



В восемнадцати километрах южнее Смоленска, там, где струится среди древних курганов река Сож, находится **заповедник Талашкино**.

Здесь все пробуждает воображение: сказочный «Теремок», построенный художником Малютиным, сельскохозяйственная школа для крестьянских детей, уникальная историко-этнографическая коллекция, изделия талашкинских мастеровых...

Хозяйка имения княгиня Тенишева была удивительной женщиной.

Меценатка, педагог, общественный деятель, коллекционер, она страстно любила свою родину.

Вековые деревья и тихие пруды, освещенные заходящим солнцем, наверняка помнят кипевшую здесь жизнь.

В Талашкино бывали известные певцы, музыканты, художники.

Сюда приезжали Шаляпин, Дягилев, Маковский.

Здесь работали друзья княгини – Врубель и Репин.

А над украшением церкви Святого Духа трудился Николай Рерих.

На протяжении почти четверти века

Талашкино считалось крупным художественным центром России.

БУДЬ ЗДОРОВ!



**О пользе
рюкзаков**

**Записки
шунтированного**

**Генеральная
уборка
кишечника**

**С чего начинается
старение**

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

17002



>



Снежная королева

Фото Андрея Высоколова



Былое и думы

Фото Марии Лапик

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№2 (284), февраль, 2017 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Главный редактор
Вера Шабельникова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редактор
Иван Мамичев

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Андрея Высоколова

Отдел
распространения
Татьяна Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2017 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Николай Амосов «Наше удовольствие и наш крест»	3
Светлана Чечилова Когда нельзя вылечить, можно помочь	10
Дина Балясова Глаз осенняя усталость.....	16
Мария Лапик Северная ходьба: техника решает все.....	23
<i>Лента новостей</i>	31
Дмитрий Сумароков Записки шунтированного	33
<i>Консультация специалиста</i> Как повысить иммунитет	40
Марина Масляева Чистка кишечника по полной программе.....	44
Светлана Чечилова С чего начинается старение	50
Ирина Николаева Эффект Дуремара	55
Галина Сухарева Здоровье с рюкзаком и без	63
Татьяна Агушина Здоровые советы	66
Игорь Микуленок Секреты зубной щетки	70
<i>Без подробностей</i>	77
Наталья Каркачева Фикус, который лечит.....	79
<i>Проверка интеллекта</i>	84
Елена Борисова Опасности клининга	85
<i>Дорога</i> Галина Щапова Заповедник Талашкино	88

**Подписаться
на 2017 год
на журналы
«Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно
с любого месяца в каждом почтовом отделении страны
по **Объединенному каталогу**
«Пресса России», том 1 (зеленый)**



Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 99555

«60 лет – не возраст» – 99556

Комплект: «Будь здоров!» +

«60 лет – не возраст» – 44780

Читатели, имеющие доступ к интернету,
могут оформить подписку на наши журналы на сайтах
pressa-rf.ru и **akc.ru**

На электронную версию журналов подписывайтесь на сайте
rucont.ru.

Там же можно приобрести электронные версии номеров,
начиная с 2010 года.

Жителям дальнего зарубежья
предлагается подписка на сайте

nasha-pressa.de



«Наше удовольствие и наш крест»

Академик Амосов прожил очень яркую, насыщенную жизнь. Был полевым хирургом на войне, руководил институтом кардиологии, делал уникальные операции на сердце, написал 6 книг. Свою систему преодоления старости он назвал «Режим ограничений и нагрузок». Нагрузки – наращивал, питание – ограничивал. Сейчас, когда ведутся споры о правильном питании, уместно вспомнить напутствия Амосова

Удовольствие от еды – проявление потребности в пище. Считается, что чувство голода появляется, когда в крови недостает питательных веществ или пуст желудок. Это верно, но весь вопрос в количественной зависимости между чувством и потребностью. Очень полные люди могут испытывать сильное чувство

голода, то есть стремятся получить энергию извне, в то время как под кожей у них накоплен собственный запас энергии.

Аппетит – вот наше удовольствие и наш крест. Чувство удовольствия от еды тренируемо. И если среда предоставляет изобилие вкусной пищи, то рост аппетита и превыше-

ние поступления калорий над расходом неизбежны. Остановить этот процесс может только сильное конкурирующее чувство – например, любовь или боязнь лишнего веса.

Существует мнение, что пищеварительный тракт человека – нежная конструкция, что он приспособлен только для рафинированной пищи и стоит дать ему чуть что поглубже, как немедленно возникнет гастрит, энтерит, колит, чуть ли не заворот кишок. Это – миф. Наш желудок и кишечник способны переваривать любую грубую пищу, разве что не хвою.

У нашего пищеварительного тракта два главных врага: чересчур обработанная пища и система напряжения. Мягкая, измельченная пищевая каша ослабляет мышцы кишечной стенки и, возможно, снижает выделение ферментов. Длительное психическое напряжение, стресс и неприятные эмоции способны извратить нервную регуляцию функций желудка и толстого кишечника – двух отделов, более всего связанных с центральной нервной системой. Этот фактор особенно сильно проявляется при избыточном питании излишне обработанной пищей.

Несомненно, что наш первобытный предок ел пищу в сыром виде. Это вовсе не довод в пользу того, что только так и надо питаться. Мало ли чего природа не умела, не стоит ее переоценивать. Вопрос можно поставить проще: что прибавляет кулинарная обработка естественной пище и что убавляет?

Вареная пища вкуснее. Больше никаких доводов в ее пользу нет. Для пищеварения этого не требуется, для него гораздо важнее жевать. Хорошо жевать.

Что убавляется в пище, если ее варить и жарить? Известно точно: высокая температура разрушает биологически активные вещества. Чем она выше, чем дольше действует, тем меньше этих веществ. Белки, жиры, углеводы и их калории остаются в полном объеме. Микроэлементы? Здесь нет ясности. Конечно, атомы какого-нибудь кобальта или молибдена не испаряются на плите, но они могут перейти в воду, которую сольют в раковину. Использование печей СВЧ исправляет этот дефект.

Фанатики-сыроеды считают котлету ядом. Есть ли у них резон? Я прочел много трудов разных натуропатов. Они далеко не во всем со-

гласны друг с другом. Одни – строгие вегетарианцы, но решают варить пищу, другие – чистые сыроеды. Некоторые рекомендуют молоко, другие его полностью отвергают. Но все натуропаты совпадают в том, что считают полезным голод. По этому поводу существует солидная литература. Есть метод лечения голодом, даже открыты клиники голодания. И все-таки научной теории о действии полного голода нет.

Главный вклад натуропатов и защитников полезности голода – то, что развеяли (или почти развеяли) миф о чувстве голода как сигнале бедствия. «Муки голода» – это неприятно, что и говорить, но вредны они, только когда голод длится долго.

Обоснование для лечебного действия голода довольно туманно: будто бы организм «получает разгрузку, отдых» и «освобождается от шлаков». Они, эти «шлаки», яды, выделяются будто бы через кишечник, почему илагается ежедневно делать очистительную клизму. Что это за шлаки и яды? Никто в объяснения не вдается: шлаки – и все. В то же время физиология свидетельствует, что никаких особенно ядовитых ве-

ществ у нормально питающегося здорового человека не образуется, а если яды попадают извне, то голодать для их удаления совсем не нужно: печень их обезвреживает, а почки выводят.

Еще один важный вопрос – о потреблении соли. То, что солить пищу необходимо, – тоже миф. Если есть разнообразную растительную пищу, ее будет вполне достаточно для организма. Невкусно без досаливания? Но в этом тоже есть свой резон – меньше съешь.

Вред соли доказан. Она способствует развитию гипертонии, а гипертония – один из главных факторов риска развития атеросклероза. Обычно приводят в пример японцев: они едят много соли, у них распространена гипертония и часты кровоизлияния в мозг.

Много спорных мнений и о воде. Говорят, например, что обильное питье плохо влияет на сердце и даже на почки. Потребление воды у всех разное: одни выпивают 6-8 стаканов чая в день, другие пьют по одному стакану. Не думаю, что такая разница запрограммирована. Скорее, главную роль здесь играет привычка: кто как натренировал свой «водный центр» (есть такой в стволе

мозга). Возникает вопрос: а как его тренировать, сколько воды пить? И снова нет убедительных фактов. Можно привести только общие соображения.

Для здорового сердца большое количество выпиваемой воды не представляет вреда. При больном сердце нужна осторожность.

Для здоровых почек вода тоже не вредна: она только тренирует их выделительную функцию.

С другой стороны, польза большого количества воды кажется очевидной. Во-первых, облегчается выделение избытка соли, которую мы не перестаем употреблять, потому что пища с солью вкуснее. Во-вторых, когда мы много пьем, то выделяем мочу с низкой концентрацией всех веществ, которые полагается выделить. Отсюда меньшая опасность образования камней в почечных лоханках. Наконец, с мочой выделяются всевозможные токсические продукты, как введенные извне с пищей или воздухом, так и образующиеся внутри организма. Нужно потреблять 2 и даже 3 л жидкости в день – с учетом фруктов и овощей.

Много споров существует вокруг определенных систем

питания. Например, периодически дискриминируются разные продукты, к которым испокон веков привыкли люди. Мне кажется, ни один естественный продукт не вреден, если его употреблять в меру при общем правильном и разнообразном питании, уже по той причине, что организм к этому приспособлен эволюцией. Вот соль – искусственный для нашего организма продукт, жарить – искусственно. А самое главное – не переедать, ведь жарить неестественно!

Многие считают, что нужно питаться регулярно, но возникает вопрос: естественна ли регулярность? Если понаблюдать за дикой природой, то напрашивается отрицательный ответ. Строгий режим и регулярность нужны для больных и стариков, а здоровому нерегулярность полезна. Чем же еще тренировать регуляторы? Только нерегулярностью!

Полезны ли накопления жира в организме «про запас»? Может быть, накопление жира – это компромисс: немного вреда сейчас, но сохранение жизни при вынужденном голодании? Вся эволюция – это сплошные компромиссы.

Однако обратимся к природе. Бывают ли толстыми

обезьяны? Бывают ли толстыми хищники? Нет, не бывают. В генах это не предусматривается и для человека. Запасов белков, которые по всем данным для организма важнее жира, не существует. Возможно, потому, что они нестабильны, требуют постоянного обмена?

Значит, количеством килограммов резервы системы «Питание» оценить нельзя. Так чем же ее оценивать?

Систему питания можно поделить на две подсистемы: переваривание и всасывание пищи в желудочно-кишечном тракте и усвоение питательных веществ клетками.

Тренировать желудочно-кишечный тракт нужно, как и всякий орган, постепенными нагрузками. В данном случае постепенно приучать кишечник к грубой сырой растительной пище, увеличивая ее объем и расширяя состав за счет ограничения других продуктов. Необходимыми условиями тренировки являются душевный покой, отказ от жиров, избытка мучного и сладкого, «полуголод» (не голод и не сытость). Есть 4-5 раз в день и всегда вставать из-за стола с желанием съесть еще немножко.

Возможна ли тренировка обмена? Несомненно, как и

всякой функции. Смысл ее – в нормализации. Первое условие – снижение веса тела до нормы. Как определить свою норму? Не нужно большого педантизма в поддержании оптимального веса. Вполне годится формула: «рост минус 100». Хотя «минус 105» и даже «минус 110» лучше – особенно для людей с плохо развитой мускулатурой и высокими. И ни в коем случае не делать поправку на возраст!

Тренировка обмена – это тренировка клеток на экономию энергии. Метод один – посадить их на голодный паек. Чтобы они вынуждены были «съедать» все, даже плохо съедобное.

Неплохо было бы разобратся и в том, какую пищу предпочесть. Богатую белками? Жирами? Углеводами? Разной в рекомендациях такой, что не буду даже пытаться анализировать. Однако есть соображения, которые кажутся мне обоснованными.

Первое: важно не что есть, а сколько есть. Вредность любого продукта невелика, если суммарная энергетика держится на пределе и вес удерживается на минимальных цифрах. Если к этому добавляется физическая нагрузка, совсем хорошо: все сгорит.

Второе: исключительно важна роль тех биологически активных веществ, которые можно получить из свежих фруктов и овощей. Сколько их должно быть? Если сделать расчеты по потребности в витаминах и по содержанию их в овощах и фруктах, получается, что самая минимальная доза – 300 г в день. А лучше 500. И чем они разнообразнее, тем лучше. Натуропаты дают разумный совет: есть надо сырые корнеплоды, листья и плоды. Замена сырых овощей вареными неполноценна. Витаминные таблетки не могут заменить свежие плоды.

Третье: осторожное отношение к жирам. Для худощавого человека при соблюдении первых двух условий жиры не вредны. Мне они представляются не столько вредными, сколько коварными: уж очень много калорий содержат.

Исследования атеросклероза доказали вредность животных жиров. Впрочем, я думаю, что при весе «рост минус 100» и нормальном холестерине крови эта вредность преувеличена.

Четвертое: миф о белках. Считается, что нужны полноценные белки, содержащиеся только в животных, а не в растительных продуктах. Действи-

тельно, есть такие аминокислоты, которые не во всяких растениях можно найти. Поэтому гораздо проще получать их из мяса, молока, яиц, чем выискивать замысловатые наборы растительных продуктов с орехами, абрикосовыми косточками, цветочной пыльцой и прочим. Не нужно вегетарианского педантизма. Молоко и немного мяса вполне восполняют эти незаменимые аминокислоты. Но увлекаться животными белками не надо!

Борьба с собственным аппетитом – главная проблема. Увы, невозможно досыта есть вкусную пищу и не полнеть.

Кратко расскажу о моих правилах питания. Прежде всего, я не ем «профилактически». Никогда не брал с собой еду в клинику. Только если очень уставал после операции, позволял себе чашку чая и два яблока. Завтрак у меня большой, грубый и некалорийный: 300 г свежих овощей или капусты, две картофелины или хлеб и чашка кофе с молоком. Обедал я всегда нерегулярно: приходил домой в разное время и в разном состоянии. Чаще всего ел салат, первое, второе – без хлеба, без жиров, с минимумом мяса, на третье – чай или сок. Ужин – чай с сахаром вприкуску, хлеб

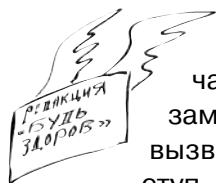
(он мне кажется вкусным, как пирожное), творог, немного колбасы, сыра. Еще фрукты по сезону. За день набиралось калорий – как раз в меру расхода. При росте 168 см постоянный вес у меня – 52-55 кг.

Правильное питание – необходимое, но не достаточное условие здоровья. Пренебрегать им нельзя ни в коем случае. Чем хуже представлены другие компоненты режима, тем строже должны быть ограничения в рационе. И нао-

борот, при хорошей физической тренированности, закаливании и спокойной психике можно больше позволять себе в питании. Видимо, существует и зависимость от возраста: старым и малым нужны строгости, для молодых и сильных допустимы послабления. ■

В следующем номере продолжим рассказ академика Амосова об условиях здоровья, включенных в его «Режим ограничений и нагрузок».

♦ СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ♦



Что делать при сердечном приступе?

Если вы почувствовали, что сердца застучало как-то неровно, грудь сдавило, перед глазами все расплывается, надо померить давление и вызвать «скорую». Возможно, это сердечный приступ, который может перерасти в инфаркт. Ситуация осложняется, если рядом никого нет и у вас появился страх.

Пока ждете врача, попробуйте применить простой прием самопомощи – начните громко кашлять. Каждый раз перед тем, как кашлянуть, делайте очень глубокий вдох. А потом кашляйте так сильно, как будто вам надо выплюнуть глубоко засевшую в легких мокроту. Не останавливайтесь, пока не полегчает или не приедет «скорая».

Смысл этого приема врачи объясняют так. Во-первых, глубокий вдох позволяет кислороду глубже проникать в легкие. Во-вторых, каждый раз, когда вы кашляете, происходит массаж сердца, стимулирующий его деятельность.

Такой совет я услышала от знакомой и уже успела применить. Помогло!

Наталья Сидоренко



Светлана Чечилова

Когда нельзя вылечить, МОЖНО ПОМОЧЬ

Система мероприятий, направленных на поддержание качества жизни пациентов с неизлечимыми, угрожающими жизни и тяжело протекающими заболеваниями на максимально возможном комфортном уровне – так словари трактуют понятие «паллиативная помощь». Эта благородная задача объединяет неравнодушных к чужому горю людей

Бесплатная, доступная, своевременная

Главный принцип паллиативной помощи – от какого бы заболевания пациент ни страдал, каким бы тяжелым это заболевание ни было, какие средства бы ни были исполь-

зованы для его лечения, всегда можно найти способ повысить качество его жизни.

На сегодняшний день в России о таком понятии, как паллиативная помощь, люди знают крайне мало. А началось это движение в начале

1990-х годов, толчок ему дала врач Вера Миллионщикова. Она работала онкорадиологом в Московском рентгено-радиологическом институте. «Столкнувшись с онкологическими больными, я поняла, что не могу их оставить, – вспоминала она. – Ведь государство их бросало на произвол судьбы. При безнадежном диагнозе пациента выписывали с формулировкой “ле-

чить, это не значит, что ему нельзя помочь».

В паллиативной помощи с самого начала и до сих пор участвуют добровольцы – без волонтеров и добровольных пожертвований граждан она не могла бы существовать. В попечительский благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», основанный Анной Федермессер, входят Людмила Улицкая, Ингеборга

Хоспис – это бесплатное медико-социальное учреждение, где обеспечивают уход и обезболивание, оказывают медицинскую, социальную, психологическую, духовную и юридическую помощь неизлечимым больным и их семьям. Родные и близкие пациента могут находиться рядом с ним 24 часа в сутки и 365 дней в году.

читься по месту жительства”, то есть не лечиться никак». Ей удалось убедить московское правительство, что таким пациентам государство обязано помогать. И с 1994 года в Москве заработала служба паллиативной помощи. Открылся первый хоспис, которым до конца своей жизни руководила Вера Миллионщикова. Теперь его возглавляет дочь Веры Васильевны – Анна Федермессер. Его девиз – «Если человека нельзя выле-

Дапкунайте, Татьяна Друбич, Андريس Лиела и другие выдающиеся писатели, артисты, музыканты.

Вначале многие восприняли идею Веры Миллионщиковой как нечто ненужное и совершенно чуждое нашему менталитету. Сейчас уже врачей и медсестер хосписа ждут как добрых ангелов, приносящих помощь и облегчение в самое трудное время. Но до сих пор хосписов в стране катастрофически не хватает, а

многие из существующих не соответствуют принципам паллиативной помощи: она должна быть бесплатной, доступной и своевременной.

ливающий препарат страдающему от боли раковому больному, прикрепленному к другой поликлинике, где ему в этом отказали. В результате

«Живи каждый день, как последний: со всей красотой, полнотой и горем... Не откладывая на завтра ничего – пусть даже это покупка сумочки или звонок соседке. Надо делать то, от чего покой выльется на твою душу».

Вера Миллионщикова

Хотя через 20 лет после открытия первого хосписа паллиативная помощь и была официально зафиксирована в российском законодательстве, в официальных документах такие учреждения не упомянуты и порядок оказания ими помощи закон не регулирует. А большинство населения России не знакомо с назначением и принципами работы хосписов.

Толчком к обсуждению проблемы паллиативной помощи недавно стали два печальных события. Первое – самоубийство контр-адмирала В.М. Апанасенко, для которого родные не смогли получить обезболивающие препараты ни на бесплатной, ни на платной основе. Второе – уголовное дело против терапевта из Красноярска Алевтины Хориняк, выписавшей рецепт на обезбо-

врач была обвинена в сбыте наркотических препаратов. И только благодаря активному вмешательству в эти события Анны Федермессер и руководителей фонда «Подари жизнь» они стали предметом широкого обсуждения в прессе и интернете. В результате под давлением общества Госдума внесла изменения в Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах». Срок рецепта на обезболивающие средства увеличен до 30 дней, внесены нормы, согласно которым государство обязано обеспечить пациента средствами для лечения боли.

Мифы о хосписе

На сайте благотворительного фонда «Вера» (<http://www.>



Вера Миллионщикова каждый день начинала с обхода пациентов.

hospicefund.ru/) есть ответы на вопросы, которые возникают у тех, кто не знаком с основами паллиативной медицины и условиями содержания больных в хосписах.

Приведу несколько цитат, проясняющих ситуацию.

«Когда вы думаете о хосписе, вы, вероятно, думаете прежде всего об умирании. Неизменные мифы и заблуждения, которые живут в головах пациентов, их родственников и даже врачей очень мешают развитию паллиативной помощи.

Миф 1. Хоспис – значит надежды больше нет и ничего нельзя сделать.

Реальность. В хосписе про-

изводят медицинские манипуляции, устраняющие боль и симптомы заболевания, а также оказывают эмоциональную, социальную и духовную поддержку.

Миф 2. Пациенты в хосписе умирают быстрее.

Реальность. По результатам клинических исследований, неизлечимо больные пациенты в хосписах живут дольше и их качество жизни лучше, чем дома без правильного ухода.

Миф 3. Если пациента поместили в хоспис, он не сможет оттуда уйти.

Реальность. Пациенты, которые не нуждаются в хосписном уходе, могут поехать до-

мой и позже вернуться, если обстоятельства или их состояние изменятся. Хоспис – это гибкая система, которая сконцентрирована на нуждах пациента».

Есть на сайте и объявления о требующейся больным помощи, и сведения для тех, кто готов стать волонтером в хосписах.

Боль и воля

Когда человек серьезно заболевает, многое в его жизни уходит на второй план, происходит переоценка ценностей. Иногда очень непросто подо-



Анна Федермессер и Чулпан Хаматова

отклик у всех людей, ведь от страданий не застрахован никто.

Чтобы привлечь внимание к проблемам паллиативной медицины в России, российское подразделение международной фармацевтической компании «Такеда» предложила российским художникам

«Мое глубокое убеждение состоит в том, что добро должно идти куда-то, а приходить – отовсюду».

Вера Миллионщикова

брать слова, чтобы помочь больному. Однако есть универсальный язык, который может выразить всю глубину трагических переживаний. Это язык искусства. Тема страданий человека, его борьбы за жизнь во все времена находила отражение в творчестве великих авторов – и находила

участвовать в конкурсе «Такеда. ART/HELP. Восхождение». Тема конкурса связана с идеей интеллектуального, физического и духовного развития личности, преодоления трудностей, раскрытия внутреннего потенциала и моральной поддержки больного.

3 декабря 2016 года в Петербургском институте живописи, скульптуры и архитектуры им. Репина прошла торжественная церемония награждения лауреатов. Жюри, в которое входила и Анна Федермессер, выбрало семь лауреатов, которые получили призы от Академии художеств, а победителем была объявлена работа Надежды Варсеговой, студентки репинского института. Свой триптих она посвятила людям, которые любят жизнь и, несмотря на все трудности, стараются сделать мир лучше, сделав лучше себя.

На этом акция не закончилась. С 14 по 30 марта 2017 года в Москве, на площадке Stella Art Foundation (Москва, Скарятинский переулок, д. 7) будет проходить выставка современных художников под названием «Такеда. Боль и воля». В отличие от конкурса, одна из целей которого – открытие молодых талантливых художников, в выставке, кроме победителей конкурса, будут участвовать известные российские авторы. Их фамилии пока не названы, но тема известна: осмысление боли, интерпретация искусством этого понятия. А это одна из ключевых тем современного искусства, говорят организаторы.

По статистике, в России в паллиативной помощи нуждаются около 400 тысяч пациентов. А вместе с ними – родные и близкие, которым тоже необходима поддержка специалистов. Несмотря на смягчение закона, обезболивание получают менее 20% нуждающихся россиян. Объясняется это не только административными барьерами. Не менее важная причина – дефицит государственных средств, направляемых на медицину вообще, и паллиативную в частности. Встречается и непрофессионализм во врачебной среде. А есть и такой предрасудок у части нашего населения: боль надо терпеть. О том, что боль недопустима, тоже будут говорить художники – языком искусства.

В нашей системе здравоохранения тяжелобольным людям помощь на дому практически не оказывается. Благодаря деятельности фонда «Вера», они могут найти необходимый уход и заботу в хосписах. Анна Федермессер отметила еще один важный результат акции: часть работ, участвовавших в конкурсе, после выставки переедут в пилтерские хосписы. Они будут помогать пациентам преодолевать страдания. ■



krestianin.ru

*Дина Балясова,
кандидат биологических наук*

Глаз

Осенняя усталость

Функции всех органов чувств с возрастом ослабевают, но, пожалуй, труднее всего в осенний период жизни сохранить остроту зрения. После 60 лет редко встретишь человека, читающего без очков. Виноваты в этом большие зрительные нагрузки, которые современный человек испытывает с детства. Но причина не только в них. Состояние кровеносных сосудов, уровень артериального давления, хронические заболевания, нажитые с возрастом, – все это сказывается на зрении

Когда хрусталик теряет прозрачность

Одно из самых распространенных заболеваний глаз – катаракта.

Это помутнение хрусталика, который расположен внутри глазного яблока между радужкой и стекловидным телом.



Нормальное зрение

По статистике Всемирной организации здравоохранения, катаракта развивается у людей после 70 лет в 70-80% случаев. Но возрастные изменения в организме (снижение эластичности сосудов, ухудшение кровоснабжения и, как следствие, недостаточное поступление к органу зрения кислорода и необходимых веществ) наступают у каждого в свое время, поэтому с катарактой сталкиваются люди не только в пожилом, но и во вполне работоспособном возрасте – после 45-50 лет.

Хрусталик от природы прозрачен, он играет роль естественной линзы, преломляющей световые лучи и пропускающей их к сетчатке. При катаракте потерявший прозрачность хрусталик пропускает свет слабо и неравномерно, зрение ухудшается. Человек видит предметы как



Зрение при развившейся катаракте

бы сквозь запотевшее стекло.

В состав хрусталика входят соединения белка, обладающие определенными физико-химическими и биологическими свойствами. Под влиянием возрастных изменений в организме происходит денатурация белковых соединений – нарушение структуры молекул белка и в результате потеря ими своих обычных свойств. Представьте себе яичный белок: при варке он теряет прозрачность и становится белым. Это и есть процесс денатурации. Условно говоря, нечто похожее происходит с белковыми веществами хрусталика.

Кроме общих для всех возрастных изменений в развитии катаракты большую роль играют наследственный фактор, неблагоприятная экологическая обстановка, эндокринные расстройства (осо-

бенно сахарный диабет), некоторые глазные заболевания, длительный прием определенных лекарственных препаратов, гиповитаминоз. В последние годы было доказано, что свою лепту в развитие катаракты вносит курение.

Запущенная, не леченная вовремя катаракта может привести к полной потере зрения. Однако ее развитие иногда происходит незаметно: человек может принять ухудшение зрения за дальнозоркость, десятилетиями носить очки, покупая их без рецепта, и узнать о своем заболевании только на профилактическом приеме у офтальмолога.

При возрастной катаракте хрусталик мутнеет постепенно, процесс может занять от 4 до 15 лет. На начальной стадии заболевания помутнения могут затрагивать лишь периферию хрусталика, не попадая в оптическую зону и не влияя на зрение. Затем изменения охватывают и центральную часть, препятствуя прохождению света, и зрение ощутимо ухудшается. По мере развития катаракты цвет зрачка постепенно становится сероватым, серовато-белым, молочно-белым. В этих случаях катаракту можно заме-

тить даже без специального оборудования.

Симптомы, на которые следует обращать внимание, чтобы не упустить время: ухудшение ночного зрения, появление пелены или тумана перед глазами, резкая чувствительность глаза при взгляде на источник света, мелькание пятен или полосок, трудности при различении мелкого шрифта и оттенков цвета.

В начальной стадии заболевания (при незрелой катаракте) офтальмологи обычно назначают консервативное лечение глазными каплями – «Таурин», «Катахром» и т.п. Однако при запущенной, зрелой катаракте капли дают малый эффект, рекомендуется оперативное лечение, то есть удаление собственного хрусталика и замена его искусственным.

На ранних стадиях катаракты может оказаться эффективным применение лекарственных трав.

♦ Смешайте в равных пропорциях сухие измельченные плоды шиповника, черной смородины и лист крапивы. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте под крышкой 4 часа, процедите через марлю и отожмите сырье.

Принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – месяц, затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс. Одновременно с этим съедайте в день не менее 2 морковок среднего размера, натертых на крупной терке, тушенных с маслом или сметаной.

◆ Залейте 1 ст. ложку травы очанки лекарственной стаканом кипятка, настаивайте 3-4 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 2-3 раза в день до еды и делайте примочки на веки 2-3 раза в день по 15-20 минут.

◆ Разведите свежий мед (лучше акациевый) теплой кипяченой водой (1:3) и закапывайте в глаза по 1 капле 4 раза в день. Со временем концентрацию раствора можно уве-

Раствор можно хранить в холодильнике не более 2 дней.

Лечение лекарственными травами приносит успех только при регулярном и длительном применении и в сочетании с выполнением рекомендаций по питанию.

Внесите коррективы в свой рацион. Ешьте как можно больше овощей (особенно моркови), свежих фруктов и ягод (особенно черники). Учтите: морковь принесет больше пользы, если потушить ее с небольшим количеством сливочного или оливкового масла. Чернику рекомендуется есть в сезон по полстакана в день.

С весны до осени добавляйте в салаты ботву моркови, свеклы, зелень петрушки, укропа, крапивы, мо-

Морковь с помидорами

Это блюдо принесет ощутимую пользу при катаракте на ранних стадиях заболевания. Морковь и помидоры надо измельчить и тушить минут 10-15 с небольшим количеством оливкового масла. Есть по полстакана дважды в день.

личить (1:2, а затем 1:1). Флакон для раствора должен быть идеально чист и прокипячен. Набирать пипетку надо осторожно, с поверхности, чтобы в глаза не попали нерастворившиеся частицы.

крицы. Особенно полезны мокрица (по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день) и крапива (по 1 ст. ложке 2 раза в день, предварительно обдать кипятком) – эти травы в свежем виде можно добавлять в салаты.

Кроме того, рекомендуются чеснок (по 2-3 зубчика ежедневно, если нет противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта), шпинат, томаты (лучше после тепловой обработки – тушеные, лечо, томат-паста, томатный сок). Полезны апельсины, мандарины, абрикосы, курага, бананы, финики.

Старайтесь не подвергать глаза воздействию прямых солнечных лучей, берегите их от табачного дыма и испарений химических веществ.

Если повышается внутриглазное давление

Глаукома – хроническое заболевание глаз, характеризующееся стойким повышением внутриглазного давления, когда скапливающаяся в излишнем количестве внутриглазная жидкость давит на зрительный нерв. Больные

жалуются на дискомфорт, затуманивание зрения, радужные круги вокруг источников света, позднее – на боли в глазах.

Внутриглазная жидкость – важный источник питания внутренних структур глаза. Между ее притоком и оттоком существует определенное равновесие. Если оно по каким-то причинам нарушается, это приводит к изменению уровня внутриглазного давления. При стойком и длительном повышении внутриглазного давления происходит гибель нервных окончаний в сетчатке глаза, разрушение зрительного нерва. Нелеченая глаукома может привести к полной потере зрения.

Глаукома может возникнуть в любом возрасте. Существует, например, юношеская форма болезни, причинами заболевания могут стать травмы,



1. Нормальное зрение. 2. Зрение при развившейся глаукоме. 3. Тяжелая стадия глаукомы.

прием некоторых лекарственных средств и др. Но распространенность глаукомы значительно увеличивается в пожилом возрасте, когда нарушается эластичность сосудов и ухудшается кровоснабжение органов, в том числе глаз.

Лечение глаукомы направлено прежде всего на нормализацию внутриглазного давления и доведения его до индивидуального толерантного уровня – то есть значений, переносимых зрительным нервом конкретного пациента. Как правило, лечение глаукомы начинают с назначения глазных капель («Пилокарпин», «Глаукон» и др.), которые улучшают отток жидкости внутри глаза, уменьшают выработку внутриглазной влаги и

и стойком повышении внутриглазного давления применяется хирургическое (лазерное) лечение для улучшения оттока внутриглазной жидкости.

Больным глаукомой следует принять меры для того, чтобы не провоцировать обострение болезни. Следите за своим артериальным давлением, не допускайте его скачков – они могут приводить к повышению внутриглазного давления. Берегите глаза от прямого воздействия ультрафиолетового излучения. Избегайте сильных наклонов туловища, подъема тяжестей, горячих ванн.

Необходимо также следить за деятельностью почек, так как застой жидкости в орга-

При глаукоме рекомендуется ограничить поступление в организм жидкости. Ее количество не должно превышать 1,5 л в сутки (включая первые блюда, компоты, соки и т.п.). А также исключить из рациона продукты, вызывающие жажду: копчености, соленья, маринады, острые приправы.

таким образом снижают внутриглазное давление. В качестве дополнительных средств рекомендуются рутин, аскорбиновая кислота, витамин E, витамины группы B, в том числе рибоксин, лютеин-комплекс и др. При значительном

низме ускоряет развитие глаукомы. Спать рекомендуется на высоких подушках.

Кроме приема витаминных комплексов позаботьтесь о том, чтобы в вашем рационе присутствовала пища, богатая природными витаминами.

Источники витамина С: плоды шиповника, облепихи, черной и красной смородины, жимолости, капуста (особенно белокочанная), болгарский перец, зелень укропа, сельдерей, зеленый лук, чеснок, киви, фейхоа, грейпфруты, лимоны, апельсины.

Витаминами группы В богаты зародыши злаков, гречневая и овсяная крупы, гречские орехи, зелень и корень петрушки.

Витамин Е содержится в растительных маслах (желательно использовать масла холодного отжима), семечках.

Благоприятно действует на зрение регулярное употребление черники (в сезон – свежей, зимой – замороженной) по полстакана в день.

Определенную пользу при глаукоме приносят лекарственные травы.

♦ Залейте 1 ст. ложку травы пустырника пятилопастного стаканом кипятка, настаивайте под крышкой час, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Траву пустырника для лечения глаукомы должна быть собрана в период, когда растение уже отцвело.

♦ Залейте 1 ст. ложку семян укропа огородного стаканом

кипятка, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

♦ Залейте 2 ст. ложки листа крапивы двудомной и 1 ч. ложку цветов ландыша майского 0,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивайте под крышкой 4-5 часов, процедите и отожмите сырье, добавьте пищевой соды на кончике ножа, храните в холодильнике. Делайте примочки с настоем на глаза 2-3 раза в день по 20 минут.

♦ Принимайте по 1 ст. ложке сока, выжатого из корня сельдерея, 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – по 1 месяцу 2 раза в год.

♦ Принимайте по 1 ст. ложке сока клюквы 2 раза в день между приемами пищи. Курс – 2 месяца, затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

Больше находитесь среди зелени. Полезны светло-зеленые очки, так как зеленый цвет понижает внутриглазное давление. ■

О других глазных болезнях, развивающихся с возрастом, будет рассказано в следующем номере.

Северная ходьба: техника решает все



Полезное упражнение с палками.

Откликаясь на многочисленные просьбы читателей, мы вновь решили осветить тему скандинавской, или северной ходьбы. В прошлом номере рассказывалось об основных принципах этого вида физической активности и о его благотворном влиянии на здоровье. Сегодня остановимся на практических советах по подбору снаряжения и освоению правильной техники ходьбы. Рекомендации дает президент Федерации северной ходьбы Сергей Мещеряков

Как подбирать палки

Вопрос отнюдь не праздный, а чрезвычайно важный. Существует несколько способов подбора палок для северной ходьбы. Самый простой – по формуле: рост человека, умноженный на 0,68. Но эта

формула имеет ряд недостатков: в ней не учитываются стиль ходьбы, длина рук и ног человека. Наиболее эффективен подбор палок другим способом. Надо взять в руки палку, как при ходьбе, сжать ее в кулак и поставить прямо перед собой, держа плечо

вертикально. В локтевом суставе, между плечом и предплечьем, должен получиться прямой угол – тогда можно быть уверенным, что палка вам подойдет. Можно еще сжать палку в кулаке и поднести ее к животу – при оптимальной длине палки середина кулака должна находиться примерно на уровне пупка. Только учтите, что такой «контактный» способ предполагает, что человек в момент выбора обут в ту обувь, в которой он потом будет тренироваться, ибо высота подошвы тоже имеет значение.

Еще один очень важный нюанс – длина палки должна зависеть от стиля ходьбы. Если человек предполагает практиковать прогулочную, оздоровительную ходьбу, то можно выбрать палку покороче. Если же он планирует ходить более активно, спортивным стилем, с определенной нагрузкой, то палки желательно выбирать подлиннее, добавив к стандартной высоте еще 5-6 см. Принцип такой: чем длиннее палка, тем больше нагрузка. Длина палки должна соответствовать амплитуде движения рук и, соответственно, ширине шага.

Палки для северной ходьбы подразделяются на телеско-

пические (раздвижные) и монолитные. Тут тоже есть ряд нюансов. Телескопические палки допустимы для новичков, практикующих в основном прогулочный темп и небольшую нагрузку. У таких палок есть два очевидных достоинства: они компактны (складываются в два и даже три раза), благодаря чему их удобно возить в транспорте, и универсальны, то есть их можно подстроить под любой рост. Кроме того, можно варьировать нагрузку и амплитуду движения рук, изменяя длину: захотели нагрузку побольше – сделали палки длиннее, устали и решили замедлить движение – укоротили их. Однако на практике это бывает редко, ибо люди, которые серьезно заботятся о варьировании нагрузки, предпочитают более профессиональные палки, причем не одну пару. Кстати, телескопические палки хорошо преподнести в качестве подарка тому, кто решил заняться северной ходьбой, с гарантией, что они подойдут ему по росту.

Однако у телескопических палок есть и существенный недостаток – так называемая остаточная вибрация. Контакт с твердой поверхно-



Русская ходьба.ру

Второй открытый Кубок Москвы по северной ходьбе. Владимир Сукманов – победитель соревнований в суперспринте среди мужчин старше 56 лет.

Несколько слов – о качестве снаряжения. Помимо карбоновых, существуют еще палки алюминевые и комбинированные. Все они, как правило, изготавливаются в Китае, и контроль за производством не всегда на должном уровне. Поэтому важно вы-

бирать палки под руководством специалиста. Продавцы в спортивных магазинах зачастую таковыми не являются, обычно они рекомендуют покупателю товар исходя из его финансовых возможностей, а не руководствуясь долговечностью инвентаря и заботой о здоровье того, кто будет его использовать.

Самая минимальная вибрация – у монолитных карбоновых палок, но они, соответственно, и самые дорогие. По соотношению цены и качества оптимальным выбором, наверное, являются палки с содержанием 50-60% карбона, они дешевле и достаточно хорошие. Но если хочется купить один раз и на всю жизнь, то лучше не мелочиться.

Но идеальный выбор – палки из карбона, который лучше всего гасит остаточную вибрацию.

Самая минимальная вибрация – у монолитных карбоновых палок, но они, соответственно, и самые дорогие. По соотношению цены и качества оптимальным выбором, наверное, являются палки с содержанием 50-60% карбона, они дешевле и достаточно хорошие. Но если хочется купить один раз и на всю жизнь, то лучше не мелочиться.

Распространенная ошибка начинающих ходоков – вместо палок для скандинавской ходьбы они покупают палки для трекинга (горных походов). А они предназначены не столько для правильного отталкивания при ходьбе, сколько для удержания человека на склоне. Еще одна ошибка – использование лыжных палок, извлеченных с антресолей или дачного чердака. Этого делать не стоит: у лыжных палок совсем другая высота и вместо темляка – петля, которая не дает свободы движения в кисти, что чрезвычайно важно для техники северной ходьбы.

Для чего нужны темляки, наконечники и башмачки

В технике скандинавской ходьбы есть очень важное движение – когда в крайнем заднем положении руки кисть расслабляется и палка отпускается. Это можно сделать только при наличии на палке так называемого темляка – специального приспособления, которое пристегивает кисть к рукоятке, обеспечивая правильный хват и контроль над палкой в процессе движения.

При движении палки назад вы обязательно должны выпрямить руку в локтевом су-

ставе и расслабить кисть – это один из основополагающих принципов северной ходьбы. Темляк позволяет сделать это технически правильно и при этом не потерять контроль над рукояткой палки – с тем, чтобы моментально палку перехватить и перенести в переднее положение для следующего толчка.

Палки изначально продаются в комплекте с темляками, и добросовестные производители очень скрупулезно подходят к их конструкции. Существуют три основных размера темляка, и, надев его на ладонь, вы сами поймете, подходит он вам или нет.

Все палки заканчиваются острием, которое бывает цилиндрической или конусообразной формы. Конусообразные, так называемые шипы, лучше подходят для активных ходоков, которые воспринимают ходьбу как фитнес или даже спорт.

К комплекту палок прилагаются также башмачки – мягкие наконечники, которые надеваются на острие. Они предохраняют острие палки от изнашивания и поломки, но главным образом – обеспечивают сцепление с асфальтом. Многие инструкторы рекомендуют двигаться без баш-

мачков везде, даже на асфальте, мотивируя это тем, что башмачок проскальзывает и не обеспечивает оптимальную нагрузку, но лучше все-таки подбирать мягкие башмачки, которые меньше скользят. Мы рекомендуем использовать острие на грунте или зимой на снегу или льду, а летом на твердой поверхности – все-таки сапожки. Хотя если есть выбор, лучше всего шагать по мягкому грунту – по земле, траве или песку. Асфальт и любое жесткое покрытие выбирается в самую последнюю очередь, хотя в межсезонье, когда кругом грязь и слякоть, лучше ходить по асфальту, чем не ходить вообще.

Как шагать правильно

В северной ходьбе очень важна техника. Если шагать неправильно, то пользы для организма будет мало, а в некоторых случаях ему даже можно нанести вред. Именно поэтому мы не рекомендуем начинать ходить без инструктора. Сколько бы вы ни посмотрели роликов в интернете, подавляющее большинство начинающих совершают технические ошибки, которые видно только со стороны. Ин-

структор их заметит и исправит.

Есть несколько базовых тезисов, которые необходимо усвоить. Один из них – палки являются стимулятором движения вперед, и в первую очередь они должны обеспечивать увеличение ширины вашего шага. В обычной жизни ни руки, ни ноги с такой амплитудой не работают, а использование палок позволяет не только нагрузить верхний плечевой пояс, но и толкнуться – с увеличением ширины шага. То есть вы должны стремиться к тому, чтобы двигаться размашистым, легким, пружинистым шагом при помощи толчков палками.

Основное внимание надо обращать на движения рук. Движения ног имеют, конечно, значение, но они не столь принципиальны. Надо просто следить за тем, чтобы нога перекатывалась с пятки на носок, а не шлепала и не волочилась по земле. Однако именно руки обеспечивают правильное движение скандинавским шагом и оптимальный эффект для здоровья. Почему?

У большинства людей верхний сегмент тела – область плеч и рук – как правило, зажат, между тем мно-

гочисленные исследования доказали, что нагрузка верхнего плечевого пояса обеспечивает оптимальное кровообращение в зоне головного мозга. Поэтому, если вы хотите надлежащим образом стимулировать свой мозг, надо привыкать правильно работать руками. Что значит правильно? Есть один важнейший и принципиальный момент – цикличность мышечных сокращений. То есть при нажатии на палку вы руку напрягаете, а при отведении назад – полностью распрямляете в локте и расслабляете кисть, чтобы палка повисала на одном темляке. Если не освоить такой режим, обеспечивающий «эффект насоса», а руку все время держать в напряжении, то это приведет к спазму, который у людей, склонных к гипертонии, может спровоцировать подъем давления. Известны случаи, когда постоянное напряжение руки приводит к тому, что состояние здоровья не улучшается, а ухудшается. Чтобы этого избежать, надо осваивать правильное движение рук и режим напряжения – расслабления.

Кроме того, правильная техника движения обеспечивает 90% нагрузки на все

мышцы, а также разгрузку коленных суставов и позвоночника.

Есть еще несколько важных нюансов. Вперед руку надо выносить на уровень рукопожатия. Палка должна находиться под углом примерно 45° к земле, ни в коем случае не прямо! Никто, конечно, по градусам не выверяет, но самое главное, чтобы этот угол был, и был обязательно острым.

Для обеспечения должной нагрузки нужно стремиться к тому, чтобы амплитуда движения рук и ног была как можно больше – с учетом, разумеется, своих сил и уровня физической подготовки. При этом надо избегать разброса палок в разные стороны, они должны двигаться в унисон вашим ногам и находиться близко к телу.

При внешней простоте техника скандинавской ходьбы требует сосредоточенности и труда. Это не означает, что правильное движение с палками – какая-то высшая математика, которой нужно очень долго обучаться. Просто на начальной стадии обучения необходимо уделить технике более пристальное внимание. При условии регулярных занятий с инструктором правильную тех-



Председатель уфимского отделения Федерации северной ходьбы Зухра Муртазина – инструктор по альпинизму и северной ходьбе, лидер клуба «Твой ход!».

нику практически все осваивают в течение месяца. Но важно еще и закрепить технику, доведя ее до автоматизма. Только после этого вы можете ходить самостоятельно.

Не только движение скандинавским шагом, но и любая спортивная нагрузка подразумевает изначальный разогрев мышц. Особенно это касается холодного и прохладного времени года. Если мышцы не разогреты, а вы сразу активно пошли, это чревато растяжениями, разрывами и даже более серьезными травмами. Сначала нужно немного прой-

ти легким шагом, а потом перейти к гимнастике. Разминка должна длиться не менее 15-20 минут, причем чем старше человек, тем в большей степени она ему необходима.

Далее – полноценная ходьба не менее 45-50 минут и в конце – обязательные упражнения на растяжку (еще 10-15 минут), необходимые для восстановления мышц после нагрузки. Итого занятие должно длиться не менее полутора часов, только в этом случае достигается оптимальный эффект.

Зачем создали Федерацию северной ходьбы

Энтузиасты-«нордики» создали Межрегиональную общественную организацию – Федерацию северной ходьбы, чтобы добиться ее признания как вида спорта в России. Зачем? – спросите вы. На этот вопрос отвечает президент Федерации Сергей Мещеряков.

– Это настолько эффективный вид активности, что он подходит абсолютно всем, вне зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовки. Между спортом и здоровьем, к сожалению, нельзя поставить знак равенства. Спорт – это неестественная,

зачастую экстремальная нагрузка на организм. Занятие любым видом спорта имеет побочные эффекты, и среди профессиональных спортсменов практически нет людей со здоровыми суставами и без изменений в сердце. А скандинавская ходьба – пожалуй, единственный вид полноценной физической нагрузки, который не несет абсолютно никакого вреда организму. Поэтому многие, в том числе и спортсмены, используют ее как средство реабилитации после травм. И мы хотим, чтобы как можно больше людей в нашей стране взяли в руки палки и научились ходить. Чтобы проснулся интерес к этому виду физической активности у всех без исключений, мы и продвигаем ее как вид спорта. Это позволит привлечь к северной ходьбе молодежь, поскольку появятся соревнования, возможность включать их в студенческие спартакиады, получать разряды, будут открываться официальные спортивные секции и школы. Мы создали Федерацию, проводим чемпионаты, сделали сайт «www.русскаяходьба.рф» – чтобы нашими единомышленниками на пути к здоровому образу жизни могли стать все желающие. ■

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

– **Дорогой, мне срочно нужно тебе что-то сказать...**

– **Говори, только коротко и ясно.**

– **Пять тысяч.**

– **Доктор, у меня нос заложен...**

– **Я вас умоляю... У меня квартира, машина и дача заложены, но врачей по пустякам не беспокою.**

– **Степа, ответь, где ты всю ночь был? Что делал? Где деньги оставил?**

– **Знаешь, мама, в мире столько загадок...**

– **Доктор, что делать, если сын вышел из детского возраста, но не отходит от компьютера?**

– **Лечить!**

– **А как?**

– **Есть только два способа: выпивка и женщины.**

– **Привет, ты где отдыхал?**

– **На Тенерифе.**

– **А это где?**

– **Не знаю, я на самолете летал.**

– **Что я слышу? Говорят, вы играете в метро на флейте?**

– **Да, пришлось научиться. С роялем трудно переходить из вагона в вагон.**

Итоги 2016 года по версии независимых экспертов

Обещанного роста качества и доступности медицинских услуг в 2016 году не произошло, считают эксперты Фонда независимого мониторинга «Здоровье». При этом они отметили и достигнутые успехи: продолжила снижаться младенческая и материнская смертность, значительно возросли объемы высокотехнологичной медицинской помощи.

Среди главных просчетов реформаторов глава Фонда «Здоровье» Эдуард Гаврилов назвал сокращение медицинских учреждений без учета плотности населения и транспортной инфраструктуры, а также продолжившиеся увольнения врачей. По данным Фонда, укомплектованность кадрами первичного звена в регионах составляет сейчас 60%.



Эксперты отмечают также, что в стране продолжилось вытеснение пациентов в платную медицину, сохраняются проблемы и с лекарственным обеспечением.

В Москве увековечат память выдающихся врачей

Столичная мэрия планирует в 2017 году присвоить трем городским объектам имена выдающихся московских врачей.

В честь Бориса Петровского, одного из основоположников реконструкционной и восстановительной хирургии, назовут улицу на севере Москвы. Сегодня это Проектируемый проезд № 6368 неподалеку от больницы имени С.П.Боткина.

Имя гематолога Олега Гаврилова будет носить станция переливания крови департамента здравоохранения Москвы на улице Поликарпова. Этот врач впервые сформулировал определение трансфузиологии как научной дисциплины. По его инициативе были начаты исследования по созданию искусственных заменителей крови.

Имя врача-клинициста Максима Кончаловского, основателя школы лечения и профилактики внутренних болезней, будет присвоено Городской клинической больнице № 3 в Зеленограде.

Курить стали меньше?

В 2016 году количество курящих россиян снизилось на 10%. Такую статистику привел Минздрав. Как известно, несколько лет назад в России в рамках борьбы с курением был введен ряд запретов и



ограничений. По словам директора департамента общественного здоровья и коммуникаций Минздрава РФ Олега Салагая, самой действенной мерой оказалось введение запрета на курение в общественных местах. Кроме этого в стране запрещена реклама табачной продукции, действует и ряд других ограничений.

«Есть общественные отношения, которые должны регулироваться запретом, – заявил Салагай. – И запрет курения в общественных местах как раз тот случай, когда эта мера является эффективной».

Россияне будут получать SMS из поликлиники



Минздрав РФ запускает программу SMS-оповещения граждан о диспансеризации и вакцинации. Таким образом планируется повысить внимание населения к своему здоровью. По словам главы Минздрава Вероники Скворцовой, благодаря такому адресному оповещению «каждый гражданин будет мотивирован на выполнение рекомендаций врачей».

В программу диспансеризации с 2017 года дополнительно должна войти проверка на ВИЧ.

Источники: ria.ru, medvestnik.ru, remedium.ru

♦ Из архива «БЗ!» ♦

Дмитрий Сумароков, доктор биологических наук



Записки шунтированного

Дмитрий Дмитриевич Сумароков много лет был добрым другом нашей редакции. Человек с большим стажем исследовательской и практической работы, обладавший широкой медицинской эрудицией и замечательным чувством юмора, он до последних дней не сдавался тяжелой болезни и охотно делился опытом ее преодоления. А до этого перенес операцию коронарного шунтирования и сразу после выписки передал свои советы в редакцию, чтобы помочь тем, кому она предстоит. Он хорошо знал свойства лекарственных растений и широко использовал фитотерапию

Отстучал первый инфаркт, жизнь вроде нормализовалась, но прошли годы, и началось: то

отеки, то боли под лопатками. Сделал коронарографию. Заключение неутешительное:

нужна операция, но стенты (протезы в сосуды) ставить нельзя, только шунты, то есть новые обходные сосуды. Страшно стало, аж жуть. Походил по врачам, посоветовался, выяснил, что острой необходимости в шунтировании нет и можно еще посидеть на препаратах.

В стандартном варианте в руках хирургов вы находитесь 4-5 часов, в руках реаниматологов – 24 часа. А вот через 24 часа вас переведут в отделение, и ваше здоровье на 80% окажется в ваших руках. Палатные врачи будут лишь помогать вам.

При коронарном шунтировании у пациента берут участок подкожной вены на ноге или лучевой артерии на руке и подшивают его к аорте, чтобы создать путь для крови в обход пораженного участка коронарной артерии.

Прошло два года, и меня догнал второй инфаркт. Хорошо догнал. На лесной дороге. Счастье, что мимо ехал знакомый, что в этот день в деревне была связь... В общем, жив остался, но деваться больше некуда – либо рискнуть один раз, либо рисковать каждый день, ожидая, что тебя прихватит. Я – за разумный риск. Так я попал в отделение кардиологической хирургии.

Успех операции, на мой взгляд, складывается из четырех компонентов: работы хирургов, реаниматологов, самих пациентов и палатных врачей. Да-да, порядок именно такой: палатные врачи на последнем месте, а пациенты – на третьем.

Как бывший пациент я хочу кое-что посоветовать будущим пациентам.

Предклиническая подготовка

Скорее всего, вы немолоды. Возможно, вам больше пятидесяти, а у 80% людей в этом возрасте есть пародонтоз. В стадии его обострения в десневых карманах появляется гной, а ведь через ротовую полость в трахею будут вводить трубку искусственного дыхания, с ней микробы могут попасть в трахею. Вот вам и осложнение. Поэтому обязательно недели за две до операции сделайте санацию ротовой полости.

Инфекция может затаиться не только во рту, но и в

горле. Перед больницей в течение недели подлечите его. Возьмите свежий лист *алоэ* (2 см), выжмите из него сок в стакан воды и полощите горло. Делать это нужно ежедневно.

Весьма распространена связка: ишемическая болезнь сердца – язвенная болезнь. Вы можете и не знать о своей язве, особенно если у вас безболевая форма. Но страшно обидно лечь в больницу и уже там выяснить, что операция откладывается из-за обострения язвенной болезни. Поэтому недели за две до госпитализации сделайте гастроскопию. Если нет такой возможности, просто исключите из рациона все продукты, раздражающие слизистую желудка (острое, пережаренное).

Учтите и то, что вам предстоит переработать бешеное количество наркотических веществ. Делать это будет ваша печень. Поэтому ее тоже надо привести в порядок. За месяц до операции проведите профилактический курс препаратами *карсил* или *эссенциале* и постарайтесь не наносить по печени алкогольных ударов. Чем здоровее ваша печень, тем меньше забот будет у ваших реаниматологов.

Очень сложная штука – шунтирование при сахарном диабете. В этом случае я бы порекомендовал заранее пройти курс лечения *золотым усом* (каллизией душистой). Лист длиной 20 см измельчить, положить в эмалированную посуду и залить 0,7 л кипятка. Кипятить 3-5 минут на слабом огне, укутать, настаивать сутки. Принимать 3-4 раза в день за 40 минут до еды по 50-70 мл. Хранения в холодильнике не требуется, так как настой не портится. Продолжительность профилактического курса – 1 месяц.

Надо обратить внимание еще вот на что. Длина операционных разрезов будет небольшая – в целом больше 1 м. Как бы стерильно ни работали хирурги, возможно инфицирование. Ваша защита – ваш иммунитет. Так как при шунтировании трансплантация аутогенная, то есть вам переставляют собственные сосуды, нет опасности отторжения трансплантата иммунной системой, что бывает при пересадке чужих тканей. А значит, стимуляция иммунитета не только не противопоказана, но и полезна. Наиболее мягкое иммуностимулирующее действие оказывает настойка *эхинацеи пурпурной*.

После операции

Сначала – несколько слов об одежде.

Чтобы избежать образования тромбов, в первые два-три дня после перевода в отделение из реанимации вам придется бинтовать обе ноги эластичным бинтом. Натягивать на забинтованные ноги узкие тренировочные штаны – нелегкая задача. Возьмите с собой широкие штаны, сшитые из шелковистого, скользящего материала.

Еще одна важная рекомендация. Надевать что-либо через голову, особенно если сосуды для шунтирования взяты с руки, вы не сможете долго. Поэтому долой футболки и свитера. Да здравствуют рубашки и кофты!

Теперь – о главном. Не жалейте себя. Старайтесь меньше лежать. Ваши легкие должны восстанавливаться после довольно грубых воздействий. Сразу же начинайте легкую дыхательную гимнастику. Например, опустите в бутылку с водой соломинку от сока и булькайте, булькайте, булькайте. Или возьмите с собой перчатку из латекса и на 2-3-й день начинайте надувать ее разными способами. Кроме того, двигайте животом, чтобы

работала диафрагма. Это и дыхание облегчит, и улучшит работу кишечника.

Жидкость в плевральной полости – ваш враг. Попробую максимально просто, схематично объяснить суть проблемы. Представьте себе два полиэтиленовых пакета, вставленных друг в друга и привязанных к одной трубочке, опущенной во внутренний пакет. Внешний пакет – это плевра, внутренний – легкие. Если вы будете дуть в трубочку, оба пакета будут раздуваться. А теперь шприцем введите воду между стенками первого и второго пакета. Как теперь будет надуваться внутренний пакет? Ясно, что плохо.

Чем больше жидкости, тем больше дыхательная недостаточность. Ваша задача – не допустить ее. Поэтому внимательно следите за количеством выпитого и вылитого. Попросите у сестры мерную бутылочку от капельницы, чтобы точно знать, сколько жидкости вышло. И ходите с ней в туалет. Количество вылитого должно превышать количество выпитого: у женщин – на 300 мм, у мужчин – на 500 мм. Или по крайней мере количества должны быть равны. Можно самостоятельно использовать мягкие

мочегонные типа почечного чая или мочегонного сбора. Прекрасное средство – моченая брусника: они пригодятся как мочегонное и защитит вас, если вдруг повысится температура.

Движение важно не только для легких, но и для восстановления кровообращения во всех сосудах сердца. Но здесь есть ограничения: мелкие движения, усиливающие кровообращение, необходимы, а резкие запрещены категорически.

Начинайте утро с растирания пальцев на руках. А потом пройдитесь по суставам и мышцам по всему телу. Медленно крутите запястьями, лодыжками, чуть позже – коленями, тихонько тазом. До состояния тепла и приятной усталости. Категорически запрещены все упражнения с закидыванием головы назад и рук за голову, чтобы не травмировать послеоперационные швы. Прежде чем совершить новое, особенно неудобное, движение – нагнуться, присесть, – подумайте, как вы его будете делать, просчитайте его, не спешите.

После пребывания в стадии «цыпленка табака» могут начаться боли в суставах и позвоночнике, особенно если у

вас остеохондроз. На этот случай возьмите с собой обезболивающие мази, которыми обычно пользуетесь. Лучше растираться гелями – они эффективнее и быстрее всасываются.

Следите за работой кишечника. Запор и усиленное газообразование вызывают вздутие живота, из-за чего увеличивается давление на диафрагму. Поднимаясь, диафрагма стесняет органы грудной клетки, и они работают хуже. Из-за швов тужиться вам будет больно. Воспользуйтесь слабительным (подойдет чай из листьев *сенны* или *регулакс*) и примите его в первый же день после перевода из реанимации в отделение. Чтобы не образовывалось много газов, не ешьте виноград, капусту, горох, черный хлеб.

Не дай бог, случится рвота. Тут вы почти бессильны. При малейшем позыве зовите медсестру.

При интубации (введении трубки аппарата искусственного дыхания) могут слегка сдавиться голосовые связки, тогда в горле будет постоянное першение, а кашлять больно. Чуть-чуть помогут разные мятные пастилки. Часто рекомендуют чай типа ромашки с ме-

дом практически бесполезны. Они в какой-то степени снижают першение, потому что пар попадает в дыхательное горло. Получается слабенькая ингаляция. Но лучше сделать нормальную с ингаляционным аппаратом. Состав для нее такой: пол чайной ложки соды, столько же соли, 20 капель *настойки* (но не масла!) *эвкалипта*. Разведите этот состав кипятком, налейте в ингалятор и дышите. Получается три в одном: лечение связок, дыхательное упражнение и помощь верхнему отделу дыхательных путей.

Антибиотики при таких операциях, как шунтирование, неизбежны. А где антибиотики, там и дисбактериоз. Поэтому пейте кисломолочные напитки с обозначением «*бифидум*».

И еще один совет из собственного опыта. Если позволяют средства, возьмите на первый день профессиональную сиделку. Она проследит за вашим состоянием и, самое главное, научит ваших близких правильному уходу за вами.

Что есть и пить

Прежде всего – фрукты. Давайте разберемся, какие из них чем будут полезны.

Бананы – это калий, который вам необходим. Кроме того, бананы улучшают сон. Гранаты хороши для восстановления уровня гемоглобина, который у вас, естественно, упал. Но не усердствуйте. Вполне хватит одного в день, иначе можно вызвать раздражение слизистой желудка. От апельсинов, мандаринов, ананасов лучше отказаться – не раздражают желудок. Свежие яблоки были бы хороши, но тоже раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта. Ешьте их печеными – вы получите и железо, и пектины без опасений за слизистую. Из всех яблок лучше всего антоновка. Груши – неплохо, но они действуют на всех по-разному: одних слабят, других крепят. Хороши сливы – и вкусно, и слабят.

А теперь ода морковке. Из содержащегося в ней бета-каротина организм вырабатывает витамин А. Именно от него зависит скорость зарастания вашей грудины. Если есть возможность, то в первые три дня выпивайте по 1-2 стакана свежего морковного сока (не позже чем через 2 часа после отжима) или съедайте по 0,5 кг тертой моркови (дробно, понемногу, особенно если у вас есть язвенная болезнь). В сок и в морковь обязательно добавляйте растительное мас-

ло – бета-каротин будет лучше усваиваться. Такую «морковную» терапию продолжайте не более трех дней.

Ну вот, наконец вы ожили, зашевелились, гулять вышли. Так хочется почувствовать себя вольным человеком и, может быть, для повышения настроения выпить рюмочку коньячку. Но тут не мешает вспомнить, что вашу печень со всех сторон долго и нудно били – наркотическими обезболивающими средствами, антибиотиками и прочими ядами. Она устала, и доза 20 мл (2 ч. ложки) алкоголя уже может ухудшить состояние. Дайте отдохнуть бедолаге хотя бы месяца два.

К выписке надо подойти максимально адаптированным к нагрузкам. Поэтому их надо постепенно наращивать. Но не сорвитесь! Если давление у вас нормальное, подстрахуйтесь настойкой *родиолы розовой* (золотого корня), повышающей устойчивость к физическим нагрузкам. Ее действие начинается через 10-15 минут после приема натошак и продолжается три-четыре часа.

Хочу сказать спасибо

Прежде всего – хирургам. Когда хирург иной раз по 11

часов стоит у операционного стола, держа в ладонях вашу жизнь, а ему платят за это гроши, я краснею за наше государство, даже будучи под наркозом.

Ну а палатные врачи? Они вытащат вас из «мерцалки» (так попросту называют мерцательную аритмию), выведут из коллапса, откачают от аллергического шока. В общем, два-три раза оживят и будут перевязывать, перевязывать, перевязывать. Спасибо им за то, что они все это делают, несмотря на свои смешные зарплаты. И медсестрам спасибо. Каждой из них за смену придется сделать 150-200 уколов, поставить 2-3 десятка капельниц, заполнить кучу бумажек. Об их зарплатах я и не говорю. Ей-богу, мне бывает ужасно стыдно, когда я еду по подмосковному шоссе и вижу вокруг дома, похожие на замки.

Еще я жалею, что лишен поэтического дара. Если бы мог, написал бы оду нашим женщинам: женам, сестрам, дочерям (90% шунтированных – мужчины) – этим добрым, ласковым, небрезгливым, всем без исключения красивым, без которых жизнь в первые дни после операции была бы каторгой. ■



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

Как повысить иммунитет

✍ «За эту зиму уже дважды болела ОРВИ, потом начинался бронхит. Боюсь, что так теперь будет продолжаться до самой весны. Стараюсь избегать переохлаждений, но поможет ли это? Ведь можно опять заразиться. Посоветуйте, как повысить иммунитет?»

Тамара Белкина, г. Москва.

Холодное время года, к сожалению, неблагоприятно для нашего здоровья. Сильное снижение температуры воздуха, сырость, холодные ветры, укорочение светового дня – все это требует большого напряжения приспособительных механизмов организма. Напряженно работает иммунная система. Ухудшается настроение, могут возникать сезонные депрессии, появляется чувство разбитости и сонливость – та самая «русская хандра», о которой писал Пушкин.

Но погода еще и очень непостоянна. Похолодания сменяются оттепелями, колеблется атмосферное давление. Это дезориентирует систему адаптации. Организм может просто не успевать реагировать на погодные капризы.

Плохо сказывается и дефицит солнечного света – в коже вырабатывается меньше витамина *D*, снижается функция щитовидной железы.

Негативное действие погодных факторов усугубляется в этот период изменением нашего образа жизни.

Мы меньше двигаемся, мало времени проводим на свежем воздухе. А помещения хуже проветриваются. В этих помещениях разводятся микроклеши, аллергизируя организм. Здесь, как ни странно, негативную роль играет центральное отопление, создающее постоянную ровную и благоприятную температуру в наших квартирах. Так что поводов для того, чтобы обеспокоиться состоянием своего иммунитета, хватает.

Но именно в это время, когда организму надо собраться с силами, чтобы реагировать на неблагоприятные обстоятельства, в рационе уменьшается количество витаминов. А гиповитаминозы дополнительно снижают общую сопротивляемость организма.

Что касается иммунитета после перенесенных ОРВИ и бронхита, то он особенно низкий. Дело в том, что вирусы в процессе эволюции обзавелись свойством снижать иммунитет в организме человека – конечно, в своих собственных интересах. Но, как образно говорят медики, «вирус открывает ворота бактериям». Бактерии пользуются обстоятельствами, чтобы размножиться и захватить новые территории. И снижение иммунитета остается после перенесенной ОРВИ и ее осложнений еще очень долго. Например, после пневмонии – 1,5 месяца. В этот период нужна особенная осторожность.

Что же делать? Общие меры известны. Почаще проветривать квартиру и помещения на работе. Обязательно гулять – пусть немного, но регулярно. И не пропускать солнечные дни. Обязательно высыпаться, отдыхать. Избегать стрессов – они значительно снижают иммунитет, что подтверждено исследованиями.

Не последнюю роль в укреплении защитных сил играет правильный рацион. Иммунитет снижается из-за чрезмерного количества любых жиров – и животных, и растительных. Белковой пищи должно быть достаточно – аминокислоты расщепившихся белков необходимы для нормального размножения и созревания иммунных клеток.

Практически любые овощи и фрукты благодаря содержанию в них витаминов повышают защитные силы организма. Доказано, что для поддержания иммунитета особенно важны витамины *D*, *A*, *C*, *B*₁, *B*₆, *B*₉ (фолиевая кислота). В зимнем рационе они должны быть обязательно.

Есть определенная группа продуктов и растений, которые, независимо от содержащихся в них витаминов, обладают иммуностимулирующим действием.

Иммунологически активными в продуктах растительного происхождения и лекарственных растениях бывают вещества разных химических групп: полифенольные соединения (биофлавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества), эфирные масла, витамины, полисахариды, сапонины. И действовать они могут по-разному. Поэтому лучше всего все их сочетать. Передозировки, как при приеме фармацевтических препаратов, не будет.

Сейчас многие иммунологи придерживаются мнения, что стимуляцию иммунитета при различных типах его снижения всегда надо начинать с самого начального звена иммунных реакций – фагоцитоза. А уже это звено вытянет на нормальный уровень всю иммунную цепочку. Я считаю эту установку очень разумной.

Основные фагоциты («пожиратели» чужеродных клеток) – это макрофаги и нейтрофилы. Макрофаги имеют огромное значение при любой первичной встрече с различными микробами. Они реагируют быстрее всего – пожирают эти микробы и представляют обработанную информацию Т-лимфоцитам для дальнейшего развития иммунной реакции. Нейтрофилы участвуют в предупреждении частого возникновения угрей, фурункулов и других гнойных процессов, а также в борьбе организма с грибковыми инфекциями.

Перечислю растения и продукты, которые оказывают стимулирующее влияние на фагоцитоз. Это имбирь, лавровый лист, куркума, гвоздика и корица, персик, шиповник, базилик. Недавно стало известно, что персики еще и снижают негативное воздействие стрессов на иммунную систему – так «работают» их полифенольные соединения. Зимой можно покупать, например, компот из персиков.

Развитию иммунных реакций для борьбы с инфекцией способствуют имбирь, фасоль, чеснок, черная смородина, грейпфрут (но следует учитывать, что грейпфрут противопоказан при приеме препаратов для снижения холестерина – статинов.) Полезно все, что содержит витамин С – зимой это цитрусовые, в них аскорбиновая кислота сохраняется лучше всего.

Противовирусный и противораковый иммунитет повышают черноплодная и обычная рябина, чеснок, чай из кипрея, любые грибы, но больше шиитаке.

Ускоряет созревание иммунных клеток и стимулирует их функцию мед.

Из продуктов полезны также кисломолочные. Они способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника. При этом там образуется достаточно витаминов группы *B* и начинает лучше работать мощная система иммунитета кишечника, которую представляют так называемые пейеровы бляшки.

Из безрецептурных лекарственных растений повышают иммунитет зверобой, крапива, кукурузные рыльца, Melissa, можжевельник, солодка, хвощ полевой, череда, шалфей, ромашка, эхинацея, базилик, препараты из пихты, клевер, бадан, череда, расторопша. Эти травы лучше пробовать по одной, так как они могут вызвать аллергическую реакцию. Можно их чередовать.

Стимулируют иммунитет прополис и мумие.

Но полезно знать еще кое-что. Многие вещества в малых дозах иммунитет стимулируют, а в более значительных – подавляют. Причем чувствительность к средствам стимуляции иммунитета у людей разная.

Помнить об этом возможном эффекте особенно нужно при применении прославленной эхинацеи. Это растение может в некоторых случаях иммунитет подавлять. Поэтому лучше начинать прием препаратов эхинацеи с минимальных доз – меньше средних рекомендованных.

Повышают сопротивляемость организма препараты из группы биогенных стимуляторов, или адаптогенов (само название говорит о том, что они стимулируют механизмы адаптации). Это женьшень, пантокрин, аралия и др. Тем, кто часто болеет ОРВИ, рекомендуется уже осенью проводить двухнедельный профилактический курс приема одного из этих средств. Но следует учитывать, что у них есть и противопоказания: артериальная гипертензия, склонность к учащенному сердцебиению и аритмиям. Не рекомендуется применять эти препараты и во время острого течения вирусных инфекций.

Советую перед применением любого лекарственного средства, в том числе лекарственных трав, внимательно прочитать аннотацию, особенно разделы «противопоказания» и «побочные эффекты». ■



Чистка кишечника по полной программе

Не секрет, что здоровый кишечник – залог хорошего самочувствия. В современной медицине появляются все новые методы очищения кишечника. Один из самых популярных – гидроколонотерапия. О том, что это за процедура, рассказывает терапевт Ирина Максимова

– Ирина Юрьевна, действительно ли так важно держать кишечник в чистоте или это просто модная тенденция?

– Чистота кишечника всегда считалась важной составляющей здоровья человека. Об этом знали доктора еще очень глубокой древности. Действительно, каких только неприятностей не доставляет плохо очищенный кишечник

своему хозяину. Головные боли, сонливость, слабость, неприятный запах изо рта, белый или желтый налет на языке и зубах, тяжесть в низу живота и его вздутие, дерматологические проблемы, аллергические высыпания, воспаление слизистой полости рта...

И это еще не весь перечень неприятностей.

– Но разве не достаточно просто время от времени самостоятельно прибегать к такому простому приспособлению, как клизма? Помнится, некоторые время назад среди фанатов здорового образа жизни была в моде идея каждодневного очищения кишечника таким способом.

– Даже такое простое приспособление, как клизма, особенно при регулярном использовании, может нанести вред здоровью. А если уж говорить о наиболее эффективном очищении кишечника, то лучше принимать другую процедуру – гидроколонотерапию.

– Объясните, пожалуйста, в чем ее суть.

– Эта деликатная во всех отношениях процедура проводится с помощью специального аппарата. Конечно, по своему внешнему виду он ничем не напоминает знакомую всем механическую клизму. А по своим технологическим возможностям он полностью адекватен требованиям современной медицины. Аппарат оборудован цифровой электроникой, управляет которой специально обученный медперсонал. Важно, что нужное давление воды для каж-

дого конкретного пациента устанавливается в автоматическом режиме, но не превышает 100 миллибар. Да и последующие после этого манипуляции в перманентном режиме контролирует электроника, встроенная в прибор.

За один сеанс кишечник промывается 20-30 литрами воды. Она поступает порциями и многократно входит и выходит из кишечника. Во многих аппаратах, используемых в гидроколонотерапии, предусмотрена система обеззараживания воды, которая подается в кишечник пациента. Проводится такая очистка водного потока с помощью ультрафиолета. Кроме того, магнитные установки и красный луч придают воде целебные свойства. Нередко для промывания кишечника используется вода, обогащенная настоями целебных трав или специальным образом подобранных сборов. Это позволяет сделать процедуру более мягкой, снимающей спазмы и раздражения кишечных стенок. Может использоваться даже минеральная вода. Разной бывает и температура водного потока. В некоторых случаях пациентам делают промывание кишечника с помощью чередования вод –

сначала горячей, потом холодной. По принципу контрастного душа. Это позволяет превратить вялый кишечник в более активный, улучшить его естественную перистальтику.

– *Как проходит процедура?*

– Перед тем как начнется процесс очищения, пациенту предлагают лечь спиной на кушетку и расслабиться. Затем медсестра (а именно она должна проводить процедуру) легкими круговыми массирующими движениями активизирует его кишечный тракт. Потом в задний проход пациента вводят одноразовый наконечник, непосредственно связанный с аппаратом. Дальше в кишечник по специальной пластиковой трубке в заданном на мониторе режиме начинает подаваться вода.

Весь этот процесс находится под пристальным вниманием квалифицированной медсестры и регулируется самим прибором. Получается двойной контроль, который исключает любые сбои в системе очищения. Подготовленная для процедуры вода прерывистыми порциями поступает непосредственно в прямую кишку. Благодаря

этому из нее вымываются остатки кала, не переработанной пищи, слизи, токсические вещества, паразиты (гельминты), патогенные микроорганизмы.

– *Долго ли длится процедура и не болезненна ли она?*

– Жидкость подается в кишку до тех пор, пока пациент не почувствует позывы к дефекации. Как только это начинает происходить, удаляемые массы выводятся через другую трубку аппарата и отправляются непосредственно в канализацию. Весь процесс такого промывания длится, как правило, 30-40 минут и осуществляется в несколько этапов. Важно, что за счет закачивания и вывода воды происходит не только очищение кишечника, но и тонирующий массаж его внутренних стенок.

Эта процедура не вызывает никаких неудобств. Она комфортна и абсолютно безболезненна. Поэтому после ее проведения не требуется никакой реабилитации. Более того, гидроколоноterapia позволяет избавиться от болезненных спастических ощущений, которым, увы, в той или иной степени подвержены многие современные люди.

– Не получается ли так, что вместе со всем лишним из кишечника вымывается и полезная микрофлора?

– Этот момент вызывает опасение многих пациентов. И не случайно. Упомянутое вами увлечение домашними клизмами тем и опасно, что способно нарушить баланс микрофлоры кишечника и привести к дисбактериозу. Но разработчики гидроколонтерапии предусмотрели и это. Поэтому в конце каждой процедуры в кишечник пациента обязательно вводят раствор, который содержит биотики.

– А как можно определить наличие дисбактериоза?

– Для этого в специализированных лабораториях делается анализ кала на дисбактериоз. Кал для исследования собирают после самостоятельной дефекации без применения клизмы или слабительного. Для достоверности результата рекомендуется отказаться от приема лекарственных препаратов (особенно антибиотиков) за неделю до сдачи анализа. В анализе кала на дисбактериоз определяют концентрацию и соотношение нормальных, условно-патогенных и патоген-

ных микроорганизмов и их количественный состав.

– Но вернемся к гидроколонтерапии. Сколько сеансов нужно провести для достижения положительного эффекта?

– Обычно для того, чтобы получить от гидроколонтерапии существенный и долгосрочный результат, нужно проделать 5-8 промываний с интервалом в 1-3 дня. Тут все зависит от индивидуальных предписаний, которые дает врач. Многие пациенты совершают ошибку, останавливаясь на 1-2 процедурах. Они объясняют это тем, что уже после первого сеанса начинают испытывать легкость в области кишечника и решают, что результат уже достигнут. Ну а те, кто проделывает весь назначенный комплекс гидроколонтерапии, замечают улучшение не только в области желудочно-кишечного тракта. У них улучшается состояние кожи, снижается вес, мышцы живота приобретают упругость, повышается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям за счет повышения иммунитета.

– Требуется ли пациенту специальная подготовка к

процедуре аппаратного очищения кишечника?

– Чтобы получить наибольшую пользу от гидроколонотерапии, нужно следовать определенным правилам. Во-первых, за три дня до начала и на протяжении всего цикла процедур необходимо соблюдать рекомендованную врачом диету, которая снижает уровень газообразования и уменьшает процессы брожения в кишечнике.

В частности, исключить жирное мясо и рыбу, крепкие бульоны, мясную гастрономию, консервированные продукты, острые приправы и соусы, сырые овощи и фрукты, газированные напитки и сладости.

Следует отказаться от ржаного хлеба, бобовых, черного чая, кофе, кваса и любых алкогольных напитков. Вместо всего этого нужно включить в рацион рисовую, гречневую, пшеничную и овсяную каши, приготовленные без добавления молока, нежирное отварное мясо и рыбу, пшеничные хлебцы и сухарики, зеленый чай, соки, обезжиренные кисломолочные продукты (кефир, ряженку, йогурт, творог).

Во-вторых, в течение двух дней, предшествующих началу очистительной терапии,

пациенту необходимо принимать 3 раза в сутки по 2 таблетки эспумизана и активированного угля.

В-третьих, надо иметь в виду, что каждый сеанс гидроколонотерапии может снижать эффективность действия многих лекарственных препаратов. Поэтому, если пациент принимает какие-то лекарственные средства и при этом собирается отправиться на сеанс гидроколонотерапии, ему нужно перед этим проконсультироваться с тем доктором, который ему прописал прием таблеток.

Проходить курс гидроколонотерапии можно не чаще 1 раза в 6 месяцев. В противном случае она может привести к физической и психологической зависимости и даже сделать кишечник «ленивым», не желаящим справляться со своими функциональными обязанностями.

– Многие медицинские процедуры имеют противопоказания. Есть ли они у гидроколонотерапии?

– Да. Очистительные промывания кишечника могут принести вред при некоторых проблемах со здоровьем.

Противопоказаниями могут быть:

◆ Заболевания кишечника, особенно в стадии их обострения. Сюда входит болезнь Крона (иммунное воспаление кишечной стенки), полипы, язвенный колит и дивертикулит (грыжевидные выпячивания кишечной стенки тонкой или толстой кишки).

◆ Осложненный геморрой, свищи в кишечнике, анальные трещины.

◆ Грыжи в области пупка и паха.

◆ Камни в почках или желчном пузыре.

◆ Опухоли (в том числе и доброкачественные) кишечника.

◆ Беременность на любых сроках.

◆ Пониженный показатель содержания гемоглобина в крови.

◆ Повышенное артериальное давление и другие заболевания сердечно-сосудистой системы, например аневризма аорты.

◆ Кровотечения внутренних органов и их спайки.

А еще тем, кто решит очистить свой организм с помощью сеансов гидроколонотерапии, надо иметь в виду, что по системе ОМС (обязательного медицинского страхования) подобные манипуляции не проводятся. Сделать их

можно либо в ходе комплексного санаторно-курортного лечения, либо в частной клинике. Оплата одной процедуры стартует от 1500 рублей. Если пациент хочет промыть свой кишечник не просто водой, а настоем трав или «минералкой», обогатить организм полезной микрофлорой, провести предварительный массаж живота, то за каждую такую дополнительную опцию придется доплачивать. И конечно, на ценообразование влияет уровень заведения, его статус, место расположения и степень популярности. Зато тем, кто закажет сразу несколько процедур, может быть сделана скидка и предоставлена бесплатная консультация гастроэнтеролога, которая в любом случае необходима.

А вот к проведению этих процедур в салонах красоты (многие из них тоже обзавелись соответствующей аппаратурой) врачебное сообщество относится отрицательно. Ведь гидроколоноскопия – медицинская процедура, без предварительной консультации врача и присутствия квалифицированной медсестры, а также наличия специальной лицензии, дающей право проводить эти очистительные процедуры, тут не обойтись. ■



С чего начинается старение

Знаете ли вы, что дорогостоящие косметические процедуры сами по себе эффективны лишь до 40 лет? А женщине старше этого возраста косметолог должен честно сказать: «Прежде всего нужно нормализовать гормональный статус, только после этого средства из моего арсенала помогут вам продлить молодость». Об этих и других секретах женской красоты рассказывает дерматокосметолог Анна Бушуева

У нашего эксперта две медицинские специальности. И благодаря этому она может компетентно утверждать, что без знания эндокринологии современному косметологу не обойтись, поскольку любые гормональные изменения отражаются на коже женщины. Когда еще не были изобретены многие лабораторные и инструментальные методы исследований, земские врачи прежде всего внимательно осматривали кожу пациента и старались по ее

состоянию найти признаки недуга. В распоряжении современных врачей – высокотехнологичная аппаратура, но визуальная диагностика по-прежнему важна: первый взгляд, который косметолог бросает на пациентку, может многое рассказать о ней.

Почему коже нужны гормоны?

На приеме у косметолога пациентка 36 лет, которая должна была бы выглядеть за-

мечательно, ибо к этому возрасту женщина, как правило, уже умеет ухаживать за собой. А на самом деле – пигментные пятна, красная сеточка купероза, «гусиные лапки» вокруг глаз, глубокие носогубные складки, «кисетные» морщины и волоски над верхней губой, признаки дряблости шеи и морщины у уголков рта. Все эти проблемы соответствуют возрасту 45 лет и старше. Если же старение кожи произошло на 10 лет раньше, это свидетельствует о том, что у пациентки уже с 35 лет началось снижение уровня эстрогенов.

Можно ли было предупредить раннее старение?

Вариант для самых предусмотрительных – сдать анализы в 25-30 лет, чтобы зафиксировать уровень гормонов (в том числе эстрогенов и прогестерона) на пике. Такие показатели позволят спрогнозировать, когда наступит менопауза – период перехода к менопаузе.

Когда же наступит это состояние, анализы у пациентки зафиксируют повышенный уровень фолликулостимулирующего гормона, хотя она может пока не ощущать менопаузы вовсе. И тогда гинеколог-эндокринолог дол-

жен прописать женщине лекарства, нормализующие гормональный дисбаланс. Если этого не сделано, то косметические процедуры не дадут нужного эффекта, и гиалуроновая кислота, которую вводит косметолог, пытаясь, например, разгладить носогубные складки, будет работать лишь на 50%.

В коже есть рецепторы половых гормонов, причем в коже лица их больше, чем в коже бедер и молочных желез. Недостаток половых гормонов влияет на толщину и другие показатели кожного покрова. Подтверждение тому – появляющаяся с возрастом пигментация, проступающий рисунок сосудов, пониженные тонус и тургор кожи, свидетельствующие о том, что женщина испытывает дефицит подкожной жировой клетчатки.

Кожа теряет мягкость и эластичность? Это тоже сигнал снижения в организме эстрогенов. Молодая кожа способна хорошо удерживать влагу, ее гигроскопичные свойства позволяют лицу выглядеть свежо. Многие женщины замечают, что во время отпуска у моря они заметно хорошеют. Но, вернувшись с отдыха, ощущают, как вдруг

кожа начинает резко высыхать. Оставшись без солнца и моря, кожа возвращается к своему возрастному режиму, соответствующему гормональному фону. Причем потеря жидкости приводит не только к появлению морщин и обезвоженности кожи на лице, но и к сухости слизистых – роговицы глаз, влагалища, рта.

Другие приметы возраста – бледность лица, возникающая от того, что снижается кровоток, и истонченные тусклые волосы, которые перестают держаться в укладке.

Деньги на ветер?

Добросовестный косметолог честно говорит зрелой женщине, первый раз пришедшей на прием: «Я буду работать с вашим лицом и предложу эффективные процедуры, но прежде всего гинеколог-эндокринолог должен посмотреть на результаты ваших анализов и назначить менопаузальную гормональную терапию, которая станет основой и гарантом успеха моих манипуляций». Причем здесь врачу уместно проявить строгость: «Придете ко мне только через два месяца, когда начнет действовать менопаузальная гормональная терапия».

Только в этом случае недешевые услуги косметолога принесут 100%-ный результат. Современные препараты и процедуры способны оказывать эффект омоложения кожи в течение шести, а при хорошем обмене веществ и семи-восьюми месяцев. На этот срок уменьшится глубина морщин, поднимутся уголки рта и скулы, сделаются менее заметными носогубные складки, кожа увлажнится, обретет сияющий и молодой вид. Но без гормональной терапии такой эффект продлится всего три месяца, а то и меньше. Без должного количества эстрогенов кожа скоро вновь станет сухой, обезвоженной, а морщины будут появляться снова и снова. Особенно опасно в возрасте 40 лет и старше делать пилинги, даже поверхностные, поскольку в отсутствие необходимого количества некоторых гормонов эти процедуры, призванные убрать некрасивые пятна с лица (гиперпигментацию), только увеличат их и спровоцируют появление новых.

Бесполезным становится и недешевый плазмолифтинг. Эта инновационная процедура предполагает подкожное введение собственной крови пациента, обогащенной тромбоцитами плазмы. Но продлят ли

молодость инъекции плазмы, если в ней снижено количество гормонов и железа?

Зачастую женщины еще не ощущают возрастных изменений, не чувствуют скорого наступления менопаузы. Менструация, пусть и нерегулярно, приходит. О том, что проблемы все же есть, свидетельствуют быстрая утомляемость, слабость, недовольство собой, неприятие собственного отражения в зеркале. Это повод для того, чтобы пройти обследование у гинеколога-эндокринолога.

Назначение менопаузальной гормональной терапии также желательно, если пациентка зрелого возраста собирается поставить зубные импланты. Без этого они могут не прижиться, потому что при возрастном гормональном дисбалансе происходит разрежение кости.

Доказано, что 30% коллагена – белка, обеспечивающего эластичность кожи, разрушается уже после двух лет пребывания женщины в менопаузе, в то время как при гормональной терапии деградация коллагена прекращается. Сегодня даже пять и больше лет, прошедших после наступления менопаузы, не являются противопоказанием для

того, чтобы назначить гормоны – конечно, после соответствующего врачебного обследования.

Не бойтесь знать – спешите действовать

Возрастные изменения – это повод к решительным мерам, а не причина для огорчений. «Не бойтесь знать – спешите действовать» – к этому призывает образовательный интернет-проект Woman First. На сайте womenfirst.ru женщина может получить всю необходимую информацию о непростом периоде жизни, чтобы максимально комфортно перейти к менопаузе. Действия просты и понятны: здоровый образ жизни, диета, разумная физическая нагрузка, своевременное посещение врача для профилактических осмотров и при необходимости – применение лекарственных средств, устраняющих гормональный дисбаланс.

В период пременопаузы женщине рекомендованы следующие исследования:

- определение уровня фолликулостимулирующего гормона (регулирует рост и созревание фолликулов в яичниках, увеличивается при их старении) в сыворотке крови;
- УЗИ органов малого таза;

- маммография (рентгеновское исследование молочных желез) и УЗИ молочных желез (если назначит маммолог);
- общий анализ крови;
- определение хрупкости костей (денситометрия);
- ЭКГ.

Народные рецепты молодости

Женщинам с нерегулярными менструациями в пременопаузальный период можно рекомендовать «омолаживающий» сбор трав. Он поможет справиться с неприятными ощущениями приближающегося климакса и замедлить старение.

Вам понадобится: 10 г корней солодки, 20 г соплодий хмеля, 20 г листьев шалфея, 40 г листьев черной смородины, 40 г листьев крапивы, 20 г корневища болотного аира, 20 г травы тысячелистника, 30 г цветков липы. Получится 200 г сбора.

Залейте 1 ст. ложку этого сбора 250 мл кипятка, настаивайте 4 часа в закрытой посуде, затем процедите. Принимайте настой по 1 ст. ложке 5-6 раз в день, через каждые 2-2,5 часа.

Помимо ощутимого благотворного эффекта для кожи, у этих трав есть и другие достоинства.

Аир ускоряет обмен веществ, улучшает пищеварение, укрепляет зрение и память, помогает устранить воспаление в придатках матки, желчном пузыре, желудке, мочевыводящих путях.

Хмель оказывает эстрогенное, успокаивающее действие, вместе с другими седативными травами (мятой, валерианой, пустырником) помогает наладить сон.

Шалфей уменьшает уровень пролактина при раннем климаксе, применяется при мастопатии и болезненном набухании молочных желез в конце менструального цикла, устраняет приливы.

Лист *черной смородины* положительно влияет на состояние коркового и мозгового слоев надпочечников при частых стрессах и усталости, относится к лимфодренажным травам, применяется и при мастопатии.

Крапива двудомная и *тысячелистник* применяются при обильных месячных, миоме матки, гиперплазии эндометрия, воспалении придатков матки.

Цветки *липы* успокаивают, улучшают состояние нервной системы, эффективны при приливах. ■

Эффект Дуремара



Неспроста говорят, что все новое – это хорошо забытое старое. Было время, когда считалось, что все заболевания связаны с застоем крови. Поэтому от недомогания чаще всего избавлялись методом кровопускания. Для этого использовали не только острые предметы, но также пиявки. Такой метод лечения, называемый гирудотерапией, сегодня не просто вновь успешно применяется, но становится все более популярным

В связи со все более широким применением лекарственной терапии и созданием огромного количества новых лекарственных препаратов все чаще стали выявляться негативные побочные

эффекты их применения, возникать аллергические реакции на их прием. Поэтому в медицинском сообществе, в том числе в ВОЗ, постоянно поднимается вопрос о более широком использовании нату-

ральных, «народных» методов лечения. Одним из таких древних направлений, которое можно назвать старинным искусством, и является гирудотерапия.

Первые упоминания о лечении пиявками встречаются в работах древних индийских и персидских ученых. Волшебные свойства кровососущих червей подробно описал римский исследователь Плиний Старший, хотя врачебной деятельностью он не занимался. Несколькими веками позже Авиценна в «Каноне врачебной науки» тщательно и глубоко рассмотрел вопросы, касающиеся пользы и вреда пиявок. В Средневековье, когда медициной занялись служители церкви, этот вид лечения запретили. Но полностью искоренить привычку людей использовать пиявок в борьбе с недугом не удалось. В деревнях знахари не прекращали исцелять всех желающих таким образом. В эпоху Возрождения медики вновь обратились к гирудотерапии. К примеру, в Англии считали, что такое кровопускание может спасти от смерти. Люди не сомневались, что пиявки отсасывают лишь плохую кровь, из-за которой и возникали проблемы со здоровьем.

Позднее учеными было открыто, что главное лечебное действие гирудотерапии состоит не в кровопускании, а в том, что через укус пиявки в кровь человека попадает ее слюна, которая насчитывает как минимум 20 биологически активных веществ. Это те, которые были досконально изучены, а на самом деле их гораздо больше. Доказано, что пиявки улучшают работу отдельных органов и как следствие нормализуют работу всего организма в целом, способствуют повышению иммунитета.

Данный метод широко используется как средство для ускорения процесса выздоровления после перенесенных тяжелых заболеваний. Поэтому его все чаще применяют не только в специализированных клиниках, но и в реабилитационных центрах и санаториях.

О том, какую роль пиявки играют не только собственно в лечении, но и в восстановительной и профилактической медицине, мы беседуем с гирудотерапевтом, заведующей отделением санаторно-курортного лечения и реабилитации санатория «Дубрава» Орловской области Юлией Владимировной Плющевой.

– Юлия Владимировна, каковы показания к применению гирудотерапии?

– Показания к этому методу очень широкие. Считается, что пиявка вводит в кровь укушенного ею человека гирудин, препятствующий свертыванию крови, но это только один из сотни компонентов биологически активного состава ее слюны. То есть суть воздействия пиявки даже не в том, что она забирает какое-то количество крови (на самом деле совсем небольшое), а в этих биологически активных веществах. Они способствуют восстановлению стенки сосудов, препятствуют дальнейшему тромбообразованию, улучшают кровоток в целом и даже способствуют образованию новых капилляров. Как следствие восстанавливается микроциркуляция крови и лимфы. Такое воздействие в первую очередь применяется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний: гипертонии, ишемической болезни сердца, в том числе инфаркта миокарда, состояний после инсульта.

Но это далеко не все. Гирудотерапия прекрасно зарекомендовала себя в неврологии, гинекологии, стоматологии, оториноларингологии.



Доктор Юлия Владимировна Плющева занимается гирудотерапией уже больше 14 лет.

Она применяется при некоторых заболеваниях глаз, таких как глаукома, – кстати, это вообще было одним из первых применений пиявок в медицине. Конечно, постановкой пиявок на специфические зоны (такие, как влагалище, ротовая полость и т.п.) занимаются все-таки узкие специалисты. Мы же успешно используем этот метод в первую очередь при сердечно-сосудистых патологиях, дисциркуляторной энцефалопатии (сосудистом поражении головного мозга), геморрое, остеохондрозе, остеоартрозах, как успокаивающее средство при различных забо-

леваниях нервной системы, стрессах, хронической бессоннице.

Содержащиеся в слюне пиявки вещества в комплексе оказывают системным действием, там есть обезболивающие компоненты. В частности, при остеохондрозе они действуют как нестероидные противовоспалительные средства.

– Как давно вы занимаетесь гирудотерапией?

– В нашем санатории пиявки в комплексном восстановительном лечении применяются уже больше 14 лет, и я стояла у истоков этого начинания. Мы, кстати, были одними из первых в Орле, кто обратился к этому «новому, хорошо забытому старому». Тогда это была почти что диковинка, а теперь у нас есть пациенты, которые из года в год приезжают целенаправленно «на пиявки».

– Значит, у вас уже накопилось достаточно наблюдений. В чем же проявляется эффект?

– Возьмем, к примеру, дисциркуляторную энцефалопатию, когда человека мучают головные боли, или шейный остеохондроз, когда человек встает и ложится с постоянной

тяжестью в голове. Так вот, после нескольких сеансов болевые ощущения уменьшаются, улучшается подвижность в шейном отделе позвоночника, общее самочувствие, настроение. Все это за счет того, что нормализуется мозговое кровообращение.

При варикозной болезни нижних конечностей значительно уменьшается тяжесть, боли в ногах, судороги.

Однако зачастую эффект бывает отсроченным, то есть человек чувствует улучшение не сразу, а после курса процедур. Но очень быстрый эффект наблюдается при лечении геморроя. Люди приходят с болью, не могут даже сесть, и уже после первой постановки пиявок боль уходит, становится значительно легче – какие тут еще нужны доказательства?

– На какие места ставятся пиявки? По какому принципу эти места выбираются?

– Как правило, пиявки ставятся на рефлексогенные зоны, как при иглорефлексотерапии. Скажем, болит один орган, а чувствительность может появиться совсем в другом месте. К примеру, при заболеваниях печени может болеть плечо или тазобедрен-

ный сустав. Вообще печень – очень активный орган, поэтому туда пиявки ставятся практически при каждом курсе. Еще обычно ставим их на копчик (рефлексогенная проекция малого таза, ног), в проекции седьмого шейного позвонка и на заушную область (захватываются сосуды, идущие к головному мозгу). Методики выработаны даже не годами, а столетиями.

Углубленно анализом зон на коже (дерматомов) и их связью с внутренними органами (спланхнотомами) занимались сотрудники кафедры факультетской терапии Московского университета под руководством профессора Григория Антоновича Захарьина, который был личным врачом императора. Он создал карты проекции внутренних органов на кожу, которые получили его имя – рефлексогенные зоны Захарьина – Геда. Эти зоны чаще всего используются гирудотерапевтами и сегодня.

– *А есть места, куда пиявок ставить нельзя?*

– Не рекомендуют их ставить на те места, где «пергаментная», синюшная кожа, склонная к изъязвлению и плохо заживающая. Или если есть трофические нарушения

в области нижних конечностей – при сахарном диабете, вазорикозной болезни, при облитерирующем атеросклерозе. В этих случаях рекомендуют ставить пиявки на 15-20 см выше, но ни в коем случае не на пораженные места непосредственно.

– *Есть ли противопоказания к гирудотерапии?*

– Их гораздо меньше, чем показаний. Пиявок можно ставить даже в острую стадию инфаркта, ведь инфаркт – это по сути тот же тромбоз. Основные противопоказания – повышенная кровоточивость; опасность кровотечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при циррозе печени и в других подобных ситуациях; злокачественные новообразования. Хотя в некоторых случаях после другой терапии этот метод и в онкологии имеет ограниченное применение. Например, после удаления молочной железы, когда нарушается отток лимфы, рука отекает, появляется болезненность, пиявки могут хорошо помочь. Не рекомендуется ставить пиявки в острой стадии инфекционных и вирусных заболеваний, воспалительных процессов – в этих случаях гиру-

дотерапия возможна только в период ремиссии. Осторожно надо использовать этот метод и при гипотонии – чтобы еще больше не понизить давление.

И конечно, пиявки совсем противопоказаны при гемофилии и выраженной анемии (малокровии).

– А если новообразование доброкачественное?

– При миоме матки, эндометриозе пиявки даже рекомендуются.

– Сколько процедур включает в себя курс?

– Мы рекомендуем курс из 10 процедур. Но иногда достаточно 5-6 сеансов, все очень

индивидуально. За каждый сеанс ставится от 2 до 5-6 пиявок, хотя в специализированных центрах ставят и по 10-12 пиявок одновременно. Но это не очень комфортно: зуд, покраснение, ранки кровоточат до суток и даже дольше...

– А это нормально? Почему пиявки дают такую местную реакцию?

– Это естественная местная реакция – как проба манту. Причем ранки даже не надо ничем обрабатывать, в слюне пиявки уже содержатся антисептики. Зуд можно снимать примочкой корвалола. У кого-то ранки меньше, у кого-то больше, у одних они бесследно проходят, а у других могут даже оставлять рубчик.

Лучше всего ставить пиявки в холодное время года. Летом жарко, хочется принять душ, а это можно, только когда остановится кровь.

– А где вы берете животных?

– Закупаем в Международном центре медицинской пиявки, который занимается непосредственно их выращиванием и дает сертификат на каждую партию. Времена Дуремара, когда пиявок ловили в пруду, прошли.



В природе существуют около 400 видов пиявок, но для лечения используются только три: аптекарская, лечебная и восточная, которые объединены общим названием «пиявка медицинская». Их специально выращивают на особых биофабриках, что гарантирует их стерильность.

– *Некоторые пытаются сами себе ставить пиявки дома, ведь их можно купить.*

– Это допустимо. Большой вред человек вряд ли себе нанесет, разве что поставит пиявку на сосуд, который будет длительно кровоточить. Выраженная аллергия встречается крайне редко. Но я считаю, что любая медицинская процедура все-таки должна делаться под наблюдением врача. Есть определенные условия стерильности, обработки кожи, хранения пиявок. Сейчас много литературы, где даже схемы расписаны, но это все равно что лечиться по интернету. Потому что бывают, к примеру, ситуации, когда возникает так называемая приставочная реакция, вплоть до увеличения лимфоузлов. Таким образом наша иммунная система отвечает на введение большого количества биологически активных веществ. Увеличение лимфоузлов в данной ситуации говорит о том, что активизируется иммунитет. Но люди теряются, пугаются,

хотя на самом деле ничего страшного нет, просто надо знать, как с этим справиться.

– *В каких-то случаях пиявки могут заменить лекарства?*

– Гирудотерапия не может заменить лекарство ни в каких случаях. Пиявки применяются только в комплексном лечении, как поддерживающая терапия.

– *Бывает, что пиявки не присасываются?*

– Еще как бывает! Пиявки – очень капризные существа. Они не любят запахи – и несвежий запах тела, и ароматы. Отправляясь с ними на свидание, брызгаться французскими духами не следует. Бывают заболевания, которые сопровождаются повышением уровня мочевины в крови, когда токсичные вещества застревают в организме и у кожи появляется особый запах – в таких случаях тоже могут быть проблемы. Пиявки чувствительны и к перепадам давления, смене погоды, даже



Перед использованием пиявок держат на голодной диете 4-5 месяцев. За это время у них в желудке не остается пищи, которую они перед этим употреб-

настроению пациента. Если не веришь, что пиявка поможет, или боишься, или тебе противно, то лучше ее не ставить.

– *А возможно ли многоразовое использование одной и той же пиявки? У некоторых это вызывает опасение – такое же, как при многоразовом использовании шприца.*

– Представьте: 3-4 месяца пиявка переваривает то, что насосала. И воспользоваться ею снова можно только через полгода – если все это время ее бережно хранить, купать, менять ей воду, выхаживать, как домашнего питомца. Вряд ли кто-нибудь сейчас это делает. Хотя мы за своими пиявками ухаживаем бережно и нежно: дважды в неделю купаем, меняем им воду, предварительно ее отстаивая.

– *Может, еще и кормите?*

– Кормят их, только пока выращивают на биофабрике.

ляли, они становятся голодными и агрессивными. Это нужно для того, чтобы животные во время сеанса могли укусить, а затем отсосать необходимое количество крови. Интересно, что пиявка при весе всего в 2 грамма может поглотить крови в 7 раз больше своего веса.

– *После всего сказанного неудивительно, что многие после курса гирудотерапии становятся более бодрыми, энергичными и выглядят значительно моложе. Я слышала, что есть и другие сферы применения пиявок – косметология, борьба с лишним весом и целлюлитом.*

– Это действительно так, а еще есть сведения, что во времена Екатерины II женщины перед балами ставили себе пиявок на височные и заушные области – чтобы убрать отеки и улучшить цвет лица. ■



Здоровье с рюкзаком и без

Занимаясь восточными дыхательными практиками, Галина Сухарева видит мир через призму накопления и траты энергии. С этой точки зрения она дает советы, как найти энергетический баланс для плодотворной, долгой и счастливой жизни. От ее внимания не ускользают любые мелочи, в том числе наши повседневные привычки. Например, как и что мы носим в руках

Сжимая в руках ручки сумки, мы, конечно, не задумываемся о том, как при этом распределяется энергия в нашем теле. Но с точки зрения восточной медицины, руки, сжатые в кулаки, – признак скрытой агрессии, а скованность мышц, удерживающих сумку на плече, блокирует поток

энергии. Да и любой специалист скажет, что тяжелая сумка, которую человек по привычке держит в одной и той же руке или носит на одном и том же плече, создает проблемы для организма, особенно для позвоночника. Вес сумки обычно – 3-4 кг. И совет перевешивать сумку с



одного плеча на другое спасения не дает. Человек подсознательно стремится к комфорту – все равно будет носить сумку так, как ему привычно.

Что происходит при этом в организме? Кроме очевидного перекашивания позвоночника, приводящего к его стойкому искривлению и нарушению осанки, будут страдать и другие органы. Давление, оказываемое ручкой сумки на трапециевидную мышцу, которая идет от верхнего отдела спины к черепу, вызывает ухудшение кровоснабжения в области грудной клетки и шеи, а значит, будет сказываться на питании сердца, легких, головного мозга. Человек думает, что у него болит голова из-за напряженного рабочего графика, а виновата тяжелая сумка. Незаметно, изо дня в день, мы таким образом нажи-

ваем проблемы со здоровьем.

Есть простой выход из этой ситуации – рюкзак. Свободные руки – свободный человек!

Но тут важны детали. Прежде всего убедитесь, что вес распределен равномерно и что рюкзак не висит слишком низко. В идеале он должен располагаться в нижней части грудной клетки, а не на уровне талии. Лямки на рюкзаке должны быть широкими и комфортными. Тонкие лямки допускаются только для ничего не весящих дамских рюкзачков, иначе они будут пережимать трапециевидные мышцы.

Приведу несколько высказываний о рюкзаках пользователей соцсетей.

«Последнее, о чем думает большинство женщин, – здоровье. Нет, между собой они постоянно обсуждают, что болит и какой подорожник приложить, но внешний вид определяется модой и красотой (или что они под этим понимают). А рюкзак – это же не женственно, это как горб на спине. Поэтому мы наденем каблучки, деформирующие стопу, курточку выберем покороче, и джинсики пониже, и бестолковую женскую сумочку, где все перемешано и которая оттягивает плечо».

Покупая рюкзак, обращайте внимание на его вес, учитывайте, что наполненный вещами он будет гораздо тяжелее. Хорошо, если у рюкзака есть дополнительные ремешки, помогающие закрепить его в нужном месте. Лямки рюкзака не должны скользить.

«Значит, на данный момент истории маркетологам выгоднее впаривать дамам большие сумки, чем рюкзаки. К тому же рюкзак мало ассоциируется с образом стильной дамы. Рюкзак – это либо походно-дачная тематика, либо – прямой отсыл к школьному ранцу. Одним словом – переноска тяжестей на расстояние. А это дело не дамское».

«Чаще всего это вопрос стиля. Рюкзак предполагает, что вы будете одеты в спортивном или casual стиле. Скажем, под романтическое платье или шубу рюкзак будет неуместен».

«Сумка всегда под рукой и из нее проще достать какую-то нужную мелочь типа зеркала или пачки салфеток, а рюкзак надо постоянно снимать-надевать, что особенно неудобно (и не всегда безопасно) в общественном транспорте».

И еще немаловажная деталь – в некоторых музеях и театрах почему-то требуют сдавать рюкзаки в гардероб, а

к сумкам любых размеров относятся нейтрально».

«Что предлагает рынок, то и носим. Я предпочитаю рюкзаки именно из-за того, что их легче носить и спина не болит. Но, действительно, сложнее найти элегантный рюкзак, чем элегантную сумку».

Есть такая проблема – риск быть ограбленным в местах скопления людей. Я, любитель рюкзаков и рюкзачков, ношу их постоянно и в транспорте всегда перевешиваю на грудь. Важные документы и деньги перекладываю во внутренний карман куртки. Неудобство? Может быть. Но польза перевешивает.

Рюкзак за спиной поможет вам распрямиться в прямом и переносном смысле. У вас не только освободятся руки. Как говорят восточные целители, по вашим каналам-меридианам свободнее потечет энергия. У вас изменится походка и взгляд на мир станет шире и доброжелательнее. Так давайте радоваться жизни и пребывать в гармонии с собой и окружающим миром. ■

Здоровые советы

Татьяна Агушина

В интернете можно найти немало рекомендаций, как сохранить здоровье без лекарств. Однако не всем из них можно доверять. Здесь мы собрали только те советы, которые прошли проверку у медицинского консультанта и не вызвали возражений. Попробуйте пользоваться ими в ежедневной жизни, и, возможно, ваше здоровье станет лучше



◆ Наш желудок во время обычной еды готов принять пищу объемом 500 мл. При обильном застолье допустимо 1500 мл. Но если не знать меры и съесть больше, это повысит давление в желудке и увеличит риск изжоги и прочих проблем с пищеварением, не говоря уж о риске набрать лишний вес.

◆ Обильные трапезы с мясными блюдами, алкоголь,

резко пахнущие закуски – всем знакомые соавторы несвежего дыхания. Из малоизвестных – неумеренное количество газированных напитков, содержащих сахарозаменители.

◆ Нередко неприятный запах изо рта досаждают труженикам «разговорного жанра» – учителям, лекторам, адвокатам... Во время речи полость рта высыхает, а активные дви-

жения языка способствуют поступлению неприятного запаха из самых глубоко упрятанных мест обитания микробов. Нередко неприятный запах изо рта появляется и в момент стрессовой ситуации (из-за того, что полость рта пересыхает) и исчезает сразу после прекращения эмоционального напряжения.

◆ Вы съедаете на ночь зубчик чеснока? Отличное средство для мобилизации защитных сил организма. А чтобы наутро не остался чесночный запах, выпейте молоко. Один стакан молока почти на 50% сокращает содержание аллилметилсульфида, который и придает столь резкий запах дыханию. Для максимального эффекта лучше пить молоко, когда разжевываете чеснок, а не после этого.

◆ Пожилым людям, больным остеопорозом, нужно опасаться такого тяжелого осложнения, как перелом шейки бедра. Для профилактики этого полезно обзавестись особыми протекторами в виде панталон со специальными прокладками на бедрах. В случае падения такая защита не допустит перелома шейки бедра.

◆ Белковые диеты с недостаточным количеством кальция повышают риск переломов. А вот рацион с умеренным количеством белка в сочетании с адекватной дозой кальция, получаемой из продуктов, оказывает положительное влияние на костную систему и снижает риск переломов.

◆ Кальций, поступающий в организм из растительных источников (шпинат, все виды капусты, орехи, семена кунжута, соя, пшеница, петрушка), положительно влияет на метаболизм этого элемента в организме, однако по усвояемости уступает кальцию из продуктов животного происхождения (творог, сыры, йогурт, сметана, кефир). Лучшие источники кальция – молочные и кисломолочные продукты.

◆ Отложите идею похудеть быстро и намного до весны. Осенью организм делает запасы на зиму, а зимой придерживает их. Если вы лишаете его необходимых жировых отложений, страдает иммунитет.

◆ Прохладный душ, обливания ног – прекрасные средства для активизации иммуни-

тета: организм отвечает на стрессовое воздействие холода выбросом большого количества антител. Но врачи предупреждают: слишком холодными температурами (купанием в проруби, обливанием ледяной водой) злоупотреблять нельзя, иначе иммунная система истощится.

◆ Тяжелые физические нагрузки в простудный сезон снижают иммунитет. Так что поменьше «железа», побольше – «легкой артиллерии» (йога, пилатес, стретчинг, спортивные танцы).

◆ В сезон простуд не отказывайтесь от радостей секса. Высокое либидо увеличивает выработку защитных антител в крови. Кстати, еще Петр Первый утверждал, что простудную хворь лучше всего гонит «справная баня и ладная девка».

◆ Иногда так нужно вспомнить нужную фамилию или термин, а слово куда-то запропастилось. Не напрягайте память и не казните себя за забывчивость. Наоборот – расслабьтесь. Если этот казус случился не на ответственном мероприятии, просто встаньте, откройте окно, сконцентрируйтесь на дыхании, пару

минут глубоко подышите, подумайте о чем-то приятном. И вот оно – чудо: нужная информация сама всплывет из завалов памяти.

◆ Относитесь к провалам в памяти с юмором. Например, как это делала Фаина Раневская: «Склероз нельзя вылечить, но о нем можно забыть». Помните, что любые переживания лишь усугубляют забывчивость.

◆ Чем старше человек, тем настойчивее ему надо упражнять свою память. Больше читайте, ведите дневник, заучивайте наизусть стихи, осваивайте новую бытовую технику. То, что тренируется, то и поддерживается, а то, что не работает, то умирает – этот принцип верен и для мозга, особенно в преклонном возрасте. Конечно, даже всячески поддерживая свою память в хорошем состоянии, вы не сможете остановить старение мозга, но результат от тренировок обязательно появится. Благодаря этим усилиям активизируются оставшиеся нейроны.

◆ Для поддержания памяти попробуйте такой рецепт. Заварите столовую ложку су-

хого шалфея стаканом кипятка, настаивайте в течение получаса. Это рецепт, пришедший из Средневековья. Современные ученые подтверждают его пользу: шалфей действительно содержит уникальные эфирные масла, участвующие в усвоении поступающей в мозг информации.

◆ При потере голоса попробуйте рецепт, который применяют профессиональные певцы. В равных пропорциях смешивают водку, мед и лимонный сок в стопке. Этот тягучий напиток нужно медленно выпить, немного подержав во рту. Напиток, во-первых, согревает горло, а во-вторых, снабжает ткани глотки целебными веществами.

◆ При острых респираторных вирусных заболеваниях не носите контактные линзы, инфекция может дать осложнения на глаза. На время болезни переходите на очки.

◆ Вопреки устаревшему мнению, больным сахарным диабетом можно носить контактные линзы, но только те, что с высокой кислородной проницаемостью. Диабетики должны регулярно показы-

ваться окулисту: сниженный иммунитет провоцирует кератит и конъюнктивит, а пониженная чувствительность роговицы делает ее уязвимой (меняя линзу, человек может случайно травмировать ее).

◆ Если контактная линза уплыла куда-то вверх, паниковать не стоит. Дальше глаза она не убежит. Такое случается, если линза недостаточно плотно прилегает к главному яблоку и из-за этого слишком подвижна. Или если вы неосторожно потеряли глаз. Верните верхнее веко – и чистыми руками достаньте линзу.

◆ Не устанавливайте в детской комнате телевизор. Даже если малыш просто играет, его ничто не должно отвлекать от этого занятия. Детей с самого детства необходимо учить фокусироваться на чем-то одном, чтобы развивать аналитические способности.

◆ Мы умиляемся, когда малыш спит, положив под щечку сложенные ладошки. А на самом деле надо отучать его спать на боку – в этой позе деформируются зубные ряды, челюсть смещается в противоположную сторону. ■



Секреты зубной щетки

Представление о красоте на протяжении веков постоянно менялось. В разные времена люди восхищались то полными, то худощавыми фигурами, пышными прическами и выбритыми головами, естественным цветом лица и его «боевой раскраской». То же самое можно сказать и об улыбке: жемчужно белые, ровные зубы не всегда и не везде являлись эталоном красоты

Красота обязывает

В некоторых племенах Центральной Азии ценились красавицы без зубов, что символизировало их покладистость

и преданность. Чтобы нравиться мужчинам, женщины жевали растения, от сока которых зубы выпадали, а полость рта становилась ярко-красной. В некоторых странах Юго-Восточной

Азии, в Индии, Южной Америке, Нигерии, Марокко был широко распространен обычай не отбеливать, а чернить передние зубы.

Традиция чернения зубов в Японии называется «охагуро», что дословно переводится как «железный сок». Перед тем как войти в дом мужа, японки, желая подчеркнуть свою преданность супругу, наносили на зубы специальную смесь, которая представляла собой раствор железа в уксусной кислоте. Любопытно, что эта процедура считалась не только украшающей женщину, но и полезной. И действительно, краска восполняла недостаток железа в организме и помогала сохранять зубы здоровыми до преклонных лет.

Мало кто знает, что подобные традиции некогда существовали и на Руси. В «Путешествии из Петербурга в Москву» Александр Радищев писал: «Парасковья Денисовна, его новобрачная супруга, бела и румяна. Зубы как уголь. Бровь в нитку, чернее сажи».

Удивительный факт, но в XVII-XVIII веках на Руси плохие зубы являлись символом богатства, поскольку сахар и другие сладости, вызывающие кариес, стоили очень до-

рого. И чтобы подчеркнуть свою состоятельность, русские красавицы нередко подкрашивали зубы березовым углем. А по рассказам моей мамы, во время войны, на оккупированной Брянщине она с сестрами с помощью березового угля не красила, а чистила зубы: черные частицы угля действовали как абразивный зубной порошок, но зубы оставались черными довольно долгое время.

Путешествие зубной щетки во времени

Со временем неизменным атрибутом красоты стала белоснежная улыбка. Иметь крепкие зубы даже в пожилом возрасте – не только красиво, это еще и показатель отношения человека к собственному здоровью.

Недавно в США в ходе социологического исследования жителям задавали вопрос: какое изобретение вы считаете самым полезным для человечества? Победила зубная щетка, ей удалось опередить автомобиль, персональный компьютер, мобильный телефон и микроволновую печь. А в немецком городе Крефельд в 1983 году был установлен памятник зубной щетке высотой шесть метров.

Действительно, без зубной щетки мы не обходимся ни дня. Но ведь в привычном для нас виде она появились лишь в конце XIX века. А как же человечество обходилось без нее раньше и какой путь она прошла за свой недолгий, по историческим меркам, возраст?

Издавна люди придумывали самые разнообразные способы чистки зубов. Первые упоминания о приспособлениях для этой цели относят к четвертому тысячелетию до нашей эры. В африканских племенах было принято разжевывать палочки, выточенные из корней растений, содержащих антибактериальные вещества. Для механического удаления остатков пищи из промежутков между зубами индейцы майя регулярно жевали смолу деревьев, а кельты и древние германцы – перемешанную с медом овечью шерсть.

При раскопках в Египте археологи не раз находили рецепты для ухода за полостью рта, в состав которых входили растертая в порошок пемза, яичная скорлупа, зола, пепел, винный уксус и прочие не менее удивительные компо-

ненты. Нанесенной на палец такой экзотической смесью египтяне чистили зубы и массировали десны.

Древние греки также ревностно следили за красотой зубов. Для этого они использовали золу, гипс и порошок, приготовленный из кораллов и устричных раковин. Кроме того, они ежедневно полощали рот соленой водой Эгейского моря, что способствовало укреплению десен.

В трактате «О медицине» римского философа и врача Авла Корнелия Цельсия есть рецепт специального зубного эликсира. Он представляет собой смесь измельченных лепестков роз, ореха, мирры и молодого вина. Кстати, именно римляне ввели в обиход зубочистки, но изготавливали их не из дерева, а из бронзы, серебра, золота и слоновой кости.

В некоторых культурах гигиена полости рта была приравнена к религиозным обрядам. Согласно индуизму, рот – это «ворота» в человеческое тело, поэтому его следует содержать в абсолютной чистоте. Еще более строгие требования к гигиене зубов выдвигает ислам. Мусульманам



полагается полоскать рот перед каждой молитвой, а также ежедневно использовать специальные щетки для чистки зубов из веток и корней сальвадора персидской, при разжевывании которых волокна легко разделяются и превращаются в кисточку. В такой щеточке содержатся химические вещества, которые обладают антисептическим действием, а также улучшают состояние десен.

В средние века в Европе гигиена была не в почете, ситуация изменилась лишь в начале XVIII века. В 1723 году знаменитый парижский эскулап Пьер Фошар, лечивший зубы Людовику XV, маркизе де Помпадур и Жан-Жаку Руссо, написал книгу, целая глава которой была посвящена профилактике зубных болезней и в которой он советовал ежедневно чистить зубы с помощью морской губки.

Не отставала от Европы и Россия: Петр Первый своим указом обязал придворных чистить зубы сначала с помощью толченого мела и влажной тряпочки, а затем и с помощью «зубного веника» – так в России в то время называли зубную щетку. Неукоснительное исполнение своего указа царь нередко проверял лично.

Поиски оптимального решения

В 1850 году американец Генри Уодсворт получил первый патент на зубную щетку. Масловое же производство столь необходимого атрибута личной гигиены началось в конце XIX века. Первые промышленные образцы зубных щеток были сделаны из щетины кабана (китайцы еще раньше с этой целью щетину кабана вставляли в расщепленный стебель бамбука или костяную рукоятку). Со временем жесткую кабанью щетину стали заменять более мягкой лошадиной шерстью.

Однако щетка из такого материала плохо сохла и довольно быстро выходила из строя. К тому же было доказано, что натуральные щетинки способствуют размножению бактерий. Тем не менее щетина животного происхождения использовалась вплоть до 1930-х годов, пока не наладили промышленное производство синтетического полимера – нейлона, полиамида капрона, почти мгновенно вытеснившего в производстве зубных щеток волокна из натуральных материалов. Нейлон быстрее высыхал, не служил рассадником бактерий и был гораздо прочнее.

Со временем производители щеток обнаружили, что могут улучшать характеристики своих изделий, придавая кончикам щетинок различную форму, изменяя диаметр, длину, количество и расположение щетинок. Началась эра экспериментов с конструкцией и текстурой щетинок, а также формой и углом наклона чистящей головки и рукоятки.

В продажу поступили зубные щетки самых неожиданных конструкций. Так, появилась щетка с двумя ручками и чистящей головкой посередине – для эффективной чистки передних зубов; щетка с двумя чистящими головками на противоположных концах ручки – для предварительной и окончательной чистки; щетка-перстень; щетка-наперсток; щетка с шипом-зубочисткой; щетка с резервуаром для зубной пасты; щетка с обогреваемой и даже «плавающей» головкой. Затем появились электрические щетки различных конструкций, первые их модели были опробованы сразу после Второй мировой войны.

Современные зубные щетки – это многофункциональные электромеханические устройства, которые значительно превосходят своих

«ручных» предшественниц по эффективности, безопасности и эргономичности. Например, беспроводная зубная электрическая щетка – устройство с семью насадками, пятью режимами работы, таймером и контролем давления. Головка щетки совершает десятки тысяч пульсирующих и возвратно-поступательных движений в минуту, что позволяет более эффективно и в щадящем режиме удалять налет с зубов, а дисплей при этом показывает всю информацию о чистке в режиме реального времени.

Щетинки электрических щеток способны вибрировать либо вверх-вниз, либо возвратно-поступательно по кругу или комбинировать то и другое действие. Обычно скорость вибрации щетинок электрических щеток составляет приблизительно от 1000 до 6000 колебаний в минуту.

Звуковые зубные щетки называются так потому, что скорость или частота их вибрации попадает в средний звуковой диапазон речи человека (примерно от 5100 до 15300 колебаний в минуту).

Ультразвуковые щетки генерируют ультразвуковую волну, как правило, при помощи встроенного под щетинками

пьезокристалла, вибрирующего с частотой более 10000 Гц (1,2 миллиона колебаний в минуту). Генерируемые щеткой волны разрывают цепочки бактерий, составляющие зубной налет, и повреждают места их закрепления на поверхности зубов даже на расстоянии 5 мм.

Неразлучная пара

И все же зубная щетка, даже самая современная, эффективна лишь в паре с зубной пастой.

Предшественник зубной пасты – зубной порошок – впервые появился в конце XVIII века в аптеках Великобритании. Однако, несмотря на то что его готовили профессиональные фармацевты, он приносил зу-

бного налета истирали зубную эмаль. В 1850-е годы зубной порошок начали изготавливать на основе мела. Для придания порошку приятного вкуса аптекари добавляли в него измельченные лекарственные травы, пряности, плоды или цветы растений. Со временем их заменили эфирными маслами, которые оказывали не только ароматизирующий, но и лечебный эффект.

Следующим шагом на пути к современной зубной пасте стало появление в 1824 году достаточно удобного в использовании так называемого зубного мыла, состоявшего из мела, нейтрального мыла и мятного масла.

Первая же настоящая зубная паста, представлявшая собой смесь мелового порошка с

Взгляды на красоту зубов даже сегодня неоднозначны. В последнее время некоторые жители Японии, особенно подростки, стали искусственно искривлять зубы, поскольку считают, что слишком ровный ряд выглядит неестественно и наталкивает окружающих на мысль об их искусственном происхождении.

бам больше вреда, чем пользы. Дело в том, что в его состав входили абразивные вещества – кирпичная пыль, измельченный фарфор и глина, которые одновременно с удалением

железистой массой, была выпущена компанией Colgate-Palmolive в 1873 году. Она сразу же стала пользоваться огромной популярностью, поскольку очищала зубы значи-

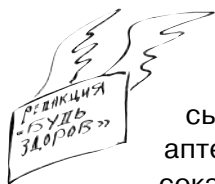
тельно лучше и бережнее, чем зубной порошок. Единственным ее недостатком было то, что продавалась паста в баночках. Только в 1890 году ее стали расфасовывать в металлические тюбики. В СССР первая зубная паста «Жемчуг» появилась в 1950 году.

Современные пасты содержат не только абразивные вещества, которые механически очищают зубы от остатков пищи и налета, но и самые различные компоненты, помогающие поддерживать здоровье зубов и десен. Так, с середины прошлого века в пасты стали добавлять фтор, который обладает противокариесным действием и увеличивает сопротивляемость зубной эмали к кислотам. С этой же

целью в состав паст нередко включают соединения калия, натрия и цинка. А для профилактики болезней десен в состав зубных паст добавляют витамины А и Е, экстракты лекарственных растений – ромашки, зверобоя, календулы, шалфея, женьшеня, лаванды, а также коры дуба.

Поскольку изобретательность человека не имеет границ, следует ожидать все новых и новых изобретений в этой области. Однако с полной уверенностью можно сказать, что традиционная зубная щетка – незатейливая палочка с пучком щетинок на конце – еще не одно десятилетие будет служить нам в ежедневном уходе за зубами верой и правдой. ■

♦ Советы читателей ♦



У моей подруги на зависть белые зубы и нет проблем с деснами. Оказалось, что вместо аптечной пасты она чистит зубы такой смесью: 0,5 чайной ложки питьевой соды, 15 капель аптечной перекиси водорода и 3 капли лимонного сока. Надо обмакнуть в эту смесь ватку и натирать ею зубы и десны изнутри и снаружи. Вот уже полтора месяца я следую ее совету и убедилась, что такая домашняя «паста» освобождает зубы от налета, десны – от кровоточивости, дыхание – от плохого запаха. Объясняется это просто: сода чистит, перекись дезинфицирует, а лимон придает свежесть.

Екатерина Петрищева

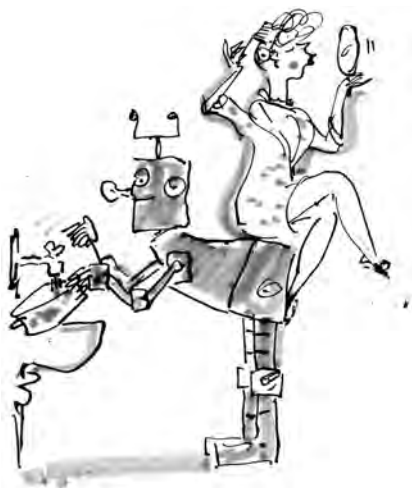
Без подробностей

Логика против эмоций

Расстройство аутического спектра – загадочное нарушение, которое не всегда относят к заболеваниям. Индийские ученые обнаружили удивительное свойство аутистов: поскольку они чаще следуют голосу разума, чем эмоциям, их решения обычно основаны на чистой логике. Это дает им преимущество в сложных ситуациях, когда сильные переживания могут приводить человека к опасным заблуждениям и неадекватным поступкам. Опора на правила и следование логике в таких случаях помогают избежать ошибок. Видимо, по этой же причине аутисты часто проявляют особые способности к точным наукам.

Брак с роботом – это возможно?

С человек давно мечтает создать себе подобное существо, чтобы переложить на его плечи свои заботы. И современные инженеры во многом преуспели. Роботы с успехом использу-



ются на производстве, в медицине, авиации, помогают по дому. Нет сомнений, что сфера взаимодействия человека с роботом будет расширяться. Но как далеко это пойдет? Известный шотландский исследователь искусственного разума, шахматист Дэвид Леви написал книгу «Любовь и секс с роботами». Он дает такой прогноз: через 30-40 лет, то есть к 2050 году, будет возможен любовный союз человека с роботом. Идея пока кажется дикой. Но разве робот не идеальная модель супруга? Он гарантирует поддержку, не жалуется, не ревнует, ему можно доверять.

Собака несет в дом покой

Американские психологи, изучавшие тревожные расстройства у детей, решили исследовать, как на детскую психику влияет общение с домашними животными. Они собрали данные о 643 детях 7-8 лет. У половины из них в семьях жили собаки, у остальных никаких животных в доме не было. В первой группе тревожность была зафик-



сирована у 12% исследуемых, а во второй – у 21%. Психологи утверждают: во время игр с собакой у ребенка снижается уровень кортизола – стрессового гормона.

Чувство юмора спасает от смерти

Норвежские ученые задались целью выяснить, влияет ли



чувство юмора на продолжительность жизни при таких серьезных заболеваниях, как рак, хроническая обструктивная болезнь легких, сердечно-сосудистые и инфекционные заболевания.

Исследователи обнаружили, что у представительниц прекрасного пола с хорошим чувством юмора риск смерти по любым причинам был значительно снижен. В частности, при болезнях сердца и сосудов – на 73%, а от инфекционных заболеваний – на 83%. У мужчин чувство юмора уменьшало вероятность смерти только от инфекционных заболеваний (на 74%).

Специалисты сделали вывод, что чувство юмора, повышающее защитные силы организма, женщинам удастся сохранить гораздо дольше, чем мужчинам. ■

Лекарство на подоконнике

Наталья Каркачева

Фикус, который лечит



Еще не так давно это комнатное растение было очень популярно. Один или даже несколько разных сортов фикусов занимали почетное место в домах наших бабушек и мам. Потом мода на декоративные растения изменилась. Но в тех домах, где знания о многообразных целебных свойствах фикуса передавались из поколения в поколение, с ним никогда не расставались

У моей бабушки в кадке стоял большущий, как настоящее дерево, фикус с огромными темно-зелеными листьями. И когда бабушка заставляла меня протирать их от пыли, приходилось вставать на табурет, чтобы дотянуться до верхушки. Со временем я сама стала заядлым цветоводом. И было бы странно, если бы я

забыла поселить у себя дома это замечательное целебное растение.

Среди всего многообразия этого вида я отдаю предпочтение фикусу Бенжамина и фикусу эластика, или каучуконосному. Первый привлекателен своей красочной кроной с необычными мелкими, пестрыми листьями, второй –

бабушкин, он живет у меня как «память сердца» и как наш домашний целитель. Вот о нем я и хотела бы рассказать подробнее.

Растение-универсал

В белом млечном соке фикуса эластика содержится каучук, поэтому его и называют каучуконосным, а еще – резиновым деревом. У него большие овальные глянцевые, темно-зеленые листья с ярко выраженной срединной жилкой. Молодые листья скручены в трубочку, прикрытую красноватым прилистником.

Красивое растение, создающее теплую, уютную атмосферу в доме, стало вдруг популярным, попав под горячую руку борцов с мещанским бытом. «Свергая» фикус, люди вряд ли подозревали о том, насколько он целебен. Его применяют при болях и воспалениях, расстройствах нервной системы, дизентерии. Соком, настойками, мазями, приготовленными из его листьев, лечат кожные и стоматологические болезни, заболевания верхних дыхательных путей.

При хорошем уходе у фикуса эластика каждую неделю с весны до осени появляется

по одному новому листу. При этом старые листья у здорового растения сами не опадают, при необходимости я осторожно срезаю их и использую в лечебных целях – готовлю настойку. Она помогает при многих заболеваниях, но особенно при артрите и остеохондрозе, поэтому не будет лишним всегда иметь ее под рукой.

Настойка фикуса. Мелко порезать или пропустить через мясорубку 2 листа фикуса, залить 200 мл водки. Наставить в закрытой посуде в темном прохладном месте в течение двух недель, затем процедить через марлю. Хранить в темной посуде в прохладном месте.

При болях в суставах или для их профилактики я перед сном принимаю умеренно горячую ванну, добавив в нее 200 г поваренной соли, а затем растираю больные суставы настойкой и укутываю их шерстяной тканью. Курс – 10 дней. Перед использованием настойку нужно подогреть, поместив баночку с настойкой на несколько минут в кастрюлю с горячей водой.

Эта же настойка помогает унять боль при *варикозном расширении вен*. Для лечения смачиваю настойкой льняную

салфетку и прикладываю к расширенным венам. Сверху укутываю шерстяным платком и оставляю на 4-5 часов или на всю ночь. Чтобы получить положительный результат, такие процедуры надо делать ежедневно в течение 10-15 дней.

При *бронхите и трахеите* листья фикуса могут заменять горчичники. Поварив их в воде в течение 3 минут, надо смазать поверхность каждого листа медом и наложить на спину и грудь, закрепить тканевой или марлевой повязкой, а сверху для прогревания укутаться теплым шарфом.

При *мастопатии* помогают примочки из кашицы листа.

чтобы врач после осмотра сказал: у вас все прекрасно, уплотнений нет.

При *диарее* сок фикуса с добавлением меда принимают в первые два дня по 2 ст. ложки каждые два часа, затем – 3 раза в день до полного выздоровления.

Свежеотжатый сок фикуса помогает и при *геморрое*. В соке смачивают кусочек бинта, сворачивают его в трубочку и вводят неглубоко в анальное отверстие перед сном. Курс – 10 дней.

С *нарывами и фурункулами* фикус тоже отлично справится. Для лечения понадобятся два листа растения.

Сок фикуса с медом

Пропустить через мясорубку 4 листа фикуса, процедить сок через марлю и хорошенько отжать. Добавить 1 ч. ложку меда, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

Надо пропустить 1 лист через мясорубку, добавить 1 ч. ложку меда, муку и вымесить лепешку. Ее накладывают на грудь под повязку. Одновременно принимают сок фикуса с медом по 1 ч. ложке утром и вечером до еды в течение недели. Затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс. Мне, например, понадобилось всего 3 курса,

Один из них пропустите через мясорубку, а второй подержите в кипящей воде до размягчения. Полученную кашу положите на рану, сверху накройте горячим листом и зафиксируйте повязкой. Оставьте на ночь. При необходимости процедуру можно повторить.

При *флюсе* лист фикуса в течение 3 минут варят в воде и

прикладывают к щеке над больным зубом под повязку. Держат несколько часов – это помогает снять отечность.

Когда у моего сына появилась киста на корне зуба, стоматолог посоветовал лечиться сначала дома и дал рецепт настойки. Я делала все строго по рецепту: 10 мл сока фикуса залила 50 мл 70%-ного спирта, поставила на сутки в холодильник, затем разбавила настойку водой 1:3. Сын стал полоскать рот не менее 3 минут несколько раз в день. Перед каждым полосканием мы подогревали настойку. Такое простое лечение помогло сохранить зуб. Теперь я всегда стараюсь иметь такую настойку на всякий случай. Она всегда приходит на помощь при зубной боли. Несколько капель закапываем в дупло больного зуба и спокойно спим до утра, а уж потом идем к врачу за квалифицированной помощью.

Сок фикуса улучшает состояние при *нервном напряжении, невралгии*. Просто накапайте 2-3 капли сока на кусочек сахара и медленно рассасывайте его. На 15 минут воздержитесь от любого питья. Вкус сока вам не очень понравится, зато вы даже не заметите, как нервная си-

стема расслабится, пройдет раздражение и настроение улучшится.

Ему тоже нужна забота

Все виды фикуса любят хорошее солнечное освещение. Мой фикус, например, может даже некоторое время оставаться под прямыми солнечными лучами. В полутени он тоже неплохо растет, но красивая зелено-белая крона без солнца теряет окраску. Взрослые экземпляры хорошо чувствуют себя и на свежем воздухе.

С марта по сентябрь я поливаю и опрыскиваю фикус теплой кипяченой водой: его крупные листья испаряют много влаги, но он боится застоя воды, поэтому прибегаю к поливу, только когда просохнет верхний слой почвы. Зимой же поливаю фикус всего раз в неделю. Избыток влаги может привести к гниванию корней, опаданию листьев и в итоге – к гибели растения. В горшке должен быть хороший дренаж. Листья следует регулярно протирать влажной салфеткой.

Фикус плохо переносит перемену места, поэтому я стараюсь без особой необходимости его не переставлять. Не

выносит фикус также сквозняков и холодного ветра, из-за которых на листьях появляются бурые пятна. Поэтому, когда в зимние месяцы проветриваете комнату, фикус лучше прикрыть пледом.

Если молодые листья фикуса мельчают, а старые морщинятся и желтеют, значит, растению не хватает питательных веществ. Тогда его следует подкормить удобрениями.

Нужно иметь в виду, что каучуконосный фикус может вырасти в квартире до самого потолка. Чтобы этого не допустить, срежьте его верхушку, когда растение дорастет до одного метра. Это ему не повредит: скоро появятся боковые ветви и образуется новая крона. Боковые ветви тоже можно укорачивать каждые 3-4 года. Срезанные верхушки и ветки с 2 листьями я использую для укоренения. Сначала немного отмываю срез от млечного сока, иначе корням будет трудно прорасти, слегка подсушиваю и укореняю в песке или ставлю в банку с водой. Для лучшего укоренения срез черенка слегка подрезаю, а в банку с водой добавляю немного сахара. Как правило, через 3-4 недели на черенке появляются корни и его

можно высаживать в горшок. Горшок с молодым растением ставлю в светлое, защищенное от яркого солнца место и хорошо поливаю. Когда корни оплетут земляной ком, осторожно пересаживаю в горшок большего диаметра. Иногда растение оставляю себе, но чаще всего дарю друзьям и знакомым.

По преданию, в доме, где растет фикус, царят благополучие, мир и согласие. Считалось, что это растение содействует прибавлению семейства, поэтому фикус часто дарили молодоженам и бездетным парам.

Фикус полезно иметь в доме, где недавно прошел ремонт и при отделке использовались синтетические материалы. Это комнатное растение хорошо очищает воздух от вредных химических веществ, в том числе формальдегида. Поглощая бензол, фенол и трихлорэтилен, фикус, как искусный фокусник, превращает их с помощью своих ферментов в аминокислоты и сахара.

Если по-настоящему полюбить его, проявлять к нему внимание и заботу, волшебная сила этого комнатного растения непременно проявится и одарит вас здоровьем и долголетием. ■

• Проверка интеллекта •

Тест Айзенка

Английский психолог Ганс Айзенк известен миллионам людей в мире благодаря тестам, которые он разработал, чтобы определять уровень интеллекта (IQ). Предлагаем и вам, дорогие читатели, испытать себя. Перед вами фрагмент одного из тестов. Он включает словесный, цифровой и графический материал для оценки разных параметров интеллекта

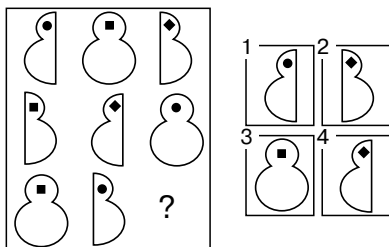
1. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных.

2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго: обы(...)ка.

3. Анаграмма – слово с перемешанными буквами. Отгадайте четыре анаграммы и исключите лишнее слово:

аалтерк
кожал
дмончеа
шкаач

4. Вставьте недостающее число.



5. Вставьте недостающее число.

6. Вставьте пропущенное слово:

багор (роса) тесак

гараж (...) табак

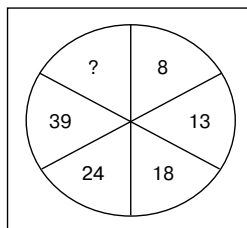
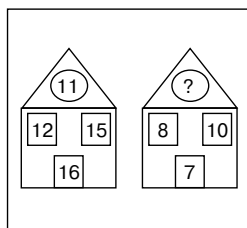
7. Вставьте пропущенное число:

196 (25) 324

325 (..) 137

8. Продолжите ряд чисел:

18 10 6 4 ?



Ответы на стр. 94



Опасности Клининга

Врачи подсчитали, что среди всех видов непроизводственного травматизма более 50% составляет бытовой. И около трети случаев – это травмы, связанные с выполнением домашней работы (приготовление пищи, уборка и ремонт помещений, отопление жилища, уход за животными). Среди таких травм преобладают ушибы, ранения и ожоги. Наиболее часто повреждается кисть

В НИИ травматологии, ортопедии и нейрохирургии им. В.И.Разумовского есть любопытная статистика. Бытовые травмы у мужчин встречаются в 3-4 раза чаще, чем у женщин, причем в возрасте 18-25 лет они наблюдаются в 4-5 раз чаще, чем у людей 45-50 лет. Минимум бытовых травм приходится на среду и четверг, максимум – на выходные,

праздничные дни, а также на понедельник и вторник. Пик травматизации наблюдается днем между 12 и 14 часами и вечером – с 18 до 24 часов.

Согласно докладу американского Управления безопасности и гигиены труда (одно из подразделений Министерства труда в США), работники сферы обслуживания, в частности линейный

персонал в клининговых компаниях (от англ. *cleaning* – «уборка»), получают травмы чаще, чем представители других профессий. Из доклада следует, что клинеры, или, попросту говоря, уборщики во время работы подвержены опасности получить порезы, ушибы, ожоги. Их работа сопряжена с серьезными физическими нагрузками: уборщики большую часть рабочего времени проводят на ногах и вынуждены периодически поднимать или передвигать тяжелую технику и мебель. Многие рабочие процессы в уборке, например подметание или работа с пылесосом, требуют постоянных наклонов, растягиваний и приседаний, которые могут вызвать травмы и растяжения мышц спины.

И в этом смысле мы, среднестатистические граждане, в особенности те, кто радеет о чистоте своего жилища, мало чем отличаемся от профессиональных уборщиков. Разве что тем, что нам за поддержание чистоты и порядка в доме никто не платит.

Если мыть пол дважды в неделю по 30 минут, то в год мы потратим на это 52 часа. Но это не предел. Если добавить сюда еженедельные уборки по

несколько часов, то получаем еще 156 часов в год. Если сложить все время на уборку, то будет примерно 1,5 года жизни. Весьма впечатляюще, не правда ли? А сколько таких уборок заканчивается травмами!

Вот несколько советов, которые помогут вам сберечь силы и время, а также избежать неприятных последствий клининга.

Замена обычной тряпки на микрофибру позволит сэкономить много времени. Микрофибра гораздо быстрее и качественнее убирает загрязнения, практически не оставляя при этом разводов.

Если сложить салфетку для уборки вчетверо, то получится четыре рабочие стороны. Просто «открывайте» каждую сторону по мере загрязнения.

Совет для зимы: если вы хотите постирать в машинке пуховик, положите в барабан теннисные мячики (предварительно очистив их от верхнего тканевого слоя). Это убережет пух от скатывания и изделие будет как новое.

Не забывайте делать каждый час пятиминутный перерыв, в противном случае вы сильно устанете и вам будет трудно довести уборку до конца.

Если у вас в квартире полированная мебель, купите специальное средство, содержащее антистатик: когда вы водите по полированной поверхности тряпкой, мебель накапливает электрический заряд и начинает еще сильнее притягивать частички пыли. Поэтому не удивляйтесь, если увидите, что пыли после уборки стало еще больше.

Такие влажные места, как посудомоечная или стиральная машина, требуют особого внимания, так как в них может появиться плесень. Нужно обязательно мыть все ручки и дверцы специальным раствором не менее двух раз в неделю.

На всякий случай всегда имейте под рукой какую-нибудь обезболивающую мазь. Хорошо, если она вам не понадобится, но это как аптечка в отпуске: если ее нет, она обязательно нужна, если есть – не пригодится. Сейчас в аптеках есть разные нестероидные противовоспалительные средства, которые можно купить без рецепта врача. Важное преимущество современных обезболивающих гелей, кремов и мазей заключается в их быстром действии после нанесения на место травмы. ■

– **Дорогой, милый, единственный, почему ты футбол не смотришь? Я принесла тебе пиво и воблу.**

– **Сильно?**

– **Не очень: фара, бампер и капот...**

– **Слушай, у тебя есть спирт?**

– **Есть немного, а зачем тебе?**

– **Струны протирать.**

– **Какие еще струны?**

– **Струны души.**

– **И как ты не устаешь лежать на диване круглыми сутками?**

– **А я переворачиваюсь...**

– **Этот зуб вам придется удалить.**

– **А сколько это будет стоить?**

– **Видите ли, поскольку я врач начинающий и опыта у меня маловато, я беру 100 рублей в час.**

– **Доктор, я проглотил серебряную ложку.**

– **Когда это случилось?**

– **Три месяца назад.**

– **Почему же вы раньше не пришли?**

– **А раньше я не так нуждался в деньгах.**



Галина Шапова

Заповедник Талашкино

В восемнадцати километрах южнее Смоленска, там, где струится среди древних курганов река Сож, находится заповедник Талашкино. Между вековыми липами, ясенями и березами старинного парка извилистая тенистая аллея спускается к полузаросшим прудам. Летом яркое солнце прошивает золотыми иглами голубую водную гладь, а зимой рассыпается алмазной крошкой по зеркальному льду. Я так давно мечтала побывать здесь...

Сейчас в заповеднике тихо и торжественно. А на рубеже XIX–XX веков здесь бурлила жизнь. Когда-то село принад-

лежало польскому шляхтичу Гейдалу Талашке, но в конце XIX века его владелицей стала княгиня Мария Тенишева.

Мария Клавдиевна была удивительной, разносторонней личностью – общественным деятелем, меценаткой, педагогом. Она не только жертвовала крупные суммы на добрые дела, но и, обладая энциклопедическими познаниями в искусстве, занималась пением, рисовала, писала, увлекалась историей, археологией, архитектурой.

Ей очень повезло с мужем. Князь В.Н.Тенишев был умным, интеллигентным, талантливым человеком, любящим и понимающим свою жену. Он всегда поддерживал Марию в делах благотворительности.

В 1887 году Тенишева открыла в Талашкине сельскохозяйственную школу для крестьянских детей, а затем преобразовала ее в школу при Министерстве земледелия с подготовительными и специальными классами. Шесть лет учебы в этом заведении включали общее образование, обучение ремеслам и ведению сельского хозяйства. Преимущество при поступлении в школу имели дети-сироты, которых Тенишева брала на свое полное обеспечение. Огромное внимание она уделяла подбору учителей. По ее представлениям, сельский учитель должен был не только хорошо

знать предмет, но и быть наставником и другом для ребенка, примером в жизни.

У самой княгини Тенишевой не было счастливого детства, она не знала родительской ласки и, может быть, поэтому старалась, чтобы дети в ее школе воспитывались в атмосфере любви и заботы. С особым удовольствием она устраивала ребятам праздники и обязательно – зимнюю елку. На елке она развешивала мешочки с орехами, пряниками, конфетами, карандашами, тетрадями, дарила детям новую одежду. Однажды в новогодние дни Тенишева отсутствовала в Талашкине, и елка не состоялась. Мария Клавдиевна так переживала по этому поводу, что, вернувшись через несколько месяцев, несмотря на весенне-летнюю погоду, устроила для детей настоящий новогодний праздник с елкой, песнями, хороводами, подарками.

Сельскохозяйственная школа в Талашкине стала уникальным учебным центром с замечательным преподавательским составом, а малоизвестное барское поместье превратилось в заповедное место.

К сожалению, в начале XX века усадьба была разорена и разграблена, однако



Класс в сельскохозяйственной школе в Талашкине

совсем недавно ее восстановили и устроили все так, как было при Тенишевой. На стене – ее географическая карта, доска, у стены в учительский – стол и резной шкаф, принадлежавшие Марии Клавдиевне. Сотрудники музея предлагают детям, приезжающим сюда с родителями, посидеть за партой конца XIX века, обмакнуть гусиное перо в чернила и написать о своих впечатлениях. Класс, в котором велись занятия, большой, просторный, разделенный ширмой на две части – учебную и рабочую, где девочки вязали-вышивали, а мальчики что-нибудь мастерили. Школьные мастерские Тенишева постепенно превратила в художественно-промышленные, в них, кроме учащихся и выпускников школы, работали местные мастера и умельцы.

Вскоре возникла необходимость поставить во главе мастерских человека знающего, талантливого, влюбленного в идею возрождения народных промыслов.

Тенишева, по рекомендации Врубеля, приглашает на эту должность из-

вестного художника Сергея Васильевича Малютина. И бедствовавший в то время художник с женой и четырьмя детьми переезжает в Талашкино. Малютин обладал удивительным даром фантазии. Это он, увидев однажды забавную японскую игрушку с секретом, придумал русскую матрешку, ставшую известной на весь мир!

В Талашкино Малютин ярко раскрыл себя не только как живописец, но и как архитектор. Он украсил пейзажи Талашкина и соседнего села Флёнова затейливыми мостиками, воротами, местные мастерские выпускали по его эскизам уникальные изделия из дерева и керамики – столы, стулья, диваны, кресла, скамьи, сани, ларцы, игрушки. Для сбыта изделий Тенишевой пришлось в 1901 году даже от-

крыть специальный магазин в столице. Изделия тенишевских мастерских имели огромный спрос за границей, особенно в Англии.

Свой дом Малютин превратил в расписной живописный «Теремок» – среди высоких холмов, в обрамлении темной зелени дубов и елей срубил мастер знаменитый сказочный домик. Это бревенчатое сооружение представляет собой шедевр русского малого зодчества. Окна, двери, карнизы, наличники и остальное убранство – все искусно выполнено, ажурно вырезано. Сказочные мотивы на фасадах создают образ праздничный и фантастический. В наружном декоре переплелись солнце и луна, драконы и лебеди, цветы и листья.

После Великой Отечественной войны разрушенный «Теремок» смоленские реставраторы сумели восстановить, и он снова стал таким, каким его создал Малютин. В Тереме-музее, переходя из комнаты в комнату, не устает удивляться и восхищаться изразцовой печью, резными столами и

стульями, сундуками, вышивкой – настоящими произведениями искусства. В музейных залах «Теремка» можно увидеть изделия талашкинских мастеровых, мебель, изготовленную по проектам Малютина, акварельные эскизы Врубеля, уникальную керамику Николая Рериха.

В одной из комнат хранится самое большое, созданное по рисунку Малютина панно «Садко – богатый гость» – сквозная рельефная резьба по дереву с многокрасочной росписью.

А среди изделий столярной мастерской большое место занимают балалайки с оригинальной росписью на деках – когда-то они произвели фурор на Всемирной выставке в Париже. Большинство из них расписал сам Малютин. Излюбленным мотивом у художника была жар-птица, которая



Мебель, изготовленная в талашкинских мастерских



Памятник Марии Клавдиевне Тенишевой

встречается во многих его работах.

Одним из ведущих художников талашкинских мастерских была сама Мария Тенишева. Она расписывала ларцы, шкафчики, создавала модели крестьянского платья, рисунки для вышивки шелком по холсту, новые образцы мебели и домашней обстановки. Мария Клавдиевна самостоятельно освоила эмалевое дело, в котором достигла высочайшей степени совершенства и приобрела заслуженную известность.

В «Теремке» представлено ее выдающееся произведение в технике эмали – монументальный портал с композицией «Святой Георгий, поражающий дракона». Это была ее работа при защите диссертации на тему «Эмаль и инкрустация» в Московском архео-

логическом институте в 1917 году.

Мария Тенишева создала и уникальную историко-этнографическую коллекцию. По ее поручениям собирались по деревням российских губерний древние иконы и старинные вещи. И в 1901 году эта удивительная женщина открывает

свой первый музей в Талашкине, а в 1905-м ее коллекция переезжает в Смоленск, в здание, построенное по проекту Малютина, – музей «Русская старина».

С первых же лет существования сельскохозяйственной школы Тенишева организовала из ее учеников балалаечный оркестр – так она старалась привить детям любовь к народной музыке, которую сама Мария Клавдиевна хорошо знала и любила. Дети выезжали с концертами в Смоленск, и для них это были настоящие праздники. Немного позже обучать детей игре на балалайке княгиня пригласила талантливого музыканта из оркестра народных инструментов Василия Васильевича Андреева.

В самодеятельном театре, который был создан при школе, тоже всегда царил радостный

настроение. Все, за что ни бралась Мария Тенишева, делалось профессионально и серьезно. Художественная атмосфера, наполненная мечтами, поисками и открытиями, влекла сюда многих выдающихся деятелей русской культуры, и на протяжении почти четверти века Талашкино считалось крупным художественным центром России.

Здесь бывали известные певцы, музыканты, художники. Сюда приезжали Шаляпин, Дягилев, Маковский. Здесь работали друзья княгини –

была выбрана вершина поросшего старыми елями и липами большого холма во Флёнове, откуда открывался прекрасный вид на необозримые смоленские дали. Здесь в 1912 году и была заложена церковь Святого Духа. Задуманная как усыпальница Тенишевых, она была построена в традициях старого русского зодчества – с тремя рядами кокошников и маленькой главкой. В создании проекта участвовали Малютин и сама Тенишева, а над украшением храма трудился Николай Рерих.

До бывшей усадьбы княгини Тенишевой нетрудно добраться. С автовокзала Смоленска до села Талашкино каждые 15 минут отходит автобус, а с площади Победы – маршрутное такси. Затем – по живописной дороге 4 км пешком до поселка Флёново, где находится историко-архитектурный комплекс «Теремок».

Врубель и Репин. В собрании Русского музея в Санкт-Петербурге хранится написанный в то время Репиным портрет Марии Тенишевой.

Целый период в жизни Талашкина связан с именем Николая Рериха. Еще в начале 1900-х годов Тенишева решила построить в Талашкине церковь. Наиболее подходящим местом для строительства

Но храм никогда не использовался так, как того хотели обитатели Талашкина. Его судьба сложилась драматично. Храм не был освящен, поскольку Николай Рерих, воплощая идею единства религий, позволил себе в росписях многочисленные отступления от православного канона. Но бесценным даром дошла до нас великолепная мозаика

«Спас нерукотворный», выполненная художником над порталом церкви.

В 1919 году Тенишева покидает Россию. Последние годы жизни ей пришлось провести во Франции, вдали от родины. Жизнь в Талашкине затухает. Но традиции не исчезли бесследно. До сих пор наследницы талашкинских мастериц вышивают нарядные сарафаны, салфетки, полотенцарушники. Драгоценная коллекция книг, картин, инструментов, которую княгиня подарила людям, дошла до нас, хотя и не целиком. Ознакомиться с экспонатами можно в

Художественной галерее и в музее «Русская старина» Смоленска.

Талашкино – место особенное. Здесь все пробуждает воображение: «Теремок», тенишевская школа, вековые деревья, которые наверняка помнят кипевшую здесь жизнь, тихие пруды, освещенные заходящим солнцем, – все, что так любила княгиня Тенишева.

Здесь, на открытой поляне у школы, и поставлен памятник Марии Клавдиевне – удивительной женщине, меценатке, страстно любившей свою родину. ■

Проверка интеллекта ♦ ответы

1. 4.

2. Чай.

3. Тарелка, ложка, чемодан, чашка.

Лишнее слово – чемодан.

4. 11.

5. 54.

Числа в сегментах круга расположены так, что напротив каждого стоит утроенное число: 8 – 24; 13 – 39. Значит, напротив 18 должно стоять 54 ($18 \times 3 = 54$).

6. Жаба.

7. 21.

$$(1+9+6)+(3+2+4) = 25$$

$$(3+2+5)+(1+3+7) = 21$$

8. 3.

Следующее число определяется вычитанием. Сначала $18-8=10$, затем каждый раз вычитаемое делится на 2: $10-4=6$; $6-2=4$; $4-1=3$.

«60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

Читайте в № 2 журнала «60 лет – не возраст»

♦ Статья «Жаба» на сердце» рассказывает о типичном симптоме ишемической болезни сердца – стенокардии. Почему приступы обычно возникают во время больших физических нагрузок или в моменты стресса? Чем стабильная стенокардия

отличается от нестабильной? Откуда возникло название «грудная жаба», использовавшееся в старину? На эти и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук кардиолог Лариса Геня.

♦ Постоянный кашель, сухость и першение в горле, хриплый голос... К какому врачу обращаться с такими симптомами? Многие подозревают у себя бронхит. Но так может проявляться воспаление слизистой оболочки гортани, или хронический ларингит, имеющий разные формы. О них, а также о том, как лечат это заболевание, можно узнать из статьи «Кашель – не только от бронхита».

♦ Зима – время травм. Заведующая филиалом Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Татьяна Костромина в статье «Как восстановиться после перелома» рассказывает о современных методах лечения переломов и дает советы, куда обращаться за бесплатной квалифицированной помощью.

♦ Стремясь сохранить красоту, женщины готовы прибегнуть к любым, даже непроверенным средствам. Статья «Страдания по красоте», написанная с юмором и самоиронией, наверняка вызовет у вас улыбку – а заодно вы получите массу полезной информации.

**Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?
В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
разных лет можно найти описания
оригинальных методик оздоровления и рецепты,
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно приобрести в киосках печати, а в Москве еще и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д.25

☎ (499) 245-39-27

Перечень журналов в редакции:

«Будь здоров!»

№1-12 за 2009 г.; №1-12 за 2010 г.; №1-12 за 2011 г.;

№1-12 за 2012 г.; №1-12 за 2013 г.; №1-12 за 2014 г.;

№1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-2 за 2017 г.

«60 лет – не возраст»

№1-12 за 2009 г.; №1-12 за 2010 г.; №1-2, 4-8, 10-12 за 2011 г.;

№1, 3-12 за 2012 г.; №1-6, 8-12 за 2013 г.;

№1-3, 11-12 за 2014 г.; №1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;

№1-2 за 2017 г.

В следующем номере: КАЛИЙ И МАГНИЙ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ
ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ
ЛИМОН ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ
КАК ВЫБИРАТЬ СЫР

Материалы, помеченные знаком □, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 30.12.16. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 87 480 экз. Заказ № 8677

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (Email) – sales@tverpk.ru

