лучше, просто полечиться минут пять у экрана телевизора. Многие прекрасно понимают значение здорового образа жизни, и некоторые занимаются физкультурой, пытаются рационально питаться. Однако к медицине это имеет лишь косвенное отношение, это скорее из области общей культуры и, к сожалению, проблемы здоровья решает не полностью.

Заметим, что все эти рассуждения относятся не только к состоянию дел в нашей медицине, так же обстоит дело и «в Европах». Тот же подход — от диагноза к таблетке. И если уж в целом там люди несколько здоровее и подольше живут, то никак не от хорошей медицины, а от высокого уровня жизни. Для настоящего здоровья это действительно очень важно, однако недостаточно. Как и в любом деле, без профессионала, а в данном случае — без профессионального специалиста по здоровью (а не по болезни), высоких результатов ожидать не приходится.



Почему дело обстоит так, как описано выше? Потому что в официальной медицине все: и анализы, и приборы, и мышление врачей — направлено на поиск и лечение болезней, диагнозов. Но здоровье человека определяется не только наличием или отсутствием болезней. Мне часто приходится иметь дело с «практически здоровыми» с точки зрения нашей медицины пациентами, являющимися на самом деле очень больными людьми. Но отсутствие явных болезней при множестве жалоб означает, как правило, сложный комплекс негрубых регуляторных и обменных нарушений в организме. Негрубых, а потому обратимых, и в таких случаях системный подход позволяет мне легко и быстро делать таких людей здоровыми.

Почему же современная медицина столь несовершенна? Во-первых, базируется она на несовершенном знании антропологии, морфологии, генетики, физиологии, биохимии человека. Вряд ли нескольких десятков тысяч новых диссертаций по этим областям знания хватит для того, чтобы можно было сказать, что наконец-то мы все об этом знаем. Во-вторых, в настоящее время, по существу, отсутствует теория здоровья, существует лишь международная классификация болезней. Почему не существует теория здоровья? Потому что те теории, которые выдвигаются, изначально обречены на провал, поскольку основаны на частностях. Основные категории, которые фигурируют в этих теориях, — это филогенез (историческое развитие человека как вида) и онтогенез (индивидуальное развитие человека), социальное и биологическое, норма и патология. В основе же должно лежать философское понимание мироздания и человека как его неотъемлемой части. А поскольку в наше время нет стройной теории мироздания, то есть философия переживает

кризис, то кризис медицины есть следствие кризиса науки наук — философии.

Все это привело к тому, что такие незыблемые принципы медицины, как строго индивидуальный подход, лечение не болезни, а больного, лечение не следствий, а причины, профилактическая направленность медицины, стали лишь декларациями. Эти слова говорят студентам-медикам в институтах, но их не учат, как делать это на практике. Не учат потому, что сами преподаватели, независимо от ученой степени, имеют об этом весьма смутное представление. Любой специалист, стоящий на позициях современной медицины, просто не может иметь правильного и полного представления о том, что такое лечение первопричины, а не следствия, индивидуальный подход... Эти принципы родились в рамках древней системной медицины, и вне ее пределов их понимание невозможно.

Предвижу возмущенные голоса, особенно со стороны «узких» специалистов, считающих себя суперпрофессионалами в лечении отдельных болезней, а также со стороны многих целителей, говорящих об индивидуальном подходе. Давайте возьмем для примера пациентов с аллергией. Что значит индивидуальный подход и профилактика в таких случаях? Сходите в любой аллергоцентр и увидите (те, кто там был, знают всю абсурдность ситуации). Там больному проведут аллергопробы и определят его индивидуальный набор аллергенов — это и есть индивидуальный подход в диагностике. Затем больному подберут антигистаминный (противоаллергический) препарат, наилучшим образом приглушающий аллергию именно у него и в дозе, соответствующей его возрасту и весу, проведут курс гипосенсибилизации к выявленному аллергену — это и есть индивидуальный подход в лече-

нии. Еще больному скажут, чтобы он избегал контактов с его аллергенами — это и есть индивидуальный подход в профилактике.

Но давайте встанем на место больных. Все они продолжают жить со своей аллергией (лишь изредка бывают случаи самоизлечения, которые объясняются тем, что в качестве первопричины имели место негрубые, легко обратимые изменения).

Если же прокомментировать все по пунктам, то, во-первых, как правило, у аллергиков формируется полиаллергия, аллергены попадают к ним «на каждом шагу», и избежать их практически невозможно. Во-вторых, антигистаминные препараты и гипосенсибилизация не очень-то помогают, а первые к тому же и не безвредны.

Что же такое настоящие индивидуальный подход и профилактика? В первую очередь, необходимо разобраться, почему у данного человека есть аллергия на то, на что у тысяч других людей ее нет. Мне опять возражают и скажут, что в этом-то и вся проблема, этого пока еще не может делать современная медицина. Вся моя статья как раз и посвящена этому вопросу. Ее цель — показать, что чаще всего несостоятельность современной медицины связана не с тем, что пока еще нет такого прибора, который бы позволил провести соответствующую диагностику, или такой таблетки, которая решила бы данную проблему, а с тем, что подобные возможности есть, но понять и реализовать их в рамках старого мышления невозможно.

Так вот, необходимо провести диагностику методами, позволяющими выявлять не только болезни, но и более тонкие нарушения, которых немало у каждого человека. Затем необходимо провести анализ комплекса этих нарушений с позиций системного клинического мышления, сделать выводы о скрытой комплекс-

ной первопричине аллергичности у конкретного человека. После этого методами и средствами, позволяющими корректировать нарушения меньше, чем болезнь, воздействовать на эту первопричину. И тогда больной становится таким же, как все люди, — аллергенов вокруг много, но он на них не реагирует (точнее — реагирует правильно), поскольку у него в организме устранены нарушения, через которые реализуется аллергичность. В этом случае не надо ни избегать аллергенов (а это в реальной жизни невозможно), ни принимать противоаллергических препаратов (что является примитивным, чисто симптоматическим подходом). То же и в отношении профилактики — не надо менять место жительства (в большинстве случаев это невозможно), не надо превращать свою жизнь в борьбу (как правило, малоэффективную) с домашней пылью или в борьбу с желаниями иметь домашнее животное, поедать шоколада, клубники, апельсинов и т. д. Необходимо просто убрать первопричину аллергичности. И опять же могут раздаваться возмущенные голоса: найти причину, устранить ее — это все слова, аллергия не лечится. На это могу лишь сказать, что для установления индивидуальной скрытой комплексной первопричины аллергии, как и большинства других сложных болезней, мне обычно достаточно 30—40 секунд анализа пульса по Аюрведической методике, 2—3 минут анализа радужной оболочки глаза, короткой беседы с пациентом и иногда знакомства с результатами имеющихся у него на руках данных лабораторных и инструментальных методов исследования, то есть в общей сложности 10—15 минут. Отмечу, что на самом деле за это время проводится полная диагностика, достаточная для того, чтобы, отталкиваясь от нее, избавить человека от большинства болезней, выстроить прогноз его



возможной заболеваемости в будущем и проводить в дальнейшем эффективную профилактику. Для установления же причины, например, аллергии, если так поставить задачу, может быть достаточно... от 40 секунд до 2 минут. Выглядит как чудо, но автор отвечает за свои слова.

Все это относится и к большинству прочих болезней, но лишь со своими нюансами. Если же вернуться к индивидуальному подходу в ортодоксаль-

ной медицине, то, как и в описанном выше примере с аллергией, при других болезнях также присутствует не индивидуальный подход, а лишь его имитация или грубое упрощение.

Хочется подчеркнуть, что, говоря об эффективном лечении, автор имеет в виду излечение в большинстве случаев, в некоторых же случаях, при наличии в качестве первопричины грубых труднообратимых изменений, — существенное улучшение.

Также хочется отметить, что автор мог бы описать проведение им диагностики и лечения не только на уровне общих принципов, как это сделано выше, а очень детально. Однако это не входит в задачи данного материала, а также является «ноу хау» автора.

Еще одну важную причину недостатков современной медицины можно обнаружить, сделав небольшой исторический экскурс. Достижения микробиологии на рубеже веков и в начале нашего века позволили выявить массу специфических болезней, связанных с конкретной микрофлорой. Поиски и разработка множества соответствующих специфических антимикробных препаратов позволили делать поистине чудеса при лечении многих указанных болезней, спасти тысячи и тысячи больных. На этой волне фармацевтическая промышленность сделала гигантский скачок и заработала себе высокий авторитет на много лет вперед. Однако «микробиологическая эйфория» сформировала на десятилетия и определенный стиль мышления как организаторов здравоохранения, так и деятелей медицинской науки, практических врачей, а также большинства всякого рода целителей. Такой стиль мышления можно назвать «панацейным», и он никогда так не процветал, как в наше время. Работавшая вчера схема: «болезнь — конкретный микроб — таблетка от этого микроба» оказалась столь привлекательной, что вот уже несколько десятков лет подобную схему пытаются реализовать по отношению ко всем болезням. Найти одну-единственную причину и средство или метод для ее устранения — такова цель деятелей и научной и не научной медицины. При этом если раньше, например, обнаружили, что у всех больных туберкулезом возбудителем является палочка Коха, а средством ее уничтожения — тетрациклин, то по аналогии сейчас

ищется общая для всех причина, например, ишемической болезни сердца, аллергии или полиартрита и, соответственно, — общее для всех лечебное средство. Так и появляются периодически сенсационные сообщения о том, что при определенной болезни наконец-то обнаружена нехватка какого-то элемента в организме, или что наконец-то получены средство от атеросклероза, мазь от облысения, препарат от язвенной болезни, или придуман новейший ингалятор, который решит проблемы больных астмой... Этот абсурдный и грустный список можно продолжать и продолжать.

Необходимо наконец остановиться и понять, что микробиологическое время в медицине себя уже практически исчерпало. По крайней мере, в рамках наших сегодняшних технических возможностей изучения этого вопроса. Возможно, в будущем новейшие достижения гигиены, молекулярной биологии, биохимии и генной инженерии позволят вернуться к этому вопросу на более высоком уровне, чем «микроб — антимикробное средство».

Все сказанное выше привело современную медицину к тому, что ставка в ней делается не на мышление врача, а на приборы и фармацевтическую промышленность. Такое мышление приводит ко все большему и большему «расчленению» человека по кабинетам узких специалистов.

Этот путь к «медицине здоровья» не приведет. На этом пути мы уже имеем не только массу перечисленных выше неизлечимых или трудно излечимых болезней, но и огромное число больных с хроническими заболеваниями даже в странах с высоким жизненным уровнем, массу осложнений после оперативных вмешательств, огромное количество патологических беременностей, родов и послеродовых осложнений у женщин, повальный

пародонтоз и синдром хронической усталости, снижение сексуальных возможностей с молодых лет, сплошную аллергичность, половину человечества в очках, такие болезни века, как ИБС, злокачественные заболевания и хронические вирусные инфекции, невозможность укомплектовать армию крепкими молодыми людьми, миллиарды человеко-часов нетрудоспособности по простудным заболеваниям и т. д., и т. д.

Все это так, но справедливости ради необходимо отметить два факта. Во-первых, что никогда не было «злого дяди», который умышленно сделал современную медицину такой, какова она есть. Процессы, происходящие в медицине за последние несколько столетий, аналогичны происходящему в физике, химии, биологии и т. д. и характеризуются абсолютизацией аналитического способа познания, расчленением целого на все более и более мелкие части.

На определенном этапе прошлого возможности целостного, синтетического, интуитивного познания стали ограничиваться недостатком понимания некоторых частных фактов, законов и зависимостей, что ограничивало возможности извлекать из знания практическую пользу. Возникла потребность в новом объеме частных знаний. Отражением этой потребности и существенной базовой ролью здесь явилось, по-видимому, создание Аристотелем формальной логики. В конце концов, это привело к приоритету логического, аналитического способа познания и к технократическому пути развития цивилизации на нынешнем этапе.

Если же на это посмотреть еще шире, то, вероятно, пополнение знания фактическим материалом, знанием деталей потребовалось для того, чтобы затем, столетия спустя, на новом фундаменте сделать новый прорыв в целостном понимании мира. Это

время, судя по всему, уже приближается. А после него снова наступит время накопления фактов и затем — снова время обобщений и т. д. Конечно, идеальным было бы постоянное сочетание аналитического и синтетического подхода, но возможно ли это в масштабах человечества, — неизвестно.

Во-вторых, кризис современной медицины как «медицины болезней» не умаляет ее достижений, отмеченных выше, а также не означает отрицания необходимости узкой специализации в ней. Точное знание тактики, средств и методов выведения человека, например, из диабетической комы, из состояния после инсульта, умелая тактика кардиолога при нарушениях сердечного ритма, мастерство диагностических и лечебных манипуляций ЛОР-врача или проктолога, гинеколога или уролога и т. д. — все это требует узкой специализации. Хотя опять необходимо дополнение: все эти специальные мероприятия не будут иметь максимально возможного эффекта, если их не проводить на фоне работы со всем организмом.

Таким образом, мы видим, что происходящее в медицине за последние два тысячелетия, и особенно за последние полтора столетия, было неизбежно и имело не только негативный характер, но и немало позитивного и даже совершенно необходимого. В связи с этим хотелось бы подчеркнуть, что часто раздающиеся в последние годы голоса о том, что современная официальная медицина ведет в тупик — несправедливы. Однако надо понимать, что сохранение ее методологии и технологии в сегодняшнем, только нозологическом виде действительно заведет в тупик. Так что при рассмотрении дел в современной медицине наша задача не отрицать все, но и не отставать от потребностей времени, не цепляться за догмы, более того, стараться заглядывать вперед.

**Владимир Шретер,**  
историк

ВОСТОК

# Аюрведа

## БЕЗ МИФОВ И ЛЕГЕНД

Лет за семьсот до Рождества Христова в одной из прекрасных горных долин Гималаев собрались знаменитые ученые мужи, выдающиеся лекари со всех концов Арьяварты — страны ариев (современные Индия, Непал, Пакистан и Бангладеш). Они решили составить наставление о том, как избавить человека от страданий и научить жить долго и счастливо



*Фото Александра Кулешова*

Великий врач древней Индии Атрея Панарвасу поручил шести своим ученикам записать все, о чем говорилось на этой встрече. До нас дошел, да и то в сильно измененном виде, только сборник Агнивеши, названный так по имени лучшего из учеников Атреи. Именно этот сборник, написанный в виде вопросов ученика и ответов учителя по различным медицинским вопросам, стал на несколько столетий основным учебным пособием для всех врачей-вайды, практикующих по системе Аюрведы, хорошо знающих ее.

Прошло несколько столетий. Наука, и медицина в том числе, не стояли на месте. Древнеиндийские врачи приобретали практический опыт в лечении различных заболеваний, совершенствовались знания о лекарствах и травах. Работа Агнивеши требовала обновления. Сделал это выдающийся врач и ученый Древней Индии Чарака, Великий Странник. Именно так переводится с санскрита это имя. Взяв за основу сборник Агнивеши, он кардинально переработал его, дополнив многими новыми сведениями.

Аюрведа учит, как достичь гармонии тела, души и разума. Коренное ее отличие от европейских медицинских систем заключается в целостном подходе к человеку. Для Аюрведы в принципе не важны отдельные симптомы болезни. Она, в первую очередь, определяет причину страданий, возникшую из дисгармонии или дисбаланса тела, души и разума и повлекшую болезнь, и устраняет ее. Основные пути сохранения здоровья и prolongation жизни по Аюрведе заключены в правильном питании, соблюдении распорядка дня, ежедневной медитации и выполнении комплексов дыхательных и физических упражнений. Кроме того, человек должен придерживаться дхармических (поведенческо-этических) предписаний.

Нет, наверное, сейчас человека,

который бы не слышал о йоге — системе физического, умственного и духовного совершенствования. Индийский мудрец Патанджали, живший за 200 лет до нашей эры, был первым, кто записал ее правила и методы. Именно он дал своим последователям Аштангу — восьмиступенчатую систему йоги, состоящую из йама (духовных ценностей), ньяма (самоочищения), асан (физических упражнений), пранаямы (контроля за дыханием), пратхьяхары (контроля над чувствами), дхараны (концентрации), дхьяны (медитации) и самадхи (созерцания или состояния высшего сознания). Как вы видите, вся система йоги основана именно на принципах Аюрведы и является ее составной частью.

Человек, по Аюрведе, является неотделимой частью Вселенной. В нем протекают точно такие же процессы, что и в космосе, и состоит он из тех же первоэлементов, называемых махабуху-та. Их пять: земля, вода, огонь, ветер и эфир. Организм каждого человека включает все эти пять элементов, но в различных комбинациях, благодаря чему каждый человек индивидуален и уникален. Аюрведа утверждает, что количественный набор элементов в каждом человеке определяет не только его физическую сущность, но и его характер, поведение, склонности, а также предрасположенность к определенным заболеваниям.

В применении к телу человека принцип пяти элементов трансформируется в теорию трех основных психофизиологических принципов (доша), которые, в свою очередь, комбинируются друг с другом у каждого человека в различных пропорциях, и семи основных компонентов тела (дхату). На принципах доша и дхату основаны аюрведические фармакология и теория питания, учитывающие также шесть вкусов и шесть качеств пищи и лекарств.



Суть диагностики и терапии Аюрведы заключается в соблюдении или поддержании баланса трех основных составных частей организма: семи дхату, трех дош и выделений — мала. Дхату (плазма, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг, сперма — у мужчин и яйцеклетки — у женщин) представляют собой основные компоненты тела, приспособленные для переваривания и усвоения пищи, воздуха и воды. В результате образуются три органических начала — доши, носящие названия вата, питта и капха, а также выделения — мала. Доши — это микропредставители космических первоэлементов. Так, вата, например, это комбинация воздуха и эфира, питта — воды и огня, а капха — земли и воды. Каждая из дош отвечает за отдельные конкретные функции нашего организма. Вата контролирует дыхание и движение, циркуляцию крови и работу ума, то есть любое движение в орга-

низме. Питта следит за перевариванием и усвоением пищи, памятью и интеллектом и в целом за термодинамикой. Капха выступает в качестве смазочного материала, формирует ткани и слизи, а также отвечает за водообмен. При правильном балансе дхату-доша-мала человек здоров. При дисбалансе, согласно Аюрведе, нездоров. Характерно, что Аюрведа избегает слова болезнь, говоря лишь о дисбалансе и нездоровье.

Обследуя пациента, вайдья прежде всего определит сущность человека — его физическую и духовную конституцию, называемую пракрити. Аюрведа говорит, что идеально здоровы только святые. Лишь у них все гармонично и сбалансировано. Все остальные люди, то есть мы с вами, немного или серьезно разлажены, разбалансированы. Природой в каждом человеке заложена определенная программа — пракрити. Ее можно условно соотнести с геномным кодом. Эта пракрити изначально несет в себе дисбаланс, потому что если бы человек был абсолютно совершенен, то он бы и не родился, т. е. не перевоплотился бы, а, согласно индийской философии, слился с богом в момент предыдущей смерти. Таким образом, дисбаланс при рождении означает преобладание, избыточное количество одной из дош.

Всех людей на земле, независимо от пола, расы и национальности, Аюрведа подразделяет на три типа — пракрити. Первый — это человек хрупкого телосложения, активный, легко возбудимый, веселый и подвижный. Это — характерные черты первоэлементов воздуха и эфира. Его пракрити, следовательно, — вата. Другой — полноват и несколько медлителен, вынослив, терпелив, сонлив и любит вкусно поесть. Здесь преобладают элементы земли и воды. Аюрведа относит его к пракрити капха. Третий — энергичен, умен, красноречив, воинствен и



сбран. Он терпеть не может тратить попусту время и пропускать четко установленное время приема пищи. В то же время он склонен к гневу и агрессии. Это — типичный представитель питта пракрити. В Аюрведе имеется около двух десятков психофизических характеристик для определения пракрити каждого человека, и называются они гуна.

Однако представителей «чистых» вата, питта или капха на земле не более двух процентов. У большинства людей избыточны элементы не одной, а двух дош примерно в равной пропорции, то есть у них смешанная пракрити.

Тем не менее в этой статье для примера мы возьмем именно «чистую» пракрити вата в нормальном, сбалансированном состоянии. Так что же это за человек? Помните, что пол для пракрити не имеет значения.

Как правило, вата быстр, легок на подъем, активен, общителен и дружелюбен. Он охотно, с энтузиазмом берется за любое новое дело, но так же быстро и «остывает», не доводит начатого до конца. Вата разговорчив, порой болтлив, быстро и много ест, но остается худым. Про такого в народе говорят: «Не в коня корм». Вата не любит долго спать, ему хватает 5—6 часов для полноценного отдыха. Не любит он также холода и темноты. Вата излишне эмоционален и возбужден. Он быстро запоминает, схватывает новое на лету, но так же быстро и забывает прочитанное или услышанное. Вероятно, часть наших читателей нашли в себе какие-то из названных черт. Следует помнить, что все сказанное относилось к человеку с пракрити вата в нормальном состоянии. Что же происходит с ним при дисбалансе?

Тут надо уяснить, что переизбыток одной из дош (в нашем случае вата доши) вызовет примерно одинаковые изменения у представителей любой

практики, однако наиболее характерны эти негативные отклонения будут именно для пракрити вата.

При переизбытке вата доши у человека, как правило, пропадает аппетит, ухудшается сон, он начинает страдать от нарушений пищеварения, запоров и несварений, газов и изжоги. По ночам его могут мучить кошмары, преследовать навязчивые идеи и тревоги. Он то смеется, то плачет, впадая иногда в истерику, быстро утомляется. Мигрени и острые, резкие боли также характерны для дисбаланса вата.

Участковый терапевт найдет у такого пациента целый «букет» заболеваний и расстройств, даст направления к специалистам от невропатолога до эндокринолога и пропишет болеутоляющие, успокоительные и снотворные средства. А вот для вайды подобный случай совершенно типичен. Это дисбаланс вата. Он предложит комплекс несложных процедур, исходя из степени дисбаланса. Вайдя попытается обойтись безмедикаментозными средствами, а уж если пациент сильно разбалансировал свой организм — тогда пропишет и лекарства. Об аюрведических лекарствах и препаратах стоит рассказать особо.

Лучшим аюрведическим лекарством считается сама пища, в которой широко используются специи и пряности. Чисто лекарственные формы готовятся исключительно из натуральных, экологически чистых продуктов растительного и животного происхождения, а также из минералов, металлов и камней, включая драгоценные и полудрагоценные. Практически все аюрведические средства многокомпонентны, поскольку их действие направлено не на отдельный орган или заболевание, а на комплексное расстройство всего организма.

Возвращаясь к предписаниям при дисбалансе вата, приведу несколько практических советов вайды. Прежде

всего, по их мнению, при данных дисфункциях следует побольше спать и отдыхать в течение дня, не переутомляться ни умственно, ни физически, побольше находиться в тепле, регулярно, не реже трех раз в день есть пищу, содержащую много белков, жиров и сахара. Рекомендуется обильное теплое питье (настои трав). Чай и кофе следует исключить: согласно Аюрведе, они являются слабыми наркотиками и лишь усилят сложившийся дисбаланс. Вайдя пропишет также масляные обтирания и теплую ванну. Он посоветует избегать громкой музыки и шума в целом. Крайне полезно при дисбалансе вата общение с приятными людьми, внимание со стороны знакомых и родных. Пациенту порекомендуют подольше находиться в светлой комнате с чистым, но не сухим воздухом и читать веселые, развлекательные книги и журналы. Желательно также отказаться от алкоголя и сигарет. При соблюдении этих несложных правил у больного должно быстро наступить улучшение самочувствия.

В более серьезных случаях вайдя добавит к перечисленному клизмы, ветрогонные средства, лекарства, обладающие сладким, кислым или соленым вкусом, специальные масляные массажи на основе лекарственных трав, травяные бани и ингаляции, ароматотерапию.

Надо сказать, что Аюрведа широко использует очистительные процедуры при лечении практически всех функциональных расстройств. Рвотные, слабительные разной степени, ветрогонные средства и средства для чихания, клизмы, а также массажи и ингаляции предписаны при большинстве серьезных дисбалансов. Одних клизм в Аюрведе насчитывается свыше пятидесяти разновидностей. Однако простые водные клизмы Аюрведа считает бесполезными. Здесь клизмы готовят только на травяных отварах, молоке и

маслах с использованием экстрактов лекарственных растений.

Как уже говорилось, Аюрведа считает пищу основным и лучшим из лекарств. Все продукты питания аюрведческая традиция делит на шесть вкусов (сладкий, горький, соленый, кислый, острый и вяжущий) и на шесть парно-противоположных качеств — гун (легкий — тяжелый, жирный — сухой, горячий — холодный). Самостоятельно определить гуны для европейца весьма непросто, ведь большинство продуктов имеют по два и более вкуса и качества.

Так, например, цельное молоко имеет все шесть вкусов и, кроме того, оно тяжелое и холодное. Поэтому молоко признается божественной пищей, предписанной всем. Если вы попадете в индийскую деревню, то поданный вам стакан молока будет означать то же, что у нас хлеб-соль, пожелание здоровья и благополучия.

Аюрведа считает, что в каждом человеке природой заложена своя программа на «правильные» и «неправильные» продукты. Человек сам должен подбирать для себя диету, исходя из субъективных ощущений и предпочтений, есть то, что ему нравится и не приносит вреда.

Наряду с европейской медициной и гомеопатией Аюрведа официально разрешена в Индии и ряде сопредельных стран. Специальный университет готовит врачей-вайды. В ряде колледжей созданы кафедры или отделения Аюрведы, а при больницах и клиниках имеются параллельные структуры аюрведического направления. В Индии широко развита сеть аюрведических аптек, ведется прием больных частными и государственными врачами-вайды.

Аюрведа хороша уже тем, что не отвергает любые другие методы оздоровления человека — демократизм, достойный подражания.



# Размером с грецкой орех

Если попросить специалиста описать простату, он непременно прибегнет к специфическим метафорам: «Она размером с грецкий орех, по форме напоминает пончик, а по структуре лимон; в некоторых случаях может достигать размеров грейпфрута».

Как ни странно, все эти сравнения довольно точны. Посреди расположенной непосредственно под мочевым пузырем простаты (если вы нажмете пальцем на кость над самым основанием пениса, то палец укажет на простату) имеется отверстие, через которое проходят каналы, идущие из мочевого пузыря и мошонки. Таким образом, прежде чем покинуть организм, сперма и моча минуют предстательную железу.

Весь этот механизм начинает работать в полную силу лишь при наступлении половой зрелости, когда тестостерон и другие мужские гормоны начинают способствовать резкому увеличению простаты, до этого момента не превосходящей по величине горошину. Впрочем, самой удивительной особенностью этого органа следует, пожалуй, считать то, что он одновременно является железой (выделяющей некоторые входящие в состав семени элементы) и мышцей, сокращающейся в момент оргазма. Поэтому внешний слой простаты имеет мышечную структуру, а

внутренний — железистую, пульпообразную (вот почему простату порой сравнивают с лимоном).

Многие аспекты функционирования простаты до сих пор не очень понятны исследователям. Например, какие именно вещества поступают из нее в сперму. Но ясно одно: находясь в столь важной и деликатной области, простата при нарушении своей работы может серьезно повлиять сразу на несколько важнейших функций мужского организма.

К счастью, некоторые из заболеваний предстательной железы — например, рак — редко встречаются у мужчин до 40 лет. Но если вы хотите убедиться, что простата может доставить немало неприятностей даже молодым людям, достаточно упомянуть простатит — воспаление, довольно часто встречающееся у двадцати- и тридцатилетних.

Даже у вполне здоровых молодых людей нередко случаются приступы этого заболевания, если их сексуальная жизнь резко изменяется — от воздержания к повышенной активности или наоборот. Такие изменения могут вызывать уплотнение или раздражение предстательной железы, иногда приводя к хроническим болям, ощущению дискомфорта и выделениям жидкости.

В некоторых случаях простатит имеет инфекционное происхождение и вызывается стафилококками или стрептококками. В то же время эти бактерии обычно присутствуют и в здоровой простате. Никто не знает, почему они вызывают инфекцию в одном организме, оставаясь безвредными в другом.

Джон Макконнел, уролог из Техасского университета, считает, что в некоторых случаях неприятности связаны со стрессом, поскольку мышечный слой простаты чувствителен к напряжению и может частично блокировать семенной и мочеиспускательный каналы. «В простате имеется очень много симпатических нервных волокон, — говорит Макконнел, — и стресс, несомненно, влияет на сокращение ее гладкой мышцы».

Пожалуй, самой неприятной можно назвать острую инфекционную форму простатита: боль в этих случаях бывает довольно сильной, как при гонорее, и часто сопровождается выделениями и общими симптомами воспаления. Однако подобные бактериальные инфекции обычно поддаются лечению антибиотиками.

К сожалению, медики пока не могут предложить общих рекомендаций, позволяющих избежать или вылечить хронический простатит. «Мы можем только предложить меры, позволяющие несколько облегчить жизнь — но не более того», — говорит доктор Найберг. Вот некоторые из его советов.

**Избегайте стрессов.** Час или два, проведенные в горячей ванне, и даже медитации иногда помогают ослабить неприятные симптомы простатита — видимо, благодаря расслаблению гладкой мускулатуры простаты.

**Избегайте острой пищи и алкоголя.** Как одно, так и другое может способствовать обострению симптомов простатита.

**Ведите активную половую жизнь.** Урологи считают, что частые эякуляции (раз в два-три дня) предотвращают уплотнение простаты, происходящее из-за накопления в ней секрета.

Если антибиотики и снижение стресса не оказывают желаемого действия, уплотнение может снять производимый урологом массаж простаты. Иногда бывают полезны так называемые «альфа-блокаторы» — вещества, способствующие расслаблению мышечного слоя. Можно также порекомендовать упражнения по системе Кегеля, состоящие в поочередном напряжении и расслаблении мышц, отвечающих за мочеиспускание.

Риск, связанный с заболеваниями простаты, существенно снижается, если следовать таким рекомендациям:

1. **Воздержитесь от употребления жирной пищи,** особенно баранины и говядины. Недавние исследования в Гарвардской медицинской школе показали, что у мужчин, которые ели баранину или говядину пять или более раз в неделю, риск заболевания раком простаты сильно увеличивался.

2. **Старайтесь сохранять хорошую физическую форму.** Несколько недавних исследований обнаружили увеличение риска заболевания раком простаты у страдающих избыточным весом.

3. **Принимайте витамины.** Регулярное употребление витамина Е, как было недавно сообщено, снижает риск заболевания раком простаты на 34%.

4. **Регулярно проходите обследование.**

**По вопросам лечения заболеваний простаты  
можно обращаться в московский центр «Интрамед»  
(Вторая Владимирская ул., 53).  
Тел. 309-12-78 и 309-10-50**

Барбара и Петер Тайс,  
Германия

ПАНАЦЕЯ

# ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Семья Тайс из Германии химическим лекарствам предпочитает целебные травы. Чтобы передать свой опыт другим, Барбара и Петер издали книгу «Лекарственные травы. Советы современной семье». Поскольку они используют для лечения травы, растущие и на территории нашей страны (а многие растения теперь легко приобрести и в аптеке), рекомендуем нашим читателям воспользоваться этим опытом. На этот раз речь пойдет о язве желудка



## ПРЕДЪЯЗВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Изжога и гастрит возникают вследствие повышенной кислотности желудка. Это обычно хронические, рецидивирующие заболевания. Даже исчезая на недели, месяцы или годы, они в 80% случаев появляются вновь. Проявляются эти недуги в виде грызущих, жгучих болей и колик в верхней части живота. Людям с такими нарушениями рекомендуется ежедневно выпивать по три-пять чашек желудочного чая (I или II), делая это в течение всего дня, даже если они не испытывают боли.

### Желудочный чай I

Цветы ромашки	20 г
Листья мяты	20 г
Листья ромашки	20 г
Корень дудника	15 г
Тмин	10 г
Фенхель	10 г
Полынь горькая (надземная часть)	5 г

Этот сбор действует успокоительно и на нервную систему благодаря наличию в нем листьев мяты. Если возникновение боли связано с эмоциональной сферой (стресс, горе, раздражение, печаль и т. д.), рекомендуется дополнительно к чаю ежедневно принимать масло зверобоя (три раза в день по пять капсул). При тяжелых гастритах и язвах желудка, когда пациент испытывает не только боль, но и слабость, изнеможение, простой чай из ромашки становится замечательным целебным средством. С помощью сбора из цветков ромашки и календулы или цветков ромашки и листьев мяты (его следует пить несладким и теплым) можно уменьшить острую боль.

При таких болях полезно и непродолжительное голодание. В течение

дня пейте только чай — один из предлагаемых нами сборов. После перерыва в приеме пищи желудок и кишечник успокаиваются. Очень хорошим действием обладает также чай из тысячелистника, мяты, зверобоя и мяты. Этот сбор имеет преимущество: чай из него очень вкусен, его могут пить все члены семьи, а не только тот, кто болен.

### Желудочный чай II

Тысячелистник (надземная часть)	20 г
Листья мяты	20 г
Зверобой	20 г
Листья мяты	20 г

Полезно отказаться от сахара (пирожных, шоколада, конфет, напитков типа лимонада, фанты и т. д.), поскольку сахар вреден, в частности, тем, что способствует повышению кислотности желудка.

Удовлетворить страсть к сладкому помогут свежие фрукты (особенно дыни, бананы, груши и т. д.), сушеные фрукты (финики, изюм, слива, инжир) или мед.

## БОЛЕЗНЬ МЕНЕДЖЕРОВ

Так часто называют язву желудка, объясняя ее возникновение постоянным стрессом, свойственным профессии менеджера. Но язва может появиться и у домашней хозяйки, и даже у младенца.

Не только голод, но и страх, и раздражение, и сильное беспокойство вызывают импульсы, стимулирующие выработку желудочного сока, который, не получая пищи, начинает воздействовать на стенки желудка. Показательно, что во время Второй мировой войны число больных язвой желудка возрастало в госпиталях вдвое в месяцы особенно интенсивных бомбардировок.

Сегодня эмоции человека, страдающего заболеваниями желудка, определяются в большей степени подавленными страхами и сознанием необходимости постоянно делать пять дел одновременно.

В отличие от симптомов других желудочных заболеваний, при язве боли часто сразу же затихают после еды, но возникают вновь через полчаса или спустя два часа после приема пищи. Тот, у кого появляются подобные симптомы, должен проконсультироваться у врача, чтобы установить диагноз. Перед тем как начать лечение, подумайте о том, как избавиться от стрессовых ситуаций. Ведь лекарственные травы, хоть и оказывают помощь, не могут устранить причину стресса и неясных страхов, лежащих в основе недуга.

Одним из методов лечения язвы желудка, признаваемым и официальной медициной, является метод «переката» при применении лекарственных трав. Он называется так потому, что больной перекачивается с боку на бок, чтобы биологически активные вещества могли попасть во все части желудка.

Приготовьте крепкий чай, заварив 3 чайные ложки цветков ромашки в стакане кипятка. Этот чай пьют теплым по утрам, еще лежа в постели, нощак. После этого переворачивайтесь с боку на спину, со спины на другой бок и затем на живот, оставаясь в каждом положении по десять минут.

Затем поставьте на живот теплый компресс из настоя ромашки. С ним необходимо оставаться в кровати еще полчаса.

Эту процедуру нужно проделывать в течение десяти дней каждое утро. На протяжении всего дня при этом небольшими глотками пьют желудочный чай I или II. Курс лечения методом «переката» можно про-

водить и с помощью сбора из цветков ромашки и листьев мелиссы (1:1).

По-другому воздействуют на желудок семена льна и мальвы. Их слизистые вещества обволакивают воспаленную поверхность желудка, смягчая и защищая ее, благодаря чему уменьшается раздражение его стенок соляной кислотой желудочного сока и перевариваемой пищей.

Измельчите 2—3 чайные ложки семян льна и залейте стаканом горячей воды или молока. Через 5—10 минут из семян получается слизистая каша, которую нужно принимать не реже трех раз в день перед едой. С добавлением меда или без него каша очень вкусна.

При приготовлении чая из мальвы не заливайте цветки и листья кипятком. Две полные чайные ложки сбора добавьте в чуть теплую воду (0,25 л) и настаивайте в течение 5—10 часов. Процедите чай и пейте холодным или немного подогретым (если подогреть его сильнее, биологически активные слизистые вещества разрушатся).

Если вы предпочитаете заготавливать травы самостоятельно, учтите несколько советов. Травы можно собирать только сухими (т. е. надо дожидаться, когда высохнет роса или дождевая влага). Сушат травы в тени при температуре не выше 40°. Еще одно обязательное условие — постоянный приток свежего воздуха. Прямые солнечные лучи не должны попадать на растения, поскольку они могут разрушить содержащиеся в травах лекарственные вещества. По этой же причине хранить травы после сушки следует в сосудах из темного стекла. Высушенные травы могут храниться два года. Если за это время вы не использовали их по основному назначению, можете с успехом применять их для ванн.

# Кухня Шаталовой

## Салат для пикника

500 г капусты белокочанной, 400 г моркови, 30 г очищенных семян подсолнечника, 450 г лимонного сока (или сока из других кислых фруктов), десертная ложка растительного масла, чайная ложка готовой горчицы, 300 г соевого паштета, 2 столовые ложки соевого соуса, чайная ложка меда.

Для этого салата нужно многое приготовить дома. В частности, соевый паштет.

Соевый паштет — это вкусная и очень полезная еда. Готовится он из соевых бобов. Может храниться в холодильнике в течение 3-4 дней в банке под крышкой. В бобовых открыты новые целебные свойства, защищающие от вредных химических веществ и малых доз радиации. Рекомендуется ежедневно потреблять не менее столовой ложки бобовых. Бобы следует очень долго отваривать, чтобы они утратили ингибиторные свойства, нарушающие процесс пищеварения.

Соевые бобы замачивают в течение суток. На 500 г бобов берут 2 л воды. В течение дня рекомендуется несколько раз ее сменить. Замачивать бобы можно и за двое, и за трое суток, что сокращает время варки.

После того как бобы прокипят в 2—3 л воды 1,5 часа, сменить кипяток и варить бобы до готовности. Продолжительность варки не менее 3—4 часов.



Если вы недоварите бобы, то приготовите блюдо, называемое «соевый творог», а если сварите до готовности и разомнете их, получите соевый паштет. Удобно измельчать вареные бобы, пропуская их через мясорубку.

Паштет требует фантазии хозяйки. Его можно сдобрить вареным репчатым луком. Для этого 3—4 луковицы нашинковать и проварить в толсто-стенной кастрюле под крышкой с минимальным количеством воды. Размять лук и перемешать его с соевым



паштетом. Можно измельчить несколько долек чеснока и добавить их в соевый паштет. Помните, что чеснок варить нельзя. Это удивительно полезное растение, которое обеспечивает хорошее состояние зубов, понижает кровяное давление, способствует рассасыванию сгустков крови при тромбозах, нейтрализует слабые дозы радиации, обладает бактерицидными свойствами, способствует укреплению иммунной системы. В паштет хорошо добавить также соевое масло и соевый соус. Кроме того, я обычно добавляю и много пряностей. Хорошо комбинируется с соей бадьян, душистый горошек, красный молотый перец и гвоздика. Все пряности перед употреблением следует измельчить. Можно сбрызнуть паштет и мелко перемолотыми семенами кориандра и тмина. Приготовленный таким образом соевый паштет украсит ваш салат для пикника.

Если увеличилось количество гостей на пикнике, можно удвоить и даже утроить массу капусты. Нашинкованную капусту промять рукой. Добавить мелко тертую морковь, которую также можно приготовить дома. Всыпать в салат очищенные семена подсолнуха. Добавить лимонный сок, взбитый с горчицей, растительным маслом и медом. Если на лугу, где вы устраиваете пикник, можно собрать дикорастущую съедобную зелень, добавьте ее в салат. В зависимости от времени года это может быть лист первоцвета, цветы и листья медуницы, щавель, крапива, листья молодого одуванчика, липы, земляники, черемши, молодой папоротник-орляк, не развернувшийся еще свой лист, нежные листочки молодой березки и многое другое, чем богата средняя полоса. Зелень должна быть тщательно промыта, очень мелко нашинкована и тщательно перемешана с салатом. Если у вас не хватило заправки для того,

чтобы салат стал достаточно сочным, можно добавить 2-3 столовые ложки воды.

### **Похлебка картофельная**

*4 крупные картофелины, 1 морковь, корень петрушки, 3 головки лука, пол-головки чеснока, лавровый лист, душистый перец, 4 помидора, пучок огородной зелени.*

Лук нашинковать и бросить в кастрюлю с кипятком, затем добавить морковь и корень петрушки, нарезанные кружочками. Положить лавровый лист и душистый горошек.

С картофеля тонко срезать кожуру и натереть его на мелкой терке. Полученную кашицу с соком влить в кипящую похлебку. Картофель заварится легким киселем.

Заправить суп очень мелко нашинкованным чесноком и мелко нарезанными помидорами. Если вы привыкли снимать кожицу с помидоров, то предварительно опустите их в кипятком на 1-2 минуты.

### **Соевый суп**

*Стакан сои, 1 картофелина, 3 головки лука, 3 стручка сладкого болгарского перца, 1 репа, 1 морковь, пучок зеленого лука, пучок зеленого укропа, красный молотый перец, лавровый лист, имбирь, кориандр.*

Сою замачивать в течение двух дней, несколько раз в день меняя воду. Затем отварить до готовности на медленном огне. Варится соя несколько часов. Слить воду и перемолоть сою в мясорубке, заправить пюре двумя ложками соевого масла и столовой ложкой соевого соуса.

Для супа отварить, как обычно, овощи, и перед окончанием варки добавить в кастрюлю приготовленное соевое пюре. Составить суп на край плиты, украсить его зеленью.

# Спраутс, или проросшее зерно

Спраутс — это пророщенные зерна, семена, семечки, орехи. В проросших зернах ученые обнаружили неизмеримо больше витаминов, чем в выросших из них затем растениях

В моей жизни был такой счастливый период, когда я в течение нескольких месяцев могла каждый день есть пророщенные зерна и семена. Это было необыкновенно вкусно, так как из них можно приготовить массу разнообразных блюд и прежде всего салатов с пикантными заправками. Это было очень быстро — блюда из пророщенных зерен готовятся за несколько минут. И, наконец, весь этот месяц я летала как на крыльях. Мое тело испытало давно забытые ощущения силы, бодрости, энергии.

Весь этот комплекс новых ощущений назывался коротеньким словом «спраутс», что в переводе с английского означает «ростки». Еду, приготовленную из пророщенных зерен, называют «живой пищей». «Энергетическая пища» — второе не менее популярное название спраутса.

Те люди, которые называют себя сыроедами, обязательно включают в свой пищевой рацион пророщенные

злаки и семена. Я знаю людей, которые уже давно никак не обрабатывают пищу, даже не измельчают овощи. Вымыли и съели — и никакой готовки. Они рассуждают просто: если что-либо из так называемых «продуктов питания» в сыром виде невозможно съесть, то это скорее всего не является пищей, пригодной для человека. С этим можно не соглашаться, но бесспорно одно — все эти люди здоровы. Они не жалуются на несварение желудка или боли в кишечнике, они не знают, что такое запоры, их печень, почки, сердце работают как часы, а кровеносные сосуды не засорены солями и шлаками. Эти люди бодры, энергичны и жизнерадостны, выглядят моложе своих лет, не имеют лишнего килограммов и живут долго. Они убеждены, что основные источники питательных веществ, которые необходимы человеческому организму, содержатся в сырых, не прошедших тепловую обработку овощах и фруктах, пророщенных семенах, зла-

ках, орехах, а также в овощных и фруктовых свежих соках.

Из всего этого набора особую ценность представляет именно спраутс, этот кладезь витаминов, минералов, растительных протеинов и большого количества кислорода.

Особенно полезен спраутс пожилым людям, а также тем, кто мало времени проводит на свежем воздухе. Городским жителям, всем без исключения, необходим спраутс. Замоченное в воде зерно насыщается кислородом и отдает затем весь этот кислород тканям и клеткам человеческого организма. Спраутс — это своеобразный кислородный коктейль, и его можно получать каждый день, не выходя из дома.

В Америке жила удивительная женщина, которую можно назвать основательницей идеи питания спраутсом, — Энн Вигмор. Когда в пятьдесят лет она заболела раком и медики с сожалением констатировали, что жить ей осталось не более двух месяцев, она решила бороться за свою жизнь сама. Испробовав некоторые традиционные методы лечения, она натолкнулась на статью оживительной силе растений, и в том числе крошечных, только что проросших ростков.

Энн совершила героический поступок, с точки зрения современного обывателя, чем, кстати, и стала знаменитой, — она выбросила из своей квартиры газовую плиту. Она стала питаться одними пророщенными злаками и семечками, а через некоторое время добавила сырые овощи и фрукты. Энн поняла очевидную истину: человек — дитя природы, и он должен питаться той пищей, которую ему дарит природа, — сырой и растительной.

Термическая обработка резко ухудшает качество любого продукта. Причиной многих болезней является неестественное питание. Испытав на

себе понятия ею истины, Энн Вигмор полностью излечила себя от рака и прожила еще более тридцати лет. После выздоровления она стала всячески пропагандировать здоровое питание спраутсом и другими сырыми продуктами.

Спраутс добавляют в салаты, первые блюда, используют как гарнир. Лучше всего, перейдя на вегетарианское питание, как можно чаще есть спраутс на завтрак, обед или ужин, то есть употреблять его как отдельное блюдо. К примеру, это может быть салат со спраутсом. На тарелку кладутся разные овощи и между ними пророщенные зерна пшеницы, ржи, чечевицы, подсолнечных семечек, редиса, особого сорта гороха — маша. А можно попробовать салат из одного только спраутса разных растений, это тоже очень вкусно, особенно если приправить сметанным соусом.

Если перейти на вегетарианство по каким-либо причинам трудно, то спраутс можно добавлять в любое блюдо. Здесь все зависит от вашей фантазии. Если вы варите картофельный суп, то за пару минут до его готовности положите в кастрюлю пророщенную чечевицу. К любому мясному блюду вместо традиционного жареного картофеля или картофельного пюре подайте на гарнир пророщенный спраутс. В качестве приправы к любому блюду используйте спраутс, обладающий пикантным запахом и вкусом, — пророщенные семена редиса.

Во фруктовых салатах очень приятную вкусовую гамму создает спраутс, полученный из орехов и семечек. «Лоббио» из пророщенной фасоли гораздо вкуснее, чем из обычной; гречневая каша из пророщенной гречихи готовится за одну-две минуты, а польза огромная; залитые водой миндальные орешки, давшие крошечный росток, смешанные с пропущенным через мясорубку черносливом и сдобренные

сливками, — это верх блаженства!

Итак, вы можете проращивать любые семена и злаки, которые вам нравятся. Удобно это делать на широком блюде. Это самый простой способ. Насыпали на блюдо, разровняли, залили водой и накрыли марлей. Зерна должны впитать столько воды, сколько им хочется, но не должны испытывать недостаток влаги или лежать полностью в воде. Уже на следующий день, слив воду и промыв семена, их можно употреблять в пищу. Если они не успели набухнуть и проклюнуться — подождите день-другой. А можно подождать до тех пор, пока не появится маленький росточек. В этом случае терпеливо промывайте семена и подливайте немного воды. Через три-четыре дня росточки вытянутся и зазеленеют, — это тоже очень вкусно и питательно. Спраутс может быть едва проклюнувшимся зерном, а может быть разросшейся зеленью, — на ваш выбор.

Можно использовать другой способ. Любые зёрна или семена кладете на дно литровой банки, заливаете холодной водой, так чтобы вода на три пальца поднималась над зернами, банку накрываете марлей и затягиваете резинкой. Если вы сделали это на ночь, то утром воду нужно слить и промывать зерна до тех пор, пока вода не станет светлой и прозрачной. А затем банку с зернами положите на бок и закройте куском ткани или полотенцем, чтобы спраутс находился в темноте. В этот день и на следующий промывайте зерна холодной водой раза два-три. Этого количества влаги им будет достаточно. Крупные зерна, которые могут высохнуть от недостатка влаги — горох, фасоль,

оставьте в воде на 10 минут, а затем этой водой полейте комнатные цветы, они будут замечательно расти даже зимой. Промыв спраутс, воду из банки тщательно вытряхивайте. Если этого не сделать, то зерна, лежащие толстым слоем в воде, начнут гнить. Они должны быть только хорошо увлажненными, этого достаточно.

Спраутс в банке будет готов через три-пять дней. Если хотите, банку с проросшими зернами поставьте еще на пару дней на окно, чтобы ростки зазеленели.

Итак, спраутс может быть готов и на следующий день, и через пять-семь дней. В одном случае это будут едва проклюнувшиеся ростки, в другом — нежная зеленая поросль. Зная это, вы можете выращивать сразу несколько партий спраутса, чтобы всегда иметь его свежим. Особенно полезными Энн Вигмор считала ростки пшеницы. Она готовила ее столько, что могла из свежей зелени делать сок, который пила во время болезни, а также делала из него клизмы. Этот чудодейственный сок сделал ее здоровой. Такие ростки или примочки из сока, приложенные к больному месту, унимают любую боль.

Если вы испытываете проблемы со здоровьем, будь то ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта, хроническая усталость, связанная с потерей энергии, общим засорением организма различными шлаками и ядами, которые мы в избыточном количестве потребляем с продуктами, воздухом и водой, то, прежде чем увлечься очередной модной диетой, попробуйте исцелить себя с помощью спраутса, как это сделала Энн Вигмор. Это простой, дешевый и эффективный способ вернуть себе утраченное здоровье.

# ЖИЗНЬ НА МИННОМ ПОЛЕ

Пришел высокий худощавый человек. Достал из портфеля две рамочки. Это такие П-образные конструкции из мельхиоровой проволоки. Человек держит их за перекладинки, и они тихонько вращаются у него в руках. Концы указывают то на один угол комнаты, то на другой. Человек неспешно идет по направлениям, указываемым мельхиоровой проволокой, и что-то фиксирует на бумажке. Профессия у него — оператор по определению геомагнитного излучения.



В принципе, делает он совершенно то же, что и умелец, изображенный на немецкой гравюре XVI века, которую мы поместили на этой журнальной странице. Немец искал металл с помощью лозы. И в более ранние времена, и в более поздние это умели делать во всей Европе, да и во многих азиатских странах. Называлось это лозоходством. Специально подготовленные лозоходцы искали и находили подземные источники воды, соли, металл. Не пренебрегали поисками кладов, древних захоронений. Все это актуально и сейчас. Но ныне вместо лозы чаще используют другие конструкции, более четко реагирующие на сигналы, идущие из-под земли. Работа эта стала достоянием хорошо подготовленных специалистов, сконцентрированных в Московском научно-практическом центре биолокации. Руководитель Центра инженер Владимир Хлопков и бродил с двумя рамочками по моей квартире.

О том, что он обнаружил, я скажу позднее. Пока приведу отрывки из интервью, которое дал мне доктор биологических наук Александр Петрович Дубров, один из самых крупных в мире специалистов по геопатогенному излучению, биолокации и повреждающему техногенному воздействию. У А. П. Дуброва несколько всемирно известных работ, переведенных на многие языки, он неизменный активный участник международных встреч по проблемам экологии и защиты человека от вредоносных воздействий.

Разумеется, первым делом я спросил профессора, насколько опасна квартира, в которой он живет. Ведь недра нашей грешной земли исторгают свои опасные лучи отнюдь не равномерно. В каких-то местах концентрация их столь велика, что дома, через которые они проходят, называют «раковыми», поскольку несколько поколений их обитателей погибли от рака.

А другие места безобидны и чисты. Немецкий врач Э. Хартман прошелся по нескольким городам сперва в сопровождении лозоходцев, а потом с тележкой, оборудованной прибором, который способен фиксировать земное излучение. И сложилась у него некая сеть, где опасные и безопасные места чередовались в определенной последовательности. Считается, что сеть Хартмана довольно частая (примерно 2×2,5 м) и ориентирована с Севера на Юг. На самом деле она имеет достаточно отклонений, связанных с подземными водами и сбросами земной коры.

Американец немецкого происхождения Манфред Курри доказал существование еще одной сети (5×6 м), ориентированной в направлении Северо-Восток — Юго-Запад. Наиболее опасными считаются точки пересечения в сетке Курри, а также эти пересечения, совпадающие с пересечением подземных водных потоков.

Однако пора нам услышать ответ профессора Дуброва относительно опасностей в его квартире.

«Как только въехал я в свою квартиру, — рассказывает он, — так тут же пригласил друзей с рамочками. Они тщательно все обследовали, ничего страшного не обнаружили, но все-таки кое-какие точки обозначили. Поскольку я сам занимаюсь проблемами геопатогенных зон, то на своих квадратных метрах проверял все методы, предлагаемые специалистами. Должен сказать, что данные, полученные с помощью рамок, совпали с показаниями приборов и даже с обследованием, проведенным дистанционно, то есть с большого расстояния. Теперь в моей квартире отмечены точки, где я стараюсь подолгу не задерживаться».

Ответ профессора показался мне исчерпывающим. К тому же господин Дубров, сославшийся на австрийскую

исследовательницу Кэт Бахлер, назвал признаки, довольно определенно указывающие на то, что кровать стоит в плохом месте: антипатия к своей постели, долгое (часами) засыпание, тревожный сон, утренняя усталость и разбитость после сна, учащенное сердцебиение. При полнолунии эти проявления обычно усиливаются. Если ситуация остается неизменной в течение длительного времени, то возникает реальная угроза онкологических, сосудистых, нервно-психических заболеваний.

— А нельзя ли как-то блокировать, перекрыть эти лучи?

— К сожалению, нет. Предлагаюсь множество способов защиты, но ни один из них не оказался эффективным. Лучи одинаково опасны на первом этаже и на двадцать первом. Так что лучше не защищаться, а стараться быть вне сферы их воздействия.

— А как соотносятся с научными данными рекомендации спать головой к Северу или, по другим данным, — к Востоку?

— Эти рекомендации не носят абсолютного характера. Кому-то полезнее спать так, кому-то иначе. Здесь зависимости связаны с индивидуальными особенностями человека. Я провел фундаментальные исследования и опубликовал данные, согласно которым все мы с позиции биосимметрии делимся на «левых», «правых» и «симметричных» (не путайте с левшами и правшами — это совсем другое). Не буду вдаваться в подробности, скажу лишь, что эти наши функциональные особенности влияют на реакцию организма. То, что у «левого» повышает артериальное давление, у «правого» может его понизить и т. п. Это касается и ориентации относительно сторон света, и питания, и воздействия земного излучения, и многих других проявлений. Поэтому-то даже в самой страшной зоне воздействия

заболевают лишь те, кто предрасположен к подобной реакции на определенное физическое воздействие.

...Информация, полученная от профессора Дуброва, хороша уже тем, что она достоверна. Это не из сферы слухов или искаженных пересказов чьих-то гипотез. Профессор в курсе всех современных представлений, связанных с проблемами земного излучения. Но вот сама информация произвела на меня удручающее впечатление. Меня тяготит любая ситуация, когда я оказываюсь не в состоянии влиять на свою собственную судьбу. Пусть будет огромное напряжение, любые усилия, терпение, долгий труд — пусть, но я сам реализую или не реализую свой потенциал. Что смогу, то и сделаю. Но обстоятельства слишком часто складываются так, что мы становимся безынициативными заложниками то природных коллизий, то чьих-то бездумных индустриальных начинаний, то подлых политических интриг и борьбы за власть. Впрочем, крах тоталитаризма дает возможность каждому из нас хоть как-то влиять на социальную среду или, во всяком случае, говорить о том, что происходит, все, что считаем нужным. А это уже очень немало. Но о политике больше — ни слова! Вернемся лучше к невидимым излучениям, подрывающим наше здоровье. Вернемся хотя бы затем, чтобы лучше знать об опасностях, нас подстерегающих.

Итак, мы уже поняли, что неприятностями нам грозят русла подземных рек, разломы коры, любые геологические несуразности. Увидеть это невозможно, почувствовать могут лозоходцы. Как — неизвестно. В американской книге Харви Хауэллса «Лозоходство для каждого», где даны адреса лозоходческих центров всех штатов, есть глава под названием «Никто не знает, как действует лоза, но то, что она действует, — несомненно».

Земное излучение — словно мин-

ное поле. Неудачный шаг вправо или влево — катастрофа (правда, растянутая во времени). Единственные помощники — лозоходцы да изобретатели, предлагающие то один, то другой прибор, фиксирующий опасные для жизни лучи. Не нравятся мне все это, да что поделать!

К сожалению, геопатогенные зоны не единственная беда, подстерегающая нас! «Не менее серьезные угрозы исходят и от электромагнитного загрязнения окружающей среды, — сказал профессор Дубров. — Шведские специалисты провели скрупулезное обследование людей, живущих вблизи высоковольтных линий электропередач. С большой точностью определена зависимость здоровья человека от того, как далеко он живет от ЛЭП. Чем ближе к линиям, тем больше вероятность опухоли мозга (хотя имеют значение, конечно, и индивидуальные особенности человека, о чем мы уже говорили). Уже давно в разных странах с высокой степенью достоверности зафиксированы изменения формулы крови у людей, живущих вблизи телевизионных башен».

— Определен ли механизм этого воздействия?

— Да, но сейчас нет смысла погружаться в дебри электротехники. Отмечу лишь принципиальную сторону ситуации. А она сводится к тому, что мы погружены в среду, перенасыщенную искусственно созданными энергетическими зарядами, радиоволнами, телевизионными сигналами. Между тем организм человека (и других живых существ) функционирует на основе действия очень слабых биоэлектрических токов и потенциалов, биомагнитных полей. А неизмеримо более мощные искусственные электромагнитные поля и частоты оказывают разрушающее воздействие на организм, нарушают синхронность естественных биологических ритмов.

Если вы не слишком напуганы моим рассказом, — продолжал профессор, — то я напомню также о статических полях, создаваемых синтетическими материалами, окружающими нас (линолеум, обои, пластик, паласы, белье, обувь, одежда).

Итак, профессор Дубров немало рассказал об опасностях, которые подстерегают нас в связи с технической активностью прогрессивного человечества. Хотим мы того или не хотим, но логика цивилизации все равно продиктует дальнейшее насыщение нашей жизни электричеством, радио- и телепередачами, бесчисленными приборами типа компьютеров, радиоприемников, телевизоров, пейджеров, электробритв, уоки-токи, микроволновых печей, телефонов, всевозможной видеотехники, а также автомобилями, самолетами, ракетами, атомными станциями, синтетикой и еще черт знает чем. Как жить в этих джунглях? Что противопоставить всем этим комфортабельным опасностям?

Давайте составим список:

1. Стараться держаться подальше от линий электропередач, от телебашен, радиопередатчиков, от магистралей, насыщенных автотранспортом, от аэропортов и вокзалов.

2. По возможности избегать синтетики на себе и вокруг себя.

3. Стараться смотреть телевизор не больше двух часов в день и с расстояния, пятикратного диагонали экрана. К сожалению, отечественные аппараты дают на этом расстоянии изображение невнятное, а вот на японских экранах видно все прекрасно.

4. В каждом доме как минимум должен быть: а) ионизатор; б) фильтр для очистки воды.

5. По возможности сокращать бытовое использование химикатов.

6. Избегать орущих магнитофонов и проигрывателей.

Конечно, список этот не полон. В





него не вошли рекомендации почаще бывать на свежем воздухе — в парке, в лесу, за городом, на реке или на море. Не попали в список и многие, казалось бы, частности, но никто не знает, какая из этих частностей окажется вдруг роковой...

Я не сказал, что обнаружил инженер Владимир Хлопков в моей квартире. Рамочки указали ему на то, что самая серьезная «мина» подложена в том месте, где имеет обыкновение спать моя жена. Именно там рамочка обнаружила геопатогенные излучения. Что делать? В тот же вечер быстро и легко переставили мебель. Тем более что, как я уверен, мебель в доме время от времени надо переставлять. Хотя бы для того, чтобы разнообразить свою жизнь.

*Фото Виктора Ахломова*

По договоренности редакции с Центром биолокации 10 московских подписчиков журнала «Будь здоров!» будут бесплатно обслужены на предмет определения геопатогенных зон в их квартирах. Для этого следует направить в редакцию письмо со своим адресом и телефоном, а также квитанцию о подписке (или ксерокопию квитанции). На конверте рядом с обратным адресом написать пароль: «геопатоген». Десять человек, отобранных по жребию, будут извещены нами по телефону.

А те, кто не попадет в их число, могут прибегнуть к помощи специалистов из Центра биолокации, воспользовавшись телефоном: (095) 127-59-70.



# *Еда, которую мы выбираем*

Я выбрал котлеты. Правда, не обычные. Не те, которые хорошо знакомы по поджаристой корочке, по аппетитному чесночному запаху и сочному мясному содержанию. Впрочем, у тех котлет, которые я выбрал из нескольких предложенных мне блюд, была и корочка, и аппетитный запах, и нечто соблазнительное внутри. Похоже на мясо, но, как выясняется, — соя, которая не менее богата белком, но не содержит, в отличие от мяса, тех веществ, которые не желательны для людей не атлетического здоровья.

Выглядела же процедура изготовления котлет так. Дали мне сероватую смесь, похожую на геркулесовые хлопья, а к ней порошок, называемый вкусовым (он дает полную имитацию вкусовых ощущений мясной пищи, но не содержит ни грамма синтетики; только вытяжки из натуральных растительных продуктов).

Итак, в стакан сухого фарша добавляется полстакана вкусового порошка, заливается кипятком, туда же добавляются два куриных белка, четверть стакана растительного масла — и на разогретую сковороду. Получается 5—6 превосходных котлет.

В журнале «Будь здоров!» уже рассказывалось о продуктовых посылках, распространяемых Ассоциацией «Здоровье и питание». Говорилось и об обедах, куда входят описанные выше котлеты. В том же наборе есть еще два вторых блюда — гуляш и шницель, три супа — грибной, куриный и луковый, а также банановый сок, взбитые сливки, лимонный сок, кетчуп и майонез. Ни капли холестерина, ни грамма синтетизированных продуктов, мяса, канцерогенов, красителей. Весь комплект — 60 обедов (питание на месяц для двоих). Цена 30—35 долларов. Нетрудно подсчитать, что обед для

одного человека обойдется примерно в 2 тысячи рублей. Разве сегодня это цена за питательный, очень вкусный и безупречный по содержанию обед?

Меня заинтересовало, каким образом Ассоциация умудряется сводить концы с концами. Может, продукты не так хороши или срabатывают какие-то другие рыночные хитрости? Нет, все честно. Просто оказалось, что рассылать продуктовые посылки дешевле, чем использовать другие формы распространения. А цель Ассоциации — не сверхприбыли, а нормальный торговый оборот, главное в котором — гуманная помощь социально незащищенным слоям: пожилым, больным, детям. Оказалось, что бизнес, активно помогающий обществу, — выгодное дело. Этим и объясняется невысокая цена на превосходные продукты. Продукты эти изготавливаются солидными зарубежными фирмами по оптовым заказам наших ученых — экспертов Ассоциации. Надеюсь, со временем появятся и отечественные столь же высококачественные продукты.

Почтовая доставка продуктов питания выгодна только тогда, когда они рассылаются в концентрированном виде. В процессе приготовления пищи вес этих продуктов, естественно, возрастает. Скажем, если посылка с детским заказом весит 8 кг, то на столе она должна превратиться в 80-килограммовую.

Вот, кстати, заказ для ребенка на первые полтора года его жизни. Он состоит из заменителя грудного молока, которым можно кормить малыша с первого дня после рожде-

ния, а также из набора детских каш с необходимыми добавками витаминов и микроэлементов. Одной такой посылки ребенку хватит на 3—3,5 месяца. Она составляет не менее 90 процентов его рациона и стоит 35 долларов. Учитывая тяжелое положение с детским питанием в стране (особенно в отдаленных от центра областях), эти заказы помогут очень многим семьям.

Третий набор, предлагаемый Ассоциацией, — сладости для диабетиков. Это тоже чрезвычайно актуально. Ведь больных сахарным диабетом в стране — миллионы, а никаких деликатесов для них не выпускается. В журнале уже говорилось о том, что в сладкой посылке есть несколько видов абсолютно безвредных конфет, шоколада, печенья, вафель. Все эти продукты получили сертификаты и одобрены Минздравом.

Страдающим сахарным диабетом в полной мере подойдут и обеды, о которых шла речь выше. В этих продуктах нет ничего противоречащего их диете. Эксперты Ассоциации рекомендуют эти обеды всем: больным, пожилым и даже вполне здоровым, поскольку такая еда способствует и выздоровлению, и укреплению здоровья.

Чтобы получить любой из заказов, достаточно на обычной открытке написать адрес Международной ассоциации «Здоровье и питание»: Москва 107140, ГЦ МПП, а/я 15, цех № 5, указать интересующий вас заказ (диетический, детский, сладкий) и проставить свой адрес. Оплачивать заказ вы будете на почте при получении посылки.



# Причина рака — Крах иллюзий

Знаменитый врач Гален еще во II веке отметил, что женщины-меланхолики заболевают раком молочной железы гораздо чаще, чем женщины-сангвиники. Гедрон в 1701 году писал, что страх и глубокая длительная скорбь вызывают рак, а Гай в 1759 году утверждал, что часто заболевают раком нервные и истеричные женщины, но в еще большей степени этой болезни подвержены апатичные, меланхолические люди, в жизни которых было много переживаний и горя. Уолх в 1846 году отметил, что «душевные муки, удары судьбы и затянувшаяся меланхолия стимулируют развитие раковых опухолей». И позже специалисты-медики постоянно обращали внимание на то, что горе, утраты, одиночество, неумение радоваться жизни, депрессия, по их наблюдениям, являются главными факторами риска и часто приводят к раковым заболеваниям.

В 1926 году чешский врач Э. Эвансова обследовала сто больных раком и установила, что незадолго до заболевания почти каждый из них по той или иной причине утратил эмоциональный контакт с близкими людьми и испытал тягостные последствия утраты — подавленность, чувство вины, обиду, гнев,

разочарование и т. п. Уже совсем недавно, в 1967 году чешский психолог Л. Бансон исследовал психическое состояние большого числа пациентов, болеющих раком, и сравнивал их с другими больными, среди которых были люди, перенесшие тяжелые операции. Все больные раком до болезни подавляли в себе отрицательные эмоции — они были недовольны своим образом жизни, работой, детьми; преобладающими у них были депрессивные настроения, длившиеся месяцами. Эти отличия по сравнению с остальными обследованными были особенно заметны.

Множество экспериментов над животными доказали, что частые стрессы, перегрузки нервной системы, шоки, эмоциональные травмы, а также отсутствие положительных эмоций приводят к увеличению числа раковых заболеваний. Одно лишь стимулирование так называемых «центров удовольствия», которые есть и у животных, а не только у людей, оказывало положительное действие на подавление роста опухолей.

Ганс Селье, давая характеристику стресса, определил его как совокупность реакций на внутренние и внешние изменения, нарушающие

нормальное функционирование организма. Главной задачей стрессовой реакции является быстрая мобилизация всех защитных сил организма. Иными словами, речь идет об автоматическом включении так называемого сигнала тревоги. В древности человек, реагируя на этот сигнал, нападал на врага либо бежал от него, спасая свою жизнь.

Сейчас в большинстве случаев уже не нужно наступать или обороняться, и унаследованная нами нервная и гормональная реакция на стрессор часто оказывается чрезмерной. Поскольку все провоцирующие стресс ситуации у современного человека связаны с его ближайшим окружением дома или на работе, то он не может бурно выделяющуюся энергию растратить на крик или физическое насилие — свои сильные эмоции ему приходится постоянно подавлять. Таким образом, стрессовая реакция организма оказывается бесполезной, а при частых повторениях и губительной для здоровья.

В зависимости от того, как отдельная личность реагирует на разные виды психо-социальных нагрузок, ее можно причислить к той или иной группе. Например, плохо приспособлены к стрессу эмоционально неустойчивые люди, остро переживающие самые обычные неприятности. Но особенно страдают от стрессов пессимисты, люди консервативные, с трудом воспринимающие даже небольшие перемены в своей жизни. Именно эта группа людей особенно подвержена психосоматическим болезням, таким как язва желудка или повышенное артериальное давление. И если у таких людей обнаруживается опухоль, то при наличии стрессовых ситуаций она имеет тенденцию к быстрому росту.

Профессор психиатрии доктор

Т. Холмс из Вашингтона выявил 43 жизненные ситуации, которые распределил по степени риска, имея в виду, насколько каждая из них может способствовать раковым заболеваниям и быстрому их прогрессированию. Все ситуации возникали незадолго до заболевания — примерно от шести месяцев до двух лет.

Наибольшую степень риска имеют, по мнению доктора Холмса, утрата партнера и смерть близкого человека, особенно если эти события вызвали сильную депрессию. Следующую по степени риска ситуацию Т. Холмс назвал «разочарование в любимых людях».

Подобная утрата иллюзий, связанных с супружеством, чаще всего встречается у женщин, и тогда она ведет, как правило, к раку молочной железы. При этом желание женщины скрыть неблагополучие своего брака от окружающих становится дополнительным стрессором. Одна из пациенток, женщина средних лет, проходила групповые сеансы психотерапии после ампутации молочной железы. Она с самого начала подчеркнуто расхваливала те прекрасные условия в семье, которые создавал ей муж. Однако состояние ее здоровья постоянно ухудшалось по сравнению с другими раковыми больными, и вскоре стало известно, что на самом деле муж оставил ее и ушел к другой женщине. Все ее силы уходили не на борьбу с болезнью, а на судорожные попытки скрыть от окружающих разлад в семье.

У мужчин, как правило, похожая картина наблюдается при утрате общественного положения. Поэтому мужчины часто заболевают раком после ухода на пенсию, когда высокая самооценка входит в противоречие с реальной действительностью. При этом, если человек занимал высокий социальный пост, имел вид-

ное положение в обществе, болезнь настигала его особенно быстро. Если он начинал притворяться, что уход на пенсию — это облегчение и радость, последствия были еще более печальны. Человек неосознанно поддается болезни, которая, в конце концов, избавляет его от необходимости страдать.

Нередко психосоматическими факторами, способными вызвать рак, являются драматические события детства или юности, которые остаются в подсознании и оказывают постоянное давление на психику. Больные при психоанализе вспоминают эти драматические события, которые, как выясняется, и послужили источником для формирования длительного стресса.

Для пациентов преклонного возраста это смерть отца во время войны, для более молодых — частые ссоры родителей, самоубийство одного из них, разводы, случаи алкоголизма в семье. Постоянные воспоминания, беспокойство по этому поводу, даже неосознанное, страх, что такая ситуация может повториться, действуют как мощный стрессовый раздражитель, провоцируя болезни, в том числе и рак.

Еще один стрессогенный фактор, который называет профессор Холмс, — это финансовые трудности. Чаще всего их испытывают молодые люди, и тогда у них начинаются проблемы со здоровьем. Притязания их, как правило, достаточно высоки. Многие родители не в состоянии помогать своим детям, и дети начинают собственную погоню за заработком. Помимо основной работы они подрабатывают еще в нескольких местах, чтобы расплатиться с непомерными долгами. Им кажется, что заболели они неожиданно, они считают свою болезнь ужасной несправедливостью судьбы,

пытаются обвинить общество, не давшее им возможности жить на должном уровне. Не понимая серьезности своего положения, они требуют немедленного излечения. Их очень трудно лечить. Но если люди забывают о своих амбициях, понимают, что привело их к раку, то их адаптационные возможности резко возрастают и они могут выздороветь.

Итак, понимание своего положения, управление своими эмоциями, правильная расстановка сил и приоритетов при лечении оказываются очень важными. Любые дополнительные стрессовые нагрузки должны быть исключены навсегда. При хронически продолжающемся стрессе риск появления рака возрастает. Это многократно проверено на животных. В одном из опытов мышей разделили на две группы. Одну содержали в тишине и не беспокоили. В ней разными видами рака заболело 7 животных. Другую группу содержали в непрерывно вращающихся клетках. Здесь рак обнаружился у каждой второй мыши. При этом у них был только один-единственный стрессор, а человек в его естественной среде находится под воздействием огромного множества различных стрессоров сразу. Адекватная реакция на них — колоссальная помощь себе.

В заключение хочу рассказать один случай из моей практики, когда больная раком женщина прожила много лет, и лет плодотворных, только за счет того, что не поддавалась болезни. Может быть, она была не права, когда совершенно отказывалась лечиться по поводу рака, но случай свидетельствует о том, как многого можно достичь только одной волей, желанием чувствовать себя здоровой, активным подходом к жизни и даже каким-то пренебрежением к болезни, что, с одной сторо-

ны, дает основания считать ее болезнью с психосоматическими факторами проявления, а с другой — вселяет некоторые новые надежды.

Эллен знала о том, что у нее рак груди, но вполне осознанно не уделяла этому никакого внимания. Она не желала лечиться, и вовсе не из страха, а от невозможности для нее расстаться с активным образом жизни. Она перестала приходить даже на контрольные осмотры, несмотря на то что ей регулярно напоминали о них. Она пришла лишь один раз, чтобы написать заявление об отказе от операции. Самое удивительное было в том, что долгое время она ходила на работу, которая ее очень интересовала.

Болезнь прогрессировала, но очень медленно. Наконец, Эллен согласилась еще на одно обследование. Пока она лежала в больнице, ее часто посещали двое мужчин — муж и шеф. Оба приходили с цветами, прекрасно выглядели, они явно пре-

успевали в жизни. Это привлекало внимание всей больницы и даже вызывало зависть у некоторых пациентов. Эллен встречала их тщательно причесанная, с очаровательной нежной улыбкой. Казалось, что она находилась не в лечебном заведении для раковых больных, а в доме отдыха.

Вскоре она упорхнула из больницы, позабыв прихватить медицинскую карту, результаты обследования и многочисленные назначения. Через год мы узнали, что она уехала в горы, и долго гадали, который из двоих мужчин стал ее спутником. У нее действительно был рак, но она побеждала его изо дня в день без всякого лечения.

Я далека от мысли призывать больных людей последовать примеру Эллен. Но положительные эмоции при любом повороте судьбы, даже самом трагическом, имеют в данном случае первостепенное значение.

**Юджин Роулз, Эва Дискин,**  
США



# Йога для глаз

Предлагаемые упражнения помогают расслабить глазные мышцы. Если вы будете выполнять их регулярно, ваши глаза станут более блестящими, ясными, исчезнет напряжение и усталость. После выполнения упражнений хорошо сделать контрастные компрессы. Для этого возьмите маленькое полотенце и прикладывайте к глазам попере-

менно то холодный, то горячий компрессы.

1. Расслабьтесь, сядьте на ковер в наиболее удобной для вас позе. Глаза открыты.

Представьте, что смотрите на большие часы с крупными цифрами. Сначала направьте взгляд на воображаемую цифру 12, находящуюся наверху. Постарайтесь, чтобы

ваши глаза смотрели настолько высоко, насколько это возможно.

Начинайте ритмично вращать глазами по часовой стрелке, оставившись на каждой воображаемой цифре. Держите голову прямо и не двигайте ею. Двигаются только ваши глаза.

Закончив круг, повторите упражнение, но против часовой стрелки, двигаясь от 12 к 11, 10 и т. д.

Выполните это упражнение по 3 раза по часовой стрелке и против нее.

Перед тем как начать каждый следующий круг, закройте глаза и отдохните 30 секунд.

2. Второе упражнение для глаз такое же, как первое, за исключением двух условий. Во-первых, оно выполняется с закрытыми глазами. Вы даже можете прикрыть глаза ладонями, если находитесь в ярко освещенном месте, только не касайтесь руками глаз. Во-вторых, теперь движение глазами выполняется менее напряженно, чем в первом упражнении. Ослабьте напряжение глаз, насколько это возможно.

Выполните упражнение по 3 раза по часовой стрелке и против нее.

3. Это упражнение надо выполнять на открытом воздухе или перед окном.

Поднимите указательный палец на уровень глаз на расстоянии 15 см от них. Сфокусируйте взгляд на кончике пальца и старайтесь не двигать им.

После того, как вы смотрели на кончик пальца в течение 3 секунд, посмотрите на самый отдаленный объект, находящийся перед вами. Это может быть растущее вдалеке дерево, облако или холм. Старайтесь настолько пристально и внима-

тельно смотреть на этот объект, насколько это возможно.

Посмотрев на отдаленный объект в течение 3 секунд, очень быстро переведите взгляд на кончик вашего пальца.

Не менее 10 раз переводите взгляд с одного объекта на другой.

4. Рекомендуется делать это упражнение на открытом воздухе при солнечном свете.

Сядьте удобно и расслабьтесь. Закройте глаза. Повернитесь лицом к солнцу так, чтобы оно хорошо освещало ваши веки, и медленно вращайте головой слева направо и наоборот. Не вращайте глазами и не фокусируйте взгляд на солнце. Просто двигайте головой таким образом, чтобы ощущать тепло солнца на ваших веках.

Поворачивайте голову поочередно 10 раз слева направо и справа налево. Делайте это очень медленно, расслабив шею, лицо и все тело, насколько это возможно.

Если солнце не очень яркое или на улице пасмурно, то делайте это упражнение перед электрической лампочкой, находящейся в 15—20 см от ваших глаз.

Это упражнение полезно выполнять непосредственно перед сном, так как оно помогает расслабить нервную систему и погрузиться в сон.

Старайтесь придерживаться той последовательности упражнений, в какой они перечислены. Но если у вас нет времени на весь комплекс, выполняйте их в разное время. Это тоже принесет пользу.

Выполнив упражнения, спокойно полежите хотя бы в течение минуты, чтобы лучше прочувствовать расслабление, которое они вам принесли.





# Сам себе гипнотизер

Теперь, когда вы освоили азбуку самогипноза, можно приступать к решению конкретных задач.

**Погружение в сон.** Самогипноз — весьма эффективный метод, овладев которым можно не только хорошо спать ночью, но и научиться усыплять себя днем на любое время, например, на 5—10 минут. За это время вы восстановите силы и сможете продолжать работу с прежней эффективностью.

Формулы самогипноза для погружения в сон используются сразу же после достижения «экранного состояния» головного мозга. Но можно обойтись и без проверки своего состояния экраном успокаивающего цвета, если по ходу неторопливого выключения мышц возникает как бы само по себе чувство дремотности. Тогда сразу же, не доходя до формулы «Состояние приятного покоя», нужно подключать формулы сна:

1. Появляется чувство сонливости.
2. Сонливость усиливается... усиливается.
3. Становится все глубже и глубже.

4. Приятно темнеет в глазах.

5. Все больше и больше.

6. Наступает сон... сон... сон... спокойный сон... глубокий сон... беспрерывный сон.

В шестую формулу, в случае необходимости, можно вставить слова, определяющие время пробуждения, например: «Сон до 7 утра». При этом нужно предстать, что стрелки часов, которыми вы обычно пользуетесь, показывают семь часов. Эту формулу с мысленным образом стрелок полезно «пропустить» через засыпающий мозг несколько раз. И потом спокойно проваливаться в сон. Так называемые биологические часы, заложенные в нас природой, разбудят нас в назначенный срок. Здесь, как и повсюду, точность результата зависит от степени тренированности и накопленного опыта.

Формулы сна полагаются использовать очень медленно, по несколько раз каждую. И ни в коем случае не проверять, наступает эффект или нет. Если же, промысливая, например, формулу «Сонливость усиливается... усиливается», вы начнете анализировать свое состояние, то можете разрушить весь ход засыпания. Формулы сна следует специально проводить через сознание без какого-либо контроля, абсолютно

не сомневаясь в конечном успехе. Тогда сон овладеет вами так, что вы даже не заметите, когда он наступит.

Мысленные образы надо соотносить с экраном успокаивающего цвета, который с каждой очередной формулой должен становиться все темнее и темнее, переходя от голубого к темно-голубому, затем к насыщенно синему и т. д., чтобы к формуле «Приятно темнеет в глазах» плоскость экрана стала бы очень темной, почти черной. При этом, как правило, наступает весьма приятное ощущение своеобразного погружения в «темный туман» и возникает чувство «внутренней тишины».

Использовать механизм биологических часов можно и днем, когда появляется возможность восстановить силы за счет короткого самовнушенного сна, например, во время обеденного перерыва. Людям, быстро устającym или ослабленным после болезни, правильнее не подхлестывать себя, скажем, крепким кофе, а восстанавливать силы с помощью коротких, 5—15-минутных пауз дневного самовнушенного сна. Своевременное восстановление сил предотвратит переутомление и поможет сохранить хорошее состояние нервно-психической сферы.

**Активизация.** В ряде случаев, особенно у людей с пониженным артериальным давлением, после отдыха, а тем более после сна, не сразу возникает отчетливое ощущение бодрости и бывает тяжело сразу включиться в активную деятельность. Преодолеть это состояние помогают специальные активизирующие формулы самогипноза. Познакомьтесь с ними.

1. Состояние приятного покоя.

2. Весь мой организм отдыхает.

3. И набирается сил.

4. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног... туловища... шеи... лица.

5. Все мышцы моего тела отдохнувшие... легкие... сильные!

6. Дыхание углубляется.

7. Становится все глубже и глубже.

8. Сонливость рассеивается.

9. По телу пробежал приятный озноб! Как после прохладного душа!

10. Сонливость полностью рассеялась!

11. Голова отдохнувшая, ясная!

12. Самочувствие отличное! Я полон энергии!

13. С удовольствием перейду к очередным делам!

14. Встать!

Скомандовав себе «Встать!», надо сразу же сделать это и походить две-три минуты, делая активные разминочные движения.

Небольшое, но важное уточнение: чтобы формула 13 реализовалась успешно, необходимо заранее создать очень четкое представление о своем отличном самочувствии. Без такого точного представления слова формулы останутся пустым звуком, ибо, напоминая, не сами слова, как тактовые, оказывают на нас необходимые воздействия, а те мысленные образы, которые должны стоять за ними.

Формула «По телу пробежал приятный озноб» предназначена для людей с пониженным артериальным давлением. Если же давление нормальное, ее можно не использовать. Иногда после самоуспокоения в мышцах появляется чувство тяжести. Чтобы снять его, нужно в процесс активизации после формулы 4 добавить формулу «Уходит чувство тяжести из таких-то мышц».

Формулы активизации в противоположность успокаивающим формулам полагаются промышлять с постепенным убystрением, с чувством нарастающей бодрости, с интонациями, направленными на достижение приятного активного самочувствия. Количество повторений определяется состоянием занимающегося, обычно достаточно двукратного, а то и однократного промышляния каждой формулы.

Надо сказать, что предложенные формулы активизации не являются единственно возможными. Люди, хорошо овладевшие процессом самопогружения в состояние приятного покоя, затем вполне успешно начинают сами создавать формулы, направленные на достижение нужных лично им качеств, в том числе и состояния высокой активности.

**Хорошее настроение.** Давно уже установлено, что хорошее настроение улучшает самочувствие, в то время как страдание нарушает нормальное течение психических и физических процессов. Так вот, овладев самогипнозом, можно всегда улучшить свое настроение! И таким способом оградить себя от многих психогенных, то есть порождаемых психическими причинами, заболеваний и укрепить свое здоровье. К психогенным заболеваниям относятся, в частности, гипертония, стенокардия, инфаркты миокарда, инсульты, язвенные поражения желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, целый ряд поражений кожи и эндокринных желез.

Перед тем как заняться самогипнозом, необходимо подготовить некоторое количество, так сказать, «слайдов», мысленное созерцание которых, особенно при «экранном состоянии мозга», способно всегда вызывать хорошее настроение. Это могут быть лица любимых людей, красивые пейзажи, картины любимых художников и тому подобное. Мысленные образы надо вводить в мозг один за другим, подобно тому, как слайды вставляются в проекционные устройства. А затем удерживать эти мысленные образы в фокусе спокойно сосредоточенного внимания 1—2—3 минуты, то есть до тех пор, пока они не станут доминирующими в вашем сознании.

**Отношение.** Психический феномен, именуемый «отношением», есть результат интеллектуально-эмоциональ-

ной реакции на тот или иной факт, процесс, на то или иное событие, явление. Возникающее при этом отношение весьма существенно влияет на наше состояние и самочувствие. Причем один и тот же факт может вызвать у разных людей разное отношение. Например, одни, только вспомнив запах черемухи, мечтательно закрывают глаза, а другие в весенние дни не знают, куда от нее деться, так как эти благоухающие цветы вызывают у них аллергию.

Особенно же важен фактор отношений, а точнее взаимоотношений, в жизни людей, ибо в одних случаях отношения наполняют радостью, а в других причиняют страдания. Что же делать, если обстоятельства складываются не слишком благоприятно и заставляют нас мучиться и переживать? Римский император и философ Марк Аврелий (121—180 г.) дал очень мудрый ответ на этот вопрос: «Если ты не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним».

Самогипноз — прекрасный помощник для создания необходимого отношения. После погружения в экранное состояние, когда мозг обретает повышенную восприимчивость к вводимой в него информации, можно выработать любое отношение к любому человеку, событию, факту.

В свое время был проведен весьма впечатляющий эксперимент, продемонстрировавший, насколько сильно фактор отношения может влиять на самочувствие человека. Испытуемого погружали в гипнотическое состояние, давали ему выпить стакан водки, при этом внушая, что он пьет воду, то есть вызывали у него отношение к выпитому, как к воде. Чувство опьянения в этом случае не возникало. Когда же испытуемому давали стакан воды, а внушали, что он пьет водку, человек пьянел. Прошу поверить, что самогипноз, если хорошо овладеть его техни-

кой, действует сильнее, чем гипнотическое внушение другого человека.

**Ролевое поведение.** Чтобы использовать этот способ самопомощи, надо представлять себя играющим определенную роль и имеющим все необходимые для этой роли качества.

Как-то ко мне обратился весьма приятный юноша с такой неудобной особенностью — он не мог знакомиться с девушками. Только подумает, что нужно подойти к девушке, как сразу покрывается потом, сердце начинает учащенно биться, лицо краснеет, а язык перестает слушаться.

После того как этот молодой человек научился обретать экранное состояние головного мозга, ему была предложена следующая программа ролевого поведения. Он должен представить, что едет в троллейбусе, перед ним стоит девушка, и ему надо вежливо спросить ее, не выходит ли она на следующей остановке.

На первых порах ничего не получалось — мысленное представление заданного поведения сразу же разрушало экранное состояние головного мозга и все прежние симптомы неуверенности и смущения проявлялись почти в полной мере. Но уже через неделю, занимаясь самостоятельно ролевым поведением по 3—5 минут 5—10 раз в день, молодой человек научился представлять себя уверенным и спокойным при обращении к девушке в троллейбусе. А еще через несколько дней начал вполне успешно использовать наигранные качества в реальной жизни. Затем программа ролевого поведения стала расширяться и усложняться вплоть до приглашения незнакомых девушек на танцы на дискотеках. Через два месяца он пришел ко мне смущенно-счастливый и сказал, что ему стало непросто жить, так как от девушек теперь просто отбоя нет.

Чтобы успешно использовать возможности ролевого поведения, необхо-

димо самим разработать его сценарий и начать регулярно играть намеченную роль, вырабатывая в себе те качества, в которых появилась необходимость.

**Разделяй и властвуй.** Мысли и чувства у людей прочно взаимосвязаны, и эта взаимосвязь подчас бывает очень опасной. Узнав что-либо очень неприятное, мы можем настолько разволноваться (эмоциональные процессы), что теряем способность трезво рассуждать (мыслительный процесс) и начинаем вести себя далеко не лучшим образом. Или, что еще хуже, оказываемся сраженными каким-либо психогенным заболеванием.

Экстремальные травмирующие ситуации, когда, несмотря на сильное волнение, необходимо сохранять спокойствие, возникают нередко. Как же достичь необходимого разделения мыслей и чувств? Через ролевое поведение и выработку спокойного отношения к травмирующим обстоятельствам. Представляя себя в тех или иных трудных и неприятных ситуациях, необходимо играть роль хладнокровного, трезво мыслящего человека.

Нужно учиться гасить естественно возникающее раздражение и каждый раз, проанализировав ситуацию, выяснить причину происшедшего, чтобы не допустить подобного впредь. Выработав такую привычку — не раздражаться, а анализировать, каждый намного облегчит себе правильные выходы из любой трудной ситуации. Ибо или мы владеем своими мыслями, или мысли владеют нами, третьего, как говорится, не дано. Когда же мы становимся трезвыми хозяевами своих мыслей, то они начинают подчинять себе мир наших чувств. В результате мы учимся разделять мысли и чувства и обретаем возможность властвовать как над первыми, так и над вторыми. Конечно, вооружить себя умением «разделять и властвовать» — дело не простое. Но для очень многих просто необходимое.

# Не слишком ли вы беспокойны?

Наблюдая, как человек реагирует на самые обычные жизненные обстоятельства, можно многое сказать о состоянии его психики. Тревожность, беспокойность присущи многим утомленным людям, не умеющим расслабляться. Это — путь к неврозам. Попробуйте протестировать себя и постарайтесь сделать из своих ответов правильные выводы.

**Ответьте: «да» или «нет».**

1. Становится ли вам не по себе, если вы находитесь в полной темноте и к тому же в одиночестве?
2. Считаете ли вы, что у вас слишком много обязанностей?
3. Беспокоитесь ли вы о том, что думают о вас окружающие?
4. Часто ли вздрагиваете, когда звонит телефон?
5. Беспокоитесь ли вы по мелочам?
6. Беспокоитесь ли вы о деньгах?
7. Сильно ли вы переживаете, если пропускаете свою остановку, когда едете в транспорте?
8. Мучает ли вас бессонница от того, что вас что-то волнует?
9. Нуждались ли вы когда-нибудь в снотворном?
10. Случалось ли вам когда-нибудь принимать успокоительные лекарства?
11. Считаете ли вы себя скованным?
12. Дрожит ли у вас голос, когда вы сердитесь или очень волнуетесь?
13. Вы легко смущаетесь?
14. Легко ли вы расслабляетесь?
15. Склонны ли вы к беспокойству в большей степени, чем большинство знакомых вам людей?
16. Признаете ли вы, что почти всегда о чем-нибудь да беспокоитесь?
17. Легко ли вы расстраиваетесь?
18. Свойственны ли вам «приступы паники»?
19. Охватывает ли вас когда-нибудь желание все бросить и убежать?
20. Страдаете ли вы каким-нибудь недугом, который усиливается при стрессе (например, рас-

стройством пищеварения или крапивницей)?

21. Часто ли вас раздражает шум?
22. Раздражают ли вас мелкие административные требования?
23. Когда вам не везет, расстраиваетесь ли вы?
24. Расстраиваетесь ли вы, если над вами смеются?
25. Проверяете ли вы по несколько раз, закрыта ли входная дверь, прежде чем ложитесь спать?
26. Волнуетесь ли вы перед тем, как идти на вечеринку или в гости?
27. Если к вам собираются прийти друзья, много ли времени вы тратите, чтобы приготовить все для приема?
28. Легко ли вы краснеете?
29. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?

Подсчитывая очки; имейте в виду, что во всех вопросах, кроме № 14, за ответ «да» начисляется 1 очко, за ответ «нет» — 0 очков. В вопросе № 14 за ответ «да» — 0 очков, за ответ «нет» — 1 очко.

**Если у вас 10 очков или больше.** Вы слишком беспокойный человек. Чем больше у вас очков, тем более вы беспокойны. Вы не в состо-

янии изменить свою подверженность стрессам, но можете в значительной степени защитить себя, если научитесь расслабляться и подавлять свои страхи. Один из самых простых способов расслаблять мозг — это научиться мечтать. Когда у вас есть немного свободного времени, прилягте и закройте глаза. Представьте, что вы лежите на теплом, солнечном пляже, слышите звуки шуршащих о песок волн и чувствуете на своем теле тепло солнечных лучей. Никакого беспокойства, никаких забот! Овладев этим способом расслабления, вы сможете справиться со многими стрессовыми ситуациями, прибегая каждый раз к помощи воображения.

**Если у вас от 4 до 9 очков.** Несмотря на то, что вы в достаточной степени владеете собой, вы все же подвержены беспокойству.

Вы сможете укрепить силу своего духа, если научитесь полностью расслабляться.

**Если у вас 3 очка или меньше.** Вы живете в согласии с собой и можете справиться с большинством проблем, которые ставит перед вами жизнь.

## **В Москве журнал поступает в продажу в:**

магазин «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;  
магазин «Спортивная книга», Сретенка, 9;  
магазин «Атлетика», Долгоруковская, 27;  
магазин «Крон-пресс», Новослободская, 18 (м. «Менделеевская»);  
магазин «Игра в бисер», Старобасманная, 15

# Сухое голодание

«Страх перед новой жизнью нет, но со старой еще не очень хочется расставаться: там было много приятного; вот если бы эта неделя воспитала во мне чувство меры!» Эта запись сделана в первый день целебного сухого голодания, которое провел с девятью жителями Иванова народный целитель Леонид Александрович Щенников. В течение шести суток эти люди были полностью изолированы от окружающего мира и совершенно лишены того, что для многих составляет укладу жизни, — еды и питья.

Натуропат Леонид Александрович Щенников в течение 30 лет разрабатывал свой метод оздоровления организма и продления жизни. Ему удалось запатентовать новую медицинскую технологию полного сухого голодания.

Целью метода является повышение терапевтического эффекта голодания. Организм очищается от продуктов неполного обмена веществ, повышается его сопротивляемость болезням, а кроме того, достигается профилактический эффект.

Процедура «сухого поста» состоит из предварительной подготовки организма — питания в течение 1-2 дней овощами, преимущественно сырыми, а затем 5-7- или 11-дневного полного сухого голодания при условии бодрствования и двигательной активности в ночное время, периодического приема холодных воздушных и водных процедур и постепенного выхода из голодания.

Для экономии энергии в этот период не рекомендуется испытывать физические и психологические нагрузки, делать резкие движения, даже раз-

говаривать. Важно сохранять душевное равновесие. Рекомендуется вести спокойный образ жизни, заниматься легким трудом.

Вот два примера исцеления. Женщина пожилого возраста страдала мастопатией, имела кисту, сахар в крови доходил до 21 единицы, ежедневно принимала лекарственные препараты. За шесть дней «сухого поста» похудела более чем на 10 килограммов, лекарства не употребляла, стала легко двигаться, киста исчезла, сахар снизился до 4-6 единиц, избавилась от одышки, отеков ног.

Главврач детского инфекционного санатория В. И. Бунин страдал сердечно-сосудистыми заболеваниями и тахикардией. После проведения 11-суточного целебного сухого голодания забыл о своих недугах, чувствует себя хорошо.

Целебное сухое голодание не вызывает обострений воспалительных процессов, улучшает самочувствие, снижает артериальное давление, увеличивает энергетические показатели. Ведь бактерии не могут выжить в той среде, которая им создается при сухом голодании, и они погибают.

В настоящее время Л. А. Щенниковым выпущена авторская методика безмедикаментозного исцеления в домашних условиях, которая называется «Раскрытие тайн целебного сухого поста», одобренная Министерством здравоохранения и запатентованная в Международном институте патентологии (Роспатент № 2028160).

Желающим приобрести эту методику и пройти консультацию следует обращаться по телефонам в Москве: 113-14-62, 113-73-74.

Оплата литературы иногородними производится почтовым переводом по адресу: 113556, Москва, а/я 62. Щенникову Л. А.

# Бальзамы КАРАВАЕВА

Биолог Виталий Караваев всю жизнь работал над созданием лечебных бальзамов. Трудился одержимо — дома в импровизированной лаборатории пытался на основе народных рецептов найти идеальное сочетание трав, благотворно воздействующих на организм. Судьба его не баловала — он прошел сталинские лагеря и брежневские «психушки», но работу продолжал до конца своих дней. Умер Виталий Караваев в 1985 году практически неизвестным, но остались его архивы, многочисленные кассеты с записями бесед и лекций, и главное, — рецепты изготовления лечебных бальзамов.

Самые известные из них — «Витаон», «Соматон» и «Аурон» — приготовлены на уникальных алтайских травах, исстари славившихся своими целебными свойствами.

Ныне производством и распространением бальзамов Караваева занимается московская фирма «Восточный берег». Ее президент Сергей Чернов рассказывает: «Бальзамы Караваева регулируют энергетический обмен на клеточном уровне, влияя на электронно-зарядовый потенциал клетки и увеличивая ее регенерирующую активность. В результате повышается сопротивляемость клетки воздействию неблагоприятных факторов».

Бальзамы обладают противовоспалительным, обезболивающим, регенерирующим, антимикробным и антивирусным свойствами.

## Бальзам «Аурон» —

водный экстракт из девяти растений: зверобоя, чабреца, тысячелистника, полыни, мяты, почек сосны, солодки, календулы, чистотела.

Если от постоянного переутомления вас мучает головная боль, бальзам «Аурон» принесет вам облегчение.

Если ночью вам трудно заснуть, а утром приходится преодолевать апа-

тию и вялость, советуем дважды в день наносить на кожу головы «Аурон» — перед сном и за 10—15 минут до утреннего душа.

Если резкие изменения погоды вызывают у вас сонливость, головные боли, головокружение, приступы раздражительности, устранить эти неприятные ощущения можно за 5—10 минут, нанеся бальзам на кожу головы. К вам вернется ясность мысли, бодрость, собранность.

«Аурон» эффективен и при некоторых заболеваниях, когда необходимо избавиться от повышенной возбудимости, неустойчивости настроения, нарушений сна, шума в голове, головных болей.

Если вы испробовали многие шампуни, чтобы избавиться от перхоти, излишней сухости или жирности волос, и не добились желаемого результата, бальзам «Аурон» — то, в чем вы нуждаетесь. Ваши волосы получат богатое питание, станут шелковистыми.

Любителям сауны и отдыха под палящим солнцем «Аурон» поможет



легче перенести жару и защитить голову от перегрева, а волосы — от пересушивания.

### **Бальзам «Витаон» —**

масляный экстракт из двенадцати лекарственных растений: мяты, ромашки, чистотела, полыни горькой, почек сосны, фенхеля, шиповника, тмина, тысячелистника, чабреца, календулы, зверобоя.

«Витаон» — эффективное средство при всех видах ожогов, ран и порезов. Масляные повязки с бальзамом используются при лечении дерматитов, нейродермитов, экзем.

«Витаон» — незаменимое средство для кормящих матерей: он повышает лактацию, чрезвычайно эффективен при лечении трещин сосков и профилактики мастита. Ежедневный уход за младенцем с использованием бальзама предупреждает появление опрелостей и потницы.

«Витаон» — хорошее профилактическое средство против гриппа и простуд, подходящее и детям, и взрослым. Если же вы все-таки заболели, «Витаон» поможет избавиться от осложнений — ринита, гайморита, тонзиллита, отита.

«Витаон» эффективен также при лечении стоматита, пародонтоза — его используют для того, чтобы остановить воспаление и снять боль.

Бальзам помогает быстро вылечить

любые эрозии и трещины — к нему с успехом прибегают в гинекологии и проктологии.

### **Бальзам «Соматон» —**

водно-масляный экстракт из тринадцати лекарственных растений: чистотела, полыни горькой, календулы, почек сосны, ромашки, фенхеля, шиповника, тмина, чабреца, тысячелистника, солодки, мяты, зверобоя.

«Соматон» помогает избавиться от боли при артрозах, остеохондрозе, радикулите. Достаточно 1—2 раза в день натирать им болезненные места.

Спортсмены и люди, занятые тяжелым физическим трудом, применяя «Соматон» до и после физической нагрузки, не страдают от мышечных болей.

Бальзам «Соматон» предназначен также для выведения из организма шлаков. Кожа под воздействием бальзама становится мягче и эластичнее, лучше осуществляет выделительные функции. Это снимает нагрузку с больных органов и ускоряет выздоровление. А если вы будете применять «Соматон» в сауне, то сможете решить сразу несколько задач: ваш организм очистится от шлаков, мобилизуются его защитные функции, нормализуется обмен веществ, благодаря чему вы сможете заметно помолодеть и поухудеть — если перед вами стоит эта задача.

**Бальзамы КАРАВАЕВА продаются в аптеках Москвы и многих других городов России.**

**Они доступны и достаточно дешевы.**

**Если в ближайшей аптеке этих бальзамов нет или если вы предпочитаете оптовые закупки, звоните по московским телефонам:**

**(095) 916-20-53**

**(095) 926-40-08**

**(095) 926-40-09**

# Скипидарные ванны Залманова

## Тепло или холод?

Врачи, биологи, физиологи многих стран часто задавали Залманову вопрос, почему он в своем лечении отводит главную роль теплым и горячим процедурам. Отвечая на этот вопрос, Залманов в книге «Тысяча путей к выздоровлению» (1963 г.) писал, что в начале своей деятельности он применял и холодные, и горячие, и теплые процедуры и добивался хороших результатов, но объективные обстоятельства заставили его предпочесть лечение теплом.

В 1903 году он провел две недели у пастора Кнейппа, чтобы изучить его метод, в котором холодным процедурам отводилось 90%. В 1907 году он три месяца обучался у Винтернитца, где сам применял холодные обертывания грудной клетки и шотландский (контрастный) душ. Холодные обертывания грудной клетки он применял для легочных больных в санатории в Нерви (Италия) и в Москве — в военных госпиталях и в больницах во время первой мировой войны. Он использовал также такое средство, как пузырь со льдом на область сердца, живота, на затылок.

По словам Залманова, он перешел к тепловой терапии по двум причинам: во-первых, выработанные им новые представления о роли кровеносных и

лимфатических капилляров, диафрагмы, структуры кожи позволили ему превратить эмпирическую бальнеотерапию в бальнеотерапию физиологическую; а во-вторых, загрязнение атмосферы в больших городах так повлияло на здоровье человека, что из всех водных процедур наиболее эффективными, по мнению Залманова, следовало считать горячие.

Скопление едкого, разрушающего легочную ткань заводского дыма, выхлопных газов автомашин, оставляющих в воздухе большое количество двуокиси и окиси углерода, соединений свинца, сажи и др., привело к тому, что горожане дышат такой смесью, в которой остается очень мало кислорода, зато увеличивается доля углекислого газа. В ответ на это происходит сокращение энергии и замедление биохимических реакций в организме человека, что приводит к уменьшению выработки тепла в теле. Поэтому, по убеждению Залманова, у современного городского жителя не возникает благоприятной реакции (раскрытия кровеносных капилляров) на холодные процедуры. Для поднятия энергетического баланса человеку, лишившемуся достаточного притока кислорода из атмосферы, требуется применение горячих процедур.

Исходя из этих представлений Залманов в своем лечении отводил главную роль горячим процедурам и редко применял холодные.

Продолжение. Начало в № 2, 3 за 1995 г.

Последовательница Залманова доктор З. А. Васильева после курса лечения горячими процедурами и в промежутках между ними широко использует холодные процедуры для закаливания. Чему отдать предпочтение — холодным или горячим процедурам или их сочетанию, — может решить только сам человек, ознакомившись с физиологическим обоснованием разных методов. А пока вернемся к методу Залманова. О том, как готовить скипидарный состав, было рассказано в предыдущем номере. Пойдем дальше.

### **Как заливать скипидарный состав**

Это имеет очень большое значение. Если скипидарный состав залить неправильно, то эмульсия начнет расслаиваться и в ванне образуются комочки. Чтобы этого не допустить, советуем придерживаться испытанного мною способа:

1. Налить в ванну до метки нужное количество воды требуемой температуры: 36°, 37°.

2. В мерный сосуд (с делениями в 1 см<sup>3</sup>) налить скипидарный состав. Если это белая эмульсия, то, прежде чем наливать, необходимо как следует взболтать ее в банке или размешать, так как при хранении она иногда расслаивается или сильно густеет. Желтый раствор взбалтывать и размешивать не требуется — он всегда однородный.

3. Вылить в литровую эмалированную кастрюлю скипидарный состав, мерный сосуд хорошо промыть горячей водой и все остатки также вылить в кастрюлю.

4. В кастрюле состав залить кипятком и тщательно размешивать стеклянными палочками. Затем вылить его в ванну с температурой воды 36—37°. Кастрюлю прополоскать в ванне и

хорошо размешать содержимое ванны руками. Скипидар равномерно, без комочков разойдется в воде, и времени на это уйдет мало.

5. Очень важно заливать скипидарный раствор в кастрюле именно кипяtkом или горячей водой. Если вылить его прямо в ванну, в горячую воду, то он тоже хорошо разойдется. Но как только вы начнете добавлять холодную воду, чтобы довести температуру до 36—37°, начнется образование комочков. То же самое произойдет, если просто налить скипидарный состав в ванну с нужной температурой, не взболтав его предварительно в очень горячей воде.

6. После того как ванна готова, надо еще раз проверить температуру и можно ложиться в воду.

### **Вы легли в ванну**

Ноги должны находиться с той стороны, где расположен кран, т. к. горячую воду надо подливать со стороны ног. Вода доходит до подбородка, накрывает сердце. Руки, погруженные в воду, придерживают градусник, вставленный в подставку из пенопласта. Вы следите за температурой и временем, а ваш помощник по вашему указанию открывает кран с горячей водой и регулирует струю. Еще лучше, если он сам будет следить за температурой и временем.

После того как вы легли в ванну, он должен сразу записать время и температуру. Первые 1—2 минуты лежите спокойно, пока тело не привыкнет. При этом температура воды в ванне может даже понизиться на 0,5° вследствие согревания тела. После этого можно начинать постепенно увеличивать температуру воды. Если принимающий ванну говорит «горячо», надо несколько секунд подождать, а затем, когда тело привыкнет к новой температуре, продолжать ее повышение. и

Обычно за первые 5 минут температуру доводят до 39° (это относится и к белой ванне, и к желтой, и к смешанной). Но иногда это удается выполнить только за 6—7 минут:

Нельзя следить за температурой воды при открытом кране. Если вам нужно повысить температуру до 39°, закройте кран при 38,5° и чуть-чуть подождите, пока горячая вода от ног подойдет к туловищу. Это — из моего опыта, у других может быть иначе. Проверьте на себе.

Если вода из крана недостаточно горячая (менее 50-51°) и требуется добавлять кипяток или очень горячую воду, делать это надо очень осторожно. Кипяток добавляют ковшом с края ванны возле ног и сразу размешивают.

После окончания процедуры не следует вытираться, надо просто набросить полотенце на тело и похлопать по нему руками. После белой ванны надевают белье и ложатся в постель на два часа. Тепло укрываться не надо, белая ванна вызывает только легкую испарину. Даже пульс обычно совсем не изменяется. После желтой или смешанной ванны надо хорошо завернуться — лучше всего в махровую простыню или надеть махровый халат и очень тепло укрыться (несколько шерстяных или ватных одеял), чтобы хорошо пропотеть. Для этого сразу после ванны полагается горячее питье (чай с медом, малиновым вареньем и т. п.). Время потения — обычно 20-40 минут, но бывает и больше часа, это зависит от индивидуальных свойств. После того, как потоотделение закончится, надо вытереть тело, надеть сухое белье и отдыхать в постели еще 2 часа.

Не все больные легко переносят потение после горячей процедуры. Если сердце беспокоит, надо принять что-нибудь для поддержания его деятельности. Залманов рекомендует налить в рюмку две чайные ложки конья-

ка и опустить туда кусочек сахара. Выпить коньяк и пососать сахар. Действует очень быстро. Ну и безусловно, при следующей ванне надо уменьшить верхний предел температуры воды (например, довести ее не до 42°, а до 41 или даже 40°).

### **Режим скипидарных ванн**

Частота приема ванн (белых, желтых и смешанных) для пожилых и ослабленных людей — через два дня на третий или два раза в неделю. Более молодым и более крепким людям белые ванны можно делать чаще: первые 4-5 дней ежедневно, следующие 10 ванн через день, остальные через два дня на третий или два раза в неделю. Однако в этом случае соответственно подбирается состав ванны. Концентрация белой эмульсии в ванне изменяется в пределах от 20 до 120 мл, разведенных в 150-170 литрах воды. Для желтого раствора — от 40 до 120 мл. Количество градаций, если изменять концентрацию всего на 5 мл, достаточно велико. Такой широкий спектр возможных дозировок позволяет проводить в белых ваннах прогрессивную тренировку капиллярной сети, истинную сосудистую гимнастику. В желтых ваннах такой диапазон также позволяет, меняя концентрацию растворимых веществ и регулируя температуру воды, приспособить бальнеотерапию к конкретной болезни.

При проведении ванн имеют значение вид эмульсии, количество (концентрация) скипидара в ванне, температура и длительность процедуры. Залманов дает на этот счет общие указания, так как его книга написана для врачей. Для самолечения очень ценна книга З. А. Васильевой и О. А. Пуховой, в которой приводятся ориентировочные схемы проведения различных вариантов ванн: с белой эмульсией, с желтым раствором и смешанных (см.

**Схема приема ванн  
с желтым скипидарным раствором  
при гипертонии**

Начальный объем воды — 150 л

№ ванны	Количество желтого раствора, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, мин
1	40	36, через 5 мин 39	15
2	45	то же	15
3	50	то же	15
4	55	36, через 5 мин 39, с 12-й мин 40	15
5	60	то же	16
6	65	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 41	16
7	70	то же	17
8	75	то же	17
9	80	то же	18
10	85	то же	18
11	90	то же	19
12	95	36, через 5 мин 39, медленно повышать температуру до 41, последние 4 мин 41—42	19
13	100	то же	20
14	105	то же	20
15	110	то же	20
16	115	то же	20
17*	120	то же	20

\* Продолжать ванны в этом режиме до получения максимального лечебного эффекта.

АД понизится, надо применять 2 белые ванны после 1 желтой. Для каждой ванны в таблице указано количество скипидарного состава и последовательность изменения температуры и длительности ванны.

Рассмотрим для примера первую ванну в табл. 1. В ней 20 мл эмульсии. Ее начинают при 36° и постепенно в течение 5 минут, добавляя горячую

табл. 1—3). В каждой таблице дана серия ванн (в 1-й и во 2-й — по 17, в 3-й — 13), отличающихся прежде всего по количеству скипидара в ванне, а также по температурному режиму и времени пребывания в ванне при разных температурах. Для лечения определенного заболевания, например стенокардии, или для омоложения организма надо провести серию ванн: если артериальное давление (АД) пониженное — с белой эмульсией (табл. 1), если АД повышенное — с желтым раствором (табл. 2), если АД нормальное — со смесью белого и желтого составов (табл. 3). Когда после желтых ванн

Таблица 1

**Схема приема ванн  
с белой скипидарной эмульсией**

Начальный объем воды — 150 л

№ ванны	Количество белой эмульсии, мл	Температурный режим, °С		Продолжительность ванны, мин
		сразу	через 5 мин	
1	20	36	37	12
2	25	36	37,5	13
3	30	36	37,5	14
4	35	36,5	38	15
5	40	36,5	38,5	15
6	45	36,5	38,5	15
7	50	37	39	15
8	55	37	39	15
9	60	37	39	15
10	65	37	39	15
11	70	37	39	15
12	75	37	39	15
13	80	37	39	15
14	85	37	39	15
15	90	37	39	15
16	95	37	39	15
17*	100	37	39	15

\* Продолжать ванны в этом режиме до получения максимального лечебного эффекта.

Таблица 3

**Схема приема  
смешанных скипидарных ванн**

Начальный объем воды — 150 л

№ ванны	Количество скипидарного состава, мл		Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, мин
	белой эмульсии	желтого раствора		
1	20	40	36, через 5 мин 39	15
2	25	40	то же	15
3	30	40	то же	16
4	30	40	то же	16
5	35	40	то же	16
6	35	40	то же	16
7	40	40	36, через 5 мин 40	16
8	40	40	то же	16
9	45	45	то же	17
10	45	45	36, через 5 мин 40, последние 4 мин 41	17
11	50	50	то же	18
12	55	55	то же	18
13*	60	60	то же	19

\* Продолжать ванны до получения максимального лечебного эффекта, увеличив с 15-й ванны время до 20 мин.

воду, доводят до 37°. При этой температуре человек лежит еще 7 минут. Общее время ванны — 12 минут. Во второй ванне количество скипидарного состава — 25 мл, максимальная температура — 37,5°. Общее время ванны — 13 минут. А в 17-й ванне количество состава уже 100 мл.

Мы использовали эти схемы, но изменили первоначальный объем воды в ванне — вместо 200 литров (как у Васильевой), наливали 150 литров. — по Залманову. Поэтому концентрация скипидарного состава в наших ваннах оказалась выше, чем у Васильевой.

Когда я начинала делать ванны, то хотела сохранить ту концентрацию скипидарного состава в ванне, кото-

рую рекомендует Залманов. Потом я поняла, что это не имеет принципиального значения, так как курс лечения скипидарными ваннами проводится в течение долгого времени (несколько месяцев, год и даже больше, если принимать всего 2 ванны в неделю), концентрация их постепенно увеличивается и требуемый эффект обязательно будет достигнут. Но при некоторых заболеваниях необходимо доводить концентрацию скипидарного состава и температуру до максимально допустимых. Именно поэтому надо использовать не русский живичный скипидар, а скипидар «пинен», не вызывающий непереносимого жжения.

Несомненным преимуществом ванн Васильевой является то, что первые процедуры по ее методике проходят значительно легче, комфортнее, благодаря уменьшенной концентрации скипидара.

Приведенные схемы изменяют в зависимости от состояния больного, его заболевания и от того, как он переносит процедуру. Эти схемы — ориентировочные. Возможны различные комбинации.

Больному самому надо проэкспериментировать, чтобы установить, как лучше и приятнее проводить ванны, и составить собственную схему приема ванн, как это было сделано мною (см. табл. 4). Основным критерием для оценки любой водной процедуры служит самочувствие больного: она не должна быть тягостной для него, не должна его раздражать и волновать. Нельзя делать ванны в состоянии гнева или страха. Необходимо обеспечить комфортность процедуры. Поэтому в самом начале лучше придерживаться облегченного режима — уменьшить количество скипидарного состава, медленнее увеличивать температуру и длительность ванны (как в табл. 4), обязательно соблюдать фруктово-овощную диету (см. № 2 за 1995 г.).

Таблица 4

**Схема приема ванн с желтым скипидарным раствором при гипертонии (облегченный вариант)**

Начальный объем воды — 150 л

№ ванны	Количество желтого раствора, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, мин
1	40	36, через 5 мин	39
2	45	то же	15
3	50	то же	15
4	55	36, через 5 мин	39
5	60	то же	15
6	60	37, через 5 мин	39
7	60	то же	16
8	60	37, через 5 мин 39, с 12-й мин 40	16
9	60	то же	17
10	60	37, через 5 мин 39, с 12-й мин 41	17
11	60	то же	17
12	60	то же	18
13	60	то же	18
14	60	то же	18
15	60	то же	19
16	60	37, через 5 мин 39, последние 4 мин 41—42*	19
17	60	то же	19
18**	60	то же	20
19	65	то же	20
20	70	то же	20

\* Температуру с 41 до 42° надо поднять очень быстро.

\*\* После 18-й ванны можно продолжать лечение в этом режиме до получения максимального лечебного эффекта или после 20-й ванны перейти на лечение по табл. 2, начиная с ванны № 8.

Режим желтых и белых ванн надо изменять в зависимости от самочувствия. Можно одну и ту же ванну повторить несколько раз, можно пропустить ванну, можно идти строго по схе-

ме. Например, при артериите (табл. 5), начиная с 4-й ванны один и тот же режим повторяется дважды. Кроме того, после нескольких белых ванн

Таблица 5

**Схема приема скипидарных ванн при артериите без повышенного АД\***

Начальный объем воды — 150 л

№ ванны	Виды ванн и количество эмульсии, мл		Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, мин
	белая	желтая		
1.	20	—	36, через 5 мин 39	15
2	25	—	то же	15
3	30	—	то же	15
4 и 5	35	—	то же	15
6 и 7	40	—	то же	15
8	—	60	то же	20
9 и 10	45	—	то же	15
11 и 12	50	—	то же	15
13	—	60	то же	20
14 и 15	55	—	то же	15
16	—	70	то же	20
17 и 18	60	—	то же	15
19	65	—	то же	15
20	—	80	то же	20
21 и 22	70	—	то же	15
23	75	—	то же	15
24	—	80	то же	20
25	80	—	то же	15
26	85	—	то же	15
27**	90	—	то же	15

\* Если при облитерирующем эндартериите у больного повышено АД, то сначала надо снизить его с помощью желтых скипидарных ванн и строгой фруктово-овощной диеты, после чего можно перейти к белым или смешанным ваннам — в зависимости от АД.

\*\* После 27-й принимают белые ванны (90 мл эмульсии; 36—39°; 16, 17, 20 мин) 2 раза в неделю. Общий курс 30—40 ванн.

делают желтую, чтобы не допустить повышения давления (артериальное давление учитывать обязательно).

Ванны по этой таблице мы делали в основном без отклонений. Результаты были очень хорошие. У моего родственника сильно болели ноги. Признали облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей. Продолжалось это много лет, и в конце концов этот человек из-за болей уже не мог ходить даже с палкой. Кроме того, он страдал поясничным и грудным остеохондрозом и сильной стенокардией. Начали лечение белыми ваннами, так как АД было нормальное и требовались общеукрепляющие процедуры. Лечение проводили 3 месяца, а затем целенаправленно лечили ноги в течение еще 6 месяцев (табл. 5). Боли полностью прекратились через 5,5 месяца, но ему все еще очень трудно было отрывать ноги от пола. Потребовалось еще 5 ванн, чтобы ноги перестали мучить совершенно. А приступы удушья от стенокардии прекратились через 2-3 месяца после начала приема белых ванн. Остеохондроз и радикулит тоже перестали беспокоить. Больной за год похудел на 10 кг. В процессе лечения применялись также холодные и горячие обертывания ног, горячие грудные обертывания с уколами сульфокамфокаина (синтетической камфары достать не могли), содовые клизмы (три раза в неделю). Больной регулярно принимал мочегонные и соблюдал фруктово-овощную диету (2 раза в неделю). Несколько раз ему ставили пиявки за ушами (по одной за каждое ухо) от головокружения, вызванного нарушением мозгового кровообращения.

Лечение это потребовало очень большого терпения, точности и аккуратности, так как каждый день делалась какая-либо процедура: два раза в неделю скипидарные ванны, два раза в неделю горячие грудные обертыва-

ния и два раза в неделю прохладные обертывания ног (в воскресенье он отдыхал от процедур). Через 2,5 месяца, когда боли в ногах стали утихать, прохладные обертывания ног заменили горячими.

Для прохладного обертывания ног (температура воды 18-27°) надо взять две пары хлопчатобумажных чулок или носков и одну пару шерстяных чулок (носков). Одну пару хлопчатобумажных чулок надо намочить в холодной воде, хорошо отжать и надеть на ноги, завернув чулок от колена на голень (носки заворачивать не надо). Поверх мокрых чулок надеть вторую пару сухих хлопчатобумажных чулок и затем шерстяные чулки, также завернув их от колен на голень и икроножные мышцы.

Идея Залманова о стимуляции собственных защитных сил организма путем глубинного воздействия на капилляры опирается на удивительную «мудрость организма», его способность к самовыздоровлению при самых различных заболеваниях, связанных с функциональными расстройствами. Роль скипидарных ванн в повышении защитных сил организма, его энергетического баланса неоченима.

Однако очень важно учитывать, что далеко не все заболевания можно вылечить только с помощью скипидарных ванн (хотя есть и такие). Действие ванн направлено на обменные процессы на уровне капилляров. Но одновременно Залманов применял и целый комплекс других процедур для улучшения деятельности органов дыхания, выделения и питания (о них рассказывалось в предыдущих номерах журнала). Необходимо очень точно, тщательно вместе со скипидарными ваннами провести все необходимые процедуры, что обеспечит стимуляцию защитных сил организма.

*Окончание на стр. 89*



# Прибор Юрлина

Нельзя сказать, что человек приходит в мир здоровым. Но, к сожалению, за время своей жизни он добавляет к врожденным дефектам новые болезни. Причины кроются и в окружающем его мире, и в нем самом. Мир определенным образом, иногда разрушительно, воздействует на организм человека, организм отвечает на это определенными, иногда неадекватными, реакциями. Причем реакция на отрицательный стресс (дистресс) обычно происходит по привычной для данного человека схеме.

Автор «Прибора для психофизической коррекции» (ПФК) Леонид Юрлин поставил перед собой цель научить человека (а точнее, приучить его организм) снимать отрицательное и усиливать положительное воздействие стресса — иначе говоря, «гармонизировать организм».

Поскольку реакция любого человека на стресс совершенно индивидуальна, необходимо определить ее с максимальной точностью. Прибор Л. А. Юрлина сначала составляет «психофизиологический портрет» конкретного человека. Так же, как в криминалистике для установления личности берется отпечаток пальца, так для создания «психофизиологического портрета» фиксируется состояние сердца. Для этого постоянно считывается электрокардиограмма, которая в дан-

ном случае оказывается более информативной, чем обычная.

Прибор «ПФК» не ставит диагноз. Создав «психофизиологический портрет», он корректирует различные нарушения в организме, гармонизируя важнейшие физиологические системы — дыхательную и сердечно-сосудистую. Сглаживаются привычные адаптационные связи, приведшие к заболеванию. Налаживаются новые. Ощущается попытка вернуть человека в «физиологическое детство».

Сам пациент при этом не является пассивным созерцателем собственного выздоровления. Он активно участвует в процессе. Более того, от его активности во многом зависит эффект лечения. А эффект этот может оказаться чрезвычайно высоким.

Судите сами: прибор «ПФК» помогает избавиться от многих кардиологических заболеваний (в том числе ИБС, инфарктов), неврозов, эпилепсии, шизофрении, остеохондроза, панкреатита, гепатита и других.

Обычный курс лечения — 4 недели (от 5 до 10 сеансов). Стоимость одного сеанса — 15 долларов.

Прибор состоит из компьютерной приставки и программы.

На международной выставке в Салоне изобретений «Брюссель — Эврика-94» он был удостоен золотой медали.

Более подробно о приборе «ПФК» и о лечебных сеансах можно узнать в фирме

## «АКВИТА».

Телефоны: (095) 181-33-64, 181-86-74, 181-50-73

Факс: 181-33-64

Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а

Сергей Бородин,  
кандидат геолого-минералогических наук

ХОЛОД

# Мои отношения с гипотермией



Фото Игоря Уткина

Бытует мнение, что снижение температуры тела — один из факторов долголетия. При этом обычно ссылаются на мышей, имеющих меньшую температуру тела, но живущих дольше, чем другие животные. Делается вывод, что снижение температуры тела теплокровных животных на 2—3°C приводит к удвоению продолжительности их жизни, а снижение на 10°C могло бы удлинить срок жизни примерно в 14 раз.

Если на себе это не попробуешь, то можно даже позавидовать мышам.

Я имел сомнительное счастье испытать длительное охлаждение и даже гипотермию (существенное понижение температуры тела) на себе. Разумеется, вынужденно. А добровольно никто на это и не пойдет. Обычно это удел геологов, альпинистов, полярников.

С 1952 по 1965 год я жил такой «собачьей» жизнью, которую в конце сезона всегда клянешь, а каждую весну опять ждешь с нетерпением. Среди геологов с самого начала очень низок процент больных и мнительных людей, а те, кто есть, отсеиваются после первого же полевого сезона. Остаются только люди активные, выносливые, закаленные — и физически, и психологически. Как правило, они считают делом чести всегда держать себя в хорошей форме. Но травматизм, в том числе и со смертельным

исходом, так велик, что до возраста долгожителей доживают единицы. Зато это очень энергичные старцы, которых нельзя не заметить в любом обществе.

А среди полярников-зимовщиков довольно часты гипертония, болезни печени и те заболевания, которые связаны с длительным пребыванием в ограниченном пространстве и с дефицитом солнечного света.

По статистике долгожители (более 90 лет) и супердолгожители (более 120 лет) — это чаще всего жители субтропического среднегорья. Большинство из них — пастухи, круглый год носящие меховые папахи и меховые бурки. Вершины они не покоряют, по скалам не лазают. Закаливанием организма специально не занимаются. Кстати, среди высокогорных носильщиков (шерпов) из Непала долгожителей пока не обнаружено.

Я очень настороженно отношусь к рекомендациям ходить зимой без шапки и моржеваться всем подряд. Впрочем, я сам ходил без шапки почти всю зиму, но никогда не подбивал на это других. Ибо считаю, что каждый должен сам определить, способен ли он безнаказанно так делать.

И моржеванием я занимался. Но хочу предупредить: купание в проруби полезно только для подготовленного человека, и это должна быть короткая процедура. А вот если в течение целого дня по многу раз приходится влезать в ледяную воду, то результат для здоровья оказывается очень сомнительным и зависит он от очень многих сопутствующих условий. Довольно часто следствием такого моржевания является способность предсказывать изменения погоды по боли в коленях или в голеностопных суставах.

Казалось бы, мои доводы опровергаются образом жизни Порфирия Корнеевича Иванова. Дожил он до 85. Весь год ходил босой, почти без одежды.

Рекомендовал всем обливаться холодной водой из ведра. У большинства людей, сразу доверившихся Порфирию Корнеевичу, результат был положительным. Но у тех, кто не спешил признать его своим учителем, сомневался в его оздоровительной системе «Детка», результат часто был отрицательным. Я думаю, что дело здесь в личностном совпадении или несовпадении ученика и учителя.

Интересны сведения о тибетских сверхзакаленных монахах «тумо», умеющих накапливать внутреннее тепло. Это достигается ежедневными тренировками. Причем сначала кандидаты в «тумо» проходят длительный испытательный срок, во время которого учитель отсеивает часть из них — видимо, «по состоянию здоровья».

Принятый на обучение послушник сразу и полностью отказывается от меховой и шерстяной одежды и обязуется даже не думать о приближении к огню. После предварительного личного обучения учитель отправляет его в отдаленное и совершенно пустынное «возвышенное» место, что у тибетцев означает местность выше 4000 метров над уровнем моря.

Считается, что тренироваться в искусстве «тумо», то есть в получении внутреннего тепла, нельзя не только в помещении, но и в любом, даже маленьком населенном пункте, поскольку воздух в жилище и рядом с ним всегда испорчен дымом и там возможно оккультное влияние посторонних людей. По мнению монахов «тумо», и то и другое может серьезно расстроить здоровье новичка. Со своим учителем послушник может видеться лишь изредка.

Ежедневные тренировки начинаются до рассвета. Как бы ни было холодно, допускается немного хлопчатобумажной одежды. Новичок, правда, может сесть на циновку или на доску, но, приобретая опыт, он во время трени-

ровки должен сидеть на земле, на снегу или на льду. Никакой еды или питья до конца тренировки.

И вот уверенные в своей подготовленности послушники приходят к проруби или к полынье. Обязательные условия: лунная ночь, мороз, пронизывающий ветер и полная нагота.

Они усаживаются на льду в позе лотоса. В прорубь опускают простыни, затем достают их, дают заледенеть на ветру и укутывают ими каждого участника действия. Он же должен теплом своего тела быстро высушить ее. Процедура повторяется по многу раз до самого рассвета.

Лучшим объявляется тот, кто высушит больше всех простыней. Но «квалификационный минимум» — три простыни. После чего он получает право носить почетную белую юбку, которая у нас, видимо, соответствовала бы значку спортсмена второго или третьего разряда.

Новичок ощущает постоянное тепло в теле только в период тренировки. Но постепенно у него вырабатывается способность автоматически включать свое искусство «тумо» в каждом случае ощущения холода.

Конечно, подобная методика выработки внутреннего тепла доступна далеко не всем — только посвященным. Обычный же человек должен следить за нормальной температурой тела.

Какова же нормальная температура человеческого тела? Она меняется в течение суток и неодинакова в разных местах. Днем в подмышечной впадине — 36,6 — 36,7°C, под языком — на 0,1° больше, а в прямой кишке близка к 37°.

Наиболее высокую температуру имеет наша «химическая фабрика» — печень. Там в норме должно быть 38°. Кровь и внутренние органы на 5—10° теплее, чем кожа. А она в разных местах имеет температуру от 30 до

34°. Но на пальцах ног — всегда 27°.

Наиболее высокой температура тела бывает во второй половине дня, а минимальной — ночью. Причем нормой считается разница в 0,1—0,6°. Летом температура тела может быть на 0,1—0,3° выше, чем зимой. Нормально также небольшое повышение температуры при интенсивной физической нагрузке и при сильных эмоциональных переживаниях.

В сауне при температуре 80—100°C температура ступней от 27—30° может подняться до 45—48°, а в проруби — снизиться до 10 и даже до 5°.

У женщин температура повышается на 0,6—0,8° во время овуляции. У новорожденных — свои особенности.

Все мы сталкивались в своей жизни с гипертермией, то есть с повышением температуры тела при воспалениях и инфекциях. Но не все знают о таком симптоме, как гипотермия — заметное понижение температуры тела.

У меня в течение нескольких лет бывали приступы гипотермии как одно из последствий ранения позвоночника.

Во время травмы были раздавлены межпозвоночные диски на границах поясничного отдела — так называемый спондилолистез. В качестве осложнений сразу же обострилась притаившаяся на время болезнь Бехтерева (спондилоартрит), от которой я довольно успешно лечился голоданием с обильным питьем и посильной, но все же интенсивной физической нагрузкой. А между периодами голодания придерживался младовегетарианской диеты и соблюдал правила сочетания продуктов по Шелтону (см. журнал «Будь здоров» № 1, 2 за 1993 г.).

Поскольку при спондилолистезе всякая нележащая физическая нагрузка опасна, голодание пришлось применять многократно. Да и без корсета снять острые явления в местах травмы позвоночника не удавалось...

Но постепенно я и ходить заново

научился, потом — бегать вверх по лестнице, потом освоил комплекс силовых упражнений и даже стал поднимать двухпудовую гирию. На все это ушло лет шесть — восемь. Таким образом мне удалось компенсировать болезнь позвоночника, способные навсегда приковать к постели (вспомните Павку Корчагина).

Но и иногда перед сменой погоды я никак не мог подняться. Ноги и руки ужасно тяжелые, даже глаза трудно открыть. Однажды во время такого приступа решил измерить температуру. Слабость была такая, что даже для этого простого действия потребовались усилия.

И что же? Ртуть на шкале едва сдвинулась, остановившись около 35,2°. Выпив в течение дня 6—8 литров горячей кипяченой воды, я привел свое самочувствие и температуру тела в норму. Но что же это за приступ?

Рыскаю по книгам, нахожу гипотерию. Оказывается, это один из возможных симптомов гипотиреоза, то есть снижения биосинтеза и уменьшения секреции щитовидной железы. Уменьшается секреция именно йодсодержащих гормонов — тироксина и 3-йодтиронина. Для гипотермии характерны сонливость, вялость, затрудненность движений, постоянное чувство холода, желтый цвет лица, утолщения кожи на локтях и коленях (симптом Бера) и своеобразные отеки соединительной ткани — микседемы. (Я привожу только те симптомы, которые легко обнаружить без лабораторных анализов.)

В качестве лечения рекомендуется «полноценное питание, витамины С, А и В, а также соответствующие гормоны», благодаря чему трудоспособность восстанавливается, но при отмене гормонотерапии обычно наблюдается рецидив. И, что самое ужасное, у больных, долго не получавших лечения, возможна гипотермическая кома.

Конечно, читаю с содроганием, но запугать меня не легко!

Иду к эндокринологу. Думал, что ее заинтересует моя щитовидная железа, но она стала старательно щупать железы вдоль позвоночника.

Вспоминаю, что мудрые китайцы много веков назад поместили термоцентр на границе поясничного и грудного отделов позвоночника. А у меня именно там и было ранение.

Врач порекомендовала мне сырые овощи и фрукты, регулярную физкультуру, а про гормоны, учитывая предрасположенность к болезни Бехтерева, не упомянула. Узнав про мой режим голодания, диету и упражнения, развела руками: «Думайте сами...»

Мне стало ясно, что после часа занятий с тяжестями непременно надо бегать. И не трусцой, а с максимальной возможной скоростью. И не по 3—5 км, а до изнеможения. И в такой день обязательно голодать.

Эффект я почувствовал лишь тогда, когда пробежки удлинились до 1,5 часа за один раз, что соответствовало приблизительно 20 км. Далее стал бегать и по 30—45 верст. На это требовалось очень много времени. Но другого выхода я не видел.

И вот года через три кожа на локтях стала нормальной. А через пять лет приступы гипотермии и вовсе прекратились. Теперь я уже после мая более 5 км за один раз не пробегаю, но рецидивов нет.

А кожа на коленях так и осталась патологически утолщенной. Она как бы напоминает: «Не забывай про сырые овощи и фрукты! Не ленись тяжести ворочать! И в апреле непременно возобновляй длительные пробежки!»

Так я справляюсь с проблемой гипотермии и никаких иллюзий о продлении жизни таким способом не испытываю.

# Информация, полученная от ног

Опытный иридодиагност, внимательно посмотрев нам в глаза, сможет рассказать все о наших болезнях, специалист по восточной медицине сделает то же самое, пощупав наш пульс. О наших недугах можно узнать и взглянув на наши руки. Ноги точно так же связаны со всеми органами нашего тела. По их внешнему виду, особенно стоп, тоже можно многое узнать о состоянии своего здоровья. Каждая не до конца излеченная болезнь, даже если она была много лет назад, любой наметившийся сбой в работе организма оставляют на них свои следы. Всякому, кто научится понимать этот своеобразный «язык», ноги расскажут много интересных историй.

Ваши ноги, как гадальные карты, поведают вам о том, о чем пока еще «молчит» ваше тело, предупредят и подскажут.

**Складки (морщины).** Имеются в виду более или менее глубокие складки и морщины. Их не надо путать с линиями на стопах ног, подобными линиям на ладонях.

На внутренней стороне пяточной области расположены важные рефлекторные зоны, соответствующие области таза, поясничным отделам позвоночника и седалищному нерву. Глубокие складки на пятках предупреждают о ревматизме, воспалении седалищного нерва, заболеваниях мо-

чевого пузыря, органов, расположенных в области малого таза, а также смещении поясничных позвонков.

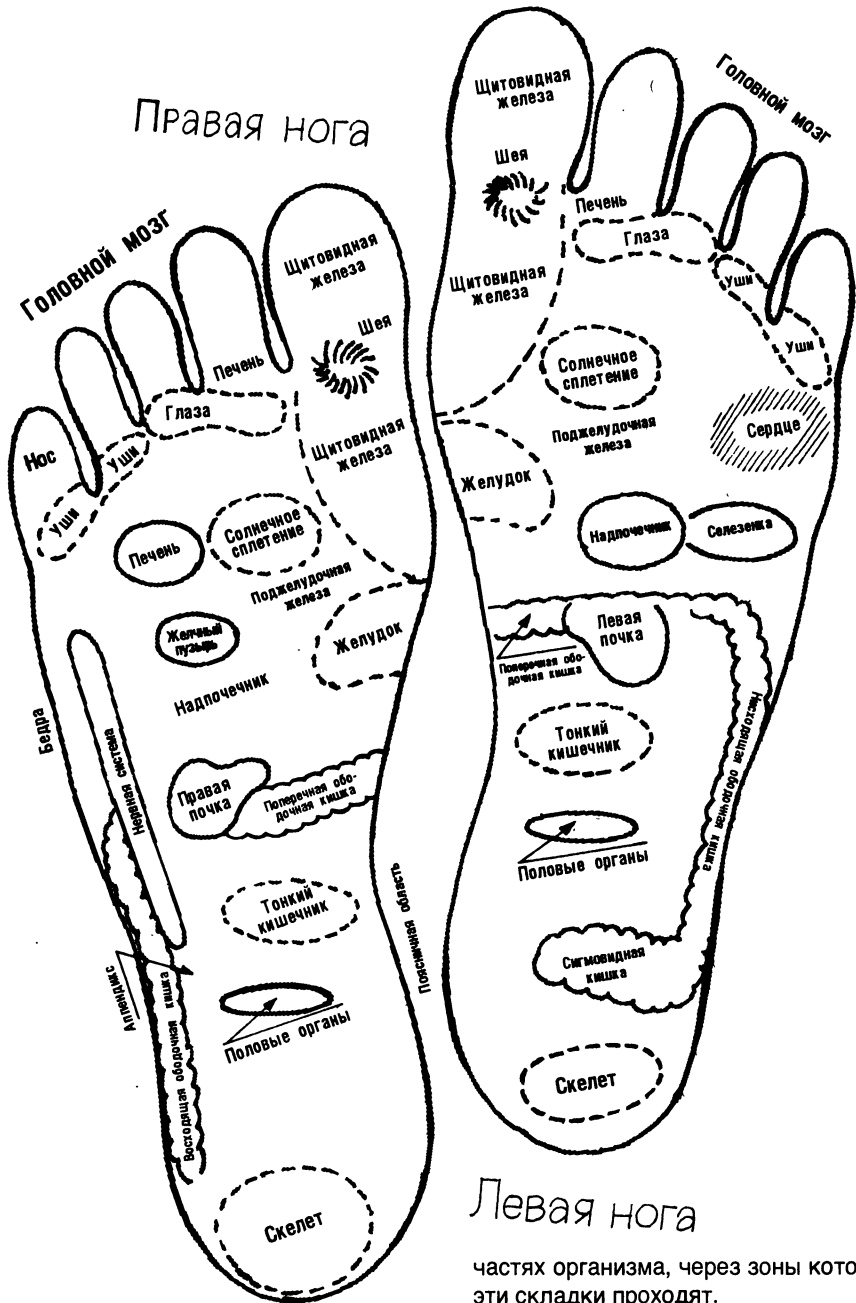
Глубокая складка, проходящая по внешнему краю стопы со стороны пятки, говорит о нарушениях функции щитовидной железы и о сбоях в работе диафрагмы и желудка.

Между первым и вторым пальцами ног расположены рефлекторные зоны седьмого шейного позвонка, сердца, венечных сосудов сердца и аорты. При нарушении работы этих органов здесь могут появляться складки.

Глубокие поперечные складки идущие от сустава четвертого пальца до пространства между ним и пятым пальцем, также свидетельствуют о нарушениях в работе сердца, а кроме того, о недолеченной пневмонии.

Теперь поговорим о продольных складках, проходящих по подошве перпендикулярно внутреннему краю пальцев. Этими линиями тело пытается «рассказать» нам о уже имеющихся или приближающихся деформациях позвоночника (кифозах, сколиозах), подобную картину на подошвах могут дать и остеопорозы. Кроме того, появление таких складок на ногах может явиться результатом образования камней или уплотнений в органах.

Короткие складки под пятым пальцем оставляют вывихи, переломы, ушибы, если они не совсем залечены.



Вообще же, любые глубокие морщины на стопе практически всегда свидетельствуют о нарушениях в тех

частях организма, через зоны которых эти складки проходят.

**Изменения кожи.** Шершавая ороговевшая кожа, трещины на пятках, на наружном крае стопы, на большом

пальце, подушечке большого пальца указывают на слабое пищеварение, проблемы с желудком и нарушения обмена веществ.

Жесткие уплотнения на коже, которые, несмотря на то, что вы их удаляете, появляются снова, сигнализируют о возникновении затвердений или опухолевых процессов в соответствующих органах.

Задубевшая кожа под второй и третьей плюневой костью подскажет вам, что вы не долечили тяжелый бронхит. Если кожа в этих местах грубеет у курильщика, то ему надо как можно быстрее отказаться от вредной привычки, чтобы избежать проблем с легкими.

Загрубевшая кожа по краю подушечки большого пальца и сбоку его (на высоте ногтя) — свидетельство перенесенных травм черепа и тяжелых сотрясений мозга. Если в этих местах кожа начинает желтеть, это сигнал о неблагополучии в области головы.

Хотим обратить ваше внимание на то, что жесткие участки кожи не следует глубоко счищать, поскольку этой ороговевшей кожей пораженные органы как бы «защищаются» от слишком сильного рефлексорного воздействия. Если эти участки обнажить, то могут возникнуть новые воспалительные процессы.

Шероховатость, шершавость кожи наблюдаются особенно часто на тыльной стороне большого пальца — именно здесь расположены зоны лобных пазух, гайморовой полости, носа и горла.

Похожая на необработанную кожу животного, как бы высохшая кожа стопы и всей ноги до икры, на которой часто появляются бляшки, напоминающие ожоговые, характерна для больных подагрой или ревматизмом.

**Цвет кожи.** Желтая кожа на подошвах и на всей стопе указывает на нарушения в работе печени, подже-

лудочной железы, мочевого пузыря.

Коричнево-черноватая кожа наблюдается чаще всего на тыльной стороне стопы. Причинами являются нарушения обмена веществ, долговременные нарушения в работе печени, а также болезни вен и артерий.

Синеватый цвет кожи бывает при склонности к судорогам и спазмам, а также к расширению вен.

Синева-красная кожа ног наблюдается у людей, страдающих ревматизмом, сопутствует повышенному кровяному давлению, повышенному содержанию холестерина в крови и нарушению в работе тонкого кишечника.

Красные подошвы и края стоп указывают на ревматизм или артрит и на нарушения в работе нервной системы.

Общее значительное покраснение кожи на стопах свидетельствует о нарушениях в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Ледяные влажные стопы белого цвета бывают у человека, живущего в ситуации ежедневного стресса и сильных переживаний.

**Мозоли.** Если мозоли появились на пальцах, между ними и под пальцами, обратите внимание на зубы, носовые полости, проверьте, не начинается ли у вас гайморит. Одновременно появившиеся мозоли на пальцах ног могут сигнализировать о том, что у вас назревает проблема с позвоночником.

Мозоли на втором и третьем пальце — прямое указание на проблемы с желудком.

Мозоли между четвертым и пятым пальцем многовариантны: нарушения в работе сердца, печени, мочевого пузыря, заболелания плеч и лопаток (синдром «плечо—рука»).

Мозоли на пятом пальце — снаружи и сбоку: эта область связана с горлом и ушами, поэтому возможны частые ангины и отиты.

Мозоли, обычно острые, на пятке,



указывают на нарушения в области половых желез.

**Температура ног.** Ступня здорового человека — теплая и сухая. Кратковременные изменения в ту или другую сторону не говорят о заболевании. Длительные же могут говорить о неблагоприятии в организме.

Влажные и холодные ноги: недостаток энергии в области желудка, спазмы (прежде всего тонких кишок) психосоматического характера;

нарушения минерального баланса в организме;

нарушение функции щитовидной железы.

Сухие и холодные стопы главным образом указывают на слабость сердечно-сосудистой системы, а также на возможную патологию головного и спинного мозга.

Влажные и горячие говорят о воспалительных процессах в организме, часто связанных с подъемом температуры тела.

Особенно часто отмечаются при легочных инфекциях.

Сухие и горячие стопы:

- гормональные нарушения;
- нарушение обмена веществ;
- высокая кислотность желудка, подагра;
- нарушения в области позвоночника.

**Изменения ногтей.** Ломкие сухие ногти характерны прежде всего при патологии в области желудка и при нарушениях обмена веществ.

Толстые, «деревянные» ногти указывают на слабость сердечно-сосудистой системы.

Скрюченные, «когтеобразные» ногти служат указанием на возможные хронические мозговые нарушения (например, последствия давнего сотрясения мозга).

Белые пятна на ногтях рук и ног появляются из-за недостатка в организме кремниевой кислоты.

Аномальная ломкость ногтей наблюдается при нарушении минерального обмена в организме, прежде всего при избытке или недостатке натрия, а также при недостатке витаминов.

Продольные складки (полоски) указывают на общее ухудшение состояния организма. При их появлении необходимо обратить внимание на свое здоровье. Поперечные складки на ногтях ног появляются после тяжелых болезней, связанных с верхней частью тела.

**Болезненные зоны.** Если сильно массировать стопы, то окажется, что чувствительность стоп в разных местах очень разная. Это зависит от состояния здоровья человека. Некоторые области болят даже без резкого прикосновения. Если, например, это кончики пальцев, то следует обратить внимание на зубы! Такая боль может свидетельствовать о нагноении на корне зуба или надкостнице. Очень болезненно прикосновение к большому пальцу — это подагра. Если вместе с большим пальцем болезненны сухожилия других пальцев, необходимо проверить состояние шейных позвонков, прежде всего седьмого шейного позвонка. Боли с наружной и внутренней стороны лодыжки свидетельствуют, особенно у женщин, о неполадках в половой сфере.

Болезненные распухшие рефлекторные зоны всегда указывают на воспаления и застоя в соответствующем органе и связанном с ним участке тела.

Очень часто хронические заболевания могут явиться причиной глубоких затвердений на ступнях. Тогда рефлекторные зоны теряют чувствительность. Только в результате серии сеансов массажа, путем целенаправленной активизации можно улучшить состояние определенной зоны, вернуть ей чувствительность. Это улучшит и работу соответствующего органа.



# Золотые правила для тех, кто бежит, и тех, кто не бежит



В двадцатых годах выступал английский бегун Дуглас Лоу, двукратный олимпийский чемпион. В свое время он издал знаменитые «золотые правила», в которых сконцентрирована вся сущность тактики бега. Дуглас Лоу говорил: «Если хочешь победить, то: 1) беги по первой дорожке; 2) не обходи на повороте; 3) держись вплотную за лидером; 4) никогда не оглядывайся; 5) начав спурт, не снижай темпа до финиша».

Это азы тактики, хотя, надо признаться, не все даже известные бегуны владеют ими. Лоу бежал в двадцатых годах, для тех времен эти пять правил, может быть, и были золотыми. При современном уровне бега, строго придерживаясь их, вряд ли добудешь на Олимпиаде даже бронзу. Сейчас быть первым гораздо сложнее, чем во времена Лоу. Каждое из пяти правил я нарушал едва ли не в любом соревновании, где добивался победы.

«Беги по первой дорожке!» Ясно, что самый короткий путь — по первой дорожке. А если она закрыта? А если тебя заблокируют на ней так, что не вырвешься? Нет уж, порой первая дорожка — самый короткий путь к последнему месту!

«Не обходи на повороте!» Обходить на вираже — бежать лишние метры. А

если нужно нанести неожиданный удар? А если противник не дал обойти себя на прямой? Терять темп нельзя. Сплошь и рядом обход на вираже — единственный путь к победе.

«Держись вплотную за лидером!» Победу над Куцем в 57-м году я одержал только благодаря тому, отпускал его при рывках. Отпускал, а потом постепенно доставал.

«Никогда не оглядывайся!» Представьте картину. Соперники отстали метров на сорок. Рекорд в этот день не получится, а завтра снова бежать. Зачем отрываться еще на двадцать метров, если и этого отрыва с лихвой хватит для первого места. Лучше уж оглянуться, чтобы убедиться в своем преимуществе и побережь силы для завтрашней победы. Впрочем, я оглядываться не любил, помнил, как однажды, оглянувшись, упал знаменитый Чатауэй. Упал и лишился медали. Но я не осуждаю тех бегунов, которые порой оглядываются: в наше время, чтобы победить, не всегда бывает достаточно смотреть только вперед.

«Начав спурт, не снижай темпа до финиша!» А если спурт приходится начать слишком рано, чтобы оторваться от соперников? Несколько раз я делал очень эффективный ход: на спринтерской скорости неожиданно вырывался вперед и на отрезке в 200 метров сразу уходил метров на 40. Поскольку до финиша было еще далеко, меня не решались преследовать. Соперники понимали, что не выдержат такого темпа до конца, а выдержу ли я, они не знали. Я тоже, конечно, выдержать не мог. Но, создав разрыв, я снижал темп до оптимального и старался лишь удержать преимущество. Обычно это удавалось.

Вот тебе и Лоу. Кажется порой, что важнее тактических ходов физическая подготовленность. Если бегун подготовлен на 13.30, то вряд ли его опередит соперник, подготовленный на

14.00. Но свою подготовленность на 13.30 надо еще суметь реализовать в ходе борьбы. Классный бегун, по тем или иным причинам готовый в данный момент лишь на 14.00, может заставить своего менее искусного соперника пробежать 5 километров за 13.50, а сам он в такой ситуации сумеет перешагнуть через свои возможности и показать 13.49. И это не редкий случай, не исключение. Подобные чудеса случаются чуть ли не в каждом соревновании.

Стайерский бег — очень справедливый вид спорта. Здесь случайности редко имеют решающее значение. В боксе один удар может в корне изменить ситуацию, в фигурном катании шпилька, попав под конек, лишает сильнейшего золотой медали, прыгун в высоту, ослепленный лучом заходящего солнца, в решающий момент сбивает планку. А сколько случайностей влияют на забег спринтеров, на ход футбольного, хоккейного, баскетбольного матчей! Стайеры в более выгодном положении. На Олимпиаде в Мюнхене финн Лассе Вирен упал на десятикилометровой дистанции, столкнувшись с соперником. Тем не менее он стал олимпийским чемпионом и даже установил мировой рекорд.

Тактическое мастерство и фактор случайности — разные вещи. Даже в гонках автомобилей совершенно одинаковой мощности побеждает тот, которым управляет более искусный водитель, умеющий выжать из своего мотора все, на что он способен. У человека же гораздо сложнее. И для машины, и для человека наиболее благоприятный режим работы — равномерное движение, но в борьбе выдержать равномерный график не может даже автомобиль. Искусство тактики как раз и состоит в умении создать наиболее благоприятный режим работы для себя и наименее благоприятный для соперников.

Чем дальше, тем важнее будет тактическое умение. Потому что в разных странах появляется все больше бегунов высшего класса, физическая подготовленность которых находится примерно на одинаковом уровне: ведь методы тренировки всех сильнейших уже сейчас очень сходны. Бывало, что победы в крупнейших международных соревнованиях добивались бегуны с какими-то изъятиями в технике бега, даже не лучшим образом подготовленные бегуны, но невозможно представить, чтобы победу над сильнейшими стайерами мира одержал бегун, не владеющий тактическим оружием в полной мере.

Из чего я исходил, строя тот или иной тактический план перед соревнованиями? Прежде всего, разумеется, из своих возможностей. Всякий раз, выходя на старт, я точно знал, на какой результат подготовлен. Это позволяло ориентироваться в темпе бега, не применять непосильную нагрузку, помогало в нужный момент израсходовать весь запас сил без остатка. Вроде просто, само собой разумеется, а не бывает ни одного соревнования, чтобы кто-то только из-за незнания своих возможностей не сошел с дистанции, или не вымотался задолго до финиша, или, наоборот, не прибежал свеженьким. «Сил не рассчитал», — говорит обычно такой бегун.

Так и сформулируем первый закон тактики: знать себя.

Тогда и второй закон сформулировать нетрудно: знать соперников. Задолго до соревнований я старался узнать о моих будущих соперниках как можно больше — их результаты, методы тренировки, степень подготовленности, манеру бега, способность терпеть на финише, выдержку. Мне всегда легче было выступать против бегунов, с которыми уже встречался. А о неизвестных мне соперниках рас-

спрашивал у своего тренера, у товарищей, старался узнать о них из газет и журналов.

Что я считал самым важным в этих сведениях? Все важно, а особенно финиш. Зная, что финиш у Кларка слабобат, я на этом и построил свою тактику в забеге против австралийца.

А что противопоставить сопернику с быстрым финишем? У такого надо выиграть на дистанции, не откладывая дело до последнего круга.

Теперь третий закон тактики: основное внимание уделять главному сопернику! Не отпускать его далеко. Если решил выигрывать на финише, заставь его лидировать на последних кругах, беги сзади и чуть справа от него, почти касаясь плечом: это очень удобная позиция для рывка, и в то же время таким образом ты оказываешь на соперника сильное психологическое давление. Если же опасешься финишного рывка противника, заставь его выложиться на дистанции, задай такой темп, который лишит соперника его преимущества в скорости.

Четвертый закон: следить за всем ходом борьбы на дорожке. Сколько раз в пылу сражения два лидера так увлекаются, что упускают из виду бегуна, которого поначалу и в расчет не принимали. А выигрывает как раз этот третий.

Пятый закон: готовить сюрпризы. Тактические новинки, если, конечно, они умело применены, всегда производят очень сильное впечатление. После Мельбурна казалось, что невозможно ничего противопоставить «рваному бегу» Куца. Перед Токио многие считали, что никакой быстрый финиш не спасет при сумасшедшем темпе Кларка. Многие темповики чувствуют себя безоружными против соперников с быстрым финишем.

А что они могут сделать, если идет последний круг, а от соперника, умеющего здорово спуртовать, так и не



Фото Анатолия Бочина

удалось оторваться? На последнем круге в такой ситуации вряд ли можно что-то сделать. Если хочешь победить, позаботься об этом раньше. Твое оружие — темп на дистанции и рывки. Если не помогло, попробуй длинный финиш — за два или даже за три круга до конца. Попробуй сделать двойной рывок — на гребне первого ускорения, когда соперник, напрягая последние силы, пытается удержаться за тобой, сделай еще один рывок, более мощный и неожиданный. Вариантов немало, надо только самому быть в состоянии осуществить свои благие замыслы.

Шестой закон: быть готовым к любым неожиданностям. Не пасовать перед сюрпризами соперника, а постараться быстро и решительно использовать новую ситуацию в своих интересах. Очень трезво оценил Десятчиков неожиданный рывок Сота на знаменитом матче с американцами, где отличился Хуберт Пярнакиви. Десятчиков быстро сообразил, что ускорение это либо сделано с отчаяния, либо рассчитано на выматывание сил наших бегунов. Он не принял рывка и потому закончил дистанцию первым с большим преимуществом.

Седьмой закон: подчинять себя интересам команды. Умение провести товарища в нужном темпе, затормозить или даже заблокировать соперников, чтобы дать товарищу по команде возможность оторваться, сбить или взвинтить темп, отвлечь внимание на себя, вымотать соперника рывками, обеспечив таким образом победу своему партнеру, — это лишь основные тактические средства командной борьбы.

Восьмой закон: проводить активную, наступательную тактику. Тот, кто первым начинает навязывать сопернику свою волю, с самого начала получает определенные преимущества. Гораздо хуже пассивно ждать первого хода со стороны конкурента, попасть в

положение отыгрывающегося. Нет, надо решительно идти вперед, решительно и агрессивно, уверенно реализовывать свои планы. Впрочем, быть активным вовсе не означает, что с самых первых шагов надо выходить в лидеры. Очень часто наоборот: человек бежит вторым или даже пятым, но именно он диктует тактический рисунок забега, именно он давит на соперников, терроризируя их рывками, ложными выпадами, перестроениями или даже просто активным нежеланием выходить вперед.

Девятый закон: учитывать объективные условия. Ветер, жара или дождь, слишком мягкая или слишком жесткая дорожка — это факторы, не считаться с которыми нельзя. Хотел, скажем, лидировать всю дистанцию, но при сильном ветре это бессмысленно. В этих условиях лучше вести лишь на тех участках дистанции, где темп слишком низок, или же сразу идти в далекий отрыв.

И последнее — десятое: владеть всем набором тактических средств в комплексе. Для неудачи вполне достаточно упустить из виду хотя бы один пункт. Более искусные соперники постараются использовать твою оплошность.

Мне кажется, эти десять правил годятся не только для стайера, они носят более универсальный характер. Думаю, что и лыжник, и пловец, и велосипедист, и даже фехтовальщик или боксер смогли бы использовать эти правила как тактико-стратегическое оружие.

Впрочем, спорт не даром называют моделью жизни. Думаю, правила, о которых здесь идет речь, вполне можно использовать в обычных бытовых ситуациях, в решении проблем, связанных с тем, что психологи называют межличностными отношениями.

Разве нет?

# Нобелевская ЛЕКЦИЯ



В одном из номеров прошлого года наш журнал опубликовал список долгожителей среди нобелевских лауреатов по литературе. Альбер Камю (1913—1960) не из их числа. Но за свои неполные сорок семь он успел сделать в литературе столько, сколько хватило бы на гораздо более долгую жизнь.

Исследователи, хотя и с оговорками, относят Камю к писателям и мыслителям экзистенциалистского мировоззрения. Экзистенциализм — философия, утверждающая приоритет личности. На место таких философских категорий, как материя, бытие, дух, сознание, ставится ряд категорий человеческой экзистенции (существования) — забота, страх, совесть, одиночество...

Камю родился в алжирском городке Мондови, принадлежавшем тогда Франции. В университете изучал философию Шопенгауэра, Кьеркегора, Ницше, Достоевского, Льва Шестова. В это время начал писать философские эссе и этюды. С 1934 года Камю принимал активное участие в деятельности антифашистских организаций и даже вступил в коммунистическую партию (из которой, правда, вышел уже в 1936 году).

Слабое здоровье (туберкулез в острой форме) не помешало Камю вести активную жизнь. В этот период он читает лекции, основывает театр, пишет не только эссе и романы, но и газетные материалы для демократической прессы.

Во время войны Камю переезжает во Францию, где активно участвует в Сопротивлении, возглавляет парижскую газету «Комба». После окончания войны наступает пик популярности Камю. В 1957 году ему присуждается Нобелевская премия по литературе. В 1960-м он погибает в автомобильной катастрофе.

Наиболее известные произведения Камю — романы «Посторонний» и «Чума», сборник эссе «Миф о Сизифе». Их объединяет мысль о том, что, несмотря на абсурдность бытия, «есть больше оснований восхищаться людьми, чем презирать их».

В СССР Камю не печатали. Последние годы жизни он был непримиримо настроен по отношению к советскому тоталитаризму. Сейчас почти все крупные произведения Камю переведены на русский язык. Мы имеем возможность читать их и гадать, что это: выражение пессимизма и безысходности поколения, необратимо искалеченного катаклизмами XX века, или решительное неприятие всего иррационального и бесчеловечного?

Получая награду, которой ваша свободная Академия великодушно удостоила меня, я испытал чувство огромной благодарности, тем более глубокой, что прекрасно сознавал, до какой степени это отличие превосходит мои скромные личные заслуги. Любой человек, особенно художник, стремится к признанию. Я, разумеется, тоже. Но, узнав о вашем решении, я невольно сравнил его значимость с тем, что я представляю собой на самом деле. Какой человек, еще довольно молодой, богатый одними лишь своими сомнениями и далеко не совершенным писательским мастерством, привыкший жить в трудовом уединении или в уединении дружбы, не испытал бы испуга при известии о решении, которое в мгновение ока выставило его, одинокого, погруженного в себя, на всеобщее обозрение в ослепительных лучах славы? С легким ли сердцем мог он принять эту высокую честь, в то время как в Европе столько других, поистине великих писателей осуждено на безвестность; в тот час, когда его родина терпит нескончаемые бедствия?

Да, я познал этот панический страх, это внутреннее смятение. И

чтобы вновь обрести душевный покой, мне пришлось соразмерить мою скромную персону с этим незаслуженно щедрым даром судьбы. Поскольку мне трудно было соотносить себя с этой наградой, опираясь лишь на собственные заслуги, я не нашел ничего другого, как призвать на помощь то, что на протяжении всей моей жизни, при самых различных обстоятельствах, поддерживало меня, а именно: представление о моем литературном творчестве и о роли писателя в обществе. Позвольте же мне, исполненному чувствами благодарности и дружбы, объяснить — так просто, как мне удастся, — каково оно, это мое представление.

Я не могу жить без моего творчества. Но я никогда не ставил это творчество превыше всего. Напротив, оно необходимо мне именно затем, чтобы не отдаляться от людей и, оставаясь самим собой, жить точно так же, как живут все окружающие. В моих глазах творчество не является утехой одинокого художника. Оно — средство взволновать чувства как можно большего числа людей, дав им «избранный», возвышенный образ повседневных



страданий и радостей. Вот почему оно обязывает художника не уединяться, подвергает его испытанию и самыми банальными, и универсальными истинами. Бывает так, что человек избирает удел художника оттого, что ощущает себя «избранным», но он очень быстро убеждается, что его искусство, его избранность питаются из одного лишь источника: признания своего тождества с окружающими. Художник выковывается именно в этом постоянном странствии между собой и другими, на полдороге от красоты, без которой не может обойтись, к людскому сообществу, из которого не в силах вырваться. Вот почему истинному художнику чуждо высокомерное презрение: он почитает своим долгом понимать, а не осуждать. И если ему приходится принимать чью-то сторону в этом мире, он обязан быть только на стороне общества, где, согласно великому изречению Ницше, царить дано не судьбе, но творцу, будь то рабочий или интеллигент.

По той же причине роль писателя неотделима от тяжелых человеческих обязанностей. Он, по определению, не может сегодня быть слугою тех, кто делает историю, — напротив, он на службе у тех, кто ее претерпевает. В противном случае ему грозят одиночество и отлучение от искусства. И всем армиям тирании с их миллионами воинов не под силу будет вырвать его из ада одиночества, даже если — особенно если — он согласится идти с ними в ногу. Но зато одного лишь молчания никому не известного узника, обреченного на унижения и пытки где-нибудь на другом конце света, достаточно, чтобы избавить писателя от муки обособленности, по крайней мере, каждый раз, как ему удастся среди привилегий, дарованных свободой,

вспомнить об этом молчании и сделать его средствами своего искусства всеобщим достоянием.

Ни один из нас недостаточно велик для такого признания. Но во всех обстоятельствах своей жизни, безвестный или временно знаменитый, страдающий в кандалах тирании или пока что наделенный свободой слова, писатель может обрести чувство живой солидарности с людьми, которое оправдывает его существование — при том единственном и обязательном условии, что он взвалит на себя, насколько это в его силах, две ноши, составляющие все величие нелегкого его ремесла: служение правде и служение свободе. Поскольку призвание художника состоит в том, чтобы объединить возможно большее число людей, оно не может зиждиться на лжи и рабстве, которые повсюду, где они царят, лишь множат одиночества. Каковы бы ни были личные слабости писателя, благородство нашего ремесла вечно будет основываться на двух трудновыполнимых обязательствах — отказе лгать о том, что знаешь, и сопротивлении гнету.

В течение двадцати и более лет безумной истории я, заброшенный беспомощным, как и все мои сверстники, в бешеный водоворот времени, поддерживал себя одним только смутным ощущением того, что сегодня профессия писателя — честь, ибо это занятие обязывает, и обязывает не только писать. Меня, в частности, оно подвигло на то, чтобы нести, в меру моих сил и способностей, вместе со всеми, кто переживал ту же историю, крест несчастья и факел надежды, символ всего, что мы делили между собой. Людям, родившимся в конце первой мировой войны, отметившим свое двадцатилетие как раз в момент возникновения гитлеровской власти и одновре-

менно первых революционных процессов и для вящего усовершенствования их восприятия ввергнутым в кошмар испанской и второй мировой войн, в ад концентрационных лагерей, в Европу пыток и тюрем, сегодня приходится воспитывать своих сыновей и создавать ценности в мире, которому угрожает ядерная катастрофа. Поэтому никто, я думаю, не вправе требовать от них оптимизма. Я даже придерживаюсь мнения, что мы обязаны понять — не прекращая одновременно бороться с этим явлением — ошибку тех, кто, не выдержав гнета отчаяния, оставил за собой право на бесчестье и канул в бездну современного нигилизма. Но факт остается фактом: большинство из нас — как у меня на родине, так и в Европе — отринуло этот нигилизм и перешло к поиску нового смысла жизни. Им пришлось освоить искусство существования во времена, чреватые всемирной катастрофой, чтобы, возродившись, начать ожесточенную борьбу против инстинкта смерти, хозяйничающего в нашей истории.

Каждое поколение уверено, что именно оно призвано переделать мир. Мое, однако, уже знает, что ему этот мир не переделать. Но его задача, быть может, на самом деле еще величественнее. Она состоит в том, чтобы не дать миру погибнуть. Это поколение, получившее в наследство изуродованную историю — смесь разгромленных революций, обезумевшей техники, умерших богов и выдохшихся идеологий, историю, где нынешние заурядные правители, уже не умея убеждать, способны все разрушить, где разум опустился до прислуживания ненависти и угнетению, должно было возродить в себе самом и вокруг себя, основываясь лишь на собственном неверии, хоть малую часть того, что состав-

ляет достоинство жизни и смерти. Перед лицом мира, находящегося под угрозой уничтожения, мира, который наши великие инквизиторы могут навечно превратить в царство смерти, поколение это берет на себя задачу в сумасшедшем беге против часовой стрелки возродить мир между нациями, основанный не на рабском подчинении, вновь примирить труд и культуру и построить в союзе со всеми людьми ковчег согласия. Не уверен, что ему удастся разрешить до конца эту гигантскую задачу, но уверен, что повсюду на земле оно уже сделало двойную ставку — на правду и на свободу — и при случае сможет без ненависти в душе отдать за них жизнь. Оно — это поколение — заслуживает того, чтобы его восславили и поощрили повсюду, где бы то ни было, и особенно там, где оно приносит себя в жертву. И уж, во всяком случае, именно ему хотел бы я, будучи заранее уверен в вашем искреннем одобрении, переадресовать почести, которые вы сегодня оказали мне.

И теперь, отдав должное благородному ремеслу писателя, я еще хотел бы определить его настоящее место в общественной жизни, ибо он не имеет иных титулов и достоинств, кроме тех, которые разделяет со своими собратьями по борьбе: беззащитными, но стойкими, несправедливыми, но влюбленными в справедливость, рождающими свои творения без стыда, но и без гордыни, на глазах у всех, вечно мятущимися между страданиями и красотой и, наконец, признанными вызывать из глубин двойственной души художника образы, которые он упорно и безнадежно пытается утвердить навечно в разрушительном урагане истории. Кто же после этого осмелится требовать от него готовых решений и прекраснодушной морали? Истина загадочна,

она вечно ускользает от постижения, ее необходимо завоевывать вновь и вновь. Свобода опасна, обладать ею так же трудно, как и упоительно. Мы должны стремиться к этим двум целям, пусть с трудом, но решительно продвигаясь вперед и заранее зная, сколько падений и неудач поджидает нас на этом тернистом пути. Так какой же писатель осмелится, ясно понимая все это, выступать перед окружающими проповедником добродетели? Что касается меня, то должен повторить еще раз, что я отнюдь таковым не являюсь. Никогда я не мог отказаться от света, от радости бытия, от свободной жизни, в которой родился. И хотя тяга ко всему этому повинна во многих моих ошибках и заблуждениях, она, несомненно, помогла мне лучше разобраться в моем ремесле, она помогает и сегодня, побуждая инстинктивно держаться всех тех осужденных на немotu людей, которые переносят созданную для них

жизнь только благодаря воспоминаниям или коротким, неожиданным возвратам счастья.

Итак, определив свою истинную суть, свои пределы, свои долги, а также символ своей трудной веры, я чувствую, насколько мне легче теперь, в заключение, показать вам всю необъятную щедрость того отличия, которым вы удостоили меня; насколько мне легче теперь сказать вам также, что я хотел бы принять эту награду как почести, возданные всем тем, кто, разделяя со мною тяготы общей борьбы, не только не получил никаких привилегий, но, напротив, претерпел несчастья и подвергся преследованиям и гонениям. Мне остается поблагодарить вас от всего сердца и публично, в знак моей признательности, дать ту же вечную клятву верности, которую каждый истинный художник каждодневно дает себе молча, в глубине души.

1957 г.

## Скипидарные ванны Залманова

*Окончание. Начало на стр. 64*

По З. А. Васильевой, курс лечения ваннами — от 2 до 3 месяцев (20—30 ванн), затем следует сделать перерыв на 1—1,5 месяца и повторение. Далее в зависимости от состояния больного через такой же перерыв проводится третий курс ванн или третий курс проводится через год. У Залманова никаких указаний относительно перерывов нет. Он просто пишет, что ишиас вылечивается за 14—18 ванн (т. е. за 2 месяца), а последствия полиомиелита — за 1,5 года (15—18 месяцев). Он подчеркивает, что это лечение медленное. Залманов вообще считает, что

терапия должна избегать слишком быстрых, разрушительных реакций. Никогда не надо гнаться за быстрым результатом. Нужно точно оценивать и учитывать защитные силы организма.

Лечение Залманова, как уже говорилось, направлено скорее на больного, чем на болезнь. Лекарственная терапия его ограничена несколькими простыми лекарствами, свойства которых уже давно и хорошо известны и действия которых он подкреплял нелекарственными врачебными средствами.

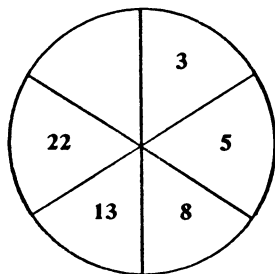


# Коэффициент интеллекта

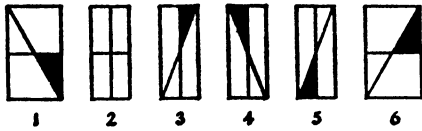
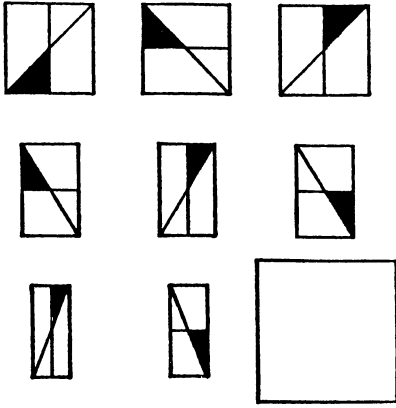
Продолжаем публикацию тестов «Коэффициента интеллекта» (Ай-Кью), разработанных английским ученым Х. Дж. Айзенком. С помощью таких тестов во многих странах определяется интеллектуальный уровень абитуриентов или желающих поступить на работу. Предлагаем вам проверить свои умственные способности или отнестись к тесту как к тренировке ума. В первом случае вам надо попытаться решить задачи за 30 минут. Каждый правильный ответ — 1 очко. Коэффициент интеллекта подсчитывается с помощью графика. Нормальный Ай-Кью — 100—120 очков.

## Седьмой тест

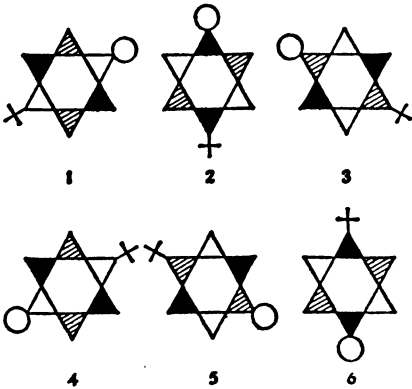
1. Вставьте пропущенную букву.  
Р Н К З —
2. Подчеркните лишнее.  
Моцарт Бах Сократ Гендель  
Бетховен
3. Вставьте пропущенное число.  
17 19 — 20 15
4. Какой из этих городов лишней?  
Осло Лондон Нью-Йорк Каир  
Бомбей Каракас Мадрид
5. Какое из этих животных самое крупное?  
ЛАРПОДЕ  
АГКАЙС  
СНУСК  
ГИТР  
ЕАРЗБ  
ОЛЬС  
ОКЛИРК
6. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинает второе (ключ: интервал времени).  
ЧЕЛО (...) СЕЛЬ
7. Вставьте слово, пропущенное в скобках.  
помощь (уход) кончина  
талант (...) подношение
8. Вставьте пропущенное число.



9. Какая из шести пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



10. Какие две фигуры нарушают общий порядок?



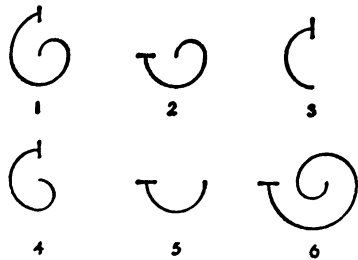
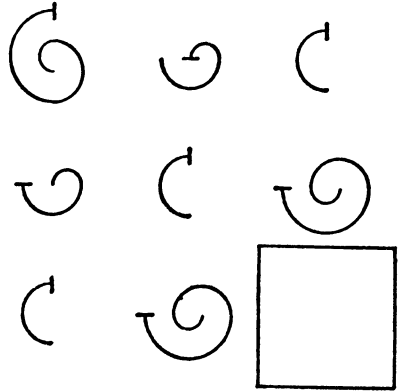
11. Вставьте пропущенное число.

6	12	24	48
2	4	16	

12. Вставьте пропущенную букву.

Д И М Т —

13. Какая из шести пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



14. Вставьте слово в скобки, которому могут предшествовать любые буквы слева.

у  
при  
с  
со

(...)

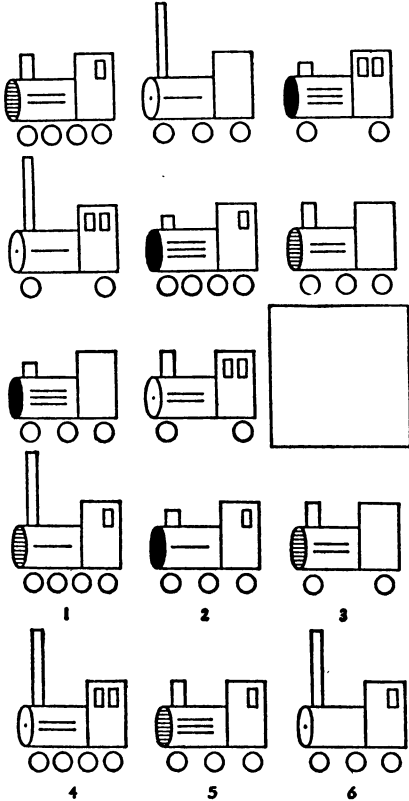
15. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

бал (бес) порядок  
под (...) кот

16. Вставьте пропущенное число.

6 4 5  
3 2 1  
8 5 —

17. Какая из шести пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



18. Вставьте пропущенное число.

17 33 8  
5 29 12  
13 — 10

19. Подчеркните слово в нижних строках, которое подходит к словам в верхней строке.

ГОНКА КАЧКА РОСТОК  
тигр грация сказка момент  
страх машина

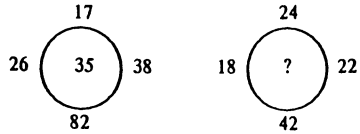
20. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе (ключ: дерево).

С (...) АН

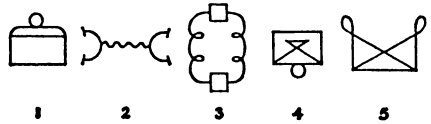
21. Какое из этих спортивных занятий не является командной игрой?

ТЕРСБАЛЬ  
ИГБЕР  
ЛООП  
ЛОТБУФ

22. Вставьте пропущенное число.



23. Подчеркните лишнее.



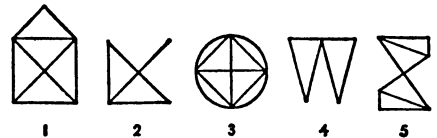
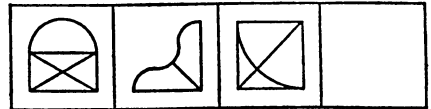
24. Вставьте слово в скобки.

апологет (паук) кукуруза  
опрессовка (....) тренировка

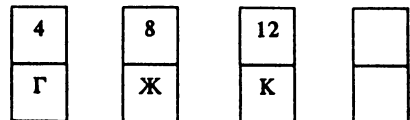
25. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и два слова вне скобок.

бугор (.....) ушиб

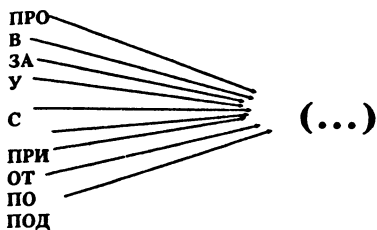
26. Какая из пяти пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



27. Вставьте букву и цифру в последнее домино.



28. Вставьте в скобки слово, которому могут предшествовать любые буквы слева.



29. Вставьте число, пропущенное в скобках.

132 (834) 285  
214 ( ) 117

30. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе (ключ: оружие).

О (.....) РЬ

31. Какое из этих чисел лишнее?

625 361 256 197 144

32. Вставьте пропущенное число.

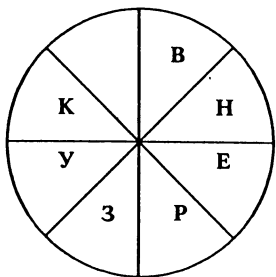
4 8 20  
9 3 15  
6 6 —

33. Подчеркните лишнее  
антитеза позитрон дециметр  
опасность единорог

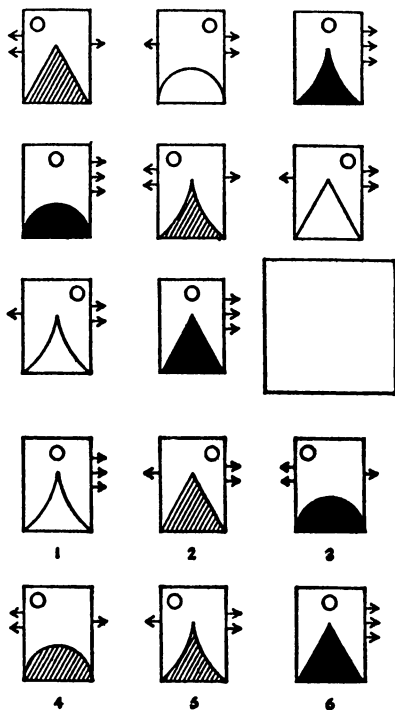
34. Вставьте пропущенное число.

4 6 9 14 —

35. Вставьте пропущенную букву.



36. Какая из шести пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



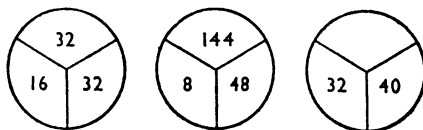
37. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе (ключ: гора).

ТУ (...) НИК

38. Вставьте пропущенное число.

28 33 31 36 34 —

39. Вставьте пропущенное число.



40. Если  $DGJ + JAE + BHF = DDAB$ ,

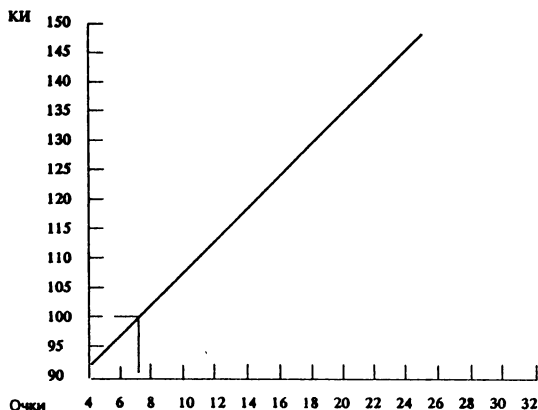
а  $\frac{F \times C}{J} = GA$ , то чему равно  $\frac{A}{G}$  ?

## ОТВЕТЫ И РАЗЪЯСНЕНИЯ К ТЕСТУ «КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА»

1. Е. (Каждая буква отстоит от предыдущей на 2 позиции назад по алфавиту.)
2. Сократ. (Остальные — композиторы.)
3. 16. (Цифры изменяются в такой последовательности: + 2, - 3, + 4, - 5.  $19 - 3 = 16$ .)
4. Мадрид. (Каждый из остальных городов расположен примерно на  $10^\circ$  южнее предыдущего.)
5. Лось. (Он крупнее леопарда, сайгака, скунса, тигра, зебры и кролика.)
6. ВЕК.
7. Дар.
8. 39. (Каждое число равно удвоенному предыдущему минус 1, 2, 3, 4 и т. д.  $2 \times 22 - 5 = 39$ .)
9. 5. (Черный треугольник каждый раз поворачивается на  $90^\circ$ .)
10. 5 и 6. (Звезда поворачивается каждый раз на одну позицию вправо, по часовой стрелке; крест и кружок перемещаются каждый раз на одну позицию против часовой стрелки. Если 5 и 6 поменять местами, они будут удовлетворять этим условиям.)
11. 256. (Числа в верхней части каждого домино каждый раз удваиваются, в нижней части — возводятся в квадрат.  $16^2 = 256$ .)
12. Ч. (Буквы в этом ряду являются четвертыми после гласных по алфавиту: Д — 4-я от А; И — 4-я от Е; М — 4-я от И; Т — 4-я от О; Ч — 4-я от У.)
13. 4. (Спирали имеют один виток, полтора витка и полвитка; образец каждой спирали встречается только один раз в каждом ряду и каждом столбце. При подборе учитывается и положение фигуры: горизонтальное перемежается с вертикальным.)
14. КОЛ.
15. БОЙ.
16. 5. (Каждое число в нижнем ряду равно сумме чисел первого и второго рядов минус 1.  $5 + 1 - 1 = 5$ .)
17. 1. (В каждом ряду и столбце у локомотива по 2, 3 и 4 колеса; черная, белая или заштрихованная передняя часть; длинная, короткая или средняя труба; 1, 2 или 3 полоски. В кабине 1, 2 или 3 окна.)
18. 33. (Числа во 2-м столбце образуются путем сложения числа в левом столбце с удвоенным числом в правом столбце.  $13 + 20 = 33$ .)
19. Сказка. (Всем этим словам может предшествовать приставка «под».)
20. ТУК.
21. Стрельба. (Регби, футбол и поло — командные игры.)
22. 26. (Надо сложить верхнее и нижнее числа и вычесть из суммы правое и левое числа.)
23. 2. (Только у этой фигуры нет ни одной замкнутой части, окруженной кривыми или прямыми линиями.)
24. ПОРТ. (Слово в скобках образуется из первых слогов слов за скобками; буквы переставлены.)
25. ШИШКА. (В разговорной речи так называют и ушиб, и бугор.)
26. 3. (На ней есть кривые линии, на остальных — нет.)



27. (Числа увеличиваются каждый раз на 4, что соответствует порядковым номерам букв по алфавиту: 4-я — Г, 8-я — Ж, 12-я — К, 16-я — О.)
28. ХОД.
29. 662. (Надо сложить два числа за скобками и удвоить результат.  $(214 + 117) \times 2 = 662$ .)
30. ПУШКА.
31. 197. (Все остальные являются квадратами.)
32. 24. (Надо вычесть сумму чисел в двух первых столбцах из их произведения.  $6 \times 6 - (6 + 6) = 24$ .) Или 18. (Первое число плюс удвоенное второе.)
33. ЕДИНОРОГ. (Во всех остальных словах первая и последняя гласные одинаковые.)
34. 23. (Надо удвоить предыдущее число и вычесть 2, 3, 4 и т. д.  $2 \times 14 - 5 = 23$ .) Или 22. (Надо сложить два предшествующих числа и вычесть 1.)
35. Ц. (Есть два ряда букв. Один начинается с В, другой — с Н. И продолжают они через сектор. Каждая следующая буква в ряду — через 2 по алфавиту. 1-й ряд: В, Е, З, К; 2-й ряд: Н, Р, У, Ц.)
36. 4. (Фигура в прямоугольнике может быть треугольником, полукругом или волной; белой, черной или заштрихованной; кружок вверху может быть справа, слева или посередине, а три стрелки могут быть по-разному расположены.)
37. ПИК.
38. 39. (Числа попеременно увеличиваются на 5 и уменьшаются на 2.)
39. 25. (Каждая из троек образуется путем возведения одного из чисел в квадрат и деления его на 2; остальные 2 числа, будучи перемноженными, дают тот же результат. Половина квадрата 32 равна 512, что равно  $16 \times 32$ . Половина квадрата 48 равна 1152, что равно  $8 \times 144$ . Половина квадрата 40 равна 800, что равно  $32 \times 25$ , поэтому пропущенное число равно 25.)
40. G. Допускается также ответ 2. (Соответствующие буквы и цифры:  
 А В С D E F G H I J  
 4 6 9 1 5 8 2 7 0 3).



Для того чтобы подсчитать свой коэффициент интеллекта (КИ), отложите по горизонтальной оси количество набранных очков, проведите перпендикуляр до пересечения с наклонной линией. Затем точку пересечения соедините с вертикальной осью.

Министерство связи  
Роспечать

**АБОНЕМЕНТ**  
**"Будь Здоров"**

на журнал (индекс издания)

73035

(наименование издания)										количество комплектов		
на 1995 год по месяцам												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

			<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>									
			на журнал	73035	(индекс издания)							
пв	место	ли-тер	<b>"Будь Здоров"</b>									
(наименование издания)												

Стоимость	подписки	_____ руб _____ коп	Количество комплектов	
	пере-адресовки	_____ руб _____ коп		

на 1995 год по месяцам												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

**В следующем номере:**

ПИРАМИДА, ПРОДЛЕВАЮЩАЯ ЖИЗНЬ  
РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО ШЕЛТОНУ  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ  
СОЯ ПРОТИВ РАКА  
КОСМЕТИКА БЕЗ ЗАГАРА  
СЕКРЕТЫ ШВАРЦЕНЕГГЕРА

Подписано к печати 30.03.95. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60×90/16  
Тираж 75000 экз. Заказ № 2885.  
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





АПРЕЛЬ. Фото Виктора Ахломова

Индекс  
73035

# БАЛЬЗАМЫ КАРАВАЕВА

