

# БУДЕ ЗДОРОВ!

№7  
1995

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ



- ВИНО ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ
- РАЦИОН И ДИАБЕТ
- СРЕДСТВО ОТ РАДИКУЛИТА
- БОЛЕЗНЬ И СМЕРТЬ МОЦАРТА
- МЕСТО КРОВАТИ
- ОТНОСИТЕЛЬНО ДВЕРИ

Восточный  
Берег



ЖИТЬ НАДО В ДЕРЕВНЕ. Фото Виктора Ахломова

Главный редактор  
**Стив Шенкман**

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

Заместитель главного редактора  
**Вера Шабельникова**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Научный редактор  
**Алла Юнина**

Художник  
**Олег Айзман**

Технический редактор  
**Нина Суровцова**

Администратор  
**Ян Шенкман**

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

Журнал «Будь здоров!»  
является членом  
Ассоциации  
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:  
73035

Подписная цена одного  
номера 1500 руб.

© «Будь здоров!», 1995 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

### ЭРНЕСТ ЦВЕТКОВ

Любовь к себе \_\_\_\_\_ 2

### ИРИНА ЛАПШИНА

Мануальный терапевт против бессонницы \_\_\_\_\_ 6

### РИМ АХМЕДОВ

Пей, дед, вместо чая \_\_\_\_\_ 11

### ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ

Неизлечимый простатит излечим \_\_\_\_\_ 16

### СТИВ ШЕНКМАН

Жребий доктора Коновалова \_\_\_\_\_ 22

### ИРИНА ВАСИЛЬЕВА

Средство Анастасии Никитичны \_\_\_\_\_ 26

### КЛИФ САНДЕРСОН

Место кровати по отношению к двери \_\_\_\_\_ 34

### ТАТЬЯНА АБРАМОВА

Вино для долгожителей \_\_\_\_\_ 42

### ЯКОВ МАРШАК

Рацион и диабет \_\_\_\_\_ 46

### ГАЛИНА ШАТАЛОВА

Травоядное — человек — хищник? \_\_\_\_\_ 50

### ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА

Привет от радикулита \_\_\_\_\_ 61

### ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН

Половая мораль \_\_\_\_\_ 64

### АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ

Болезнь и смерть Моцарта \_\_\_\_\_ 68

### СЕРГЕЙ БОРОДИН

Не хотите бегать — прыгайте! \_\_\_\_\_ 74

Виброгимнастика Микулина \_\_\_\_\_ 79

### АЛЕКСЕЙ СУЭТИН

Великий Ботвинник \_\_\_\_\_ 82

### АЛЕКСАНДР ЭТКИНД

Фрейд и Троицкий \_\_\_\_\_ 86

Эрнест Цветков,  
врач-психотерапевт

ЧЕЛОВЕК

# ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



*Фото Виктора Ахломова*



Моя жизнь самым чудесным образом изменилась, когда однажды я понял, что источником всех своих проблем, в том числе и болезней, являюсь я сам.

Я понял, что мы несем ответственность за все, что происходит в нашей жизни — за хорошее и за плохое. Мы сами создаем негативные ситуации, а потом обвиняем в своих горестях и болезнях других людей или сетуем на неблагоприятные обстоятельства. И если мы будем постоянно думать, что жизнь отвратительна и нас никто не любит, то именно это мы и получим.

Но где же истоки подобных убеждений?

Все начинается с детства, и первый жизненный опыт мы получаем, общаясь с окружающими нас взрослыми. Если в детстве вы жили с людьми, которые были не очень счастливы или постоянно чувствовали свою вину, то такой же комплекс может развиться и у вас. Если вам постоянно внушали, что вы все делаете неправильно, что вы некрасивы или неумны, ваша жизнь может превратиться в сплошное разочарование. Это объясняется тем, что когда мы вырастаем, мы строим новые установки, опираясь на уже имеющиеся у нас.

Поэтому так важно понять, что все неприятное, что происходит с вами сейчас — это отражение прошлого жизненного опыта, прошлых, сформированных еще в детстве неправильных убеждений, в основе которых, как правило, заключена мысль о том, что вы недостаточно хороши. Тогда появляется шанс эти убеждения изменить и начать жить по-новому. Конечно, если вы будете постоянно мысленно возвращаться к неудачам, продолжая страдать и мучиться, то никогда не сдвинетесь с места. Но если вы сознательно откажетесь быть жертвами прошлого и решите заново построить свою жизнь, вас ждет удача. Если вы

без устали повторяете: «Я ненавижу свою работу. Я ненавижу свой дом. Я ненавижу свою тещу. Я все это ненавижу», то вряд ли стоит рассчитывать на счастливые перспективы.

Попробуйте взглянуть на себя с любовью. По-моему, мы до сих пор недооцениваем всю глубочайшую мудрость библейской заповеди «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Мы слишком редко задумываемся над ее последними словами — «как самого себя». Однако, пока мы не полюбим себя, мы не сможем любить ближнего.

Самоодобрение и самопринятие — ключ к положительным переменам в вашей жизни. Самопринятие начинается с того, что вы отныне никогда, ни при каких обстоятельствах не критикуете себя. Критика своего «Я» замыкает тот образ мыслей, от которого вы хотите избавиться, и создает ситуацию порочного круга. Поймите, что вы годами ругали себя и ничего хорошего из этого не получалось. Измените тактику на прямо противоположную и посмотрите, что получится из этого.

Для начала подойдите к зеркалу, посмотрите себе в глаза и скажите громко: «Я люблю себя!» Я знаю, что вы при этом почувствуете. Раздражение, злость, досаду от нелепости ситуации. Все это признаки вашего внутреннего сопротивления, обусловленного годами складывавшимися стереотипами мышления и поведения, от которых необходимо было избавиться еще в детстве.

Рождаясь, ребенок точно знает, что он хочет и чего не хочет. Он свободно выражает свои чувства и желания и не боится доставить себе удовольствие. Когда ребенок подрастает, его обучают правилам поведения в обществе, вступая в которое ему приходится как бы надевать «маску», которая и является источником большей части ком-

плексов. За маской же скрывается свободное, способное любить и сопереживать существо. И, как это ни парадоксально, маску на ребенка надевают его же родители.

Избавление от маски — это ваш шанс изменить свою жизнь к лучшему. Но как это сделать? Маска — это комплекс установок, поэтому я предлагаю вам внимательно проанализировать свои убеждения. Вы обязательно обнаружите такие, которые давно устарели и существуют лишь в силу инерции или нежелания разобраться. Попробуйте понять, какие из убеждений мешают вам жить и избавиться от них без сожаления.

Возьмите лист бумаги и запишите на нем все плохое, что говорили о вас ваши родители. Что они постоянно твердили вам о вашем поведении? О вашей внешности? О вашем вкусе, уме, любви, взаимоотношениях с окружающими, ваших способностях? И когда вы внимательно изучите ответы на эти вопросы, вы поймете, как сложились ваши установки. Конечно, прошлое изменить нельзя, но в ваших силах создать себе прекрасное будущее. Но, естественно, одного желания измениться мало. Вы должны понять и преодолеть ваше неосознанное сопротивление изменениям.

Кстати, есть еще один очень важный и убедительный аргумент в пользу нового образа жизни. Я убежден, что мы сами создаем наши болезни. Наше тело представляется мне универсальным контейнером, в котором накапливаются различные подавленные эмоции, в основном отрицательные. Они накапливаются в виде мышечных зажимов, физических блоков, препятствующих его нормальному функционированию, что является причиной болезненных состояний.

Приведу некоторые примеры того, что называется психосоматической диагностикой. Иногда мы начинаем

кашлять без видимых причин. Такой кашель часто является своеобразной формой защиты. Когда мы постоянно сопротивляемся любым переменам в жизни, не хотим их, встречаем в «штыки», то у нас могут возникнуть болезни горла. Точно так же и с ушами. Болезни уха могут возникать у тех, кто не хочет слышать об успехах других людей, не любит громкую речь или музыку, боится грома или резких стуков. Боль в ушах — признак наивысшего раздражения людей от того, что они слышат. Проблемы с глазами нередко означают символический протест против того, что мы вынуждены наблюдать в других людях, в нас самих или вообще в жизни.

Наш желудок перерабатывает и переваривает не только пищу, которую мы едим, но и новые идеи и ситуации. Если у человека возникают проблемы с желудком, это означает, что он не знает, как воспринять новую ситуацию и адаптироваться к ней, особенно если она вызывает страх. Язва желудка — это результат не только постоянного чувства страха, но и проекция на тело чувства собственной неполноценности.

Как видите, трудно провести четкую грань между тем, что происходит вокруг нас и в нас самих. В основе любой ситуации вне нас или болезни внутри нас всегда лежат наши установки. Поэтому то, чем мы окружаем себя в жизни, является их прямым отражением.

Если вы занимаете высокий пост, а многие сотрудники, работающие под вашим началом, упрямы и ленивы, перекладывают дела на плечи друг друга, прежде всего подумайте о том, почему они работают с вами и насколько свойственны вам упрямство и лень?

Если у вас постоянные скандалы в семье, муж изменяет вам, груб и не считается с вашим мнением, подумай-

те, какая из ваших установок заставила вас связать жизнь с человеком, с которым вы сейчас так мучаетесь.

Если ваш взрослеющий ребенок кричит на вас, раздражителен и с трудом переносит ваше присутствие, если вас, в свою очередь, раздражают его привычки, — осознайте, что у вас точно такие же привычки, вы сами постоянно одергивали ребенка в детстве, не давая ему самостоятельности, пресекая в зародыше все его стремления к саморазвитию.

Все эти размышления убеждают в том, что существует только один способ изменить обстоятельства — это измениться самому. Не растрчивайте свои силы на критику других, лучше направьте их на осуждение перемен в себе. Люди всегда инстинктивно тянутся к тому человеку, который уважает и любит себя. Чем больше и искреннее вы будете любить себя, тем сильнее будут любить вас.

Думайте о себе только хорошо. Не внушайте, а именно думайте, верьте. Вера — более мощная сила, чем внушение. Сформулируйте позитивные установки и концентрируйтесь на них. Формулируя их, не следует употреблять отрицания. Не нужно, например, говорить себе: «Я не хочу быть больным человеком» или «Я не хочу быть вялой и безынициативной личностью». Необходимо утверждать: «Я абсолютно здоров», «Я — активная, яркая личность». «Я постоянно чувствую свою решительность и силу». Важно все время думать о себе подобным образом, тогда ваш организм реализует ваши утверждения. И в вашей жизни произойдет все именно так, как вы хотите. Ведь любовь к себе — это высшее проявление мудрости тела. А разум можно тренировать так же, как и тело. Начните тренировать свой разум в любви к себе, и вы обязательно добьетесь желаемых результатов.

Одним из важнейших условий само-



реализации и самоприятия является освобождение от патологической зависимости от посторонних влияний. Не придавайте большого значения тому, что о вас говорят другие, особенно отрицательным оценкам. Научитесь ценить слово «Я», почувствуйте вложенную в него энергию и силу. Вся ваша жизнь представляет собой абсолютную ценность, даже со всеми недостатками!

Мы пришли в этот мир, чтобы выразить себя и только себя. Мы пришли в этот мир, чтобы быть здоровыми и счастливыми.

Ирина Лапшина



# Мануальный терапевт ПРОТИВ бессонницы

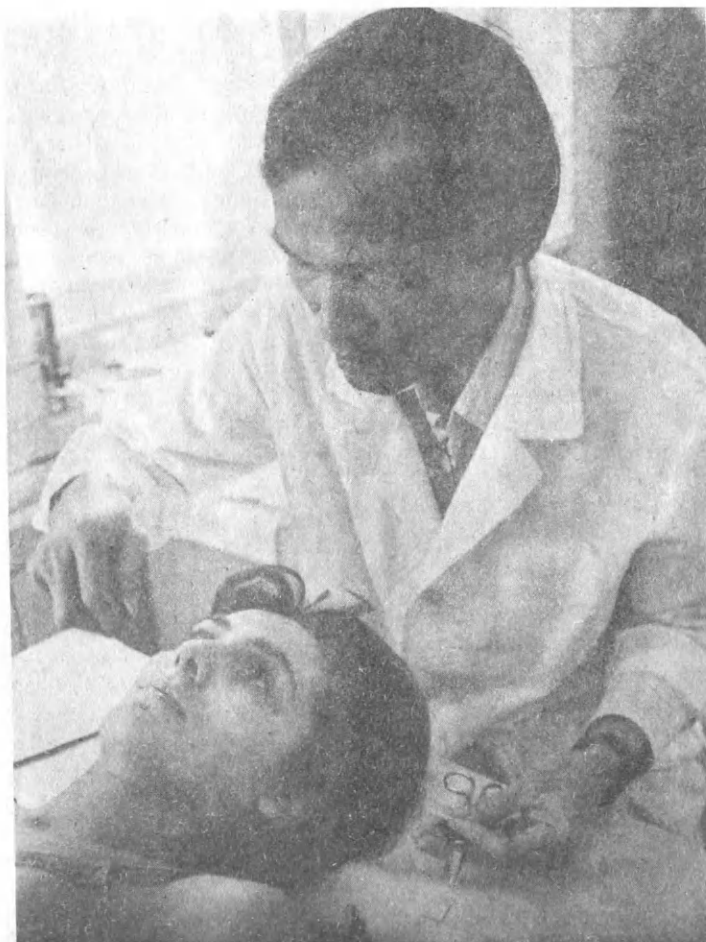


фото Виктора Ахломова



Пьер Палларди — французский врач. Его специальность — мануальная терапия. «Я всегда понимал, что за болью в затылочной области, за неразгибающейся спиной, за болезненным животом, т. е. за видимыми недугами часто стоит другой, не явный, но главный, выявить который не всегда просто», — писал он в своей книге «Путь к здоровью».

За двадцать пять лет работы через его руки прошла не одна тысяча больных. Общаясь с пациентами, Палларди с удивлением обнаружил, что самой большой проблемой многих людей была самая обычная бессонница, которая ежедневно мучила их, усугубляя страдания от основных заболеваний. Так мануальный терапевт заинтересовался феноменом бессонницы и стал исследовать его.

Палларди установил, что бессонницей страдают определенные группы людей:

- не уравновешенные от природы;
- ведущие сидячий образ жизни;
- вечно озабоченные поиском денег (они могут при этом быть людьми не бедными);
- занимающиеся спортом с чрезмерными нагрузками;
- творческие личности, привыкшие работать после 17 часов;
- люди, не имеющие привычки питаться правильно.

Здесь следует объяснить, что французский врач понимает под правильным питанием. Палларди не относится к тем, кто пропагандирует жесткий режим питания, вегетарианство, сыроедение или раздельное питание. Но он убежден, что питание должно быть сбалансированным по количеству белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, поступающих в организм. Особое внимание он обращает на правильное употребление витаминов. Палларди не советует людям, склонным к бессоннице принимать витамины

во второй половине дня, поскольку они возбуждают нервную систему и могут нарушить сон. Особенно это касается витамина С, который сильно бодрит организм.

По наблюдениям Палларди, один человек из трех плохо спит и страдает от многочисленных заболеваний, связанных с бессонницей. Однако девять человек из десяти, считает он, могли бы восстановить свой сон, если бы захотели. Палларди глубоко убежден, что сделать это можно без единой таблетки, надо лишь правильно организовать режим дня.

Рекомендации Палларди просты, нужно только приучить себя к некоторой дисциплине, чтобы методично и последовательно выполнять их. Прежде всего необходимо проанализировать свой день с утра до вечера, ибо, как считает французский врач, бессонница является результатом целого комплекса вредных привычек.

Например, утром, еще лежа в постели, вы выпили чашечку кофе. Вы совершили первую грубую ошибку: кофе (это доказано!), с одной стороны, стимулирует физическую и психическую активность, а с другой — сильно возбуждает организм. Люди, страдающие от бессонницы, должны смириться с печальной необходимостью — научиться жить без кофе.

После завтрака вы спешите на работу, едете в переполненном транспорте, торчите в автомобильных пробках. Та же чашечка кофе способствует тому, что вы переносите многолюдие с большим нервным напряжением. Попробуйте заменить кофе стимулирующим душем, и вы будете переносить царящую вокруг вас сутолоку с меньшим раздражением. Палларди убедился в том, что на усвоение кофе наш организм затрачивает очень много энергии, через два-три часа потенциальные ресурсы нервной системы истощаются, стимулирующее воздей-

ствии кофе заканчивается и человек чувствует резкую слабость.

Итак, чтобы избежать нарушений ночного сна, правильно начинайте день — не пейте натощак кофе и не вскакивайте резко с постели сразу же, как только проснетесь. Вы рискуете, объясняет французский врач, получить различные микротравмы сердечно-сосудистой системы, которая теснейшим образом связана с нервной. Во время сна сердце бьется медленнее, другие органы и системы тоже работают в замедленном темпе. Встать рывком — значит, резко сбить ритм непроснувшегося тела, и этот сбой прежде всего травмирует сердечно-сосудистую и нервную системы.

В идеале не должно быть и резкого пробуждения от звяжущего на весь дом будильника — громкий неожиданный звук также создает стресс. А если это происходит каждый день?! Лучше, следуя рекомендациям Палларди, научиться просыпаться естественным образом. И при любых обстоятельствах приучите себя ложиться спать в строго определенные часы. Пусть этот простой совет не покажется нотацией. Это очень важно, хотя и трудно сделать, особенно если вы привыкли вести вечером активный образ жизни. Чтобы выработать эти полезные привычки и закрепить их, уйдет как минимум недели три. Но результат стоит того.

Палларди выстроил модель идеального дня, которую каждому легко применить к себе. Например, если вы привыкли вскакивать по будильнику, а в идеале после пробуждения нужно полежать еще как минимум десять минут, то заставьте себя провести в постели сначала одну минуту, через несколько дней — две и так далее.

Даже если вы проснулись от резкого звонка, потянитесь расслабленно. Некоторые делают это автоматически. Теперь же вы будете знать, что это

полезно — расслабление и неторопливые потягивания в постели также способствуют постепенному, «бесстрессовому» переводу организма на более активный по сравнению с ночным ритм.

Правда, в стрессе в данном случае есть своя польза — организм начинает интенсивно вырабатывать адреналин, и его общая активность повышается. Но людям, склонным к бессоннице, жить в активном режиме, когда постоянно происходит выработка адреналина, противопоказано.

Творческие и научные работники к концу дня, как правило, обуреваемы жадной деятельностью. Разогнавшийся организм не может «затормозиться», и человек плохо засыпает. Чтобы помочь себе, Палларди советует с 18 часов начать прием легких успокаивающих средств, поскольку гиперактивные люди не могут замедлить ритм своего организма естественным путем.

Существует специальный термин — «седация». Это — прием седативных (успокоительных) препаратов небольшими дозами (по полтаблетки со второй половины дня), чтобы плавно снизить активность мозга ко времени сна. Такой прием должен быть кратковременным, не более недели, затем нужно постепенно переходить на мягкие растительные средства, такие как настой валерианового корня или пустырника. Терапия маленькими дозами, но часто (каждый час) способствует постепенному спаду напряжения и успокоению нервной системы.

Нередко заснуть мешают мысли, которые без конца крутятся в голове. У деятелей науки или искусства, привыкших работать во второй половине дня, перед сном мыслительный процесс не только не замедляется, а, наоборот, усиливается — мозг никак не может остановить свою работу. Поэтому и назначают прием успокаивающих препаратов понемногу и с небольшим интервалом. Через две

недели организм привыкнет к новому ритму, и тогда можно каждый день исключать один из приемов успокаивающих лекарственных трав, а затем и вовсе обходиться без них.

Станет ли предстоящий день источником стрессов, зависит только от вас. Постарайтесь научиться выделять главные дела, которые необходимо сделать в первую очередь. Удовлетворение от осуществления намеченного улучшит ваше настроение, и вы быстрее заснете. Если же вы будете «разбрасываться» на мелочи, предупреждает Палларди, и тратить на них силы и эмоции, вас может не хватить на главное, и вы будете недовольны собой, а вечером перед сном обязательно займетесь самокритикой, — и тогда бессонная ночь вам обеспечена.

Необходимо научиться не реагировать на мелочи, а также на те ситуации, где вы ничего не можете изменить. Например, заболел знакомый вам человек, который живет в другом городе. Вы должны четко понимать, насколько вы можете быть ему полезны, и не изводить себя ненужными переживаниями по этому поводу. От бурного эмоционального реагирования на любую ситуацию резервы нервной системы быстро истощаются — их дневной запас очень ограничен. Разрушительные эмоции являются причиной спазмов сосудов, питающих вегетативную нервную систему.

Нередко люди ощущают различные боли функционального характера непосредственно перед сном, когда пытаются успокоиться и заснуть. Одна из причин подобных функциональных нарушений — общая зашлакованность организма, которая приводит в том числе и к бессоннице. Палларди предусмотрел в этом случае некое «противоядие» — чтобы хорошо спать ночью, по утрам выпивайте натощак два-три стакана воды. Выпитая ранним утром

жидкость хорошо промывает организм, освобождая его от шлаков.

Итак, следуя системе Палларди, готовьтесь ко сну с самого утра — первым делом учтите правильно пробуждаться. Как уже говорилось, старайтесь просыпаться в одно и то же время, желательно без будильника; избегайте поспешного, резкого пробуждения и не вскакивайте с постели; после пробуждения полежите еще минут десять; потянитесь, как это делают все животные; выпейте натощак не чашку кофе, а два стакана воды.

Далее возникает совершенно естественный вопрос о завтраке. Людям, склонным к бессоннице, он необходим, но между пробуждением и первым приемом пищи должно пройти как минимум полчаса: это время необходимо для того, чтобы организм «проснулся» окончательно — кровообращение ускорилось и пробудилась вегетативная нервная система. Только после этого он будет готов к усвоению пищи. К тому же, отмечает Палларди, пищеварительная система просыпается последней — и что-либо проглоченное наскоро, сразу после сна, камнем ложится в желудок. Многие в это время чувствуют упадок сил, ведь чтобы переварить эту пищу, организм тратит дополнительную энергию за счет своих резервных сил, а в результате впустую растрачиваются немалые физические ресурсы.

Чтобы естественные биологические часы включились постепенно и работали правильно весь день, не пренебрегайте этой простой фазой адаптации, и самое лучшее между пробуждением и завтраком принять теплый душ. Не вытирайтесь в течение двух-трех минут, дайте телу обсохнуть — это создаст бодрящее ощущение легкой прохлады. Такое охлаждение способствует усилению кровообращения, нормальной работе сердечно-сосудистой и нервной системы.

На завтрак лучше всего съесть не бутерброд с колбасой, а немного фруктов, наилучший вариант — апельсин и яблоко.

Пик вашей активности, независимо от рода занятий, приходится на период от 10 до 13 часов. Поэтому обедать надо никак не позже 14 часов. В выходные дни или находясь в отпуске, именно это время (с 10 до 13 часов) отводите интенсивной физической нагрузке — занятиям спортом, прогулкам, работе по дому. После легкого обеда, дающего вкуче с физическими нагрузками чувство приятной усталости, желателен короткий дневной сон. Во время такого сна в организме человека вырабатываются эндорфины — вещества, которые способствуют спокойному оптимистичному взгляду на жизнь, а также снимают тревогу и усталость. Дневной сон не только не нарушает ночной, а напротив, утверждает Палларди, ему способствует. Эндорфины делают вас более гармоничными и менее напряженными, человек быстрее засыпает и спит без тяжелых сновидений.

Дневной сон не должен превышать одного часа, его лучшее время — с 14 до 15 часов. После дневного сна хорошо выпить стакан красного сухого вина. А вот курить по системе Палларди можно только до 13 часов и уж ни в коем случае после дневного сна. Примерно к 17 часам начинается биологический спад в работе организма, и не надо искусственно его стимулировать, особенно людям, страдающим от бессонницы. Тот же никотин, содержащийся в табаке, возбуждает нервную систему и мешает организму работать в естественном природном ритме. Это же касается кофе, чая и других стимуляторов — после 13 часов танин и кофеин провоцируют все системы организма не успокаиваться в пред-

дверии вечерних часов, а наоборот, «дергают» их. Точно так же после полудня не нужно заниматься активной физической деятельностью. Природа не простит насилия над собой — ночной сон обязательно нарушится.

Все мы устроены так, что после 17 часов организм сам начинает готовиться ко сну, даже если мы этого не замечаем. Если в это время вы еще напряженно работаете, то вы идете против природы, и нечего ждать ее милостей в виде хотя бы быстрого ночного засыпания. Особенно это касается лиц со слабой нервной системой, которые от рождения склонны к бессоннице. Им ни в коем случае нельзя напрягать свой организм, наоборот, следует тщательно беречься от физических и эмоциональных нагрузок после 17 часов.

На ужин предпочтительнее есть животные белки: белое мясо птицы, рыбу, яйца. Именно эти продукты содержат аминокислоту трептофан — предшественник серотонина, гормона сна. Вечером внимательно последите за собой: о наступлении сна, как правило, предупреждает зевота. Первая зевота начинает одолевать часов в десять-одиннадцать вечера. Ложитесь спать в течение ближайших десяти минут, чтобы не перебить сон. Естественный физиологический рефлекс, предшествующий нормальному засыпанию, которым является зевота, повторяется с цикличностью в полтора-два часа. Поэтому следующего ждать слишком долго: ведь с 22 до 24 часов — самый здоровый сон. Поставьте на ночной столик графин с водой, чтобы утром выпить ее, не вставая.

На то, чтобы в корне перестроить режим дня и свой образ жизни, уйдет не менее месяца-двух. Но вы обязательно наладите сон без лекарств.



# Пей, дед, вместо чая

В одной книге о фитотерапии описывались случаи исцеления людей от запущенного рака совершенно неожиданными способами. Один человек, уже погибавший от рака легких четвертой стадии, вдруг ощутил острую потребность в салатах из красной свеклы и стал есть их столько, сколько душе хотелось. Через несколько месяцев врачи только руками развели от удивления: ни опухоли не осталось, ни метастазов.

Другой больной (у него был рак желудка) уже не мог ни есть, ни ходить. Он лежал дома у открытого окна и вдруг, встрепенувшись, попросил принести ему цветущую пижму. Заварил в пятилитровой банке большой пучок травы и с жадностью выпил весь настой в течение дня. Родственники ужаснулись, принялись говорить о том, что пижма ядовита, что ее можно принимать лишь в малых дозах, но, сообразив, кому это говорят — умирающему человеку, отступились. А тот продолжал пить крепкий настой и вскоре встал на ноги. Излечился от рака полностью и прожил еще более тридцати лет.

По счастливой случайности у обоих больных неожиданным образом сработал спасительный инстинкт, заложенный природой еще в незапамятные времена во все живые существа. Звери, в том числе и домашние животные,

его сохранили. Современный человек такую способность утратил. Поэтому при выборе целебных трав даже опытному травнику зачастую остается надеяться лишь на удачу.

Поделюсь своим опытом, когда удача улыбнулась мне. Тяжело заболел близкий родственник. Диагноз поставили суровый: рак легких. Болезнь обнаружили поздно, как это часто бывает со злокачественными опухолями, и совершенно случайно — во время медосмотра при заполнении санаторной карты. Об операции и речи не могло быть, опухоль перешла в четвертую стадию, да и не выдержал бы человек такую сложную операцию на семьдесят шестом году жизни.

Старику, разумеется, ничего не сказали о характере его болезни, но дочь поставили в известность, предупредив, что долго отец не протянет, от силы несколько месяцев. Та в слезы — хоть и старенький, жизнь прожил, но отец ведь, жалко. И у меня на душе тяжело. Сразу начал прикидывать, чем бы помочь ему, хоть как-то облегчить страдания. Подумав, остановился на дурнишнике.

Научная фитотерапия дурнишник не жалуется, если и даются иной раз сведения о нем, то очень скудные, без указаний на способы применения. Но я высоко ценю это малоприметное растение, часто им пользуюсь, добываясь



отличных результатов при лечении целого ряда серьезных болезней. Здесь важно знать некоторые тонкости как в его сборе, так и в использовании.

Дурнишник я собираю в конце августа. Дело в том, что самые действенные целебные вещества накапливаются в нем ближе к осени. Вырываю растение с корнем. Мыть его нельзя. Землю с корней стряхиваю, а после сушки тщательно очищаю кистью из жесткой щетины или зубной щеткой. Храню в картонной коробке, не измельчая. Иногда нужны бывают только листья, в другой раз одни корни или же семена. Но при раке используется все растение целиком.

Измолот я дурнишник вместе с корнями, стеблем и листьями в мелкую крупку, дал больному с таким наказом: «Пей, дед, вместо чая каждый день, не меньше трех стаканов, а сможешь — и больше». Дозировку назначил следующую: 1 чайную ложку травы на 1 стакан крутого кипятка. Не кипятить. Попарить с полчаса, накрыв чем-нибудь теплым. Пить в полугорячем виде после еды. А перед едой велел принимать по столовой ложке отвара корня копытня четыре раза в день.

Копытень европейский, называемый в народе подолешником, земляным ладаном, винным корнем, пока еще мало изучен и редко применяется. Но я в нем, как и в дурнишнике, нахожу массу достоинств. Он полезен для легких и сердца, заметно поднимает общий тонус организма. Способ приготовления отвара такой: треть чайной ложки измельченного в ступке корня залить стаканом крутого кипятка, плотно закрыть и томить на водяной бане полчаса. Снять с огня, дать немного настояться и принимать непременно в теплом виде. Отвар можно хранить двое суток. Обычно я его не процеживаю. Больше одной столовой ложки пить нежелательно,

поэтому надо строго соблюдать указанную дозировку. И дурнишник, и копытень считаются ядовитыми растениями, но при соблюдении правил приема они не токсичны и совершенно безвредны для организма.

Мой больной в течение всей зимы послушно пил чай из дурнишника каждый день. Копытень я ему давал с перерывами: месяц пьет, месяц отдыхает. К весне он стал чувствовать себя бодрее. С наступлением осени курс лечения ради профилактики повторили, укоротив его до трех месяцев. Давно минули отпущенные врачами сроки. Вот уже более трех лет прошло — дед жив и умирать не собирается.

Коль уж речь зашла о дурнишнике, скажу, что таким же благотворным действием обладает и его сок. Он не только облегчает состояние больных при легочных, желудочных и некоторых других формах рака, подавляя рост опухолевых клеток, но, бывает, приносит и полное излечение. Кстати, без дурнишника не обойтись при болезнях щитовидной железы. Дело в том, что все части растения богаты йодом.

Летом желательно всякий раз готовить свежий сок, отжимая его из пропущенной через мясорубку травы. На зиму я сок консервирую — смешиваю в равной пропорции с водкой, плотно закупориваю и держу в прохладном месте. Так он хорошо сохраняется до следующего сезона. Обычная доза — от 30 капель до 1 чайной ложки на прием, 3 раза в день.

При раке гортани, равно как и при туберкулезе горла, после приема сока необходимо вдыхать дым сжигаемых семян дурнишника. Для этого горсть сухих семян насыпают в жестяной чайник, держат его на огне до той поры, покуда не повалит дым от тлеющих семян, и дышат, вставив в носик чайника трубку или обмотав его чистой холщевой тряпкой, чтобы не обжечь

губы. Можно порубить эти жесткие, колючие семена, как махорку, и свернуть сигарку. Один такой сеанс длится от 2 до 5 минут. Курс этого комплексного лечения (прием сока и курение семян) длительный: от 2—3 месяцев до полугода. В случае полной непереносимости, что, правда, случается редко, его следует тотчас прекратить и поискать другие средства лечения.

При запущенном раке желудка не без успеха применяется следующий препарат. Его готовят из сока алоэ и коньяка. Листья алоэ берут с растения не моложе трех лет, держат 10—12 дней в темном месте при температуре 6—8 градусов, после чего, измельчив, отжимают сок. На пол-литра коньяка достаточно двух столовых ложек сока. Отдельно готовится настой из листьев пеларгонии. Три свежих листка этого комнатного растения ошпаривают тремя столовыми ложками кипятка, плотно закрывают чашку и ставят на 8 часов на горячую (но не кипящую) водяную баню. Затем настоем отцеживают и вливают в коньяк, уже смешанный с соком алоэ, добавляют 3 капли пятипроцентной настойки йода. (Все пропорции должны быть соблюдены точно!) И препарат готов к употреблению. Принимают его по 1 столовой ложке 2 раза в день натощак, утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, особенно в ночные часы, и даже кровянистые выделения, но пару недель спустя наступает стойкое улучшение. Боли исчезают и больше не возвращаются. Это характерный признак начинающегося выздоровления. (Если нет улучшения и боль не прекращается к исходу второй недели, необходимо подключить другие средства.)

В борьбе с раком наиболее популярна в народе чага — березовый гриб-трутовик, являющийся своего рода растительной раковой опухолью дерева. Препараты из чаги замедляют

и часто приостанавливают рост опухоли, препятствуют развитию метастазов. Медицинской промышленностью выпускается полугустой экстракт из чаги — бефунгин. Однако большие зачашую предпочитают готовить настоем собственными руками. Способ приготовления настоя прост.

Куски чаги заливают кипяченой водой ровно на столько, чтобы полностью замочить тело гриба. Настаивают 4—5 часов, затем измельчают на терке или в мясорубке. Воду, оставшуюся после замачивания, подогревают до 50° (более высокая температура не рекомендуется), кладут измельченный гриб из расчета 1:5, то есть на 1 стакан чаги 5 стаканов воды. Настаивают ровно двое суток и процеживают через сложенную в несколько слоев марлю, хорошо отжимая разбухшую грибную массу. Полученную густую жидкость разбавляют кипяченой водой до первоначального объема и принимают не менее трех стаканов в сутки дробными порциями на протяжении всего дня. Пьют его не только при раке желудка, но и при других видах злокачественных опухолей. Если опухоль находится в малом тазу (рак простаты, рак прямой кишки и т. п.), то дополнительно делают на ночь теплые микроклизмы — по 50—100 мл настоя. Лечение проводят курсами по 3—5 месяцев с короткими перерывами на 7—10 дней. Чага практически безвредна, поэтому при необходимости сократить потребление жидкости настоем можно сделать более концентрированным, взяв 2 объемные части гриба на 5 частей воды. Соответственно уменьшается и количество принимаемого настоя.

Лечебный эффект чаги во многом зависит от качества сырья. Самая лучшая чага та, которая взята весной, с началом сокодвижения, в благодатную пору пробуждения природы, причем только с живого дерева, и каким бы большим, каким бы привлекательным

ни был гриб, его не следует брать в нижней части березы, особенно у основания старых деревьев. Береза должна быть не моложе двадцати, но и не старше пятидесяти лет. А как напещеет соловой росы с березового листа — сбор желательного прекратить. Все эти тонкости надо знать и соблюдать, чтобы иметь лекарственное сырье высокого качества.

Удачно сочетается чага с корнем горца змеиноного, называемого в народе раковыми шейками, змеевиком. Корневища змеевика выкапывают поздней осенью, моют в холодной воде, удаляя нити тонких корешков, и сушат долго, покуда не одеревенеют, так как змеевик при хранении не выносит влажности.

Корневища очень богаты дубильными веществами, обладают кровоостанавливающим, вяжущим и противовоспалительным свойствами. Применяются они иногда отдельно в водном настое или в спиртовой настойке при раке желудка и кишечника с кровотечениями. Водный настой готовят из 2 чайных ложек измельченного корня на 1 стакан кипятка, запаривая на ночь в термосе. Утром процеживают и пьют в течение дня небольшими глотками — это суточная доза. Спиртовую настойку делают из расчета 1 столовая ложка корня на 100 мл 70° спирта, пьют по 30—40 капель 2—3 раза в день. Дозировка усредненная, при необходимости ее увеличивают до одной полной чайной ложки на прием.

Однако предпочтительней употреблять змеевик вместе с чагой. 3 столовые ложки корня и 3 столовые ложки измельченного березового гриба заливают бутылкой водки (0,5 л), держат в темном месте две недели, затем принимают по 1 столовой ложке от 3 до 6 раз в день. Кто не выносит алкоголя, тот может делать водный настой: по 1 чайной ложке корня и гриба залить стаканом кипятка, томить в горячей

духовке или в термосе всю ночь. Обычно настой делают с запасом — 3—4 стакана. Утром выпивают натощак сразу полстакана, затем в течение дня маленькими дробными порциями еще до одного-полтора стаканов. Курс лечения длится в зависимости от состояния больного — от трех недель до трех месяцев, иногда и дольше, до устойчивых признаков улучшения здоровья.

Известно, что высокими противоопухолевыми свойствами обладает чеснок. Не будь его, никогда бы не смог совершить свое знаменитое путешествие англичанин Фрэнсис Чичестер. Мало кому известно, что этот человек в сорокалетнем возрасте, задолго до того, как пуститься в одиночное плавание на маленькой яхте вокруг земного шара, был безнадежно болен раком. Когда был поставлен точный диагноз — в Англии врачи не скрывают его от больного и даже говорят, сколько еще он может прожить, — Чичестер распродал ставшую ненужной недвижимость, принялась транжирить деньги, чтобы напоследок насладиться жизнью. Отправился в Швейцарию. Там, в горах, уже на исходе отпущенного врачами срока, снежная лавина погребла под собой заброшенную хижину, в которой он успел спрятаться. Ничего съестного у него с собой не было. Единственное, что нашлось в хижине, — мешок чеснока и лука. Чтобы не умереть от голода, он грыз чесночные головки и заедал их луком довольно долго, пока спасатели не откопали заваленную лавиной горную хижину. Некоторое время спустя, так и не дождавшись проявления симптомов страшной болезни, напротив, чувствуя себя превосходно, Чичестер снова показался врачам. Обследование проводил один из лучших швейцарских онкологов и был в немалой степени удивлен тем, что перед ним стоял абсолютно здоровый человек. Так

вынужденная чесночная диета совершила чудо — подарила жизнь обреченному человеку.

Приведенный пример вовсе не означает, что погибающие от рака люди должны поголовно сесть на аналогичную диету. История с Чичестером скорее случайность, чем закономерность. И все-таки — это не отрицается научной медициной — чеснок способен подавлять энергию роста раковых клеток.

В практике моей сестры, работавшей врачом-отоларингологом в медсанчасти г. Салавата, был такой случай. В отделение поступила женщина с жалобами на то, что ей трудно глотать: даже измельченная пища застревает в горле, встает комом и не проходит дальше.

Горло оказалось ни при чем. Тщательное обследование выявило: рак пищевода четвертой стадии. Онкологический центр, куда были посланы пробы на биопсию, подтвердил диагноз. Оперировать поздно. Назначать рентгенотерапию или другое лечение бесполезно. Поделали ради проформы инъекции, капельницы и с тайным чувством сострадания выписали домой, мысленно похоронив ее уже заранее.

Через полтора года эта женщина снова поступила в отделение с обычным отитом. Сразу сделали рентгеновские снимки пищевода. Каково же было изумление медперсонала, когда снимки не обнаружили никаких следов опухоли. Принялись осторожно спрашивать, как она жила эти полтора года, чем лечилась и у кого. Женщина рассказала, что в прошлый раз от больницы никакого проку не было, напротив, чувствовала себя все хуже, появились сильные постоянные боли, снять их ничем не удавалось. К счастью, попался ей хороший знахарь. Он и вылечил ее.

Позже мне удалось узнать секрет лечения. Женщина принимала нато-



щак сок чеснока, постепенно увеличивая дозу: первые пять дней — по 10 капель, вторые пять дней — по 20 капель, и так с каждой новой пятидневкой продолжала прибавлять десяток капель, доведя прием до целой столовой ложки, запивала его половиной стакана свежего сока подорожника. Через полчаса принимала столовую ложку меда. Вначале тяжело было. Особенно трудно проглатывался сок чеснока. Он вызывал жжение, от него болела голова. Приходилось отлеживаться на диване. После трех-четырёх недель попривыкла, а к исходу второго месяца голову отпустило, перестали мучить боли в пищеводе, легче стало глотать. От жидкой пищи перешла к более плотной, существенной, уже не застревали в горле кусочки хлеба, мяса, овощей. Через три месяца постепенно начала уменьшать количество чесночного сока, дойдя до исходных капель. Попринимала их последние пять дней и прекратила, однако продолжала пить сок подорожника по 1 столовой ложке 4 раза в день в течение года. На зиму она сок консервировала, соединяя с равным количеством чистого спирта.

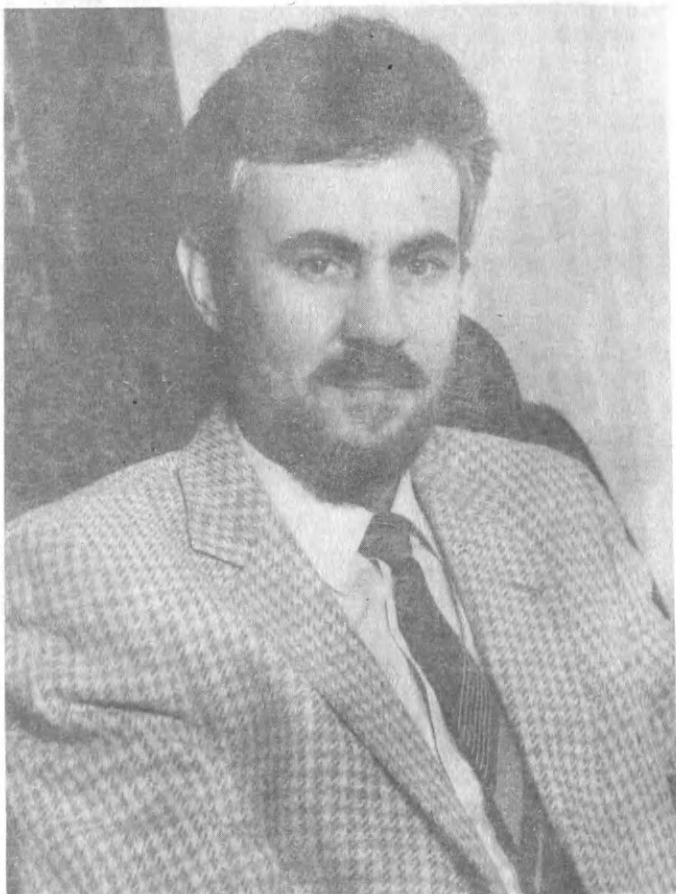
*Окончание следует*

**Владимир Коновалов,**  
кандидат медицинских наук

---



# **Неизлечимый простатит ИЗЛЕЧИМ**





Заголовок я, признаюсь, выбрал не без колебаний. Но утверждать так, мне кажется, позволяет моя практика, при которой я исхожу из принципиально нового взгляда на большинство болезней, в том числе и на злополучный простатит. Если читатель знаком со статьями о «системе доктора Коновалова» из предыдущих номеров журнала «Будь здоров!» за этот год, то ему уже отчасти понятна суть дела.

Речь идет об интегральном, системном подходе в диагностике, профилактике и лечении на основе опыта древней и современной медицины. Понимание человека как единой системы, в которой нет отдельных болезней, а есть лишь частные симптомы системных нарушений; диагностика не только явных, грубых симптомокомплексов (болезней), но и массы имеющих у каждого человека более тонких нарушений, выявление на этой основе индивидуальной первопричины болезни и системная коррекция этой первопричины — такова вкратце суть методологии автора. То есть все начинается с тонкой (более тонкой, чем с помощью самых современных приборов), строго индивидуальной диагностики. А затем проводится индивидуальная системная терапия, направленная на оздоровление всего организма. В здоровом же организме нет места никакой частной патологии.

Итак, поговорим о хроническом простатите на примере одного из моих многочисленных пациентов, теперь уже здорового мужчины 38 лет. Два года назад это был молодой человек с шестилетним «стажем» простатита, с вегетоневрозом, нарушениями сна, нарушением потенции, частыми болями, особенно после употребления спиртного и при простудах, с ноющими болями в пояснице, в суставах, с появившейся аллергичностью на антибиотики, которыми его регулярно «заркамливали» и с утраченной надеждой

на выздоровление. На мой взгляд, причиной неудачи было то, что и врачи, и целители, и экстрасенсы лечили простатит, но не обратили внимания на то, что у больного к тому же имела вегетососудистая дистония, проблемы с желудочно-кишечным трактом, пародонтоз и прогрессирующее облысение, боли в сердце и геморрой. При обычном подходе все это считается сопутствующими заболеваниями, для которых есть врачи других специальностей. С системных же позиций сопутствующих заболеваний не существует, все это лишь частные внешние следствия скрытых системных нарушений в организме.

Вернемся к моему пациенту. Диагностика заключалась в знакомстве с анализами и данными инструментальных методов исследования, внешнем осмотре, пульсовой диагностике по древнеиндийской (аюрведической) методике и в исследовании радужной оболочки глаза. На мой взгляд, диагностика должна проводиться не для того, чтобы установить название болезни, а для выявления причины симптомов заболевания.

Итак, у моего больного был выявлен комплекс патологических изменений различной степени выраженности (от слабых, не выявляемых обычными методами исследования, до грубых), влияющих отрицательно на обмен веществ, кровообращение, регуляцию и эндокринный статус в организме, на уровень иммунитета и регенеративные возможности.

В частности, было установлено, что у пациента имеется наследственно обусловленная дисфункция гипоталамуса и одного из надпочечников, одной из почек, вторичная дисфункция гипофиза и щитовидной железы, хронический гастродуоденит, что перенесенный пятнадцать лет назад гепатит оставил достаточно грубые изменения в печени. Кроме того, было выявлено,

что имеются вторичные обменные нарушения в миокарде, солеобразования в мочевыводящих путях.

Разве можно вылечить простатит, не устранив такой беспорядок в организме? Конечно, невозможно. Ведь все это пагубно влияет на секрецию, сократительную активность и кровоток в предстательной железе, на ее питание, а в итоге способствует застою, отеку, снижению регенерации и подверженности инфекции.

С позиций системного подхода, имея перечисленные нарушения, пациент рано или поздно просто обязан был получить свой хронический простатит. Более того, можно с высокой степенью вероятности прогнозировать его возможные будущие болезни: это полиартрит и остеохондроз, ишемическая болезнь сердца (со стенокардией и инфарктами) и аденома простаты, проблемы веса и радикулиты с невралгиями, ухудшение зрения и хронический конъюнктивит, нарастающее ухудшение общего самочувствия и образование камней в почках.

Да, так мы и получаем свои болезни. Комплекс скрытых нарушений, которые не стремится выявлять и устранять медицина, изо дня в день, из года в год подтачивает наше здоровье, давая сегодня один диагноз, завтра другой и т. д. И выраженность этих диагнозов зависит от нашей наследственности, перенесенных острых инфекционных болезней и травм, от уровня и образа нашей жизни, от экологической обстановки и психологической ситуации.

Лечение хронического простатита требует немало времени, попытка решить проблему за три-четыре недели обречена на провал. К сожалению, большинство пациентов надеются именно на такую «курсовую» методику (прошел курс процедур — выздоровел). Обречены на провал любые попытки лечения с помощью какой-

либо одной частной методики, тем более если ей не предшествует индивидуальная системная диагностика. Чтобы устранить все перечисленные у данного больного нарушения, требуется целый набор методов и средств и не один месяц кропотливой работы.

Лечения моего больного состояло как бы из двух разделов: комплекса общеукрепляющих и комплекса частных методов и средств. Это были физкультура (общая и лечебная) и закаливание, фито- и физиотерапия (домашняя и клиническая), водолечение и комплекс общеукрепляющих препаратов, специальные приемы сегментарного и точечного массажа, отдельные упражнения из хатха-йоги, необходимые курсы фармпрепаратов, некоторые диетические рекомендации. В многомесячное лечение входил санаторно-курортный курс и гирудотерапия (лечение пиявками). Все это требовало времени и терпения. Однако если человек действительно хочет быть здоровым и ему предлагается реальная эффективная программа, то он ее выполнит. Тем более что почти все рекомендации выполнялись на дому, стали как бы привычкой пациента (по большей части — приятной привычкой), не содержали ничего, приносящего вред организму. Если же, как это, к сожалению, нередко бывает, человек хочет стать здоровым, походив дней 10—20 на иглоукалывание, или попив дефицитные таблетки, или даже пройдя курс лечения в модной клинике, не приложив собственного труда, то успеха не будет, как его не было в подобных случаях ни у кого до сих пор.

Что же касается нашего больного, то сейчас он абсолютно здоров, причем не только в отношении простатита. Исчезли все прежние жалобы, связанные с предстательной железой, нет нарушения половой функции. Кроме того, он всегда бодр, не ноют суставы,

не болят сердце и позвоночник, нет аллергичности и пародонтоза, нормализовался сон, впервые фиксируется нормальное стабильное артериальное давление, более того, продолжая выполнять часть предписанной программы, пациент гарантирует себя от всех перечисленных ранее возможных сюрпризов со здоровьем и от рецидива простатита.

Я понимаю, что ознакомившиеся с этой статьей люди, страдающие хроническим простатитом, естественно, хотели бы получить конкретные рекомендации по лечению. Увы, эффективное, радикальное лечение невозможно проводить заочно. Поскольку у каждого своя комплексная причина простатита, то максимальный эффект может быть получен только на основе индивидуальной системной диагностики.

Тем не менее я считаю, что можно дать ряд рекомендаций, полезных всем страдающим простатитом.

Во-первых, необходимо понимать, что если уж человек заболел хроническим простатитом, то это значит, что в организме имеется немало нарушений (обменных, регуляторных, гормональных). Устранить одним махом такой комплекс не удастся и, следовательно, потребуется длительная работа над здоровьем: кому-то полгода, кому-то не меньше двух лет. Надо набраться терпения и не разочаровываться, даже если и через 2—3 месяца не обнаружится очень заметных результатов.

Во-вторых, постарайтесь до минимума сократить применение антибиотиков. Они приносят столько вреда всему организму, что обесцениваются их положительный эффект. Тем более что не само инфицирование простаты является ведущим фактором в формировании хронического простатита (как это принято сейчас считать в урологии), но, напротив, болезнетворные

микробы, на мой взгляд, чувствуют себя вольготно в предстательной железе, измененной нарушением ее питания, кровоснабжения, регуляции секреторной и сократительной функций. А перечисленные характеристики, как указывалось выше, определяются состоянием всего организма.

В-третьих, если человек не занимается и не собирается регулярно заниматься физическими упражнениями в любой форме, то он может вообще не затевать никакого лечения. Бесплезно. Для современного человека достаточная двигательная активность является лучшим лекарством при любой болезни. Какие упражнения выполнять, когда и в каком объеме — человек должен решить сам.

В-четвертых, если человек злоупотребляет спиртными напитками, любое лечение вряд ли будет достаточно эффективным. Речь идет не о полном исключении, а именно об умеренности в употреблении спиртного. Кроме того, если вы курите, никто не запретит вам этого делать, кроме вас самого, но хотя бы на первом этапе лечения постарайтесь ограничить курение, насколько сможете.

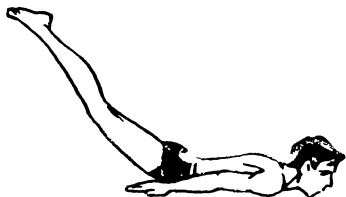
Теперь о конкретных рекомендациях, полезных всем, страдающим простатитом. Главный принцип здесь — параллельное применение набора общеоздоравливающих и частных методов и средств. Суть — именно в одновременном выполнении. Если больной что-либо из указанного уже применял, но облегчения не было, то это говорит не о бесполезности данного метода или средства, а лишь о его ограниченной, частичной эффективности. Все методы и средства обладают лишь частичной эффективностью. Мы теряем здоровье по крупицам и возвращать его удастся так же.

Итак, **первое**. Любая физкультура с обязательным включением несколь-



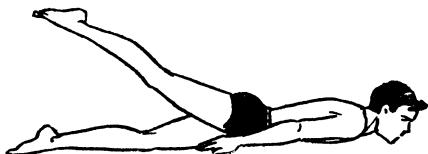
Поза «кобры»

Поднимите голову, насколько это возможно, максимально прогнитесь в пояснице, низ живота прижат к полу, руки слегка согнуты в локтях



Поза «кузнечика»

Опираясь на руки, грудь и плечи, поднимите как можно выше обе ноги



Полувинная поза «кузнечика»

Опираясь на подбородок и кисти рук, поднимите прямую ногу как можно выше. Другая нога расслаблена. Поменяйте положение ног



Поза «березка»

Подбородок упирается в грудь. Основная тяжесть тела приходится на затылок, шею и плечи. Руки помогают удерживать равновесие, поддерживают не таз, а спину

ких упражнений (поз, асан) из йоги. К числу этих асан, которые необходимо выполнять каждый день, относятся «березка» и «плуг», «кузнечик» и «кобра». Кто может, пусть делает стойки на голове.

**Второе.** Практикуйте контрастный душ, влажные обтирания, банные процедуры.

**Третье.** На фоне всех рекомендаций, которые последуют ниже, можно проводить постоянное лечение у гомеопата (лечение не только простатита, а, в первую очередь, всего организма).

**Четвертое.** Питание должно быть полноценным, что означает, в первую очередь, разнообразие. Не обязательно следовать крайне строгим, обедняющим рацион диетам. Лучше ориентироваться на национальные и семейные традиции, но не злоупотреблять жареной, жирной и мясной пищей. Могут быть полезны и курсы лечебного голодания (короткие — 1—3 суток или более продолжительные).

**Пятое.** Ежедневно утром, днем или вечером (но не перед сном) делайте самомассаж спины роликковым массажером или полотенцем (от пояснично-крестцовой области до шеи), а также активный массаж стоп и кистей рук.



Поза «плуга»

Прямые ноги касаются носками пола за головой. Колени предельно выпрямлены. Опора на затылок, шею, руки, плечи и пальцы ног

**Шестое.** Регулярно применяйте точечный массаж. Точки для акупрессуры подбираются не те, которые обычно рекомендуют при простатите, а согласно индивидуальным жалобам и диагнозам больного.

**Седьмое.** Регулярно принимайте теплые лечебные ванны с хвойным экстрактом, пихтовым маслом, морской солью. Вместо морской можно использовать крупную серую соль (две пригоршни на ванну).

**Восьмое.** Регулярно пейте чай из смеси зверобоя, мяты, календулы, полевого хвоща, ромашки, листьев березы, смородины, травы с цветами клевера. Горькие травы берутся в меньшем количестве, остальные — в равном. Заготовьте смесь на весь год. Применяйте ее следующим образом: 1—1,5 ст. ложки смеси залейте в термосе кипятком (0,5 л), оставьте на 1—2 часа, затем процедите. Пейте 0,5 литра отвара произвольно за 2 дня.

**Девятое.** Желательны регулярные курсы физиотерапии на область простаты. Какую конкретно электропроцедуру проводить, должен решить врач-физиотерапевт. Наиболее эффективны не поверхностные процедуры, а процедуры с использованием электродов, вводимых в прямую кишку, то есть непосредственно к железе.

**Десятое.** Практикуйте периодические курсы (3—5 дней, с такими же перерывами) теплых микроклизм со слабым настоем ромашки или шалфея.

К пальцевому массажу простаты прибегать нежелательно — это не физиологичная и травматичная процедура. Рекомендуются естественный

гидромассаж железы. Для этого необходимо ввести 200—250 мл воды комнатной температуры в прямую кишку, сесть на унитаз и как можно дольше (но не более двадцати минут) удерживать воду в кишечнике, несмотря на его активные сокращения. Периодичность такая же, как при применении микроклизм, но в другие дни.

**Одиннадцатое.** Регулярно 1—2 раза в неделю делайте массаж (мягкое сжатие) яичек ладонью. Количество сжиманий должно быть равно возрасту, числу лет.

И наконец, **двенадцатое.** На фоне описанных рекомендаций можно провести курсы медикаментозных средств, назначаемых обычно урологами. Это, хотя само по себе и не решает проблемы, но будет неплохим частным дополнением к комплексному лечению. Кроме того, если у вас есть возможность пройти курс специального санаторно-курортного лечения, непременно воспользуйтесь ею, не забывая и в санатории выполнять указанные здесь рекомендации.

Описанное лечение относится лишь к наиболее общим системным механизмам развития хронического простатита. Максимальная эффективность лечения в значительной мере определяется индивидуальным подходом.

Вас не должна смущать кажущаяся простота и мягкость данных рекомендаций. Не вдаваясь в подробности, хочу отметить, что на самом деле они имеют глубокий системный смысл и при скрупулезном выполнении способны творить гораздо большие чудеса, чем самые модные таблетки. По-настоящему волшебным может быть только комплексное, системное лечение всего организма.





# ЖРЕБИЙ ДОКТОРА КОНОВАЛОВА

Если читатели помнят, мы попросили доктора Коновалова пролечить десять наших подписчиков, страдающих диатезом, и десять, страдающих астмой. Из огромного числа людей, приславших нам письма с просьбой о лечении и копии квитанций о подписке, жребий, который тянул Владимир Васильевич Коновалов, выпал счастливым, чьи имена и фамилии мы назовем чуть ниже. Впрочем, счастливыми их назвать трудно, поскольку тяжелые заболевания, которыми они страдают, сильно омрачают радость бытия. Тем не менее этим людям повезло.

Начнем с тех, кто болен диатезом.

## 1. Оля Акинфеева, 8 лет, Москва.

«Лечимся все 8 лет, — пишет ее бабушка. — Три раза лежали в больнице. Ночами из-за зуда девочка не спит, расчесывается до крови. При особо сильных приступах кричит: «Не хочу жить!». Набор разрешенных ей продуктов питания ограничен и постепенно сокращается еще больше. Диагноз: диатез, атопический дерматит, поливалентная аллергия.

Помогите найти причину заболевания и, если возможно, вылечить (или подлечить) нашу Олю.

Журнал «Будь здоров!» выписываем с 1994 года в надежде отыскать средства, облегчающие страдания ребенка».

Далее следуют комплименты в

адрес журнала. Их мы никогда не публиковали и публиковать не будем. Хотя, конечно, читать и слышать их очень приятно. Но печатать хвалебные слова в свой адрес мы считаем неприличным: благодарность — дело интимное. Впрочем, к диатезу Оли Акинфеевой это отношения не имеет.

## 2. Сергей Афонин, 11 лет, Москва.

«Диатез начался с двух месяцев на сладкое и молоко. Хождения по больницам и мучения мальчика — настоящий кошмар. Диагноз: аллергический диатез, поллиноз, воспаленный, увеличенный от частых простуд лимфоузел».

## 3. Наташа Латотье, 5 лет, г. Фрязино Московской области.

Диагноз: экссудативный диатез, дисбактериоз, ферментопатия, пищевая аллергия.

## 4. Никитина (имя в письме не указано), 14 лет, Москва.

Диагноз: экссудативный диатез, перешедший в экзему.

«Понимаю, что шанс попасть к доктору Коновалову по жребию очень мал, но надеюсь».

## 5. Филатов (опять без имени), почти 2 года, г. Тула.

Диагноз: экссудативный диатез.

«Началось все с маленьких красных пятнышек, но потом болезнь резко обострилась и дошло до корок, мокну-

щих на щеках, и красных пятен по всему телу. В грудном молоке был обнаружен стафилококк. В анализе на дисбактериоз было 100% стафилококка. Аппетит очень плохой».

**6. Юра Ширканов, 4 года, г. Троицк Московской области.**

Диагноз: диатез, бронхит.

**7. Тимофей Шуплецов, 7 месяцев, г. Киров.**

«С рождения в болячках, не переносит лекарств, прививок не делали. Чешется, плохо спит и ест, очень раздражителен. Болячки замучили ребенка».

**8. Азарин Андрей, 10 лет, Москва.**

Диагноз: диатез, атопический дерматит.

**9. Дружинин Иван, 8 лет, Москва.**

Диагноз: атопический дерматит. Частые простудные заболевания, осложненные бронхитом.

**10. Морозова Снежана, 1,5 года, Москва.**

Диагноз: экссудативный диатез.

Теперь — астма.

**1. Вероника Быкова, 2,5 года, Москва.**

«Уважаемый доктор Коновалов! Пишет Вам мама, разочаровавшаяся во всем и уставшая от такой жизни. Прочитала о Вас в журнале и вновь обрела надежду, наверное, последнюю. У моей дочки с полуторамесячного возраста диатез. Перепробовала все способы лечения — и медицинские, и народные, но пользы нет. С полутора лет у нее бронхиальная астма тяжелой формы. Перенесла несколько реанимаций, сутки была на искусственном дыхании. Каждый месяц по три недели лежит в больнице, выходим на несколько дней — и снова больница. Ребенок почти ничего не ест, на все продукты — аллергическая реакция, страшный зуд, ночами не спит, постоянно расчесывается, плачет, раздражительна, капризна. Серь-

езного лечения нет, даже в клинике Института педиатрии. Бабушки тоже помочь не могут. Врачи говорят, что может быть, с возрастом пройдет, а может, и нет».

**2. Николай Бокарев, 26 лет, Москва.**

Диагноз: инфекционно-аллергическая бронхиальная астма II степени тяжести.

**3. Саша Гельвиг, 16 лет, Москва.**

«С трех лет страдает бронхиальной астмой, нейродермитом и поллинозом. Ежегодно весной во время цветения деревьев случаются обострения. Надежды на то, что с возрастом он «перерастет» болезнь, уже нет».

**4. Катя Жорняк, 20 лет, Москва.**

Диагноз: бронхиальная астма.

«Относительно легкие приступы бывают каждую ночь и каждый день. Купирую их самостоятельно. Постоянно пользуюсь ингалятором и множественно лекарств. До гормонов дело пока не дошло. Но болезнь прогрессирует. Во время тяжелых приступов вызываем «Скорую помощь». За годы болезни испробовала многие виды закаливания, дыхание по Бутейко, гимнастику Стрельниковой, систему ушу, иглоукалывание у четырех разных специалистов, «Горный воздух», побывала у нескольких экстрасенсов. Если попаду к доктору Коновалову, то буду добросовестно выполнять его рекомендации. Очень жить хочется!»

**5. Зыков (имя не указано), 3,5 года, г. Руза Московской области.**

Диагноз: бронхиальная астма.

«Каждый вечер меня охватывает ужас: скоро ночь и снова кошмарный приступ у моего сына».

**6. Селиванов (имени в письме нет), 10 лет, Москва.**

Диагноз: астма средней тяжести.

«Часто простуживается, — пишет мама. — В холодное и сырое время года — аллергический хронический ринит. Чрезвычайно раздражителен. Я

бы не хотела больше лечить сына таблетками. Они еще больше разрушают организм. УЗИ показало дискинезию желчевыводящих путей. Редкие ночи проходят нормально. Нам нужен сухой горный воздух. Увы, это невозможно. Нет больше сил мучиться и видеть мучения сына!»

**7. Саша Токарев, 14 лет, Петербург.**

Диагноз: бронхиальная астма средней тяжести (атопическая форма), поллиноз.

«Мальчик умный, развитой, но в физическом отношении отстает от своих сверстников, плохо растет. Мама — врач, испробовала все, чтобы помочь сыну, но результатов нет».

**8. Андрей Трухачев, 35 лет, Москва.**

Диагноз: бронхиальная астма I степени неинфекционно-аллергической формы (средняя тяжесть течения, гиперчувствительность к домашней пыли).

«Всю жизнь занимался спортом. Астма началась неожиданно на последнем курсе института. Проходил курс лечения в Институте иммунологии. Пользуюсь ингалятором по 5—7 раз в день».

**9. Ваня Шлыков, 6 лет, поселок Подвязново Ивановского района Ивановской области.**

Диагноз: бронхиальная астма по типу астматического бронхита (средней степени тяжести) с сопутствующим аллергическим риносинуситом, фарингитом, atopическим дерматитом. Кроме того, резидуальная энцефалопатия, последствия гнойного менингоэнцефалита, левосторонний гемипарез, церебрастения...

«Сочетание этих болезней очень неудачное. Белковые препараты, которые помогают при неврологических заболеваниях, противопоказаны при астме. Из-за огромного количества лекарств разрушается печень. Есть

мальчику ничего нельзя, кроме серых каш на воде, ржаного хлеба да зеленых яблок. Мучается Ванечка страшно. Очень жаль его. Это мой единственный ребенок. Мне 36 лет. Конечно, тяжело. Но если разобраться, я счастливая женщина. Хотя бы потому, что имею ребенка. Ведь многие бездетные семьи мечтают о нем. Конечно же, о здоровом. Но ведь и моему, я верю, можно помочь...»

**10. Басова Людмила Ивановна, 68 лет, Москва, инвалид II группы, ветеран труда.**

«Журнал «Будь здоров!» выписываю с самого первого номера. Жаль, что не было его хотя бы лет десять назад».

Но на этом список не заканчивается. На всякий случай мы попросили доктора вытянуть еще два конверта (лето, дачный сезон, кто-то может не приехать). Так появились два «дублера». А еще один — брат Снежаны Морозовой. Доктор Коновалов сказал, что если будет возможность, то примет и его.

**11. Полежаева Н. Е., 48 лет, Москва.**

Диагноз: бронхиальная астма.

**12. Баранов Александр Борисович, 53 года, Москва.**

Диагноз: инфекционно-аллергическая бронхиальная астма.

**13. Морозов Сережа, 4 года, Москва.**

Диагноз: астматический бронхит.

Таковы те, кому повезло. Но и остальным доктор Коновалов обещал помочь. Всем им отправлены письма с объяснением порядка записи на прием.

Надо сказать, что, на наш взгляд, доктор Коновалов, согласившись с предложением редакции пролечить двадцать пациентов с публичным сообщением о результатах, решился на очень рискованный шаг. Ни в отечественной, ни в зарубежной практике не было случая, чтобы врач взял «в тем-

ную», без обследования группу больных с предварительной публикацией в прессе всех фамилий и диагнозов. Обычно, когда экспериментируют или демонстрируют новый метод, пациентов специально подбирают, долго обследуют, потом лечат, а спустя некоторое время, все обдумав и взвесив, сообщают результаты. Причем всегда анонимно — либо статистику, либо загадочные «Н» или «К». Странным образом результаты всегда бывают положительными. Но нам не нравятся игры (тем более серьезные, касающиеся здоровья), когда ответ кому-то известен заранее. Это всегда означает лукавство, если не обман.

Доктор Коновалов решился на открытое, фактически публичное лечение с абсолютно непредсказуемыми результатами.

Сложность его положения еще и в том, что далеко не все зависит от него самого. Он проводит диагностику, назначает лечение и контролирует его ход. А лечится пациент сам. Слишком много зависит от того, сколь добросовестно, настойчиво и систематично станет пациент (или его окружающие) выполнять предписания врача. В отличие от психотерапевтического лечения здесь даже не требуется особая вера во врача. Можно сколько угодно сомневаться в методике, важно лишь скрупулезно выполнять все назначения.

Сейчас, когда вы читаете эти строки, лечение идет уже полным ходом. А в конце мая, когда я писал их, ни доктор Коновалов, ни мы сами еще не видели никого из «двадцатки». Более того, никто из них еще не знал, что ему повезло. Мы тогда только начали рассылать письма с приглашением начать лечение.

Мы решили не только сделать это лечение открытым, но и публично проследить его динамику. Так что в следующем номере журнала мы намерены

сообщить о первых предварительных итогах.

И еще. Учитывая специфику метода доктора Коновалова, мы считаем, что будет справедливо, если риск, который он берет на себя, разделят и его пациенты (или их родители). Поэтому мы будем сообщать, сколь серьезно они относятся к лечению. Ведь речь идет не только о здоровье пациентов, но и об авторитете врача.

Не лишне заметить, что и журнал в определенной мере рискует, затеявая все это. Но журнал «Будь здоров!» создан для того, чтобы помогать людям быть здоровыми, и если в результате этой акции выздоровеет хотя бы один человек, то значит, все было затеяно не напрасно.

Впрочем, кто-то, прочитав эти строки, может остаться недовольным, ведь один из моих очерков о Коновалове был озаглавлен его словами: «Вылечу любую болезнь!». Да, Владимир Васильевич и сейчас готов взяться едва ли не за любую болезнь. Но ни он и ни один другой врач на свете не пообещает вылечить любого больного, тем более «запущенного», безуспешно лечившегося много лет. То, что я говорю сейчас, не перестраховка от возможных неудач, а реальный взгляд на конкретных больных.

Конечно, хочется, чтобы все они стали совершенно здоровыми. Но ведь вы прочитали о каждом из них. Даже если по двое из десяти выздоровеют, а по трое улучшат самочувствие — это будет уже чудо. Что касается меня, я верю в успех, верю в доктора Коновалова.

И последнее. В скором времени по договоренности с доктором Коноваловым мы назовем еще одно или два заболевания, которые Владимир Васильевич возьмется лечить публично. Разумеется, претендовать на участие опять смогут только подписчики журнала «Будь здоров!».

# Средство Анастасии Никитичны



Если попытаться проанализировать, какие мотивы движут человеком в его постоянном стремлении к цели, то выяснится, что главным мотивом очень часто является страх. Страх оказаться за бортом, или стать ненужным, или замыкать колонну равных, или не обеспечивать надежное существование для себя и своей семьи. Страх тол-

*Фото Виктора Ахломова*

кает к сверхусилиям ради обеспечения устойчивого выживания. Если же цель требует от человека сверхмобилизации, страх приводит к стрессу.

Обычны и не опасны импульсные нарушения нормы. Если же нарушение оказывается длительным, то подклю-



чается нейро-эндокринная система с гормональным обеспечением мощного обмена. Стресс начинает действовать на весь организм.

На какую глубину проникают болезни? Начинается со стресса, затем следует энергоинформационный разлад с миром, нарушения в центральной нервной системе, что приводит к болезненным изменениям в органах. Далее — к сдвигу равновесия в гомеостатических системах: кровоснабжении (ослабление венозной системы и капилляропатия, ослабление сердца и его неспособность прокачать кровь через капиллярные раструбы), дыхании и т. д.

Это делает невозможным нормальный адаптационный процесс. Потребности не обеспечены возможностями. И тогда на уровне организма принимается решение об усилении функции. До поры (в малом временном интервале) это сделать легко. Если требование по интенсивности или по длительности становится более жестким, воздействию стрессов подвергается орган, наиболее уязвимый от рождения или по иным причинам. Дальше в процесс вовлекается клетка, в которой наше стремление к результату вызывает сверхнапряжение, чрезмерное усиление обмена.

В конце концов происходит разрушение соединительной ткани — каркаса клеток целостного организма. Появляются свободные радикалы, которые выходят в межклеточное пространство, разрушаются белки и липиды... Иначе говоря, активизируются разрушительные процессы. Как им противостоять?

Простая женщина Анастасия Никитична Сергеева нашла для себя подходящее средство.

«...Я родилась в 1938 году в большой семье пятым ребенком. По рассказам матери, ни одной детской болезнью не болела, росла очень сильной и

выносливой. Приходилось и детей нянчить, и кадушки двухведерные для поросят носить. Ноги уже тогда начали болеть. Закончив семилетку, я приехала в Свердловск, поступила работать на завод и пошла в вечернюю школу.

Неустроенность быта, плохая еда и хронический недостаток сна и отдыха, тяжелая 8-часовая работа у конвейера и учеба сказались на здоровье. В 18 лет — гипертония. Врач в поликлинике, увидев мои красные щеки, и смотреть меня не стал, пристыдил: «Молодая, от здоровья лопаешься, а работать не хочешь!»

Изнурительные головные боли, кровотечения, тошнота и рвота выматывали. В больницу попадала тогда, когда меня подбирали на улице без сознания. Там я узнала названия своих первых болезней. Ясно было одно: не потяну вместе работу и учебу. Нужно было выбирать, и я выбрала работу.

Прошло 10 лет, сверстники закончили институты, а у меня — 8 классов... Пошла в техникум. После каждой сессии — больница, а там — новые болезни: кардиосклероз, церебральный атеросклероз, хронический пиелонефрит, хронический астматический бронхит, холецистит, панкреатит и т. д. В результате — инсульт.

Выписалась — ходить не могла, движения приносили невыносимые муки. Из-за обездвиженности — ожирение, остеохондроз.

Начала я с легкой зарядки, друзья помогали мне добраться до леса. Там я впервые почувствовала огромное облегчение. Вскрабкивалась на небольшую горку и просила природу вернуть мне здоровье. Казалось, ветер проходил сквозь меня, пронизывал, унося болезни. Солнце никогда не обжигало. Я доверилась природе. Стала дышать по Бутейко, есть по Шаталовой. Вес снизился с 83 до 63 кг».

Анастасия Никитична попала в совершенно неподходящие для нормальной жизни условия. С молчаливого согласия заводской медицины, которая должна была бы стоять на страже здоровья, здесь выжимали из людей все.

Сейчас Анастасия Никитична регулярно ходит в наш клуб «Целитель».

«Два года я работаю по вашим книгам, — написала она мне, — и не пропускаю ни одного занятия. Использую компрессы, массаж почек и ограниченные дыхания с помощью банки с водой, поставленной на диафрагму. Появились легкость, бодрость, желание жить и быть добрее».

Для тех, кто не в курсе дела, поясню. Чтобы научиться ограничивать дыхание (а это чрезвычайно полезно), можно ежедневно выполнять следующее упражнение. Наполните трехлитровую банку водой (можно не доверху), лягте в постель на спину и поставьте банку на грудь (на область диафрагмы). Запомните хорошенько это ощущение, когда груз не дает дышать глубоко, и вспоминайте о нем почаще в течение дня.

У меня душа болит, когда я вижу молодых женщин с огромными баулами и тюками в поездах, самолетах, метро. Бедные, да что вы с собой делаете! Вы хоть слышали, что почки, желудок, матка опускаются, и не счесть трагических последствий? Не для женщин это! Но они тащат, надрываясь, свои тяжеленные грузы, пытаясь таким образом свести концы с концами...

Советую вам делать статическую гимнастику — всего 5—10 минут в день, но регулярно. Добавьте эти простые упражнения к вашей обычной зарядке или делайте их отдельно — но не меньше трех раз.

Итак, ложитесь на коврик на спину, поднимите ноги на высоту спичечного коробка над полом — чем ниже, тем лучше. Руки на животе — надавли-

вают на пупок и на точки вблизи пупка. Продержите ноги полминуты. Терпите! Убеждена, что дней через десять вы легко выдержите минуту.

Затем сделайте массаж. Продолжая лежать на спине (под таз подложите подушечку), положите напряженные пальцы рук на живот. Разведите пальцы, надавите ими на те места, где расположены почки, и «тяните» их вверх, по направлению к плечам. Так же поднимайте матку, печень, желудок.

Теперь снова подержите ноги полминуты — для закрепления органов на новом месте.

Не вставая с постели, лягте поперек и сделайте «полуберезку», опираясь ногами о стену. Пододвиньтесь еще ближе к стене, еще. Теперь область таза приподнята, а руки свободны для массажа — поднимайте все, что опустилось за долгие годы. Время от времени сжимайте руки перед грудью, закрепляя все органы на новом месте. Можно заниматься этим и стоя: наклонитесь, расположите кулаки по обе стороны позвоночника чуть пониже пояса и, с силой надавливая, проводите кулаками снизу вверх, поднимая опущенные почки. Затем — по самому позвоночнику, растирая его.

«За этот год у меня было несколько срывов, вызванных перегрузками, — продолжает свой рассказ Анастасия Никитична. — У заказчиков горели сроки, и работу, запланированную на месяц, пришлось выполнить в две недели. Нужно было носить щебень, класть цемент, устанавливать станки. Бригада у нас маленькая — три человека, все делаем на равных. И я почувствовала себя, как тогда, — боли страшные, а бросить нельзя. С трудом дотянула. А потом взялась за восстановление разрушенного. Делала зарядку, компрессы, пила отвары из трав. Понадобилось всего девять дней, чтобы привести себя в норму.

Татьяна Абрамова

ПРИРОДА

# ЯЗЫК ЦВЕТОВ

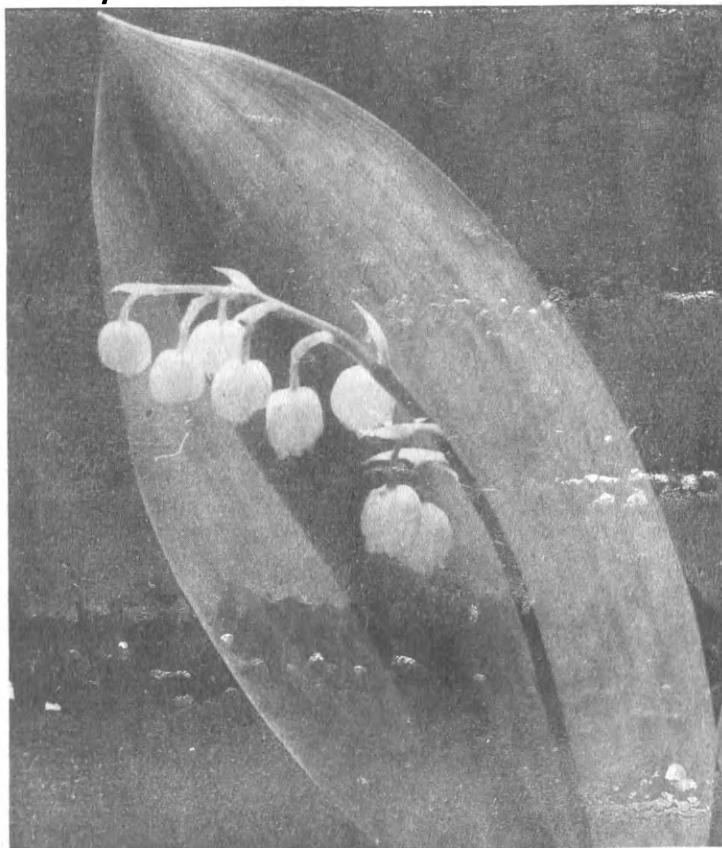


Фото Виктора Ахломова

Однажды в зимнем саду американского миллионера произошло убийство. После долгого расследования криминалистам удалось раскрыть это весьма запутанное дело. Как вы думаете, кто помог детективам? Цветы. Нежные чувствительные розы.

Отчаявшиеся детективы вспомнили о своем знаменитом коллеге Кливе Бакстере, который был большим специалистом не только по детекторам лжи, но и по исследованию психической деятельности растений. Его «подопечные» и помогли раскрыть преступление.

Бакстер действительно прославился на весь мир благодаря своим оригинальным опытам с растениями. Один из них был такой — проверить, возникнет ли какая-либо реакция у растений, если рядом с ними будет мучиться и погибать живое существо, к примеру, муравей или креветка. Бакстер выбрал довольно распространенное декоративное растение и прикрепил к его широким листьям электрические датчики. А рядом ждали своей горькой участи быть сваренными в кипящей воде несчастные креветки. В тот самый момент, когда креветка испускала последний вздох, лента бесстрастного прибора зафиксировала четкую реакцию растения. Оно явно чувствовало боль другого существа и реагировало на нее всплеском активности. Оно страдало.

Бакстер провел еще много экспериментов и выяснил, что все растения, и в частности цветы, отзываются даже на мысли человека, не говоря уже о его поступках. Если человек представлял, как он сейчас польет бедный цветок серной кислотой, то растение просто «кричало» от ужаса изломанными кривыми на ленте самописца.

Итак, происходило невероятное: цветок вполне осознанно реагировал на психические и физические процессы, происходящие в окружающем его

мире. Причем эта реакция имела явную эмоциональную окраску — сострадания, соболезнования, осуждения.

Другие опыты Бакстера неопровержимо свидетельствовали о других невероятных свойствах растений. Например, растения умели «слушать» музыку, отдавая предпочтение классической. Эксперименты Бакстера подтвердили исследования индийских ученых. Оказалось, что цветы обожают музыку Вивальди и Баха, Моцарта и Чайковского, кстати, им нравились и многие индийские мелодии, особенно исполняемые на ситаре. Стебельки цветов прямо-таки всей «душой» и «телом» тянулись к источнику звука, и в это время (что совершенно поразительно!) количество листьев, быстрота раскрытия бутонов, число почек увеличивались почти в два раза.

«Так что же, выходит, что растения воспринимают музыку «осознанно», они «умеют думать»? — спросила я у доктора биологических наук Александра Дуброва, который много лет занимается проблемой энергоинформационного обмена в природе. — «Конечно же, не стоит проводить прямую параллель между сознанием человека и восприятием музыки растениями, — ответил Александр Петрович, — но я вполне серьезно рассматриваю гипотезу о том, что растения могут «слышать», «думать», «чувствовать». Они лишь не могут внятно рассказать о своих «чувствах» человеку и по-своему, «растительно осмысливая» происходящее с живой природой, реагируют электрофизически, к примеру отличая благотворные мелодичные звуки от разрушительных диссонансирующих аккордов. Точно так же они поступают, когда ощущают угрозу со стороны человека или страдают другим живым существом».

Тут я подумала, что наши предки,

наверное, знали и понимали непостижимый сейчас для нас язык цветов. И вспомнила, как моя бабушка рассказывала, что самый обычный лук-порей, если его посадить где-нибудь повыше: на высокой веранде или даже крыше дома — защищал жилище и его хозяев от молний.

Сколько же их на свете — цветов и трав, деревьев и кустарников, мхов и лишайников! Каждый вид — это совершенство формы, окраски, запаха, и каждый может многое рассказать нам, нужно только научиться понимать язык растений. Удивительно красивое слово было в ходу у наших прабабушек и прадедушек — флоромансия. Этим словом называлась наука о цветах и травах, об их полезных свойствах, магической силе, истинном предназначении.

Известный американский исследователь Пол Хасон всю свою жизнь посвятил разгадыванию языка цветов. Можно сказать, что он возродил флоромансию.

Что же почерпнул Пол Хасон из старинных книг по флоромансии, что проверил на собственном опыте? Прежде всего, Хасон советует в любом, даже самом маленьком саду найти место для растений и цветов, которым покровительствует Солнце. Они аккумулируют солнечную энергию, свет и силу. Золотисто-желтые ноготки, гелиотроп, подсолнечник — все они как маленькие солнца. И если позволяет климат, обязательно нужно вырастить в своем саду лавр благородный. Этот небольшой кустарник будет оказывать исключительно благотворное влияние на ваш дом. Дела у вас сразу пойдут в гору, в семье наступит мир и покой.

Формируем наш сад дальше по правилам флоромансии. Большинство синих и голубых цветов находятся под покровительством Венеры. Они притянут в ваш сад частицу ее могущественного влияния, поделятся тем, чем она

сильна, — миром, счастьем, любовью. Однако королевой цветов любви считается, конечно же, роза. Способностью притягивать в дом любовь, создавать гармонию в любовных отношениях могут все розы, но особенно хорошо это получается у розовых и красных.

Всем желающим Пол Хасон советует использовать цветы для любовной магии. Вот самый простой совет. Нужно сорвать три, семь или девять разных цветков при полной луне. Чем сильнее их запах, тем лучше. Высушите их и зашейте в шелковый прямоугольный мешочек голубого или изумрудно-зеленого цвета. Затем повесьте на шею и носите при себе либо прикрепите к внутренней стороне белья. Этот амулет сделает вас неотразимым или неотразимой для противоположного пола.

Кстати, если вы хотите создать в своем саду не просто красивый, а волшебный уголок, который давал бы вам силу и здоровье и заряжал энергией, Пол Хасон советует обязательно вырастить в нем маленький цветок с как бы восковыми белыми лепестками, называемый «соломоновой печатью», а также ирис, вербену и руту. Настоящий волшебный сад нельзя создать, если не посадить в нем несколько растений, посвященных Луне, покровительнице магов.

В сфере влияния Луны находятся все белые цветы, и в первую очередь те, аромат которых усиливается к ночи, например нарциссы и белые лилии.

Еще один полезный старинный ритуал, почерпнутый из флоромансии. Если вы хотите, чтобы предстоящий месяц был для вас удачным, сорвите в день новолуния несколько белых цветов, желательно лилий, и поставьте их в хрустальной или стеклянной вазе на подоконник, чтобы на цветы всю ночь падал лунный свет. Вобрав в себя эне-

ргию Луны, цветы отдадут ее вам. Считается, что это влияние будет сильнее, если вы вырастите цветы собственными руками.

Если вы озабочены денежными проблемами, Хасон советует сажать на своем участке растения, которым покровительствует Юпитер: сирень, жимолость, миндаль. Знак Юпитера — это всегда символ удачи и процветания, богатства и почестей.

«А у нас нет сада», — печально скажете вы. Что ж, флоромансия остается флоромансией и на вашем подоконнике или балконе. Если вы имеет терпение ухаживать за комнатными цветами, вы всегда будете находиться под их защитой и покровительством. Одно из самых распространенных комнатных растений — герань. Ее ярко-красные цветы излучают жизненную энергию и силу, она и отдаст их вам, когда вы будете плохо себя чувствовать. Поэтому, когда заболаете, держите герань в своей комнате. Розовая герань благоприятствует любви, белая — рождению детей. Карликовые розы, которые отлично приживаются в квартире горожанина, с успехом заменят садовые и помогут вам вернуть любовь и привязанность. А цветущий цикламен избавит вас от ночных кошмаров, бессоницы и навязчивых страхов.

Бывает так, что вроде бы ничего не происходит, а радости в доме нет, в нем поселились уныние и скука, и стало все чаще пошаливать здоровье. Попробуйте воспользоваться советом Пола Хасона. Возьмите два букета цветов, которые находятся под покровительством Солнца. Это могут быть гелиотропы, настурции, ноготки. Вазы с ними разместите в противоположных концах комнаты, а позади каждой вазы расположите зеркала так, чтобы в обоих зеркалах были видны оба букета. Как только вы это сделаете, вы сразу почувствуете, как комнату наполняет поток солнечной энергии.

Он рассеет недоброжелательную атмосферу, улучшит самочувствие и настроение. Как только цветы начнут увядать, их нужно немедленно убрать. Лучше всего отнести их на улицу и положить в траву. Земля примет умирающие цветы, возьмет их себе. Увядающие цветы дома — источник отрицательной энергетики. Это нехитрое «колдовство» вы можете использовать, варьируя любые цветы, в зависимости от того, энергию какой из планет вы желаете привлечь на помощь.

И еще один совет, если мы ведем речь о здоровье. Во время любой болезни и после нее, чтобы вернуть силы, истраченные на борьбу с недугом и победить слабость, попросите ваших близких принести в вашу комнату побольше чертополоха и поставьте его поближе к своей постели. Это удивительное растение с давних времен известно как великий целитель. Пусть чертополоха будет как можно больше, чтобы он едва уместился в самую большую вазу. Обладающее оздоровительными свойствами растение поможет вам.

Можно верить, а можно и не верить во флоромансию, но тем не менее не найдется среди нас человека, который хотя бы раз не воспользовался силой и магией цветов, трав, растений.

Все боятся злых сил и хотят ограничить себя от них. Носят амулеты, камни-обереги, изучают гороскопы. А вот каким интересным способом хозяйки во многих странах еще в недавние времена защищали свои жилища.

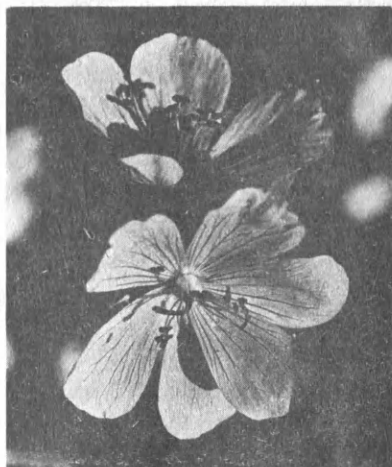
Существует стойкое поверье, что лук и чеснок отгоняют злых духов. В старину женщина никогда не употребляла бы на приготовление обеда луковицу, которая была очищена накануне и пролежала всю ночь. Она бы побожалась, что в нее вселились злые духи и тот, кто ее съест, почувствует себя плохо.

Есть оригинальное «луковое заклин-

вание», которое, как считается, помогает от всех недугов и приносит счастье. Надо взять три маленькие луковицы, очистить их и повесить на нитке в разных местах вашего дома: одну — на кухне, вторую — в детской, третью — в гостиной. Лучше всего подвешивать луковицы по всем правилам: толстой иглой с красной ниткой проткнуть луковичку и завязать петлей вокруг одной из ее половинок. Луковицы должны висеть семь дней и ночей. Затем их снимают, каждую кладут на отдельный лист чистой бумаги, круто солят и... Если есть рядом река, завернутые луковицы пустите по течению, можете сжечь их в костре, а если то и другое затруднительно, выйдите на пустынный перекресток и бросьте луковицы через левое плечо, затем уходите, не оглядываясь. Все ваши проблемы, недуги, несчастья, утверждает Пол Хасон, как рукой снимет.

Однако вернемся непосредственно к флоромансии. Очень важно правильно подбирать букеты. Флоромансия утверждает, что розы в понедельник так же бесполезны, как маргаритки в четверг. Выходя в сад для того, чтобы отдохнуть, также нужно знать, возле каких цветов это лучше делать. Каждый цветок управляется одной из планет, а у каждой планеты есть свой день недели. В этот день ее влияние наиболее сильно. У Меркурия это среда, у Луны — понедельник, а у Венеры — пятница.

Что же символизируют цветы? Астра — символ печали, боярышник — надежды, вереск — одиночества, красная гвоздика — пылкой любви, страсти, гвоздика белая — символ печали, гвоздика желтая — презрения, белая лилия — поклонения юности, маргаритка — невинности, мимоза — застенчивости, нарцисс — эгоизма, незабудка — воспоминания, подснежник — утешения, бутон белой розы — сердца, не знающего любви, роза



белая — молчания, роза желтая — неверности, сирень — первых волнений любви, тюльпан — объяснения в любви, фиалка — скромности, хризантема — пожелания здоровья.

Язык цветов хорошо понимают во многих странах. Самый любимый цветок у японцев — хризантема, ее выращивают во всех садах и парках, символически уподобляя Солнцу. Изображение этого прекрасного цветка помещено на японском национальном флаге, на монетах, а высший орден страны называется орденом Хризантемы.

И в заключение еще об одном поверье, почерпнутом из флоромансии Полем Хасоном. Оно касается яблони и ее прелестных розовых лепестков. У европейских народов яблоня всегда считалась покровительницей дома, семейного очага. Если вы увидите, что кто-то рубит яблоню да еще в период цветения, возьмите несколько чурочек или поленьев, а также веток с цветами. Замочите их в соленой воде, и пусть ветки полежат в темном месте один лунный месяц — 28 дней. Затем высушите их и положите в камин на яркий огонь или в костер. Теперь можно загадать желание. В течение месяца, утверждает Пол Хасон, оно исполнится.



# *Место кровати по отношению к двери*

Многие из нас слышали о странной китайской идее особого размещения мебели в квартире или офисе, но немногие знают, что история этой идеи насчитывает более трех тысячелетий...

Улучшить свое благосостояние и здоровье, считают китайцы, можно, правильно расположив в пространстве окружающие нас предметы. Например, согласно их представлениям, плита символизирует благосостояние семьи. Чтобы в доме всегда водились деньги, ее надо расположить в кухне совершенно определенным образом: так, чтобы человек, готовящий пищу, мог видеть каждого входящего и свободно передвигаться. Кстати, большое значение для материального достатка имеет и количество конфорок. Чем их больше на плите, тем лучше. Можно даже повесить рядом с плитой зеркало. Это символически увеличит число конфорок, а следовательно, и достаток вашей семьи будет расти.

Китайцы убедились, что гармоничное, не нарушающее законов природы расположение окружающих человека предметов, может повлиять на его судьбу самым благоприятным образом. Они создали целую науку о гармонизации расположения созданных человеком объектов в соответствии с законами природы и назвали ее Фунг Сой, что в переводе с китайского означает «вода» и «ветер». Эта древнейшая наука-искусство, существующая уже более трех тысяч лет, включает в себя

элементы астрологии, теории дизайна и восточной философии, но далеко не в последнюю очередь следует и здравому смыслу.

Согласно этой науке, жизненная сила и энергия «ци» протекает не только через живые существа, но и через реки, озера, горы и здания.

Как и ветер и вода, принципы Фунг Сой основаны на движении, течении, переливании и гармонии природных ритмов.

С древнейших времен народы Азии рассматривают Фунг Сой как образ жизни. Они верят в то, что, если наше окружение находится в гармонии с законами Вселенной, мы можем достичь «три великие благодати» — здоровье, счастье и благополучие. Поэтому в Китае, Японии, Вьетнаме, Малайзии планировка и развитие городов, общественных центров, императорских дворцов, парков, транспортных магистралей, кладбищ всегда велись и до сих пор происходят в соответствии с принципами Фунг Сой. Такие города, как Бейджинь (Пекин), Ханой, Сеул, Гонконг, Шанхай, Сингапур, построены в соответствии с этими принципами.

Фунг Сой издавна почитается в Китае, а люди, работающие в этой



области, пользуются особыми почестями и привилегиями. Секрет профессии традиционно передавался из поколения в поколение, от отца к сыну, и до сих пор Фунг Сой остается семейным делом. Несмотря на то что это искусство, известное Западу как геомансия (от латинского *Geomantia*), зародилось во времена землепашцев и скотоводов и имело дело в основном с природными структурами, мастера Фунг Сой утверждают, что принципы их науки применимы и в случаях анализа стволов лифтов, дорожного движения или циркуляции воздуха в кондиционерах. Фунг Сой ничего общего не имеет с предрассудками. Предлагаются определенные правила дизайна, которые усиливают поток солнечного света и воздуха в здании. Но помимо этого опытные мастера Фунг Сой обладают мистическими знаниями и особой интуицией, позволяющими им ощущать потоки «ци».

Существуют несколько школ Фунг Сой, но, как правило, преобладают две школы, или два метода — формы и компаса. Метод формы основан на воздействии, которое оказывают форма предметов и их расположение на нашу психику. Меняя их место в пространстве в соответствии с естественным окружением, можно достичь наиболее благоприятного для человека результата. Метод компаса возник в XII веке. С его помощью вычисляют, соответствует ли расположение здания магнитным линиям.

Для определения, насколько «здорово» здание, мастер Фунг Сой исследует его подобно тому, как врач исследует тело пациента. Все берется в расчет: каким образом открываются двери, как расположены канализационные и электрические сети, каковы количество света и тени в комнатах, каков угол наклона потолка и стен и даже то, что спрятано в шкафах! Эксперты Фунг Сой представляют себе

наши дома и офисы живыми существами. Двери и окна — это рот и глаза здания, пропускающие необходимое количество «ци». Коридоры — это вены и артерии, проводящие «ци» из комнаты в комнату. Электропроводка выступает как нервная, а канализация как выделительная система организма здания.

Главными местами, на которые следует обратить особое внимание, являются те, в которых мы проводим больше всего времени. Спальня, например, считается очень важным местом. Здесь мы отдыхаем, расслабляемся, восстанавливаем силы, поэтому очень важно, где именно будет стоять кровать. Выбирая для нее место, руководствуйтесь правилом: лежа в ней, вы должны видеть дверь, ведущую в спальню. В идеале кровать должна быть расположена по диагонали по отношению к двери (рис. 1) — так мы достигаем ровного, сбалансированного потока «ци».

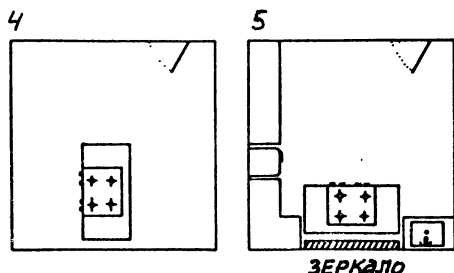
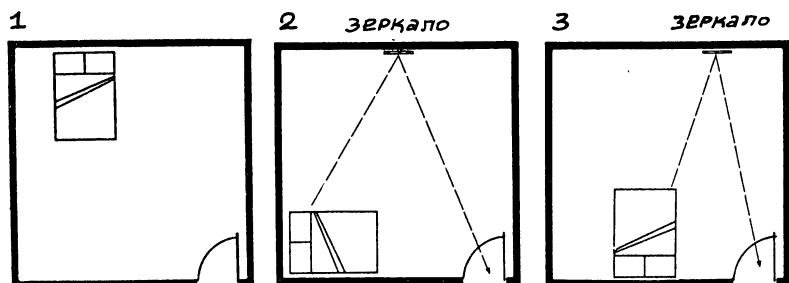
Если кровать расположена иначе, то наше «ци» будет нарушено, следствием этого станут нервозность и раздражительность, снижение работоспособности, ухудшение здоровья и проблемы в личной жизни.

Если по каким-либо причинам нельзя поставить кровать по диагонали к двери, поток «ци» можно нормализовать с помощью зеркала: повесьте его так, чтобы в нем отражалась дверь, ведущая в спальню (рис. 2,3).

Большое внимание уделяют специалисты по Фунг Сой кухне. Кухня, как уже говорилось выше, влияет на ваше благосостояние. Самое главное — правильно расположить плиту.

1. Плита расположена очень удачно. Можно легко видеть всех входящих (рис. 4).

2. Неудачное расположение плиты. Негативный эффект можно компенсировать, установив зеркало за плитой (рис. 5).



Важную роль играет не только расположение предметов, но и их форма. Удачны для обеденного стола круглая и овальная формы, а также в виде квадрата или прямоугольника (если только он не очень длинный). А вот стол с большим количеством углов считается несчастливым.

Что касается туалетной комнаты, то желательно, чтобы унитаз не бросался в глаза: был расположен за дверью или отгорожен ширмой. Если нельзя изменить его неудачное расположение, то повесьте зеркало напротив двери. Тогда энергия «ци» будет распределяться равномерно.

Рабочее место, где мы проводим очень много времени, тоже играет очень важную роль в нашей жизни. Большинство экспертов рекомендуют расположить свой стол так, чтобы сидя вы хорошо видели входную дверь, то есть контролировали ситуацию. Если вы сидите спиной к двери, вы подсознательно боитесь, что кто-нибудь проскользнет через дверь незамеченным, пока вы погружены в

свою работу, или встанет позади и сможет прочитать то, над чем вы работаете. Как результат этого подсознательного страха ваша работоспособность снижается.

Вот одна из историй, доказывающая эффективность корректировки расположения стола. Редактор одного нью-йоркского издательства страдал от переработки, кроме того, у него были серьезные проблемы со здоровьем. Однажды он попросил эксперта по Фунг Сой осмотреть его офис. Эксперт обратил внимание на то, что стол, за которым работал редактор, был расположен так, что дверь находилась у него за спиной. Стол повернули лицом к двери. Через неделю его работоспособность и здоровье улучшились. «Я не знаю, совпадение ли это, — говорил он, — но поразительно, насколько лучше я себя чувствую». Через пять месяцев, когда он был назначен ведущим редактором важного издания, он заметил: «Я полагаю, что могу доверять Фунг Сой. Для меня все сложилось так удачно, что другие редакторы тоже передвинули свои столы».

В Фунг Сой важными являются даже такие детали, которые не очевидны, но значимы на подсознательном уровне восприятия. Если какие-то элементы в вашем окружении вызывают чувство напряженности, тяжести на подсознательном уровне, то и внешняя сторона вашей жизнедеятельности неизбежно будет затронута. Один из показательных тому примеров —

стена, расположенная прямо напротив входной двери, в которую утыкается всякий входящий в нее посетитель. Стена в данном случае преграждает дорогу плавному потоку «ци» и создает энергетическое препятствие. Подсознательно входящий в дверь человек будет чувствовать перед собой психологическую преграду. Другой пример: темная, узкая приемная. В такой приемной посетителя одолевают всякого рода предчувствия, и он испытывает необходимость быть защищенным. Он предпочтет покинуть приемную как можно быстрее.

Подобно тому, как врач не может одним лекарством вылечить нескольких больных с разными заболеваниями, так же невозможно предложить рецепт, который бы «исцелил» каждый дом или офис. Однако в любом случае врач может предложить всем больным общие средства выздоровления, как например: сбалансированное питание, отдых и регулярные физические упражнения. А эксперт по Фунг Сой может предложить общие корректирующие меры в целях балансирования «ци», то есть чтобы смягчить или усилить поток «ци».

Вот некоторые примеры «рецептов».

**Светильники, зеркала** (все, что отражает свет) усиливают поток «ци».

**Растения и аквариумные рыбки** символизируют собой природу, рост, жизнь, а потому притягивают питательную «ци». Лучше располагать их в углу, отражаемом зеркалом, помещенным напротив, — этим достигается нормальная циркуляция «ци».

**Цвет** издавна рассматривался как средство сильного психологического воздействия. В Фунг Сой ему отводится особая роль. Например, зеленый цвет символизирует рост и природные силы, успокаивает и умиротворяет. Красный цвет открывает дорогу благоприятным возможностям. Желтый

представляет солнце, жизненную силу и долголетие.

Вот какие рекомендации по цвету стен жилого дома или служебного помещения дают китайские мастера. Если дом или служебное помещение большое или очень хорошо освещено, цвет стен и мебели может быть и темным, и светлым. Если же света недостаточно или дом маленький, предпочтение должно быть отдано светлым краскам. В спальне и ванной комнате должны преобладать пастельные тона (голубой, розовый или зеленый).

Еще несколько практических советов.

#### **Наведите порядок в своем доме.**

Вы уже знаете, что всё окружающее вас представляет собой поток энергии. Чем больше вещей валяется вокруг, тем больше вероятность споров в вашей семье. Беспорядок в доме одновременно создает и отражает беспорядок в вашей собственной жизни.

**Включайте осветительные приборы.** Свет усиливает течение энергии и освещает темные углы, которые вносят чувство одиночества в вашу жизнь.

**Почините разбитые оконные стекла, текущие краны, плохо открывающиеся двери.** Если мы будем думать о них как об олицетворении наших собственных тел, нас самих, то мы поймем как нефункционирующие системы в нашем жилище могут мешать нашей жизненной активности и здоровью.

Космическое и земное неразрывно связаны между собой, внутренний и внешний мир отражают друг друга. Наша физическая среда обитания неизбежно испытывает влияние со стороны наших эмоциональных состояний, и наоборот. Фунг Сой в этом случае помогает освободить энергетические блоки в нас самих гармоничным и сбалансированным образом. И только будучи освобожденными от них, мы можем достичь высот наших человеческих возможностей.



# Фитобальзам "Витаон"

Создавая фитобальзамы, Виталий Васильевич Караваев в первую очередь заботился о кислотно-щелочном равновесии в клетке человека. Токсические вещества, считал он, всегда имеют кислую реакцию. Поэтому необходимо создать в организме щелочной резерв. Отлично зная свойства растений, Караваев подобрал для своих бальзамов такие сборы, которые способствуют восстановлению кислотно-щелочного баланса и быстрому удалению токсических веществ из организ-

ма. Какие же это травы? В основном хорошо известные жителю средней полосы России. Но предварительно Виталий Васильевич обобщил знания тибетских медиков об энергетике растений и на эту основу наложил опыт российских травников. Исследовав микроэлементный состав растений, он остановил свой выбор на вполне привычных для нас травах. При этом тщательно рассчитал их сочетаемость и пропорции.

Что касается «Витаона», то это масляный экстракт из целебных растений: мяты, ромашки, чистотела, полыни горькой, почек сосны, плодов фенхеля, шиповника, тмина, тысячелистника, чабреца, календулы, зверобоя. Он обладает противовоспали-

тельным, противоинфекционным, обезболивающим и восстанавливающим действием. Масло обволакивает пораженное место, мята обезболивает, календула убивает бактерии... Каждая из трав привносит в «Витаон» свое незаменимое свойство, а все вместе они защищают организм от неблагоприятных воздействий внешней среды (теплового, химического, биологического) и повышают его сопротивляемость болезням.

Итак, в фитобальзамах «Витаон» Караваев достиг оптимального ранаозаживляющего, болеутоляющего и регенерирующего эффекта. При этом «Витаон» обладает «нежным воздействием» на кожу при любых ее повреждениях. Его хорошо переносят слизистые. При ожоге или порезе, воспалении десны или болях в горле он очень эффективен.

В настоящее время его широко применяют для лечения пострадавших от ожогов в Институте Склифосовского и Ожоговом центре. Все пожарники Москвы снабжены «Витаоном» на случай необходимости экстренной помощи при ожоге.

Если же говорить о ранаозаживляющем свойстве «Витаона», то о нем свидетельствуют те, кто, например, использовал этот фитобальзам в

послеоперационный период. Они рассказывают, что ткани срастались быстрее, не было нагноения, шов стал незаметным.

Всевозможные дерматиты, экземы, эрозии хорошо лечатся этим масляным экстрактом.

В основном «Витаон» предназначен для наружного применения, но в некоторых случаях его принимают и внутрь.

А теперь перейдем к конкретным рекомендациям, которыми сможет воспользоваться каждый читатель в домашних условиях.

### **Ожоги**

На обожженное место наложить пропитанный «Витаоном» марлевый тампон. Закрепить бинтовой повязкой. В течение полутора часов постоянно добавлять масло через повязку на место ожога, не снимая бинта.

### **Инфицированные раны**

Обработать край раны «Витаоном», затем смочить марлевый тампон в «Витаоне» и закрепить его на месте раны бинтом.

### **Стоматологические заболевания**

При стоматите и пародонтозе 2—3 раза в день смазывать десны и нёбо маслом «Витаон». При зубной боли приложить к десне возле беспокоящего зуба ватку, смоченную в «Витаоне». Держать 10—15 минут.

### **Проктологические заболевания**

При геморрое 2 раза в день смазывать «Витаоном» внешние шишки и

трещины. Если геморрой внутренний, делать свечи из марли, пропитанной «Витаоном». После двух таких процедур просто смазывать «Витаоном» внутреннюю поверхность заднего прохода.

Все процедуры производить после дефекации.

Внутрь принимать «Витаон» 2 раза в день до еды с хлебом: на маленький кусочек хлеба накапать 10 капель «Витаона».

### **Гинекологические заболевания**

(эрозии, молочница, воспаления)

Смешать «Витаон» (25 мл) с любым рафинированным растительным маслом (250 мл), смочить ватно-марлевый тампон в этой смеси масел и ввести его во влагалище поглубже.

Внутрь принимать «Витаон» 2 раза в день до еды: на маленький кусочек хлеба накапать 10 капель «Витаона».

Снаружи нанести на область живота «Соматон» и сделать легкий массаж круговыми движениями. Область придатков промассировать перед самым сном.

### **Урологические заболевания**

При болезнях почек смесь «Витаона» (25 мл) и рафинированного растительного масла (250 мл) пить по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Для усиления эффекта втирать «Соматон» на ночь в область крестца и внутреннюю поверхность ног от стопы до паха.

При простатите массировать область предстательной железы «Витаоном».

## Болезни горла и носа

Смазывать «Витаоном» полости носа при рините, синусите, гайморите.

При фарингите, ларингите, тонзиллите набрать половину пипетки «Витаона» и выпустить его на середину языка.

При этих заболеваниях и при простуде очень эффективны ингаляции с «Витаоном».

Процедуры повторять 3—4 раза в день.

## Уход за ребенком

Флакон «Витаона» (25 мл) разбавить любым рафинированным растительным маслом (250 мл) и хорошо перемешать. Использовать для смазывания кожных покровов младенца в качестве профилактики опрелостей, потницы.

Кормящим матерям рекомендуется смазывать этой же смесью соски во избежание трещин, а если они образовались — для лечения.

## «Витаон» как косметическое средство

Этот фитобальзам предохраняет кожу от увядания, разглаживает морщины. Рекомендуется каждый вечер делать легкий массаж лица «Витаоном», предварительно увлажнив кожу водой.

Он хорошо снимает последствия комариных укусов.

Полезно смазывать кожу «Витаоном» перед выходом на пляж — он предохранит от солнечных ожогов и неравномерного загара.

Эффективен «Витаон» и в качестве

регенерирующего средства после пластических операций (с предварительной консультацией у косметолога).

Действие «Витаона», как и всех фитобальзамов Караваева, усиливается при горячих водных процедурах. Перед тем как войти в парную, смажьте маслом «Витаон» все слизистые.

Итак, состав «Витаона» известен, травы, входящие в него, вполне доступны всем. Может быть, этого достаточно для того, чтобы попробовать самостоятельно создать похожий бальзам? Конечно, нет. Целебная сила бальзамов Караваева зависит от очень многих тщательно продуманных операций. В их производстве используется строгая технология.

Начну с того, что для этих бальзамов травы выращивают в определенных местах, собирают в определенное время. От этого зависит состав микроэлементов и энергетика сырья. А в самом процессе приготовления фитобальзамов много тонкостей. Надо знать последовательность привнесения в бальзам каждого растения, чтобы одна трава не блокировала другую. Очень важно количественное соотношение трав, особенности их экстракции.

Фирма «Восточный берег» распространяет фитобальзамы, точно соответствующие прописям самого Караваева. Их экстрагируют в АО Тонкого органического синтеза в г. Долгопрудном.

Справки по поводу приобретения и применения фитобальзамов Караваева можно получить в фирме «Восточный берег» по телефонам:

(095) 924-47-87, 924-47-02, 200-52-32

# Программа «АКВИТЫ»

Мы не раз рассказывали в журнале о разнообразной деятельности медико-инженерного центра «Аквита». Напомним читателям темы статей или небольших объявлений: профилактика рака и коррекция предопухолевых состояний; лечение гинекологических, проктологических, стоматологических заболеваний и косметических дефектов с помощью «Виватона»; использование «живой» и «мертвой» воды для избавления от многих заболеваний; фитотерапевтическое лечение бронхиальной астмы, дерматозов, трофических язв; коррекция различных нарушений здоровья с помощью прибора Юрлина.

Такую обширную программу лечения «Аквита» может предложить благодаря одному обстоятельству. В этой фирме работают не только прекрасные специалисты-медики, но и высококлассные инженеры. Искусство врачей успешно сочетается с внедрением новейшей медицинской техники.

На сегодняшний день в центре «Аквита» вы сможете:

— получить наиболее полную информацию о состоянии своего здоровья;

— пройти курс лечения на приборе психофизиологической коррекции, не имеющем аналогов в мире (эффективная помощь при кардиологических заболеваниях, нарушениях центральной нервной системы, неврозах, депрессии, стойких головных болях, нарушениях функции почек, печени, желудка, поджелудочной железы, болезнях дыхательной системы и др.);

— объективно контролировать изменения в своем состоянии с помощью метода Р. Фолля (этот метод успешно применяется за рубежом в течение 20 лет и сейчас завоевывает все большую популярность в России);

— с помощью метода Р. Фолля подобрать для себя индивидуально лекарственные препараты, установить их минимальные дозы;

— получить консультацию и при необходимости немедленно начать лечение у ведущих специалистов России в области онкологии;

— по поводу предопухолевых и опухолевых состояний;

— по поводу заболеваний молочных желез;

— по поводу заболеваний щитовидной железы и гортани;

— по поводу гинекологических заболеваний.

В центре «Аквита» специалисты с мировым именем доступнее для пациентов, чем в клинических институтах: для того чтобы попасть к ним на прием, не требуется направления.

Здесь же постоянно работают врачи: фитотерапевт, стоматолог, мануальный терапевт, биоэнерготерапевт.

В «Аквите» также можно приобрести установки «СТЭЛ» для производства «живой» и «мертвой» воды и готовые растворы.

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

Факс: 181-33-64.

Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а.

# Вино для долгожителей

Во французском городе Лионе есть местечко, которое, судя по всему, обожают белые крысы. Еще бы! Здесь в лаборатории доктора Рено они могут попробовать настоящее белое «бургундское», и не просто попробовать, а пить его каждый день!

Все так и есть! Сорок восемь симпатичных откормленных зверьков разделены на четыре группы. Двенадцать животных, те, кому повезло меньше всех, пьют минеральную воду. Следующие двенадцать «употребляют» разбавленный шестипроцентный спирт. А остальные двадцать четыре ловят полный «кайф» — одни из пластиковых бутылочек потягивают красное вино, а другие — белое.

Серж Рено — руководитель исследований по диетологии французского Национального института здравоохранения. А странная, на первый взгляд, систематическая крысиная «пьянка» — серьезный научный эксперимент. Доктор Рено исследует вопрос, занимающий многих специалистов по питанию: полезно ли вино для здоровья?

Уже накоплены данные, позволяющие сделать однозначный вывод, — да, полезно! По крайней мере для грызунов. Анализы крови неоспоримо свидетельствуют, что у крыс, «потребляющих» спирт, вероятность закупорки артерий снижается на 5—10 процентов

по сравнению с теми беднягами, которые «сидят» на воде. А вот у тех, которые пьют настоящее красное и белое вино, такая вероятность снижается еще на 50 процентов!

«Выпивающие» крысы доктора Рено — часть широкомасштабной кампании, проводящейся многими научными центрами разных стран. Ее основная задача — изучить, как то, что мы едим и пьем, влияет на наше с вами здоровье. Сейчас осуществляются два крупнейших проекта в этой области — Многонациональные исследования определяющих факторов сердечно-сосудистых болезней и Европейские перспективные исследования в области питания и рака.

Первый проект был начат более десяти лет назад и считается самым крупным из когда-либо проводившихся исследований в области сердечно-сосудистых заболеваний. За прошедшее время была собрана и обработана статистическая информация о 10 миллионах мужчин и женщин, проживающих в 40 регионах земного шара, в



том числе и в России. Ученые пришли к поразительным выводам. Выяснилось, что в Финляндии мужчины умирают от ишемической болезни более чем в 10 раз чаще, чем в Японии, а женщины в Шотландии погибают от сердечных болезней в 12 раз чаще, чем на юге Франции!

В целом выявилась четкая тенденция, которая для многих специалистов оказалась ошеломляющей: чем дальше на севере живут люди, тем выше для них вероятность смерти от инфаркта. Иллюстрацией могут служить статистические данные по двум крупным городам: Белфасту, столице Северной Ирландии, и Тулузе, расположенной на юге Франции.

Второй проект — Европейские перспективные исследования в области питания и рака развернут с 1993 года. Он осуществляется в семи европейских странах с центром в городе Лионе. Результаты уже есть, они говорят о том, что риск развития большинства форм рака также гораздо выше у людей, живущих на севере, чем у тех, кто живет на юге. Наиболее благополучные в этом отношении страны — Греция, Португалия и Испания, а вот в Бельгии, Дании и Великобритании отмечается большое количество заболеваний раком.

Что же происходит? Почему на севере, в странах с высоким уровнем благосостояния и медицинского обслуживания вероятность преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и рака так велика по сравнению с относительно бедным югом? Этот вопрос становится еще более интересным, если учесть один важный фактор. И на севере, и на юге практически одинаково много курят и страдают от повышенного артериального давления и высокого уровня холестерина в крови. Ученые внимательно проанализировали питание людей, живущих на юге и на севере. И

вот тут-то стали выясняться любопытные вещи.

Когда доктор Рено обнародовал данные своих научных исследований, которым он посвятил 30 лет, специалисты узнали о так называемом «французском» парадоксе. Рено обнаружил значительные различия в здоровье французов и других народов, населяющих высокоразвитые страны. Финляндия, США, Австралия и Шотландия оказались на самой верхушке шкалы преждевременной смертности от сердечных болезней, в то время как Франция была в самом ее низу, уступив место только Японии. В чем же дело?

Доктор Рено ответил на вопрос, продемонстрировав прямую зависимость здоровья человека от его питания. Особенно ярко это проявилось в его последнем эксперименте с 600 сердечниками. Одна половина придерживалась обычной диеты, остальные следовали диете, разработанной доктором Рено, которая предусматривала резкое сокращение употребления красного мяса и увеличение в рационе свежих и сушеных овощей, фруктов, рыбы, белого мяса. Сливочное масло Рено заменил специально разработанным им маргарином, кормил своих больных бурым рисом, гречневой кашей, пророщенными зернами, бобовыми культурами, соей. В результате ему удалось сократить риск смерти при повторном инфаркте на 76 процентов!

Если проанализировать статистику, собранную в ходе исследований, определяющих факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, то выясняется, что среди французских городов по продолжительности жизни и, соответственно, долголетию, лидирует Тулуза. Что же здесь едят?

Тулуза считается одним из кулинарных центров Франции. Больше всего тулузцы любят гусиную и утиную печенку, фрукты, оливковое масло, морские деликатесы. И обязательно

выпивают за обедом или ужином пару стаканов красного или белого сухого вина, закусывая сыром. Итак, мы опять заговорили о вине. Доктор Рено утверждает, что вино полезно для организма прежде всего в качестве профилактики закупорки сосудов.

Важнейшую роль в процессе свертывания крови и образования тромбов играют кровяные тельца — тромбоциты. Тромбоциты имеют одну коварную особенность. Они могут соединяться с жирами и оседать на стенках артерий, создавая реальную возможность их закупорки. Вино делает тромбоциты менее «липкими»: понижается чувствительность к жирам и не образуются соединения, которые откладываются на стенках сосудов, препятствуя свободному току крови.

Второй важный фактор. Вино повышает в организме уровень липопротеинов высокой плотности, их называют в обиходе «хорошим» холестерином. Это тот самый естественный мусорщик, который активно помогает выводить из крови липопротеины низкой плотности, или «плохой» холестерин. «Более эффективного лекарства я не знаю», — говорит доктор Рено. Но ни в коем случае не стоит забывать, что главный принцип здесь — умеренность.

Исследования доктора Рено были главной темой на международной конференции «Пища Средиземноморья», проводившейся в 1993 году в Кембридже. Его выводы поддержал доктор А. Киз, пионер диетологии, который в свои 88 лет был бодр и жизнерадостен. Выступая на конференции, он также подчеркнул, что среди людей, потребляющих много мяса, сливочного масла и молока, уровень смертности от сердечных заболеваний весьма высок. И привел такой пример: стесненные в средствах неаполитанцы могли позволить себе мясо лишь три раза в неделю, однако ели много овощей и фрук-

тов, пили вино вместо молока и заменяли сливочное масло оливковым. Все они в массе своей очень здоровы. Многочисленная статистика и лабораторные данные подтверждают результаты исследований доктора Киза: питательные вещества, волокна и витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, защищают организм от рака и сердечных заболеваний, а оливковое масло — идеальный пищевой жир.

Сливочное масло и различные виды маргарина, считает он, будто специально предназначены для того, чтобы повышать уровень холестерина в крови. Твердый маргарин долгое время считался более здоровым заменителем сливочного масла, но последние исследования подтверждают, что он столь же опасен для сердца. В процессе гидрогенизации, когда жидкие растительные масла превращаются в твердую вязкую массу, создаются так называемые трансжирные кислоты, резко повышающие в крови уровень «плохого» холестерина.

Общий вывод, сделанный ведущими диетологами всего мира после конференции в Кембридже, таков: народы Средиземноморского бассейна в процессе эволюции создали оптимальный режим питания для сохранения сердца здоровым. Такая еда также способствует профилактике рака.

Когда в начале 60-х годов доктор Киз опубликовал результаты своих исследований, его подняли на смех. Медицинская общественность Великобритании, например, отнеслась к его средиземноморской теории как к пустому вздору. С начала тридцатых годов официальной стратегией этой страны в области питания было потребление как можно большего количества молока и красного мяса. Результаты оказались плачевными — многие британцы не доживают до семидесятилетнего возраста из-за болезней сердца и рака. Причем в

Шотландии — наихудшие показатели. Двадцать процентов шотландцев не едят свежих фруктов и даже не знают названия большинства овощей, как ни удивительно это звучит. Доктор Ф. Джеймс из Роузтского исследовательского института, находящегося в Шотландском городе Абердине, высказался по этому поводу достаточно категорично и резко: «Не то чтобы они страдали от ожирения, шотландцы, как и финны, относительно худощавы, но при этом и те, и другие мрут как мухи».

Таким образом, пища, богатая жирами и продуктами животного происхождения, провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний и большинства видов рака, в то время как диета, богатая свежими фруктами и овощами, уменьшает риск на 50 и более процентов. В этом оказалась разгадка средиземноморского долголетия.

В заключение небольшая картинка с натуры. Деревушка Безериль французского департамента Жер. Семья фермера Андре Турнана. Матери Турнана исполнился 81 год. Она рассказывает, как она и ее 87-летний муж питались всю жизнь. «В молодости мы ели мясо не больше трех раз в неделю, да и то обычно это были курица или кролик, но не красное мясо. Каждый день

мы ели овощи и суп, а зимой много сушеных бобов, замороженных овощей, сухофруктов, варили каши, пекли свой хлеб из серой муки. Конечно, детям мы давали молоко, когда они были совсем маленькими, но к восьми-десяти годам они уже пили разбавленное вино».

«Во всем этом нет ничего таинственного, — считает доктор Рено. — Просто здравый смысл. Большинство французов по-прежнему придерживается традиционного питания, вот и все. По сути, хорошо питаться — это следовать правилам, которым учила нас бабушка».

А французские бабушки и французские дедушки всегда знали толк в хорошем вине. Именно в хорошем, поскольку любые эрзацы, подделки и смеси лишены полезных свойств натуральных виноградных вин.

Не менее важными представляются и такие рекомендации специалистов, изучивших проблему: пить вино в умеренных дозах и только по вечерам, когда благоприятные свойства этого чудесного напитка в наибольшей мере способствуют укреплению здоровья.

Как видим, правы те, кто, поднимая бокал, говорят друг другу: «Будь здоров!»

*По материалам зарубежной прессы*

## ОБИДНО ЗА ТЕЛЕГРАФИСТОВ

С большим интересом прочитала статью Е. Крушельницкого «Почерк и характер» («Будь здоров!» № 10 за 1994 г.). Все хорошо, но одна фраза меня огорчила: «Пробелы на концах строк из-за нежелания переносить слова — осторожность, доходящая до трусости».

Обидно за телеграфистов. Дело в том, что многие годы мы работали на рулонных аппаратах, где переноса в словах не должно быть. Если видим, что слово не войдет, печатаем его с новой строки. Это входит в привычку, и у многих из нас письма, заявления и т. п. могут быть без переноса слова. Так что трусость здесь ни при чем.

*Ольга Сидоркина,  
г. Пермь*

# РАЦИОН И ДИАБЕТ

Работая в 1990 году в одном из лучших центров США по лечению алкоголизма и наркомании «Лейксайт Тритмент Сента», я обратил внимание на то, что питание пациентов здесь коренным образом отличалось от стандартной американской диеты. Из рациона были исключены многие общеупотребляемые соки, десерты, хлеб, картофель, кукуруза. В меню входило много блюд из бобовых, рыбы и зелени. Такое своеобразное сочетание продуктов, не отвечающее никаким общепринятым диетам, навело меня на мысль, что в основе питания пациентов лежит какая-то неизвестная мне система.

Главный специалист Центра доктор Джеймс Майлам, разрабатывающий всю программу лечения, объяснил мне, что необходимым условием лечения любого вида наркомании является диета, исключающая продукты с высоким гликемическим индексом (ГИ), то есть резко увеличивающие уровень сахара в крови после их приема.

Позже я получил в подарок книгу руководителя Центра профессора Ричарда Аткинса, которая стала бестселлером в США, — «Революция в здоровье». В книге утверждалось, что причина заболеваний у 95% его пациентов кроется в питании с высоким ГИ.

Чем же так опасен избыток глюкозы для организма? Она, как извест-

но, является высокоэнергетическим соединением. Все клетки организма получают энергию прежде всего из молекул глюкозы, а клетки головного мозга — только из глюкозы. Но питание современного человека таково, что каждый прием пищи приводит к резкому увеличению концентрации глюкозы в крови. В этом случае молекулы глюкозы начинают неконтролируемо соединяться с молекулами, входящими в структуру стенок кровеносных сосудов, прежде всего мелких, обеспечивающих питание таких важных органов, как почки, глаза, сердце.

У больных сахарным диабетом при сохранении высоких концентраций глюкозы развиваются осложнения, связанные с нарушением кровообращения и приводящие к развитию трофических язв конечностей, слепоте, нефропатии, инфаркту. То же самое могло бы происходить и у здоровых людей, если бы природа не наделила человека эффективной системой регулирования уровня глюкозы в крови. В основе ее лежат два взаимодополняющих механизма. Функция первого — понижение уровня глюкозы: инсулин, производимый поджелудочной железой, способствует запасанию избытков глюкозы в виде гликогена в печени и мышцах. Другой механизм обеспечивает выброс в кровь стрессовых гормо-

нов надпочечников — адреналина и глюкокортикоидов, которые выводят глюкозу снова из депо в кровь.

Каждый прием пищи приводит к повышению концентрации глюкозы в крови и усилению ее усвоения в тканях. Если пища обладает высоким ГИ, концентрация глюкозы возрастает резко и высоко, что приводит к нарушению способности тканей усваивать глюкозу в дальнейшем. Это является основной причиной развития диабета в пожилом возрасте, от которого страдают миллионы людей.

Но до того, как это произошло, организм по мере сил сопротивляется. Он отвечает на каждое повышение концентрации глюкозы все большим выбросом инсулина, приводящим к резкому и опасному снижению уровня глюкозы в крови, что, в свою очередь, приводит к голоданию клеток мозга, резкой слабости, головокружению или обморокам. Опять нужна глюкоза! Вот почему сладкий десерт часто бывает так кстати для нашего самочувствия — но отнюдь не для здоровья! Постепенно поджелудочная железа привыкает реагировать высоким выбросом инсулина на любую пищу, что приводит к реактивной гипогликемии, которую организм компенсирует выбросом стрессовых гормонов.

Это создает реальную опасность развития гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклероза, нарушений ритма сердца, бронхиальной астмы. Кроме того, регулярные большие выбросы инсулина ведут к развитию депрессивных состояний, становятся причиной предменструального синдрома, поражают поджелудочную железу, что, в свою очередь, ведет к развитию сахарного диабета.

Так в чем же выход? Во-первых, желательно исключить из рациона продукты с высоким ГИ. Это непросто, так как подобная привычная нам диета привязывает нас к себе как наркотик.

Это не преувеличение, а достоверный научный факт. При потреблении пищи с высоким ГИ у человека появляются все классические симптомы наркомании: чувство удовольствия от приема и синдром похмелья. То самое ощущение внутреннего дискомфорта, «сосание под ложечкой», головная боль, которые многие принимают за чувство голода (съев за день несколько «гамбургеров» и «сникерсов»), является не чем иным, как классическим синдромом похмелья, требующим новой дозы наркотика для восстановления нормальной самочувствия. Другими словами, многие из нас являются жертвами пищевой наркомании.

Во-вторых, желательно подобрать себе полноценное питание с низким гликемическим индексом и привыкнуть к нормальному режиму его усвоения. Тогда глюкоза после еды будет мягкой и невысоко увеличиваться, а затем монотонно снижаться до нормального уровня, не вызывая стрессовых реакций и связанных с ними осложнений.

Но как научиться ориентироваться в сложном мире кулинарии, чтобы учитывать гликемический индекс продуктов? В марте 1994 года в США вышла первая поваренная книга, базирующаяся на идее потребления пищи с низким ГИ. В ней содержатся сотни разнообразных изысканных рецептов. Набор рекомендуемых продуктов — в основном с низким ГИ (смородина, слива, вишня, персик и др.), разнообразные бобовые культуры (соя, фасоль, чечевица), крупы (пшено, гречка), овощи и др.

Что же можно предложить читателям сегодня?

Ассоциация «Здоровье и питание» разработала комплекты семейных обедов на основе соевого белка с добавлением комплекса витаминов, микроэлементов, сахарозаменителей. При

исследовании влияния этих обедов на концентрацию глюкозы в крови здорового человека в течение трех часов после еды было отмечено мягкое и постепенное ее повышение, не выходящее за границы нормальных значений глюкозы до еды. Именно это в сочетании с идеальным аминокислотным составом пищи, полным отсутствием холестерина, высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, благотворных для организма, делает эту отменно вкусную и разнообразную

по ассортименту пищу отвечающей современным представлениям о правильном питании.

Особенно необходима эта пища больным сахарным диабетом, так как, не вызывая резкого увеличения уровня глюкозы в крови после еды, она не требует дополнительных инъекций инсулина.

Употребление этой пищи приостанавливает активность атеросклеротического процесса, нормализует кровяное давление, снижает вес.

# *Еда, которую мы выбираем*

**Ассоциация «Здоровье и питание»  
предлагает следующие виды комплектов:**

## **Комплекты «Детское питание»**

### **№ 1**

Заменитель грудного молока — 2 упаковки по 500 г (из одной упаковки — 3,3 л готового продукта).

*Цена комплекта: 43 873 рубля.*

### **№ 2**

Каши: манная, рисовая, кукурузная — 5 упаковок по 500 г (из одной упаковки 10—12 л готового продукта).

*Цена комплекта: 49 468 рублей.*

### **№ 3**

Заменитель грудного молока — 4 упаковки по 500 г. Каши: манная, рисовая, кукурузная — 3 упаковки по 500 г.

*Цена комплекта: 107 756 рублей.*

### **№ 4**

Заменитель грудного молока — 5 упаковок по 500 г. Каши: манная, рисовая, кукурузная — 7 упаковок по 500 г.

*Цена комплекта: 162 422 рубля.*

## **Комплект «Диабетические сладости»**

### **№ 5**

Шоколадный кекс (сухая смесь для приготовления) — 227 г. Смесь для приготовления какао — 125 г. Печенье с шоколадной крошкой — 200 г. Печенье с кокосовым орехом — 200 г. Печенье с начинкой из фаджа — 200 г. Печенье овсяное — 200 г. Гранулированная фруктоза — 283 г. Вафли шоколадные — 92 г. Вафли ванильные — 92 г. Шоколадные мини-батончики —

**ТАЛОН - ЗАКАЗ**  
на комплекты Ассоциации "Здоровье и питание"

0 1      6 0 0 0 7 0 0 3

Вид комплекта	Цена(руб.)	Кол-во
<b>N1.</b> Молоко-2 уп. по 500 г	<b>43873</b>	
<b>N2.</b> Каши - 5 уп. по 500 г	<b>49468</b>	
<b>N3.</b> Молоко-4 уп. по 500 г Каши - 3 уп. по 500 г	<b>107756</b>	
<b>N4.</b> Молоко-5 уп. по 500 г Каши - 7 уп. по 500 г	<b>162422</b>	
<b>N5.</b> Диабетические сладости	<b>221081</b>	
<b>N6.</b> Диетические обеды (60 порций)	<b>95341</b>	

Цены рассчитаны по курсу 1\$ = 5000 рублей и могут корректироваться в соответствии с изменением курса доллара за период прохождения наложенного платежа.

57 г. Шоколад «Фрут энд Нат» — 71 г.  
Батончик из арахиса в шоколаде — 125 г.  
Пакет карамели ассорти — 113 г.  
Пакет карамели с фруктовой начинкой — 113 г.

*Цена комплекта: 221 081 рубль.*

### Комплект «Диетические обеды»

#### № 6

Гуляш соевый — 400 г (3,4 кг готового продукта). Шницель соевый — 300 г (2,1 кг готового продукта). Фарш на соевой основе — 400 г (1,5 кг готового продукта). Куриный бульон — 160 г (6 л готового продукта). Луковый суп — 160 г (3 л готового продукта). Грибной суп — 160 г (3 л готового продукта). Порошок для диетического лимонного напитка — 200 г (10 л готового продукта). Порошок для молочного диетического коктейля — 80 г (480 г готового продукта). Порошок для диетических взбитых сливок — 80 г (480 г готового продукта). Кетчуп — 160 г (480 г готового продукта). Майонезный поро-

шок — 40 г (440 г готового продукта).

*Цена комплекта: 95 341 рубль.*

Инструкции по приготовлению на упаковках на русском языке.

Гарантируется срок годности не менее 8—12 месяцев с момента получения комплекта.

Заполните талон-заказ, вырежьте его и наклейте на почтовую открытку с той стороны, где нет марки, или на обратную сторону конверта и отправьте по нашему адресу:

**107140, г. Москва, ГЦ МПП,  
цех № 5, а/я 15**

Не забудьте указать на открытке (или конверте) Ф.И.О., свой индекс и почтовый адрес.

**Открытки без индекса отправителя обслуживаться не будут!**

**Никакой предоплаты!** Оплата при получении посылки на почте. Стоимость почтовых услуг составит дополнительно около 25% стоимости заказа.



# ТРАВОВАЯДНОЕ — ЧЕЛОВЕК — ХИЩНИК?

Считается, что человек способен без ущерба для здоровья потреблять и животную, и растительную пищу. Чем это обычно аргументируется?

Во-первых, тем, что отличительные особенности пищеварительного тракта человека якобы ставят его в промежуточное положение между травоядными и хищными животными. Составлены даже таблицы, демонстрирующие отличия человека от тех и других видов животных. Действительно, в нашем организме длина желудочно-кишечного тракта меньшая, чем у травоядных, но большая, чем у хищных. В нашем желудке нет таких специализированных отделов, как у травоядных животных, где пища подвергается обработке бактериями и простейшими организмами. И в то же время желудок человека не такой крупный, как у хищников. Обращает на себя внимание и различная напряженность водородных ионов в крови. Исследования, проведенные мною в Московском зоопарке, показали, что у хищников рН составляет 7,2; у травоядных — 7,6—7,8. У человека же он равен 7,4.

Второй аргумент базируется на том, что способность потреблять и животную, и растительную пищу человек якобы приобрел в процессе эволюции.

Казалось бы, логика на стороне тех, кто считает нас всеядными. Однако стоит присмотреться к их аргументам повнимательнее.

Да, анатомически и физиологически человек отличается и от травоядных, и от плотоядных животных. Но это вовсе не означает, что он находится между ними. Жвачные животные, как всем известно, питаются в основном зелеными частями растений, относительно бедными белками и жирами. Это предопределяет особенности их пищеварительного тракта.

Человек же, как я постоянно подчеркиваю, — «плодоядное». Его видовая пища — это плоды, ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни, то есть те части растений, где концентрация питательных веществ неизмеримо выше, чем в их зеленой части, богатой витаминами и минеральными солями. Только этим и объясняется различие в устройстве и физиологических функ-



циях желудочно-кишечного тракта человека и травоядных.

Но особенности видового питания человека ни на йоту не приближают его к плотоядным. Единственное, что есть между ними общего, — это высокая питательная ценность потребляемой пищи: у одних — плодов, у других — мяса. Отсюда некоторое подобие, и только подобие, анатомического и физиологического строения их пищеварительного тракта.

Что же касается способности человека употреблять в пищу мясо, то прежде всего посмотрим, что мы называем мясом. Хищник питается плотью животных, полностью сохраняющей все свойства живого, в том числе и способность к самоперевариванию. Человек же потребляет не мясо в подлинном смысле этого слова, а безжизненную комбинацию белков и жиров, полученную в результате его термической и кулинарной обработки. И саму-то способность потреблять в пищу плоть животных он обрел лишь после того, как овладел огнем.

Хотя произошло это не одну сотню тысяч лет назад, мы тем не менее не приобрели ни одной анатомической или физиологической приметы хищного животного. Не выросли у нас острые клыки и когти. Реакция во рту у нас как была щелочной, а не кислой, характерной для хищников, так и осталась. Поэтому все попытки провести прямую линию между травоядными и плотоядными и где-то посередине пристроить на ней человека — занятие неблагоприятное.

Я бы, прибегая к терминологии садоводов, скорее уподобила травоядных животных и человека двум разным сортам яблок, привитым природой на общий подвой — растительную пищу, и не старалась бы привязать к этому дереву ни льва, ни тигра, ни собаку.

## Вегетарианская кухня

### Салат из свеклы и сливы

Натереть на крупной терке сырую свеклу (2 шт.), смешать с мелко нарезанными освобожденными от косточек сливами (1 стакан). Добавить мед по вкусу. Заправить сметаной.

### Салат из чечевицы

Вареную чечевицу (1 стакан) посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы. Добавить черный молотый перец на кончике ножа. Заправить подсолнечным маслом (3 ст. ложки) и натуральным уксусом (2 ст. ложки).

### Салат из тыквы, дыни и яблок

Натереть на крупной терке тыкву (500 г), крупные яблоки (2 шт.) и дыню (500 г). Заправить разведенным медом (0,5 стакана).

### Суп-пюре из крапивы

Перебрать и промыть молодую крапиву (250 г), опустить в кипяток и варить 5 минут до мягкости. Затем порубить ее ножом. Прокалить на сухой сковороде муку (3 ст. ложки), развести ее отваром крапивы. Смешать муку с крапивой, добавить в отвар, посолить и варить суп еще 5 минут. Подавать с крутым яйцом.

### Суп из зеленой фасоли

Мелко нарезанную луковицу залить холодной водой (4 стакана) и варить на слабом огне. Добавить нарезанную

зеленую фасоль (500 г) и варить примерно 10 минут. Затем положить очищенные от кожуры, мелко порезанные помидоры (2 шт.). Когда суп закипит, посолить и снять с огня. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея, заправить сметаной.

### **Суп-крем из цветной капусты**

Кочан цветной капусты разобрать на кочешки и отварить в воде. Выбрать 6 кочешков покрупнее, остальные протереть сквозь сито.

Приготовить соус бешамель: муку (1 ч. ложка), сливочное масло (1 ст. ложка) и молоко (1 стакан) довести до кипения, слегка посолить, заправить лимонной цедрой (щепотка) и лимонным соком (несколько капель) и влить в горячий суп. В тарелку положить один из оставленных кочешков капусты и залить супом.

### **Суп из моркови с изюмом**

Промытый изюм (0,5 стакана) залить горячей водой (1 стакан), довести до кипения и охладить. Добавить тертую морковь (300 г), заправить кефиром (2 стакана).

### **Каша-мешанка**

Взять смесь круп с таким расчетом, чтобы одна крупа была цельной, а другая — дробленой (например: пшено и ячневую, кукурузную или рисовую и пшеничную, кукурузную и ячневую). Натереть на крупной терке овощи (не менее двух видов) из расчета 1 стакан овощей на 1 стакан смеси. Варить до готовности. Готовую кашу чуть присо-  

---

---

### **Тыквенная каша**

Мелко нарезанную тыкву (1 кг) несколько минут подержать на слабом огне, добавить молоко (1 стакан), затем промытое пшено (100 г), сахар или мед (2 ст. ложки) и варить до готовности. Для упревания поставить в духовку.

### **Тыква с лимоном**

Тыкву (400 г) очистить от кожуры, испечь в духовке и протереть сквозь сито (или пропустить через мясорубку). Лимон натереть на терке, смешать с тыквой, добавить мед (2 ст. ложки) и подогреть на слабом огне.

### **Котлеты из фасоли**

Фасоль (2 стакана) замачивать 8—10 часов в холодной воде. Сварить до мягкости, откинуть на дуршлаг и затем протереть сквозь сито. Добавить мелко нарезанную петрушку, репчатый лук (1 шт.), черный перец (0,5 ч. ложки). Массу хорошо вымешать и разделать на котлеты. Обвалять их в муке и потушить в растительном масле.

Так же можно приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

### **Чечевица с курагой**

Промытую чечевицу (1 стакан) залить холодной водой (3 стакана) и варить 1 час на медленном огне. Предварительно замоченную в теплой воде курагу (100 г) нарезать и смешать с толчеными грецкими орехами. Добавить чечевицу, растительное масло (50 г) и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.



# Техника Александера

Каждый человек стремится найти физиологическое равновесие в мире, не слишком приспособленном для его естественного биологического функционирования. Это равновесие невозможно обрести без способности достигать расслабленного состояния покоя.

Метод Александера может стать одним из способов оздоровления, поскольку через гармонизацию осанки он ведет к достижению физиологического равновесия.

Нет единого критерия для определения того, что такое хорошая осанка. Строевой офицер, няня, антрополог, танцовщица, скульптор, буддийский монах имеют свои собственные представления о том, какая осанка является правильной. Подросток нарочито принимает небрежную позу, посетитель бара расслабляется стоя, перенося вес тела то на одну, то на другую ногу, участница конкурса красоты выгибает спину и выпячивает грудь. Для всех них существует свой «язык тела», считающийся в их кругу целесообразным. Само по себе это не было бы трагичным, если бы люди имели какое-нибудь представление о физиологичной осанке, которую следует восстановить, когда

отпадет нужда принимать позу, требуемую внешними условиями.

На самом же деле странные формы осанки становятся нормой, привычной манерой держаться, которую люди считают даже удобной для себя. При этом гармоничное владение телом ощущается ими как неестественное.

В любой момент есть много альтернативных возможностей управлять своим телом, но в каждой ситуации имеется лишь один путь, обеспечивающий наилучший способ функционирования, при котором тело будет подвергаться меньшим напряжениям и износу, меньшему расходу сил и меньшей усталости.

И до Александера многие ученые говорили о желанной легкости и экономии сил в движении.

Шопенгауэр полагал, что каждое движение и каждая поза хороши, если осуществляются без всякого напряжения, самым разумным и удобным путем, так чтобы это было «целесообразным выражением измерения, без всего излишнего, что проявляется в бесцельных движениях».

К сожалению, нужно отметить, что самый легкий и удобный метод не всегда является наиболее целе-

сообразным с физиологической точкой зрения.

Герберт Спенсер, вероятно, был более прав, когда говорил о «движениях, осуществляемых при экономичных расходах энергии, и о положениях, принимаемых при подобной же экономии сил». Сходные мысли высказывал Марк Аврелий: «Тело должно быть устойчивым и свободным от любой асимметрии, будь то в покое или движении». Фома Аквинский говорил о разумности «правильной соразмерности, потому что нашим чувствам нравится соразмерность; если выполняющий движения может создать впечатление, что он делает это без напряжения, это будет нам приятно».

Но что такое движение без напряжения? Если постоянно делать неверные движения и принимать неправильные позы, сохраняющиеся даже в состоянии покоя, то воздействие нагрузки, отрицательно влияющее на здоровье, будет постоянным. Большинство людей фактически не знает, что надо делать для того, чтобы достичь состояния покоя, расслабить мышцы.

## **Дистоническое напряжение**

Дистонией считается неравномерно распределенное напряжение мышц. Я буду называть дистоническим явлением неправильное использование мускулатуры.

Дистонические напряжения мышц приводят к неравномерной напряженности тела и в состоянии покоя. Это весьма заметно, если наблюдать, в каких позах люди отдыхают. Но еще заметнее дистоническое напряжение мышц, возникающее при совершении самых простых, повседневных движений: когда мы поднимаем вилку, газету, телефонную трубку, открываем дверь, поворачи-

ваем выключатель, вынимаем монету...

Дистоническое напряжение возникает тогда, когда человек, прореагировав на определенную ситуацию, не может вернуться в состояние покоя. Со временем подобное излишнее реагирование становится привычным и сохраняется предрасположенность к тому, чтобы отвечать на любую ситуацию чрезмерной активизацией мускулатуры.

Еще через некоторое время в дисгармоничное состояние вовлекаются уже не только мышцы, но и кости и суставы, к которым крепятся мышцы, а также изменяются кровеносные сосуды, пронизывающие эти мышцы. Скелет деформируется в результате нагрузки от постоянных мышечных напряжений.

Мышечная напряженность состоит, собственно говоря, из остаточного напряжения и деформации осанки, сохраняющихся после вызванной стрессом активности. В идеальном случае остаточное напряжение мышц должно исчезнуть при возвращении в состояние уравновешенного расслабления. Но обычно происходит лишь частичное расслабление и в скрытом виде остается напряженность мышц, так что иногда достаточно одного представления о движении, чтобы вызвать чрезмерное сокращение мышц; в этом случае можно говорить о «напряжении ожидания» или «остаточной деформации».

## **Расслабление**

Есть немало средств для того, чтобы избежать подобной произвольной напряженности мышц.

Рассмотрим две альтернативы. Во-первых, можно несколько ослабить мышечную напряженность, игнорируя лежащее в ее основе дис-

тоническое явление. Во-вторых, можно избавиться от напряженности путем возвращения в гармоничное состояние покоя, так чтобы остаточного напряжения не сохранялось.

Большинство людей идут по первому пути. С помощью лекарств или алкоголя, благодаря полной пассивности после работы можно временно уменьшить неприятную напряженность. Обычными явлениями при этом становятся отсутствие энергии, творческих сил и отказ от жизненных радостей — ведь все это может вновь вызвать состояние напряженности.

Второй путь труднее, но эффективнее. Он требует изменения двигательных привычек, кропотливого труда над созданием новой осанки.

### Осанка и болезни

Если разумное управление своей осанкой действительно является важнейшим средством оздоровления, которое еще не взято на вооружение современной медициной, то становится понятным, почему средний пациент получает так мало помощи от среднего врача. Врачи (и в этом нет их личной вины) просто не обучены тому, чтобы обращать внимание на плохую осанку, типичную для почти всех пациентов.

Я вовсе не утверждаю, что нарушение осанки — главная причина большинства неясных функциональных заболеваний (хотя во многих случаях и существует такая связь). Но меня удивляет, что осанка не принадлежит к числу тех факторов, которые учитываются при диагностировании. Для меня очевидно, что без таких нарушений люди болеют гораздо меньше. Поэтому диагноз, не учитывающий данный фактор, я считаю неполным. Люди, ценящие здоровый образ жизни, должны в пер-

вую очередь обращать внимание на правильное владение своим телом.

### Ревматизм

Понятие «ревматизм» объединяет различные болезни. Оно было введено еще Галеном и происходит от греческого слова «rheuma» (поток). Во времена Галена медики верили в четыре «жизненных сока», течение которых может подвергнуться нарушениям. Считалось, что при ревматизме имеет место чрезмерный их поток в различных полостях тела и что причиной подагры является наличие очень больших капель жидкости в суставах. Различные боли стали называться ревматизмом, причем в XVIII веке это понятие относилось в основном к мышцам. В то время уже знали, что болезнью могут быть затронуты и суставы, но считали это следствием мышечных болей.

В 1904 году Гауэрс указывал на то, что мышечная боль вызывается местным воспалением мышц, в то время как другие медики считали причиной болей слабость или, наоборот, жесткость мышц.

В это время Александер уже разработал свою концепцию. Он предложил учитывать общую координацию мышц, а не только местные боли в мышце или в суставе. Он утверждал, что основное нарушение имеет психо-физиологическую природу и складывается из «напряжения ожидания», «извращенного чувства тела» и «неточного восприятия».

Его идеи нашли поддержку у Хэллидея, отметившего в 1937 году, что из 154 исследованных им случаев ревматизма 33% имели психоневротический характер, при этом, если заболевание длилось более двух месяцев, подобную причину имели

60% пациентов. Такие результаты были подтверждены ведущими ревматологами. Так, например, Эллмэн в 1942 году писал, что «мышцы являются средством защиты и нападения в борьбе за существование. Если внешне выражение агрессии тормозится, могут возникнуть мышечные ущемления, вызывающие боль». По его данным, из 50 страдавших мышечным ревматизмом пациентов 70% имели нарушения психики.

Однако не нарушения психики вызывают болезнь тела и не болезни тела вызывают психические расстройства. Скорее оба заболевания свидетельствуют о неспособности тела вернуться после стресса в уравновешенное состояние покоя.

Понятие «невротик» обязательно свидетельствует о неправильном использовании мышц тела; чем хуже осанка пациента, тем вероятнее появление у него болей.

Я предложил рассматривать плохую осанку не как психосоматическое нарушение, а как «болезнь в результате стресса», а ревматизм — как общие нарушения управления телом, чему способствуют физиологические, эмоциональные, структурные изменения.

Такой подход к пониманию ревматизма и многих других заболеваний, при которых должно учитываться владение телом, позволяет мне отрицать «мудрость тела». Я утверждаю, что тело неумно. Оно скорее глупо.

### **Глупость тела**

Для жизнедеятельности организма необходимо, чтобы определенные «переменные величины» сохранялись в пределах определенных твердых границ. Длина волос, конечно, не существенна для жизни, но температура тела или pH крови,

концентрация кислорода, сахара, соли, протеинов, жиров, кальция жизненно важны. Эти величины сохраняются постоянными благодаря взаимодействию регулирующих механизмов.

При слишком большом отклонении от истинной величины организм (в соответствии со своей «мудростью») для восстановления равновесия заставит работать одну из своих многих систем. Если и эта система не в состоянии помочь, то организм будет искать помощи в окружающей среде — соль для потеющего альпиниста, алкоголь для разрушенной печени, которая не в состоянии перерабатывать пищу, никотин для получения энергии в связи с отсутствием сахара, сексуальную разрядку для легко возбудимых половых желез, музыку для успокоения взволнованного мозга и т. д.

Это может показаться «мудростью» тела, но она проявляется на очень низком уровне. Можно скорее говорить о «целесоориентированной деятельности».

При подобном рефлекторном, ориентированном на достижение краткосрочных целей поведении организм не раздумывает о том, являются ли альтернативные функциональные процессы конструктивными или деструктивными на длительный период. Выбор деструктивной альтернативы вовсе не свидетельствует об «уме». Тело изгоняет из себя жидкость, пока не погибнет от ее потери. Астматик в ужасе вдыхает все больше воздуха, причем мышцы верхней части груди напрягаются так, что больше не могут ослабиться для выдоха использованного воздуха.

И все же, несмотря на то, что системы тела часто работают в противоречии друг с другом и несмотря на противоречивые потребности,

человеку удастся с помощью своего разума действовать планомерно. Мы можем жить по выбранным нами самими принципам, предпочесть «конструктивные альтернативы», построить новое тело и отказаться от образа жизни, сводящегося к деструктивным реакциям тела.

«Глупость» тела особенно четко проявляется при ревматических заболеваниях. Возьмем, например, артрит тазобедренного сустава. Я не буду подробно останавливаться на факторах, способствующих развитию этого заболевания, хотя и полагаю, что плохая осанка является одной из важнейших причин возникновения артрита.

Первым признаком функционального нарушения тела при артрите является сужение суставной щели в тазобедренном суставе, что приводит к тому, что бедро как бы опускается вниз. Фактическое укорачивание ноги ведет к неравномерному распределению веса тела, смещающегося в сторону больной ноги. Это приводит к дальнейшему развитию артрита, нога еще более укорачивается и т. д.

Артрит тазобедренного сустава нельзя считать локальным заболеванием, хотя он может зайти так далеко, что потребуются операция для устранения местного повреждения. В целях предупреждения или излечения артрита следует учитывать использование мышц всего тела. Как только обнаружатся первые признаки боли, нужно скорректировать осанку и изменить привычные движения, чтобы предотвратить смещение веса в сторону больного сустава.

Подавляющая часть пациентов, проходящих в клиниках лечение от ревматических болей, страдает от заболеваний двух типов. Первое называют спондилезом шейных

позвонков, второе — болями в спине. Оба заболевания очень распространены и плохо поддаются медикаментозному лечению. Метод Александра успешно применяется в обоих этих случаях.

### **Спондилез шейных позвонков**

Александр считал, что нарушение гармоничного положения головы и шеи по отношению друг к другу является основной причиной неправильного управления телом.

Излишнее напряжение мышц шеи всегда можно наблюдать при спондилезе шейных позвонков. Такое заболевание характерно для людей старше 50 лет.

Первым его симптомом обычно является онемение или зуд в пальцах руки. Это объясняется давлением на нервы, отходящие от шейных позвонков. В других случаях возникают боли в шее, плечах, руке, они особенно сильны в утренние часы и объясняются ущемлением нервов в положении лежа. Больные должны в этом случае переменить позу.

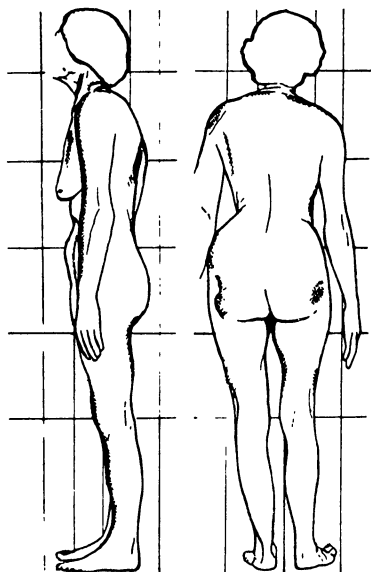
Боли в большинстве случаев уменьшаются, если удастся изменить свои привычки в использовании мышц.

### **Боли в спине**

Почти половина взрослых людей страдает от болей в спине.

В большинстве случаев острая боль объясняется выпадением межпозвонковых хрящей или болезнью Бехтерева; обычными диагнозами врачей, однако, являются «тянущие боли в области поясницы и крестца», «режущие боли в области крестцовой и подвздошной кости», «боли в спине вследствие плохой «осанки».

В медицинских книгах названы более тысячи причин болей в спине,



*Рис. 1. У этой пожилой женщины сильно напряжены мышцы шеи; грудь смещена вперед; позвоночник прогнут, искривлен влево; левое плечо выше правого, лопатки подняты*

но нигде не говорится о необходимости правильного использования мышц тела. Как показывает мой опыт, в большинстве случаев от них можно избавиться. Конечно, боли могут уменьшиться, если прибегать к мануальной терапии, физиотерапии, уколам, растяжке мышц, ношению корсета и т. д. Но это не решит главную проблему. Если не изменить осанку, то всегда остается опасность возникновения новых болей в ответ на новый стресс.

Нельзя относиться к болям в спине как к местному заболеванию. Эти боли всегда связаны с неправильным использованием мышц всего тела, что и вызывает заболевание.

Почти всегда можно отметить три основных дефекта осанки. Шея и грудная клетка смещены вперед, позвоночник прогнут, лопатки подня-

ты, так что значительная часть той мышечной работы, которую должна выполнять спина, осуществляется мышцами плеч (рис. 1).

Как бы это ни казалось на первый взгляд удивительным, боли в пояснице могут пройти только после устранения дисгармоничной напряженности мышц в области шеи и плеч. Дело в том, что улучшение использования мышц нижней части спины и ног может быть достигнуто лишь после улучшения мышечной координации в верхней части спины.

### **Артриты**

Ревматоидный артрит отличается от деформирующего артроза тем, что является общим заболеванием суставов. Им страдают по крайней мере 1% мужчин и 3% женщин.

Наблюдая за поведением «ревматоидных» пациентов, можно заметить, что им свойственно определенное «мышечное беспокойство». Исследования показали, что даже при речи в движении у них участвуют не только мышцы шеи и спины, но и ног. Подергивание мышц часто наблюдается в начальной стадии заболевания (позже болезнь приводит к неподвижной осанке).

«Мышечное беспокойство» возникает в первую очередь при обращении с другими людьми из-за повышенной возбудимости, ранимости, закомплексованности. Мне кажется вполне вероятным, что постоянное «мышечное беспокойство» может привести к повреждениям суставов. Поэтому особенно необходимо научить этих пациентов приводить свое тело в состояние мышечного расслабления.

### **Нарушения дыхания**

Астматика следует обучить правильному дыханию. Он нуждается в тщательном анализе своей привычки



дышать и в четких указаниях, как ее изменить, улучшая использование мышц груди.

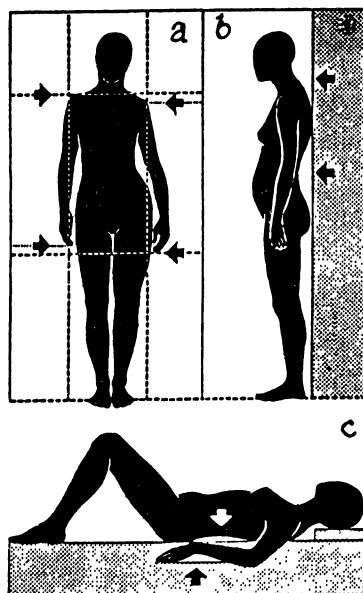
Ошибки в дыхании легче всего обнаружить в положении лежа. Но вначале обследуйте себя в положении стоя. Снимите одежду, подойдите к зеркалу и опустите руки. Находятся ли кончики пальцев обеих ваших рук на одинаковой высоте? Если нет, посмотрите на свои плечи. Одно из них будет ниже другого. Мысленно проведите вертикальную линию от края опущенного плеча к полу (рис. 2а). Вероятно, она проходит через бедро. Теперь мысленно проведите вертикальную линию от края другого плеча, и вы убедитесь, что она отстоит от бедра примерно на 2,5 см. Чтобы выяснить причину такой асимметрии, приглядитесь к своей грудной клетке. Вы наверняка заметите ее искривление. Оно отрицательно влияет на дыхание.

Посмотрите теперь на себя сбоку (рис. 2б). Обратите особое внимание на место, где шея переходит в спину. Скорее всего, вы обнаружите «горб». Опущенная и наклоненная вперед шея оказывает давление на дыхательное горло.

Теперь обследуйте нижнюю часть спины. Если позвоночник прогнут (лордоз), а живот чересчур выступает вперед, то и грудная клетка обычно смещается вперед.

Лягте на твердую поверхность лицом вверх, колени направьте вверх, под голову подложите плоскую подушечку. Обратите внимание на локти: внутренняя сторона локтя должна быть направлена внутрь. Если ваши предплечья и кисти рук не лежат полностью на поверхности (рис. 2с), то плечевой пояс чересчур напрягается. Его надо расслабить начиная от основания шеи.

Вдох должен исходить от спины. Если вы поднимаете при вдохе верх-



*Рис. 2. Характерные нарушения осанки. Левое плечо ниже правого, левое бедро выше правого, левая рука опущена ниже правой, таз сдвинут влево (а). Шея наклонена вперед, «горб», лордоз (б). Спина и предплечья не полностью прижаты к поверхности (с)*

нюю часть груди, то это похоже на попытку раскрыть зонтик, хватаясь за материю, вместо того чтобы использовать существующий механизм. Это не физиологично.

Положите ладони сбоку на грудную клетку. Представьте, что на обеих сторонах вашей спины расположены жабры. Начинайте вдох в их нижней точке. Ребра должны двигаться наружу, так чтобы вы почувствовали давление на руки. Если грудная клетка искривлена, то одна сторона будет двигаться активнее.

Положите ладони на верхнюю часть грудной клетки под ключицами. В начале выдоха напряжение в верхней части грудной клетки должно немного ослабеть — грудина опустится. Не поднимайте грудь, когда начнете вдох.

В спокойном состоянии выдох должен быть по крайней мере вдвое дольше вдоха. В конце выдоха вы сможете почувствовать, как слегка сожмутся мышцы живота. Чтобы вновь сделать вдох от спины, нужно сперва освободиться от напряжения брюшных мышц. Многие нарушения дыхания вызваны излишней напряженностью верхней части груди и брюшных мышц.

Некоторым людям свойственно напрягать горло при вдохе и не расслаблять мышцы полностью при выдохе. Это приводит к напряженности верхней части груди и ухудшению осанки. Чтобы уменьшить напряжение при выдохе, можно расслабить горло и немного опустить верхнюю часть груди.

### **Болезнь стресса**

Среди болезней, обусловленных стрессом, самая распространенная — гипертония, часто приводящая к сердечно-сосудистым нарушениям.

Я наблюдал, как кровяное давление пациента уменьшалось на 30 единиц после моего занятия с ним в течение 30 минут, во время которого он расслаблял напряженные мышцы.

У людей с тромбозом коронарных артерий, как правило, очень напряжена верхняя часть грудной клетки. Я обязательно говорю им о необходимости ее расслабления и улучшения использования мышц всего тела.

Стрессом часто бывают вызваны и желудочно-кишечные заболевания: боли в желудке или кишечнике, спазмы в толстой кишке, колит, потеря аппетита, метеоризм, обычный запор. Боли в животе бывает трудно точно диагностировать. Поэтому сначала необходимо провести подробные исследования, чтобы выяснить, не имеется ли патологических изменений. Если предприня-

тое после этого лечение не дало положительных результатов, то целесообразно приступить к исправлению осанки, всегда нарушенной в таких случаях. Для таких больных характерно небольшое боковое смещение грудной клетки в нижней области спины, а также искривление грудного и поясничного отделов позвоночника. На напряженность этих мышц следует обратить особое внимание при болях в животе неясного характера.

Большинству людей, страдающих от мигрени, можно помочь, объяснив, как освободиться от неравномерного напряжения мышц головы, шеи, лица. Существует и конституционная предрасположенность к мигрени, но почти всегда у страдающих от головных болей людей наблюдается постоянная напряженность мышц затылка и шеи. Мне приходилось лечить таким же образом и эпилептиков. Благодаря методу Александра можно заметно уменьшить частоту эпилептических приступов, а иногда и полностью излечить эту болезнь.

С наибольшим успехом метод Александра применяется при лечении различных мышечных судорог и тиков — от профессиональных спазмов мышц у машинисток и телефонисток до таких тяжелых заболеваний, как спастическая кривошея и продолжительные спазмы плеч и туловища.

Техника Александра — это средство, при помощи которого различные функции тела могут быть интегрированы в некую иерархическую структуру. Она усваивается как новая конструкция тела, при помощи которой «глупые» рефлексy могут быть поставлены под контроль «разумного» мозга.

*Продолжение следует*

# Привет от радикулита

Боль в спине всегда застает врасплох. Вы только что непринужденно беседовали с друзьями, потянулись к телефонной трубке, да так и застыли в этой позе. Теперь для того, чтобы вновь ощутить былую раскованность в движениях, вам нужно запастись терпением. Во-первых, чтобы превозмочь боль (а она бывает очень сильной), и во-вторых, чтобы найти для себя верный способ борьбы с коварным врагом. А коварство его проявляется не только во внезапном нападении, но и в непредсказуемом дальнейшем поведении.

Одних только имен у него не менее пяти: от благородных «люмбаго», «ишиас», «радикулит» до простецкого «прострел». А самое распространенное — «остеохондроз». Это слово объясняет наиболее частую причину возникновения боли — заболевание позвоночника, при котором межпозвонковые диски теряют эластичность. Как следствие зажимаются нервные волокна, отходящие от спинного мозга (радикулит, ишиас), или происходит перегрузка поясничных мышц (люмбаго, прострел). Но как ни назови — легче не станет.

Особенно трудно приходится но-

вичкам. Они еще не выработали собственной тактики борьбы, не изучили, что их остеохондроз любит, а чего побаивается. Хорошо, если у вас много друзей — каждый расскажет о своих хитростях. Вам останется только испробовать все это на себе.

Именно так я сама набиралась опыта, которым и хочу поделиться с читателями.

Самый первый совет, который я почерпнула из Популярной медицинской энциклопедии, — «поменьше двигаться в острый период болезни». Уговаривать меня не надо было — остеохондроз сам быстро довел меня до постели. Но опытные люди подсказали, что лежать можно только на жестком — остеохондроз не терпит комфорта. Я положила на матрас толстую фанеру, застелив ее одеялом.

Но в одном положении долго не пролежишь. А при любом движении боль возобновляется. Один из друзей посоветовал походить на четвереньках. Это звучало убедительно. Действительно, вряд ли наши далекие предки мучились болями в спине. И я решила на время отказаться от прямохождения. В какой-то мере это помогло, но полностью не излечило.

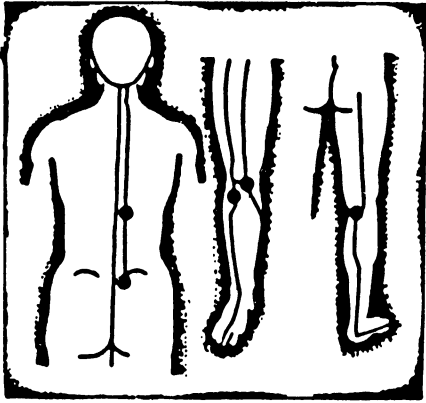


Рис. 1. Схема акупунктурных точек при радикулите

Я вспомнила, что обезьяны не только ходят на четвереньках, но и с удовольствием висят на деревьях. До ближайшего дерева добраться даже на четвереньках мне тогда было нелегко, и я попробовала повисеть, уцепившись за антресоли. Еще лучше на этот случай (и для профилактики) обзавестись турником. Но это — для меня, в острый период некоторые на турнике висеть не могут — становится хуже.

Следующий совет был таков: по возможности разогнуться и осторожно поворачивать бедрами, как будто крутишь хула-хуп. Ощущение у меня было такое, как будто потерявшие эластичность межпозвонковые диски слегка раздвигаются, освобождая нервные корешки.

Надо было закрепить достигнутый успех. И я очень кстати вспомнила о бальзамах Караваева. Тщательно растерла поясницу «Соматоном», в состав которого входит скипидар. На ночь сделала компресс: положила на спину марлю, смоченную в «Витаоне», сверху — полиэтилен и замоталась теплым шарфом. Утром, смывая с кожи бальзамы, вновь ощутила благодатное тепло. Надо сказать, тепла остеохондроз тоже не переносит.

Но особенно боится он воздействия на биологически активные точки. Этот совет, который дал мне один бывалый радикулитчик, оказался самым эффективным. Я получила от него в подарок всем известную китайский бальзам «Золотая звезда» и схему акупунктурных точек. Тех, что отвечают за радикулит, на схеме оказалось пять: две на спине (ровно посередине и над ягодицами — чуть правее позвоночника), две на правом колене и одна — под этим же коленом сзади (рис. 1). Стараясь действовать предельно точно, я кончиком пальца втерла «Золотую звезду» в указанные точки, прилепила на больное место перцовый пластырь и прилегла. Проснувшись через два часа совершенно здоровой.

Возрожденная легкость в движениях позволила мне забыть не только о боли, но и о ситуации, ее спровоцировавшей. Услышав звонок, я живо повернулась к телефону, сразу же спохватилась — но нет, ситуация не повторилась. Значит, исцеление произошло. Звонила хорошая знакомая, к тому же, как выяснилось, и подруга по несчастью. Она рассказала мне еще об одной хитрости, которую я уже не стала пробовать на себе — нужда отпала, но вам расскажу. Оказывается, остеохондроз боится... тёрки. Обыкновенной кухонной мелкой тёрки, на которой натирают морковь. Как только почувствуете боль в области позвоночника, ложитесь этим местом на тёрку и терпите. «Помогает лучше иппликатора Кузнецова», — сказала мне подруга, а ей можно верить, опыт у нее большой: она перегрузила спину еще в юности длительными фехтовальными тренировками.

Однако с остеохондрозом можно бороться не только тогда, когда он уже напал, а гораздо раньше, когда он еще только готовится к схватке. Решающее средство для победы над ним — правильная осанка. Нас всех с детства

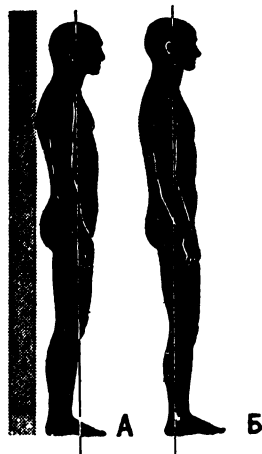
учили не сутулиться. Но представления о верной осанке, как выясняется, у всех людей разные и, как правило, довольно расплывчатые. Труды Матиаса Александра, который многие годы посвятил исследованию осанки, не издавались в нашей стране. В последних номерах журнала мы знакомим читателей с «техникой Александра», с помощью которой он излечивал многие заболевания, и в частности, конечно же, остеохондроз.

Если заглянуть в Популярную медицинскую энциклопедию в статью «Осанка», то там можно в качестве нормы увидеть изображение человека, которого Александр немедленно взялся бы лечить. Суть расхождений — в положении головы относительно всего тела. Если мысленно провести вертикальную линию вниз от основания уха к ступне, то по медицинской энциклопедии она должна пройти через тазобедренный сустав и опуститься перед щиколоткой (рис. 2А). Согласно Александру, она должна опуститься чуть сзади лодыжки (рис. 2Б). То есть шея и грудь, по его мнению, должны отклоняться гораздо дальше назад.

Самым важным и самым уязвимым для осанки Александр считал то место, где шейный отдел позвоночника смыкается с грудным. Он утверждал, что любые боли в спине вызваны нарушениями именно в этой области.

Не буду пересказывать «технику Александра», о ней лучше прочесть в статье Улфреда Барлоу. Я же продолжу свои изыскания и расскажу о том уроке, который извлекла из этого метода.

Собираясь сесть, я, во-первых, не откидываю голову назад и не выгибаю шею. Во-вторых, мысленно представляю себя в тесном платяном шкафу, где нет места для того, чтобы наклонить грудь вперед и выдвинуть таз.



*Рис. 2. А — осанка, традиционно считающаяся правильной. Б — осанка, рекомендованная М. Александром. Вертикальная линия от основания уха в обоих случаях проходит через тазобедренный сустав, а далее — перед щиколоткой (А) или за лодыжкой (Б). Обратите внимание на прогиб спины*

Сидя за столом, я немного развожу ноги и отклоняюсь назад. Тело в этом положении должно опираться на ступни и тазовые кости, а не на бедра.

Голову всегда лучше отклонять вверх и назад, а не вперед и вниз. Спина не должна прогибаться. Во время еды следует наклоняться к тарелке всем туловищем от тазобедренных суставов. А во время чтения лучше поднять книгу к глазам, чем склоняться к ней.

При любой возможности старайтесь ослаблять напряжение мышц, особенно шеи, и растягивать их, чтобы расширились суставные щели.

Изменить привычную осанку нелегко. Александр считал это строительством нового тела. Но возможно, воспоминание о болях и обездвиженности заставит вас, как и меня, уважать такого сильного противника, как остеохондроз, и начать серьезную подготовку к борьбе с ним.

# ПОЛОВОВАЯ МОРАЛЬ



Герберт Шелтон, известный у нас прежде всего как автор идеи раздельного питания, был не чужд и социальным проблемам. В том числе проблемам морали и секса. Правда, здесь его воззрения не были слишком революционными. Тем не менее проблемы, обсуждаемые Шелтоном, вполне актуальны и для нас

Морален тот, кто придерживается социально принятых правил поведения в обществе, где он живет. Тот аморален, кто не соблюдает социально принятых обычаев своего времени. Аморален человек, отвергающий правила поведения и отказывающийся им следовать. Мусульманин считает моральным иметь четыре жены, христианин — одну, монах — ни одной.

Время от времени мораль меняется. Пионеры новой морали всегда «аморальны». Женщины в Америке, первыми надевшие брюки, подвергались преследованию толпы и даже арестам. Сажали в тюрьму также американок, первыми надевших расклевшенные юбки. Некоторое время назад лишь отчаянная турчанка осмеливалась появиться на публике без паранджи. А сегодня все турчанки ходят с открытыми лицами и не считают такое поведение аморальным.

Во времена крестоносцев мужчины надевали на своих жен пояса целомудрия не столько из-за опасения, что их жены покинут семейный очаг, сколько для того, чтобы предотвратить их похищение другими мужчинами.

Вопреки убеждениям век рыцарства не был веком целомудрия и добродетели.

В большинстве романсов того времени воспевается незаконная любовь. Нарушение брачных клятв, судя по литературе, было неотъемлемым правом храбрых и прекрасных. Замужняя женщина отстаивала право иметь любовника, равно как муж — право на любовницу. Рыцари обязывались служить дамам. Когда рыцарь оказывал

свои услуги, дама обязывалась выполнять свои, и если она отказывалась платить за любовную услугу, она обвинялась в серьезном нарушении нормы, за что подвергалась остракизму со стороны лиц обоего пола.

По рыцарскому кодексу чести, если рыцарь встречал девицу в сопровождении другого рыцаря, он мог вызвать на бой ее спутника и отвоевать ее. После этого он мог делать с ней все, что хотел, независимо от ее желания, не испытывая при этом никакого стыда за свой поступок. Согласно тому же кодексу, рыцарь, встретивший девицу без сопровождения, не мог прибегнуть к вольностям без ее желания. Однако эта часть кодекса не очень соблюдалась. Поэмы и романсы того времени говорят, что первой мыслью каждого рыцаря при встрече с беззащитной женщиной было совершить над ней насилие. Даже благородный рыцарь Артур был поражен при виде того, как один из рыцарей силой увозил кричащую и плачущую даму.

Для нас важно различать традиционную и идеальную мораль. Первая основана на обычаях общества и традициях прошлого и становится голосом совести, который автоматически вещает от имени традиционных стандартов поведения даже тогда, когда они отвергаются индивидом. Вторая же основана не на прошлых традициях, а на отважных поступках немногих. Что-то надо создавать вновь и не все следует сохранять. Идеальная мораль смотрит в будущее, традиционная — в прошлое.

По мере того как общество обре-

тает новые знания и культуру, его мораль претерпевает изменения. Но развитие моральных норм не идет в ногу с прогрессом в понимании истины и добра.

Попытки контролировать и регулировать сексуальную жизнь человечества так же стары, как сам человек. И похоже, вряд ли настанет то время, когда общество не будет испытывать нужду в осуществлении какого-либо контроля над сексом. С самого зарождения социальной жизни общества существовал страх перед сексом из-за силы его влияния на поведение человека. У дикарей были свои понятия страха, стыда. В одних случаях страх связан с риском нежеланных детей, у которых не будет ответственного за них отца, в других — со страстным характером самого секса и возможностью его эксплуатации.

По этим причинам секс подразумевает самоконтроль и чувство социальной ответственности. А поскольку не все люди обладают этими качествами, всегда определенная часть общества предпринимала усилия по регулированию сексуального поведения.

Многие представления, на которых основывалось регулирование сексуального поведения, были ложными. Они базировались на предрассудках, часто на игнорировании биологических законов и неправильном понимании законов наследственности, на невежестве в вопросах воспроизводства и почти всегда в значительной мере определялись существующими экономическими условиями и порядком. Общественный контроль над сексуальной жизнью порой бывал либеральным, иногда кратковременным, но всегда строгим в тех случаях, когда, как считалось, индивидуальная сексуальная практика угрожала общественному благополучию.

Многое из того, что нам говорят о современной молодежи, — всего лишь

стариковские представления о ней. И тем не менее Шмальгаузен задает вопрос: существует ли у женщины, не прошедшей через замужество и материнство, которым была бы отдана ее энергия, другие альтернативы, кроме самой интенсивной концентрации на любви как сексе, сексе как страсти, страсти как простой стимуляции? Он отвечает, что существует лишь одна мыслимая альтернатива — великое служение социальным целям и идеалам.

Если ни семейная жизнь, ни социальные устремления не используют огромный резерв энергии, заложенный в женщине, у нее остается лишь один сильный и соблазнительный выход — секс как личная страсть, сладострастный триумф тела, власть эсгибиционизма.

Не будучи готовой отдать свою жизнь обществу, национальным и гуманным интересам, женщина мало на что способна, кроме как на личную эротику. Если ее не увлечет нечто большее, чем свое «я», она будет искать самовыражения не в интеллектуальном и духовном аспектах. В поисках женщиной «свободы» и «самовыражения» мужчины являются ее готовыми и добровольными помощниками, ибо они могут получить бесплатно то, за что раньше должны были платить. И по-прежнему женщина эксплуатируется.

В сексуальном отношении она, видимо, согласна быть рабыней, особенно если может говорить о своей «свободе» со всем хвастовством мужчины. В такой «свободе» она жертва эксплуататорской тенденции в мужской натуре. Даже если старый насильственный порядок и брак без любви — нечто отжившее, женщина все еще привязана к тому, кто дает наибольшую цену, к изощреннейшему эксплуататору. Она требует права на самовыражение и эротическую страсть. Под



самовыражением она имеет в виду только сексуальность, под любовью — инстинкт и импульс, не вкладывая в понятие самовыражения какой-то интеллектуальный или духовный смысл. Она боится «подавления» или притворяется, что боится. Хотя она и «выражает себя», но фактически подавляет самые важные и жизненные свойства своей натуры.

Материнство — глубочайший источник ее саморазвития, самовыражения и самоуважения. Растущая сейчас замена материнства бездетностью и сексуальностью, материнской этики — этикой любовницы, любви — страстью, глубоких привязанностей — случайными половыми связями — все это представляет собой формы регресса, который приводит к тягчайшим неврозам.

Самовыражение должно уравновешиваться трезвостью, натурализм — достоинством, прямолинейность — контролем, удовольствие — умеренностью. Иначе доктрины о самовыражении приводят к разлагающей вседозволенности. «Невротик» и «невроз» — заезженные слова. «Подавление секса» как причина невроза — слишком заезженное представление. Существует много других причин неврозов и среди них — сексуальное проявление. Вероятно, формулировка «неврозы выражения» так же неудачна, как и «неврозы подавления». Сексуальное проявление, как его сейчас понимают, влечет за собой подавление некоторых самых существенных потребностей человеческой натуры.

Современная сексология обожествовала функцию секса и сильно преувеличила его значение. Представление, будто секс равнозначен человеческой природе, ведет к многим ошибкам. Человеческая природа не является синонимом секса. Самовыра-

жение нельзя низводить до сексовыражения. «Секс — это мощное стремление, — говорит Ш. Эдди, — но это не величайшая вещь в мире». Нынешняя философия, которая превозносит секс как величайшее руководящее начало в жизни, второе после питания, по его мнению, «затемняет и затрудняет наше понимание реальной природы и цели общественной жизни».

Действительный прогресс человечества: машины, авиация, промышленность, управление, наука и так далее — все это не связано с сексом и не находится под его влиянием. Даже в среде низших животных существует гораздо больше жизненных проявлений, нежели секс.

С развитием цивилизации все более возрастает преувеличенный интерес к сексу. Помимо сексовыражения существует столько путей самовыражения, что ни мужчины, ни женщины не должны позволить апологетам секса увести себя в этом ложном направлении.

В отличие от пищевого голода, сексуальный голод не может, как правило, быть удовлетворен без другого человека. Его нормальным объектом является человек, который всегда должен быть целью и никогда лишь средством для осуществления цели другого человека. Человек не может быть эгоистически использован или эксплуатироваться в качестве простого средства для удовлетворения другого человека без ущерба для личности. Передовые нормы поведения в конечном счете должны адаптироваться к отношениям между социально равными людьми и больше не нести стереотипы этики хозяина и раба, господина и подчиненного.

В браке или не в браке мы не должны терпеть исключений из этого правила.

# Болезнь и смерть Моцарта



Вольфганг Амадей Моцарт. 6 лет

«Самое совершенное проявление музыкального таланта», «Он обладал почти нечеловеческим чувством формы», «Он весел, как юноша, и мудр, как старик», «Он никогда не устареет и никогда не станет модерным», «Его улыбка, столь человеческая, сияет и просвещает умы». Все это сказано о Моцарте. В 1906 году, когда отмечалось 150-летие со дня рождения композитора, так писала о нем газета «Берлинер Локаль-анцайгер». В будущем году исполнится уже 240 лет со дня рождения великого австрийца, но ни одна из приведенных оценок, как и множество иных, столь же восторженных, не обесценена временем.

Моцарт жив повсюду, где звучит музыка. А на родине особенно бережно хранят память о композиторе. В людском круговороте возле венского собора Св. Стефана изящные молодые люди (алые камзолы, белые чулки, башмаки с пряжками, парики с буклями) в реверансе склоняются перед туристами. Потомки Моцарта продают билеты в театры и на концерты. А традиционный весенний бал столичного пресс-клуба «Конкордия» в роскошном

готическом зале ратуши открывается менуэтом, который соединяет юных дам в придворных декольтированных платьях с молодыми людьми в костюмах XVIII века («моцартовские» косички, чтобы повязать черный широкий бант, отращиваются претендентами на менуэты и котильоны задолго до праздника). Легкая, светлая, радостная память о гениальном соотечественнике... Под стать каноническому облику композитора — такому же легкому, искрящемуся, беззаботному. А между тем, жизнь Моцарта была не только трагически коротка (он не дожил и до 36), но и полна физических страданий и душевных мук, не говоря уже о тяжелых заботах о хлебе насущном.

Все началось в альпийском городе Зальцбурге, в доме № 9 по Гетрайдегассе (Хлебному переулку), где 27 января 1756 года в семье вице-капельмейстера местной придворной капеллы Леопольда Моцарта и его супруги Анны-Марии родился седьмой ребенок (пятеро умерли в младенчестве). При крещении мальчик получил имя Йоганн Хризостом Вольфганг Теофил. Для обычного употребления осталось третье имя, а четвертое было поначалу переведено с греческого на немецкий (Готлиб), затем на латынь (Амадеус или Амадей). Так начал свой жизненный путь Вольфганг Амадей Моцарт.

С 1880 года в этом доме — музей, основанный созданным почти на 40 лет ранее Международным фондом «Моцартеум». Третий этаж — кухня, маленький кабинет, гостиная, она же спальня, кабинет побольше.

Домашнее фортепиано, которое исправно служило Моцарту во время множества его венских концертов. Над инструментом портрет человека в камзоле с позументами. Снисходительный и твердый взгляд из-под полуприкрытых век. Отец.

Неумное честолюбие этого чело-

века сыграло поистине роковую роль в судьбе гениального музыканта. У Вольфганга Моцарта была старшая сестра Мария Анна Вальбурга Игнация, а дома — попросту Наннерль. Она с юных лет проявила себя как одаренная пианистка. И обоих своих вундеркиндов Леопольд Моцарт превратил в источник собственной славы и наживы. Особенно трагически это обернулось для его сына, от рождения обладавшего хрупким здоровьем.

Уже в январе 1762 года (Вольфгангу — 6 лет, Наннерль — 11) отец отправляется с ними в первое концертное путешествие — Мюнхен, затем Вена. В пути мальчик простудился, и Леопольд Моцарт, скрепя сердце, вынужден задержаться на неделю в городе Линц. Едва ребенок поднимается с постели (кстати, отец постоянно лечил его неким дьявольским снадобьем из своей домашней аптечки под названием «порошок маркграфа»), снова в путь, в блестящую Вену, ко двору австрийской эрц-герцогини, королевы Венгерской и Богемской Марии-Терезии. В Вене семья ютится в комнатухе с двумя кроватями, ожидая всемилостивейшего приглашения. И вот свершилось! 13 октября 1762 года во все императорские дворы Европы уходит известие: Мария-Терезия приняла во дворец Шёнбрунн семейство Моцартов. С простодушным восторгом папа Леопольд описывал начало концертной славы своего сына: «...после исполнения Вольферль прыгнул императрице на колени, обнял ее за шею и всю обцеловал».

Из Шёнбрунна поступает второе приглашение — на 21 октября. Ребенок музицирует, но уже не так блестяще, как в первый раз, — у него жар, сыпь по всему телу, отец спешно увозит сына домой, пускает в ход свой привычный «порошок маркграфа» и садится писать обстоятельное письмо супруге в Зальцбург. Много позже, бла-

годаря этому посланию, исследователи установят диагноз: кожная болезнь «эритема нодозум», или «узловатая эритема» (ее симптомы будут окончательно определены лишь через сто лет). Приглашенный все-таки Леопольдом Моцартом врач считает, что у малыша — скарлатинозная сыпь.

В начале января 1763 года семья возвращается в родной зальцбургский дом — и новая напасть: у Вольфганга обострение суставного ревматизма. «Если связать вместе катар в Линце, «эритему нодозум» в Вене, где, кстати, Вольфганг пользовал и стоматолог по причине воспаления надкостницы, а затем Зальцбург с ревматическими болями в суставах, то образуется целая цепь очаговых инфекций, что было весьма тревожным сигналом, на который, однако, никто не обратил внимания», — пишет в своем обстоятельном труде «Медицинские портреты знаменитых композиторов» немецкий исследователь Герхард Бёме.

Не обратил внимания прежде всего Леопольд Моцарт. Уже через полгода, в июне 1763-го, он отправляется с детьми в трехлетнее концертное турне по Германии, Франции, Голландии, Англии и Бельгии. И вновь отовсюду обстоятельная корреспонденция родственникам и друзьям с описанием не только успехов Вольфганга, но и его болезней, часть которых, как теперь ясно, вполне могла привести к летальному исходу. Из Кобленца (сентябрь 1763 г.) Моцарт-старший сообщает об очередном катаре у сына, из Парижа (февраль 1764 г.) — о тяжелой ангине, которой, кстати, заболела и Наннерль.

Но путешествие продолжалось. Лишь через два года, в течение которых музыкальные салоны с восторженной публикой перемежались гостиничными комнатами и обеспокоенными лицами врачей, концертанты вернулись в Зальцбург. И тут же Наннерль, а

за ней Вольфганг свалились в брюшном тифе. А папа продолжал все досконально описывать: «Бог ты мой, как я устал рассказывать об их болезнях! Дети были в страшной лихорадке, при которой необходимо особенно тщательно следить за языком больного: он делается твердым, как дерево, и нечистым, его надо постоянно очищать, а тут еще губы, потрескавшиеся и черные, с которых по три раза сходила кожа...» Стоит добавить, что в том турне у Вольфганга еще раз было обострение суставного ревматизма — и это у 9-летнего мальчика!

Но, в конце концов, папа тоже устал. И год дети смогли относительно спокойно прожить в Зальцбурге. Но слава Вольфганга Моцарта стала уже поистине всемирной — и отца обуяла новая идея: обратить эту славу сына в почетную должность при дворе какого-нибудь курфюрста. С этой целью он потащил 11-летнего Вольфганга в Вену. А в городе свирепствовала оспа.

Приезжие спешно перебрались в Брно (тогдашний Брюнн), оттуда — в Оломоуц (Эльмютц), но... Цитата из письма Леопольда Моцарта очередному адресату: «Мы думали, что спасены, оказавшись в резиденции его превосходительства господина графа фон Подстатски, но, увы, в 10 часов вечера Вольфганг стал жаловаться на резь в глазах, лоб его был горяч, а щеки цвели, руки же были холодны, как лед, и пульс едва прощупывался. Я дал ему немного «порошка маркграфа» и уложил в постель. Ночью начался бред. Я отправился к его превосходительству графу фон Подстатски, и он выразил мне свое живейшее участие. Потом посоветовал завернуть мальчика в кожаные простыни и перевезти в часовню. Мы так и поступили. И, слава Богу, болезнь отступила!..»

Провидение вновь спасло несчастного гения, хотя оспины на лице оста-

лись у него до конца жизни. И вновь они поехали в Вену — ко двору Марии-Терезии, где по заказу ее сына, императора Иосифа, 12-летний Вольфганг Моцарт написал свою первую оперу-буфф «Притворная простушка». Впрочем, из-за придворных интриг (матер-регентша была на ножах с сыном-императором) постановка сорвалась. И тогда неугомонный Леопольд Моцарт решил предпринять новое концертное турне — на этот раз в Италию. Вообще таких поездок в «царство музыки» было три, а если подсчитать все время, проведенное Вольфгангом Моцартом в разъездах, то оно составит 10 лет, 2 месяца и 8 дней, то есть почти треть его жизни.

Пожалуй, лишь итальянские вояжи прошли для юного композитора и исполнителя без каких-либо осложнений. Здоровье не подводило, а успех был колоссален. Достаточно сказать, что Моцарту был вручен орден Золотой шпory, а папа римский Климент XIV пожаловал ему дворянство. Из Милана в 1773 году Вольфганг привез в Зальцбург и подарил сестре свою портретную миниатюру, которая и по сей день находится в тамошнем домеемузее. Несмотря на привычный стиль портретной живописи XVIII века, по которой далеко не всегда можно определить возраст изображенного, на этой миниатюре 17-летний Моцарт выглядит намного старше своих лет.

Если в солнечной Италии со здоровьем Моцарта было столь же безоблачно, то с возвращением на родную землю хвори возобновились: постоянная зубная боль, странная отечность лица. Как выяснилось вскоре, то были поверхностные симптомы весьма тяжелых недугов. Их прогрессу способствовали и перемены в общественном положении композитора. Скончался его постоянный покровитель зальцбургский епископ Шраттенбах, место которого занял граф Коллоредо, —

и начались годы мелочных придирок, обид, гонений.

Молодой Моцарт пытался найти достойную своего имени должность за границей: в Париже и Мюнхене, Аугсбурге и Мангейме. Именно в последнем городе он встретил свою любовь, которая, к сожалению, не ответила на его чувства. Он познакомился с 15-летней Алоизией Вебер, дочерью певца и актера Фридолина Вебера (кстати, он приходился дядей знаменитому немецкому композитору Карлу Марии фон Веберу), но девушка отказала прославленному музыканту. Она предпочтет Моцарту художника Йозефа Ланге, который много спустя напишет едва ли не лучший портрет композитора (впрочем, неоконченный), а Моцарт с отчаяния женится на сестре Алоизии Вебер — Констанце. Но все это будет позже. Пока же отец решительным письмом требует отъезда сына из Мангейма в Париж, где его ждет мать.

Вольфганг подчиняется приказу, но в Париже его настигает удар: 3 июля 1778 года от сердечного приступа умирает его мать. «Мой наилучший друг, пишу лишь Вам одному, — говорилось в письме Моцарта аббату Буллингеру из Зальцбурга. — Сегодняшний день стал самым печальным в моей жизни: в 5 часов 21 минуту Господь призвал к себе мою мать, мою любимую мать. Она умерла, не приходя в сознание, погасла, как лучик света...» В доме №9 по Гетрайде-гассе в Зальцбурге над клавирами, на которых создавались «Волшебная флейта», «Милосердие Тита», «Реквием», — групповой портрет. Уже взрослые Вольфганг и Наннерль за роялем, на который, держа скрипку в одной руке, облокотился постаревший и сникший отец, а из-за его спины с овального портрета, смотрит на свою семью покойная мать.

Из шумного Парижа путь Моцарта вновь лежит в тихий Зальцбург, где

начинается прежняя дерганая жизнь. Тиранствует архиепископ Коллоредо, по-прежнему пытается командовать отец, а между тем при королевском дворе Баварии в Мюнхене с потрясающим успехом проходит премьера оперы Моцарта «Идоменей». Но — строжайший приказ архиепископа вернуться к месту постоянной службы, в зальцбургскую капеллу, подкрепленный увещеваниями отца. И тогда происходит разрыв. Вольфганг Амадей Моцарт принимает решение окончательно перебраться в Вену ко двору императора Иосифа II, чьи годы правления (1780—1790) почти совпали с венским периодом в жизни композитора. «Вена — лучшее место в мире для занятий моим ремеслом», — напишет вскоре 25-летний Моцарт отцу в Зальцбург.

Именно в Вене через 13 лет после «Притворной простушки» Моцарт выполнит очередной заказ августейшего мецената: напишет оперу «Так поступают все женщины», премьера которой, однако, состоится в Бургтеатре лишь 20 января 1790 года, менее чем за месяц до смерти Иосифа II.

Нет, их отношения тоже не были безоблачными, и когда однажды император капризно произнес по поводу «Похищения из сераля»: «Слишком много нот, мой любезный Моцарт!», он услышал в ответ достойное: «Ровно столько, сколько нужно, Ваше величество!».

В моцартовской литературе часто говорится о том, что в те венские годы прославленный композитор нередко бедствовал. Австрийские исследователи (можно, конечно, расценивать их позицию как некий «квасной патриотизм», но нельзя и отрицать того факта, что они располагают наиболее полными сведениями о своем соотечественнике) сообщают, что гонорар за «Похищение из сераля» составил 100 дукатов, или 450 гульденов, — обыч-

ная плата за оперу в те годы. За «Милосердие Тита» и «Так поступают все женщины» Моцарт получил двойную плату, за «Дона Жуана» — 1000 гульденов. Кроме того, его ежегодное жалованье как придворного композитора составляло 800 гульденов. Ровно столько в те времена получал главный врач больницы, а средняя буржуазная семья, правда, без особой роскоши, жила на 500 гульденов в год.

Все так, но думается, что вряд ли эти выкладки объяснят, почему великий Моцарт мог быть приравнен даже к очень хорошему врачу и тем более к средней буржуазной семье. Впрочем, когда бывал материально независим гениальный художник, находясь при дворе самодержавного властителя, пусть и покровительствовавшего искусствам?

Между тем, после триумфальной премьеры «Похищения из сераля» в Национальном придворном театре Вены (16 июля 1782 года) Моцарт всерьез задумался о женитьбе. Его избранницей стала, как уже говорилось, Констанца Вебер, девица, не лишенная музыкального дара, но, как и жених, ничего не смыслившая в финансах, зато обожавшая светское общество и его развлечения. Эти ее качества привели к тому, что Леопольд Моцарт наотрез отказался признать невестку. Лишь через год молодые навестили отца и сестру Вольфганга в Зальцбурге, но и тогда примирения со стариком не произошло. А их семью уже посетило несчастье: в годовалом возрасте умер их первенец Раймунд Леопольд.

Эти события вновь привели к ухудшению здоровья композитора. Возобновились приступы ревматизма, стали мучить колики. Но Моцарт продолжал работать поистине иступленно. В 1786 году в присутствии императора Иосифа II генеральная репетиция «Свадьбы Фигаро» на сцене Бургтеа-

тра закончилась овациями и криками всех музыкантов «Браво, маэстро!», и там же через семь месяцев после пражской премьеры был показан «Дон Жуан». Последняя опера была поставлена по распоряжению все того же императора, хотя автор либретто Да Понте был настроен скептически: «Опера божественна, пожалуй, даже прекраснее «Фигаро», но, боюсь, не по зубам моим венцам...» Успех вновь был оглушителен. Гёте написал: «Ему стоило бы теперь сочинить музыку к «Фаусту»...»

Моцарт счастлив и, окрыленный этим успехом, вновь пытается наладить отношения с отцом. «Я узнал, что Вы опять больны. Вряд ли стоит говорить, как опечалила меня эта скорбная весть... Я надеюсь, что, пока пишутся эти строки, Вам станет получше. Если же, вопреки моим надеждам, этого не случится, то я заклинаю Господом не отказать мне в просьбе и написать, как обстоят в действительности дела, дабы я столь скоро, сколь это возможно, заключил Вас в свои объятия. Вместе со своей супругой тысячу раз целую Ваши руки и остаюсь вечно преданным Вам сыном — В. А. Моцартом». 28 мая 1787 года Леопольд Моцарт умер в Зальцбурге, так и не помирившись с сыном.

Этот удар совпадает по времени с началом серьезных материальных затруднений Моцарта. Правда, в конце 1787 года он назначается «императорским камер-композитором», но упоминавшиеся 800 гульденов годового жалованья уже не покрывают растущих расходов на семью, частые смены жилья, визиты врачей. Не приносят ожидаемого дохода и концертные поездки. Моцарт мечется в поисках денег. 29 декабря 1789 года датировано его письмо торговцу и члену мазонской ложи Михаэлю Пухбергу, которому композитор задолжал 2 тысячи

гульденов: «Даю Вам свое честное слово, что верну деньги к условленному сроку — наличными и полностью — с необходимостью... Я бы сделал это и раньше, если бы не конец года, когда я принужден расплачиваться с врачами и аптекарями, а также погашать иные срочные долги...»

14 августа 1790 года новое письмо Пухбергу: «Вчера мне было очень худо, но и сегодня не лучше. Всю ночь я не мог уснуть от боли — видимо, накануне я перегрелся, а потом простыл. Представьте себе мое положение: болен и потому не могу устроить свои денежные дела. 8, а еще лучше 14 дней отсрочки весьма бы помогли мне. Если бы Вы пошли на это, то очень бы помогли своему истинному другу, покорнейшему слуге — В. А. Моцарту».

Величайший музыкант практически нищ. В сентябре того же 1790 года он, превозмогая болезнь, едет во Франкфурт на коронацию императора Леопольда II — и, чтобы оправдать дорожные расходы, продает все столовое серебро. Через силу концертирует во Франкфурте, но сборы мизерны.

4 марта 1791 года Моцарт дал в Вене свой последний концерт. Все лето он работает из последних сил, создавая едва ли не самое жизнеутверждающее свое творение — оперу «Волшебная флейта». Ее либреттист Эмануэль Шиканедер буквально силком держит композитора в маленьком деревянном домике, примыкающем к венскому театру «Виден», дабы музыка была закончена в срок. По словам Рихарда Вагнера, «Моцарт своей «Волшебной флейтой» поистине создал немецкую оперу».

Но конец Вольфганга Амадея Моцарта был уже близок.

*Зальцбург — Вена — Москва*

Окончание следует



# Не хотите бегать — прыгайте





Было мне восемнадцать. Поступал я на геологический факультет МГУ. И попала мне на кафедре физкультуры таблица жизненной емкости легких спортсменов-перворазрядников разных специальностей. По наивности я ожидал, что таблицу возглавят богатыри-штангисты. Но они вместе с шахматистами замыкали таблицу с результатами порядка 4,5—5 литра. Оговорюсь, что было это в 1954 году. Сейчас же штангисты бегают по несколько верст, и шахматисты тоже бегают всерьез.

Возглавляли же таблицу марафонцы и стайеры с результатами порядка 7—8 литров. Упомянулось, что у некоторых из них выдох зашкаливает стандартный спирометр с его предельными 8 литрами. Чуть хуже результаты были у лыжников, затем шли пловцы, гребцы, конькобежцы...

Сердечное здоровье всегда оценивали по частоте пульса в покое. Тогда, как и сейчас, нормой для женщин считалось 70—80 ударов в минуту, а для мужчин — 60—70. Понятно, что у марафонцев пульс был порядка 40—50. И упоминался один рекордсмен, имевший пульс 29 ударов в минуту!

Представляете, пока наше сердечко частит, как у воробышки, у него оно могучим импульсом выбрасывает кровь, а потом две секунды отдыхает. Не знаю, у кого как, а у меня тогда дух захватило от зависти.

По недоразумению медики называют такое сердце гипертрофированным, то есть чересчур большим. Но я бы назвал его могучим, чтобы не спутать с патологически гипертрофированным сердцем, ожиревшим от любви к пиву и жирному мясу.

Итак, самое универсальное упражнение, дарованное нам для здоровья матушкой-природой, — это бег. Но психологически бег не для всех приемлем. Если вы занимаетесь не для рекордов, а для собственного здоровья, то выбе-

рите такие физические упражнения, которые соответствовали бы вашему характеру.

Простейший пример: не нравится вам бегать, так прыгайте по 40 минут кряду или приседайте сразу по 200 раз или по тысяче раз подряд. Это с одной стороны. А с другой, такие, чтобы затраченное время максимально окупалось.

В тех видах спорта, которые возглавляют упомянутую выше таблицу жизненной емкости легких, нагрузка циклическая, при которой в каждый данный момент скелетные мышцы нагружаются не очень сильно, зато сердце и дыхательная система испытывают постоянную длительную нагрузку.

И чем дольше вы занимаетесь бегом, тем больше длительность бега будет нарастать. И вам это будет нравиться. Пусть на начальном этапе бег длится 15—20 минут. Для не очень здорового человека это прекрасная нагрузка. А соответствие нагрузки возможностям организма лучше всего контролируется частотой пульса. Для не очень молодого и здорового 130 ударов в минуту сразу после бега — норма. Может быть чуть больше или меньше.

Начинать можно в любое время года. Но лучше все же в теплое и сухое. Почему? Потому что при смелом начале в холодное сырое время года может не выдержать ваша нетренированная дыхательная система. А зачем вам бронхиты и насморки?

Поэтому в холодное время начинайте бегать в квартире. И начните с бега трусцой. Как говорят американцы, с джоггинга. Считается, что если пробежать километр быстрее чем за 6 минут, то это бег, медленнее — джоггинг.

Перед бегом разогрейте упражнениями голеностопные суставы. Для этого сидя покрутите ступнями. Затем поприседайте несколько раз — это

разогреет коленные и тазобедренные суставы. Несколько раз поднимитесь на носки — это разогреет мышцы, расположенные ниже колен, в основном икроножные.

Это и есть минимальная разминка перед бегом. Она во много раз уменьшает вероятность вывихов и растяжений связок.

Лучше всего бегать на голодный желудок и с чистыми кишками. А на соревнованиях любого типа подобная чистота организма наверняка улучшит результат.

Важный момент — техника бега. Нogu следует ставить чуть косолапо. Иначе может развиваться плоскостопие и как следствие появятся боли в икроножных мышцах, а затем и выше, вплоть до поясницы.

Новичку рекомендуют сначала освоить технику бега с перекатом ступни с пятки на носок. По мере того как крепнут мышцы и связки, осваивайте бег на носках. Обычная ошибка новичка заключается в том, что он тормозит на каждом шагу. Надо сразу, чуть только коснулся земли, как бы загребать назад. Вот когда освоите это движение, бег станет изумительно красив — вы как бы летите, едва касаясь земли.

Но там, где дистанция идет под уклон, выгоднее бежать «перекатом». Если же «возражает» травмированный или больной позвоночник, то и под уклон придется бежать на носочках.

Вообще, во всех руководствах пишут, что после ранения позвоночника и при его болезнях бег противопоказан. Но при чистом желудочно-кишечном тракте этот запрет ослабевает. Если же дело с позвоночником обстоит серьезно, то необходимо иногда несколько лет упорных тренировок до того, как решиться на обычный бег.

Вот живой пример.

У меня была серьезная травма позвоночника в 1978 году — спондилолистез на верхней и нижней границах поясничного отдела с рецидивом спондилоартрита (болезни Бехтерева). Временами случалось даже гнойное воспаление глаз в качестве обычного осложнения.

Обошелся без лекарств. Ибо к тому времени уже был знаком и с медетерапией, и с обезболиванием методами рефлексотерапии; давно уже отработал младовегетарианское, преимущественно сыроедное питание и оригинальную методику лечебного голодания.

И все же потребовался корсет. Я заново учился ходить. Часто висел на простейшем турнике для растяжения позвоночника. Выполнял кое-какие упражнения с гантелями, потом и с двухпудовой. И бегал снизу вверх по лестнице — при этом нет болей в позвоночнике из-за его сотрясений, а сердце и легкие работают, как при настоящем беге.

И лишь через 9 лет я решился на обычный, казалось бы, бег...

В заключение — некоторые важные мелочи.

Подошва обуви должна хорошо гнуться, как, например, у престижных ныне кроссовок. Но я предпочитаю непрестижные кеды. Потому что в них нет синтетики. Поролоновую стельку летом я заменяю на картонную, а зимой — на войлочную.

Правильный бег почти бесшумный, никакого хлопаяния или шлепания не должно быть.

Дышать надо по принципу: выдох длинный (2—4 шага), вдох короткий.

Не хмурьтесь и во время обычного бега, и на трудных тягунах. Чаще улыбайтесь — тогда удовольствие от бега будет больше.



# Тренировка без тренажера

Ничего плохого о современных тренажерах сказать я не могу. Среди них есть великолепные машины, позволяющие добиваться отличных результатов. Но и без этих красивых аппаратов, в числе которых попадают экземпляры стоимостью в несколько тысяч долларов, можно весьма успешно заниматься самоусовершенствованием.

Мне, к примеру, очень нравятся отжимания от пола. Для тренировочных занятий, которые я провожу со своими группами, я разработала целую программу, включающую различные виды отжиманий. Да, это, казалось бы, очень простое упражнение насчитывает не один десяток разновидностей. О них мы сейчас поговорим, а пока хочу обратить внимание читателей на удивительную оздоровительную эффективность этого упражнения.

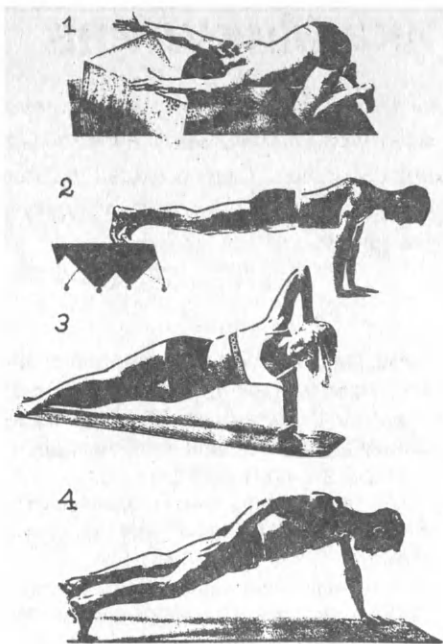
Смысл тренировки — в поднимании и опускании веса тела с помощью рук. Обычно такую работу выполняют ноги. Их мускулатура гораздо объемнее и мощнее мускулатуры рук. Если мы хотя бы время от времени станем давать эту работу рукам, то и их мышцы будут заметно сильнее и выносливее.

Поскольку поза человека, отжимающегося от пола, нетипична, то в

работу включаются мышцы, которые обычно нагружены мало. Это отдельные мышцы груди, спины, головы, шеи, ног. Если их не нагружать с помощью отжимания, то некоторые группы этих мышц будут развиты не гармонично. А это плохо не только с точки зрения эстетики тела: установлено, что хорошо развитая мускулатура положительно воздействует на работу внутренних органов.

По опыту знаю, что малотренированным людям, особенно немолодым, с излишним весом, трудно выполнить это упражнение. Уже после трех-четырех отжиманий у них все болит и нет сил продолжать начатое.

Обычно я предлагаю им (да и более подготовленным тоже) проделать разминку с включением плечевых суставов. Ведь именно на них приходится самая тяжелая нагрузка. Разминка включает двух-трехминутное размахивание руками в разных плоскостях со стремлением завести их подальше за спину, а также вращение плечами, повороты корпусом вправо и влево. Хорошее подготовительное упражнение показано на рис. 1. Оно полезно для тех, кто способен на многократные отжимания. Именно у них велика опасность травм суставов.



Плохо подготовленным новичкам я советую начинать с отжиманий, опираясь о пол не пальцами ног, а коленями. Это, правда, не очень эстетично, но в качестве первого шага приемлемо.

Теперь поговорим о вариантах опоры ногами. Можно опираться о пол, а можно и о скамеечку, стул, кровать, ящик (рис. 2). В этом случае нагрузка на руки увеличивается, и соответственно возрастает нагрузка на грудные мышцы, мышцы живота и спины. Можно опираться о пол одной ногой. Это трудный вариант.

Нормой хорошей подготовленности я считаю способность отжиматься тридцать раз подряд в среднем темпе. Когда этот уровень достигнут, человек может считать, что он в хорошей форме. Но нет предела совершенству. Я рекомендую тем, кто делает это спокойно и уверенно, стремиться к режиму  $3 \times 30$ , то есть отжаться 30 раз подряд, сделать трехминутную паузу, снова отжаться 30 раз, снова сде-

лать паузу и еще раз отжаться 30 раз.

Обязательное условие отжиманий: голова, спина и ноги должны представлять собой прямую линию. Наиболее характерные ошибки, которые чаще всего бывают у новичков, а у неплохо подготовленных проявляются при чрезмерно большой, непосильной нагрузке, при усталости — это согнутые в коленях ноги, опущенный таз или излишний прогиб в пояснице. Идеальный вариант исполнения: тело, прямое словно палка, ритмично опускается почти до самого пола (касаться его грудью не надо) и, не ломая прямой линии, поднимается до полного выпрямления рук.

Когда при такой технике исполнения человек уверенно выполнит три серии по 30 раз, можно подумать об усложнении задачи. Например, отжиматься на одной руке, а потом на другой (рис. 3). Можно все это проделывать, повернувшись к полу одним боком (рис. 4). Есть вариант отжимания спиной к полу. Правда, это не очень удобно. Можно отжиматься не от пола, а от скамейки, табуретки, подоконника, постоянно меняя угол наклона по отношению к полу. Атлетические парни любят отжиматься, опираясь не на ладони, а на пальцы или на сжатые кулаки.

Я считаю, что следует перепробовать все варианты, поскольку каждый из них дает нагрузку разным группам мышц и в конечном счете ведет к гармоничному развитию всей мышечной системы.

Должна сказать, что и сердечно-сосудистая система получает при таких тренировках немалую нагрузку. Конечно, меньшую, чем при беге. Но все-таки... Своим ученикам я предлагаю время от времени увеличивать темп отжимания. Можно постараться, находясь в верхней точке, успеть хлопнуть в ладоши и опять опереться о пол.

*Окончание на стр. 85*

# Виброгимнастика Микулина

*В книге В. П. Ефимовой «Счастье жить в чистом теле» есть такие слова: «Для исправления дефектов сосудов можно порекомендовать виброгимнастику, автором которой является академик Микулин. Тысячи людей избавились от последствий тромбофлебита, используя эту нехитрую методику».*

*Если можно, расскажите об этой гимнастике.*

Нина Меркулова, Новосибирск

А. А. Микулин писал: «Я предлагаю простое упражнение, которое могут выполнять даже те люди, кому запрещены бег и быстрая ходьба.

Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на один сантиметр, и резко опуститься на пол, то испытаешь удар, сотрясение. При этом произойдет то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Это упражнение я называл «виброгимнастикой».

Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще раза в секунду. После тридцати упражнений (сотрясений) нужно сделать перерыв в 5—10 секунд. Ни в коем случае не старайтесь поднять каблуки выше сантиметра над полом. Упражнение от этого не станет эффективнее, а лишь вызовет ненужное утомление ступней.

Слишком частые сотрясения тоже бесполезны. В межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий «этаж» вены.

При каждом упражнении нужно делать не более шестидесяти сотрясений. Выполняйте их жестко, но не настолько резко, чтобы они болезненно отдавались в голове. Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге.

Поэтому никакой опасности для спинного хребта и его дисков виброгимнастика не представляет. Мой опыт занятий виброгимнастикой в течение десятилетий это подтверждает.

В течение дня рекомендую повторять упражнение 3—5 раз по одной минуте.

Считаю, что виброгимнастикой особенно полезно заниматься людям стоячей и сидячей работы.

Тяжесть в голове, возникающая от прилива крови в результате длительной и напряженной умственной работы, проходит после виброгимнастики. Это объясняется тем, что инерционные силы энергично продвигают венозную кровь от головы к сердцу.

Усталость проходит после минутного занятия виброгимнастикой во время подъема в гору. Эти минутные упражнения рекомендую делать через каждые 150—200 м подъема. Особенно эффективно снимают усталость такие упражнения во время длительных походов пешком.

Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов. Следовательно, тряска организма — это эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда болезней внутренних органов, средство для предупреждения тромбофлебита и даже инфаркта (микротромбофлебита вен сердечной мышцы)».

# «Магазин ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»

Он находится в довольно тихом уголке старой Москвы и располагает широким выбором товаров, которые необходимы не только москвичам, но и жителям любого другого современного города. Ведь экологическая обстановка сейчас такова, что оставаться здоровым, не используя специальных средств защиты, практически невозможно.

Мы уже писали о великолепной «Люстре Чижевского», которая благодаря ионизации воздуха создает в помещении атмосферу горного курорта. Она пользуется в «Магазине экологической техники» большим спросом. Не меньший интерес вызывают и водочистители: «Колибри», «Чистюля», «Рутек», «Мечта» и особенно «Аквалон».

А теперь еще об одном виде товаров, предлагаемом в «Магазине экологической техники». Это антигрибковые и антигрибковые носки и стельки. Об актуальности проблемы красноречиво свидетельствует статистика: около четверти населения страны страдает различными видами микоза. Из армии больше половины юношей возвращается с грибковыми заболеваниями. Если это и не смертельная болезнь, то, во всяком случае, крайне неприятная, отравляющая жизнь миллионам людей. Грибок не берут ни вода, ни мыло. Вода даже способствует его распространению в общественных душевых, бассейнах, банях.

Он разрушает поверхностные покровы, проникает во внутренние органы.

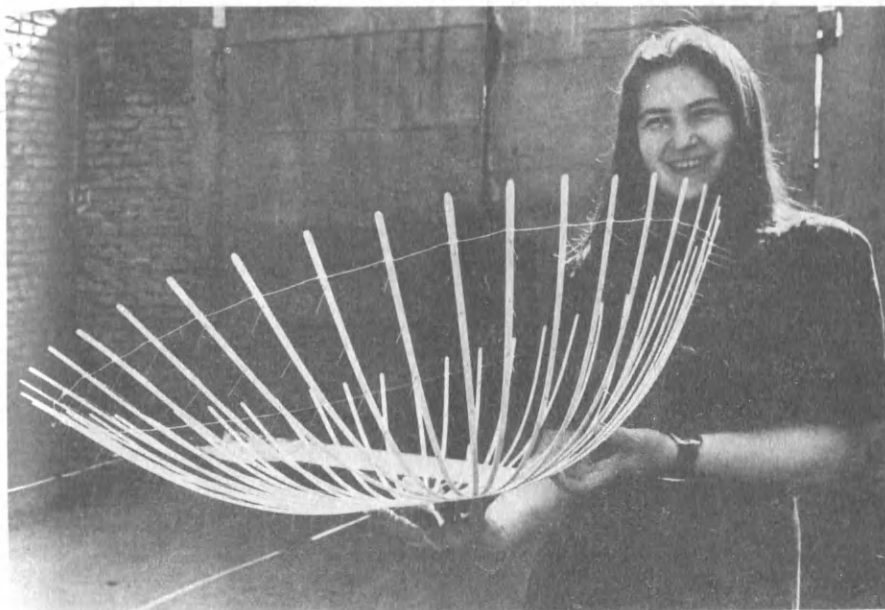
В мире до сих пор нет ни одного средства, стопроцентно гарантирующего избавление от грибков, хотя каждое из патентованных средств стоит безумно дорого. Радикальным способом считалось полное снятие ногтей хирургом под местным наркозом. Но оказалось, что и здесь нет полной гарантии.

Для тех, кто страдает грибковыми заражениями, магазин, о котором мы ведем речь, предлагает не мази и не таблетки, а антигрибковые носки.

Несколько слов о них. Эти носки впервые появились лет 15 назад. Почему-то рождение их покрыто мраком тайны. Вероятно, это связано с тем, что первые партии предназначались для спецназа, подводников, космонавтов — всех тех, чья деятельность связана, скажем так, с сильно ограниченным гигиеническим комфортом. Изобретение гениально просто: ткань носков пропитана окислами меди по специальной технологии. Это как раз то, чего совершенно не переносит заразный грибок.

Как полагают, носки прошли долгий путь испытаний в различных условиях. Уже после 2—3 дней исчезал зуд, затягивались трещины, вызванные грибковыми заболеваниями, а через месяц-другой меняется структура ногтей.

У носков есть и побочный эффект.



Оказалось, что они избавляют от потливости или, в худшем случае, резко ее снижают. Проблема, прости-те, актуальная для миллионов мужчин.

На прилавке носки эти практически не отличаются по внешнему виду от носков обычных. Изготовлены они из натуральной ткани (шерсть и хлопок). Стирать их можно в теплой воде стиральным порошком типа «Новость». Не рекомендуется хозяйственное мыло и не советуем их выкручивать. Стирать их можно до 30 раз. Во всяком случае, до этих пор они не теряют своих полезных свойств. Впрочем, эти носки нуждаются в стирке по понятным причинам меньше, чем обычные.

Конечно, спрос на них очень велик, обычно покупатели берут не менее чем

по две пары. Тем не менее носки эти в магазине всегда есть в ассортименте, а цены на них вполне умеренные (не дороже 16—18 тыс. р.).

Только недавно на прилавке появилась новинка — антимикробные стельки. Функции у них те же, что и у носков, принцип действия тоже сходный. Можно использовать стельки и с обычными носками, но с антимикробными они еще эффективнее.

Особенно актуальны такие стельки для тех, кто занимается спортом. Ведь они мягкие, довольно толстые и при беге приятно пружинят, оберегая ноги от травм и одновременно избавляя их от излишнего пота.

Поступает в продажу также антимикробное белье.

Адрес магазина: 113114, Москва, ул. Дербеневская, 11а  
Проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до остановки «Детский сад»  
Телефоны: (095) 235-77-64, 235-22-07, 235-77-90  
Факс: 235-37-77. От иногородних принимаются заказы  
Оптовым покупателям предоставляется скидка

Алексей Суэтин,  
международный гроссмейстер

ШАХМАТЫ

# Великий Ботвинник



В канун 50-летия Великой Победы скончался первый советский чемпион мира по шахматам Михаил Моисеевич Ботвинник. Через несколько месяцев ему исполнилось бы 84 года. Из девяти уже ушедших из жизни официальных

*Фото Виктора Ахломова*

чемпионов мира Ботвинник пока является самым долголетним. Да и на «троне» он пребывал довольно долго — 13 лет. Дольше него высоким званием



владели лишь Эммануил Ласкер (27 лет) и Александр Алехин (16 лет).

Замечу, что в «период правления» Ботвинника у него было больше достойных и опасных конкурентов, нежели у его пяти предшественников. Притом (и это важно!), как правило, все они были заметно моложе. А как известно и хорошо проверено, с молодежью бороться чемпионам всегда было особенно трудно, в чем могли воочию убедиться и Вильгельм Штейниц, и Эммануил Ласкер, и Хосе Рауль Капабланка.

Да и Ботвиннику спокойно жить не давали. Как известно, он стал чемпионом мира в 1948 году, победив в матч-турнире пяти претендентов. Кроме него там играли гроссмейстеры Пауль Керес, Самуил Решевский, Василий Смыслов и экс-чемпион мира Макс Эйве. Замечу, что подобный способ розыгрыша уникален. Он вызван был внезапной смертью чемпиона мира Алехина, к матчу с которым Ботвинник, кстати сказать, в первые послевоенные годы очень серьезно готовился.

Матч-турнир Ботвинник провел блистательно. Значительно опередив своих конкурентов, он волею судьбы стал обладателем «короны» именно в день, когда наш народ празднует победу над фашистской Германией.

Первая защита звания состоялась спустя три года в единоборстве с гроссмейстером Давидом Бронштейном. Тогда при равном счете 12:12 Ботвинник согласно условиям розыгрыша сохранил свой титул. И следующий матч в 1954 году со Смысловым также завершился вничью.

А вот аналогичные поединки в 1957-м (с Василием Смысловым) и в 1960-м (с Михаилом Талем) Ботвинник проигрывал. Но, имея всякий раз право на матч-реванш, он на все сто процентов использовал свои шансы и благополучно возвращал «корону».

Именно в этом проявился его научный подход к шахматам. Приноровившись к стилю своих молодых соперников (Таль, например, был моложе Ботвинника на 25 лет!), Ботвинник уверенно нащупывал слабые места в их игре. И брал реванш. Заодно он наказывал своих соперников за излишнюю самоуверенность, самоуспокоенность.

Вспоминается его последний матч в 1963 году с Тиграном Петросяном, тренером которого я был тогда. И здесь была большая разница в возрасте — 18 лет. К тому же Ботвиннику уже исполнилось 52 года. Судьба единоборства решилась на финише. Лишь громадным усилием воли Петросяну удалось вырвать победу. И кто знает, что было бы, если бы не отменили матч-реванши?

Трудно даже кратко перечислить здесь основные спортивные достижения Ботвинника. Он был шестикратным чемпионом СССР, победителем ряда крупных международных турниров, участником многих Всемирных олимпиад и других престижных командных турниров.

Не спору, многие спортивные успехи со временем блекнут в памяти следующих поколений. Но, думается, навсегда останутся в истории шахмат великолепные партии и анализы, созданные шестым чемпионом мира. И особенно его методы подготовки к матчам и ведения борьбы. Возможно, у Ботвинника не было столь яркого комбинационного дара, как, например, у Алехина или Талья. Но еще в начале 30-х годов, когда ему едва перевалило за 20 лет, он уже глубоко продумал новаторский способ подготовки. Он заключался в изучении так называемых типичных дебютных позиций.

Замечу, что еще в середине 30-х годов даже сильнейшие шахматисты мира играли дебютную стадию довольно поверхностно, рассматривая

ее прежде всего как мобилизацию фигур.

Ботвинник с юных лет стал изучать дебют в прямой связи с грядущим миттельшпилем. То есть, что называется, «во втором приближении». И в самом скором времени достиг потрясающих успехов. Сперва он оттачивал новое оружие на своих соотечественниках. А затем, выйдя на международную арену, стал поражать даже самых именитых соперников. Невольно вспоминается знаменитый международный турнир 1936 года в Ноттингеме, где Ботвинник впервые добился всеобщего признания, поделив 1—2-е места с легендарным Капабланкой. Позади остались чемпионы мира Алехин, Эйве, Ласкер, многие прославленные гроссмейстеры. Рассказывают, что тогда, наблюдая за игрой Ботвинника, Капабланка отозвал в сторону Ласкера и доверительно сказал ему: «Как Ботвинник трактует дебюты! По сравнению с ним мы слепые котята».

Ныне этот метод стал общепризнанным, но тогда, 50—60 лет назад, Ботвинник, бесспорно, был первопроходцем. И не только в сфере теоретических изысканий, но и в подходе к спортивному режиму, здоровью и т. п.

Как неоднократно писал он сам, в детстве его физические кондиции оставляли желать лучшего. Но целеустремленные занятия физической культурой укрепили его силы.

Вспоминается, как на чемпионатах страны 50-х годов наш любимый радиокомментатор Вадим Синявский «просвещал» нас, молодых: «Я сосед Ботвинника (тогда они оба жили на 1-й Мещанской, ныне Проспекте Мира), и каждое утро наблюдаю, как он в любую погоду до завтрака быстрым шагом около часа «вышагивает» по улице».

Зимой Ботвинник регулярно бегал на лыжах, летом занимался греблей.

Однажды в середине 50-х годов

мне довелось побывать в гостях у Михаила Моисеевича. Он угостил меня легким ужином. Естественно, я немного стеснялся. Наблюдая за моими «действиями», Ботвинник довольно жестко сказал: «Сахара надо в чашку класть две ложки, а творогу в блюдец — четыре». Он знал меру во всем!

Порой Ботвинника упрекали в педантизме. Но вряд ли без строгой самодисциплины он мог бы в течение всей своей долгой творческой жизни успешно совмещать шахматы с основной работой.

Замечу, что Ботвинник никогда не был профессионалом в полном, «экономическом» смысле этого слова. Сразу по окончании технического вуза в Ленинграде он стал работать по основной специальности инженером-электриком. И остался верен ей до конца жизни. В 1938 году он защитил кандидатскую диссертацию, в 1951-м стал доктором технических наук.

Еще в период своей активной практической деятельности Ботвинник основал «фирменную» шахматную школу, куда на двухнедельную сессию ежегодно приезжали юные таланты — будущие гроссмейстеры. Замечу, что там проходили свои первые шахматные университеты и Анатолий Карпов, и Гарри Каспаров.

Большое внимание Ботвинник уделял и литературной работе. Свою первую книгу, «Избранные партии», он издал еще в середине 30-х годов. А в конце 30-х Ботвинник создал великолепный аналитический труд, посвященный матч-реваншу между Алехиным и Эйве 1937 года. Уже тогда Ботвинник стал готовиться к поединку за мировую «корону». Не менее впечатляет другой его аналитический труд, написанный в годы войны. Здесь он подверг тщательному исследованию матч-турнир на звание абсолютного чемпиона СССР 1941 года.

Ботвинник писал не только на

сугубо шахматные темы. Немалый интерес вызвал его чисто литературный труд — «К достижению цели», но отношение к нему было далеко не однозначным. Уж слишком суров, а порой и нелицеприятен был он в оценках своих коллег, и особенно основных конкурентов. Справедливости ради надо заметить, что и себя автор отнюдь не щадил. Он был всегда принципиален и честен.

Последние 25 лет своей жизни он посвятил работе над созданием шахматного компьютера. Увы, Ботвинник рано ушел с шахматной арены. Это случилось в 1970 году, когда ему было 59 лет.

По мнению многих коллег, Ботвинник сделал это явно преждевременно. Но таков уж у него был характер. Он хотел быть только в числе первых. И когда стал терпеть неудачи, решил не искушать судьбу, предпочел целиком переключиться на научную работу.

Увы, Ботвиннику не удалось до конца осуществить свою заветную мечту. Он стремился создать совершенный шахматный автомат, способный мыслить, а не только заниматься бесконечным расчетом вариантов. До

самых последних дней он боролся за свою идею. Умирая в полном сознании, он уже на смертном одре говорил: «Жаль, что не удастся завершить научную работу, начатую так давно. Даже за 40 дней я бы много успел сделать».

Задача, которую поставил перед собой Ботвинник, действительно очень трудна. А может быть, даже и недостижима. Впрочем, это покажет будущее. Но очевидно, что жизненный путь Ботвинника является достойным примером для всех грядущих поколений шахматистов.

Его жизнь представляет собой торжество целеустремленного труда. Подобные натуры ныне немалая редкость. Особенно в шахматной среде, где четко прослеживается практицизм, явная тяга к бизнесу.

Трудно представить, чтобы ныне кто-либо из шахматистов столь большого калибра кропотливо вел тончайшую аналитическую работу за весьма скромный гонорар. Куда проще сейчас выиграть «блиц»-турнир и заработать за несколько часов пятизначную сумму в долларах. Но разве доллары — это мера для того пути, который избрал великий Ботвинник?

## Тренировка без тренажера

*Продолжение. Начало на стр. 77*

Отжимания — универсальное упражнение, подходящее и атлету, и пенсионеру, и ребенку, и многодетной матери, и юной девице. Кстати, женщинам не лишне помнить, что это упражнение прекрасно развивает грудные мышцы, что способствует формированию красивого бюста.

Хорошо отжимание и тем, что тре-

нировки можно проводить у себя дома, во дворе, в лесу, даже в самолете. Я очень люблю это упражнение, поскольку оно не требует особых условий и позволяет добиться потрясающего эффекта. Единственное, что требуется — это желание быть красивым и здоровым, десять минут времени и чуть-чуть упорства.

# Фрейд и Троцкий

Как-то после окончания 1-й Мировой войны Фрейд сообщил своему другу Э. Джонсу, что у него был один большевик и наполовину обратил его в коммунизм. Джонс был изумлен. Фрейд объяснил: коммунисты верят, что после их победы будет несколько лет страданий и хаоса, которые потом сменяются всеобщим процветанием. И заключил, что он верит в первую половину.

Ганс Сакс рассказывает об этой встрече более подробно. По его воспоминаниям, этот «крупный большевик» был личным другом Фрейда. По словам Сакса, большевик возлагал на психоанализ надежды как на «инструмент, предназначенный для завоевания будущего счастья». Фрейд же мрачно ответил ему, что темные стороны человеческой природы не могут быть преодолены.

Сакс вспоминал: «После революции, когда работы Фрейда стали печататься русским правительством (Государственным издательством), я с оптимизмом говорил о влиянии, которое может иметь психоанализ на создание новой России».

Амбивалентная заинтересован-

ность Россией, характерная для окружения Фрейда, была, да и остается, весьма обычной среди западных интеллектуалов с левыми взглядами. Прототипом такого отношения является пример Маркса, который в течение почти всей своей жизни относился к России как к страшной угрозе для цивилизации и рассматривал создание I Интернационала как средство противостоять русскому влиянию в Европе. В конце жизни он вдруг поверил в возможности социализма в России, был в восторге от русского перевода «Капитала», сам начал изучать русский, и после его смерти в его кабинете нашли два кубометра русских материалов.

Собственные политические взгляды Фрейда не отличались радикализмом. Множество раз он высказывал недоверие утопическим идеям переустройства общества, и с годами его скепсис все возрастал. В феврале 1918 года Фрейд писал Лёле Андреас-Саломе: «Ваша родина дискредитировала себя радикальными тенденциями, и это доставляет мне много горя. Я полагаю, что революциям нельзя симпатизировать до тех пор, пока они не кончатся: вот почему они должны быть

короткими. Человеческая глупость все же нуждается в обуздании. В общем, нужно становиться реакционером, как это уже было с бунтарем Шиллером перед лицом французской революции».

Несмотря на трезвую оценку событий, Фрейд не оставлял надежду, и он вспоминал о ней годы спустя. В ноябре 1930 года С. Цвейг прислал ему для подписания некий манифест в поддержку Советской России. Фрейд отказался в этом участвовать: «Всякая надежда, которой я мог тешить себя, исчезла за это десятилетие Советского правления. Я остаюсь либералом старой школы. В моей последней книге я подверг бескомпромиссной критике эту смесь деспотизма с коммунизмом».

Фрейд писал, что экономическая программа коммунистов выходит за пределы его компетенции, что же касается их психологических постулатов, то их следует признать ничем не обоснованной иллюзией. В июне 1933 года Фрейд пишет о том, что мир весь превращается в большую тюрьму, и предсказывает «удивительный парадокс»: нацистская Германия «начала с того, что объявила большевизм своим злейшим врагом; она кончит чем-то таким, что будет от него неотличимо»; но все же, если выбирать из этих двух безнадежных альтернатив, Фрейд предпочитает русских: «большевизм, как никак, заимствовал революционные идеи, а гитлеризм является абсолютно средневековым и реакционным».

### **Психоанализ пролетариата**

Постоянное пересечение психоанализа и социализма — давно отмеченное явление истории идей, породившее таких ярких мыслителей, как Герберт Маркузе и Эрих Фромм, и приведшее множество их последова-

телей на баррикады «студенческих революций» Европы и Америки. Разочарование в опыте сталинского социализма в СССР и потрясение от победы национал-социализма в Германии были двумя в равной степени важными факторами, обратившими многих левых интеллектуалов к психоанализу.

Раз социализм так трудно построить, раз массы готовы поддерживать самые античеловеческие политические режимы, значит, дело не только в политике и нужно справиться с чем-то, что заложено в самой природе человека. Следует заметить, что профессиональные аналитики заметно тяготеют к левым идеям.

Обсуждение отношений между Фрейдом и Марксом началось с собрания в Венском психоаналитическом обществе в 1909 году. Основной доклад под названием «Психология марксизма» делал Альфред Адлер. Для него это была не теория. Адлер был женат на русской социалистке, близко знал Троцкого и имел своим пациентом Адольфа Иоффе. Много общавшаяся с Адлером Андреас-Саломе прямо называла его последователем Маркса. Вот что писала она в 1912 году: «У пролетариата социальная утопия опирается на мотивы зависти и ненависти, и у ребенка Адлер видит проявления подобного же идеала, создающего личностную утопию, основанную на социальном сравнении».

Обсуждение доклада Адлера выявило три точки зрения. Согласно Адлеру, те агрессивные инстинкты, которые подавляются у невротиков, у пролетариата трансформируются в классовое сознание, о котором говорил Маркс. Противоположная точка зрения состояла в том, что социализм — это не более чем новый субститут религии, а может, и особый вид невроза. Фрейд, как всегда в вопросах поли-

тики, пытался найти либеральный компромисс.

Первые революционные режимы были благожелательны к психоанализу не только в России. Во время короткого успеха венгерской революции 1919 года один из самых близких к Фрейду коллег, Шандор Ференчи, был назначен директором Психоаналитического института при Будапештском университете. Даже Че Гевара считал себя знатоком и любителем психоанализа.

Немецкие социал-демократы, например, Карл Каутский, любили ссылаться на Фрейда и Адлера в своих рассуждениях о массовой психологии. Им, конечно, психоанализ казался ближе к реформистскому социализму, чем к коммунизму большевистского типа. Их русские коллеги во главе с Троцким считали иначе.

### **Фрейдомарксизм в России**

Здесь впервые проблема была поставлена Казанским кружком. Протокол одного из его заседаний 1922 года гласит, что между методом Маркса и методом Фрейда есть сходство: «1) оба они насковзь аналитичны; 2) оба занимаются человеческим бессознательным; 3) объектом и того, и другого является личность в ее социальной и исторической детерминации; 4) оба изучают динамику».

Начиная с 1923 года эта тема не сходилась с повестки дня заседаний московских аналитиков и со страниц журналов, в которых они публиковались. Они приняли «социальный заказ», благодаря которому могли существовать в относительно сносных и даже привилегированных условиях: заказ на поиск нового идеологического лица большевизма. Они отвечали на грубые нападки многих своих противников, которые утверждали несовместимость психоанализа с советским марксизмом

и пытались вытеснить «фрейдизм» с его политически выгодной позиции. На место «единственно материалистической концепции человека» разом претендовали рефлексология В. М. Бехтерева, физиология основных рефлексов И. П. Павлова, а также развивавшаяся в рамках педологии совокупность идей, которые позже станут доминировать на советской сцене под немного длинным названием «культурно-исторической теории деятельности Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и А. Р. Лурии».

В этой скорее политической, чем научной борьбе у советских аналитиков были две возможных стратегии. Одна — назовем ее «идеей частного случая» — состояла в доказательстве того, что психоанализ является частным случаем того или другого из этих вариантов «материалистической концепции человека». Будучи частным случаем, он не противоречит марксизму и может даже усилить советскую науку своими эмпирическими наблюдениями. Эта идея частного случая была впервые высказана известным впоследствии философом Бернардом Быховским. Обильно цитируя Фрейда на страницах журнала «Под знаменем марксизма», Быховский пытался доказать, что теория Фрейда монистична, материалистична и диалектична. Образцом же для Быховского была рефлексология Бехтерева, частным случаем которой психоанализ, по его мнению, и является.

Другой и более глубокий подход сегодня назвали бы «идеей дополнительности». Психоанализ и избранная концепция материалистической науки дополняют друг друга, являясь разными точками зрения на те же самые явления. Если это так, то психоанализ и рефлексология или павловская физиология представляют собой равноправные миры, которые, по идее, не должны быть связаны никакими логи-

ческими отношениями. Понятно, что идея дополнительности оставляла психоанализу куда большую свободу, чем идея частного случая. Впервые идея дополнительности была высказана Львом Троцким; в не раз повторявшейся им метафоре он сравнивал Фрейда с человеком, который смотрит сверху на воду и видит дно мутно, зато в целом, а Павлова — с водолазом, который кропотливо обследует каждую деталь изнутри.

Близкий к властям М. А. Рейснер продолжал эту тему в статьях 1923—1924 годов. Особенно ценил он психоаналитическую концепцию вытеснения, предвосхищая тем самым позднейшие западные попытки фрейдомарксистского синтеза, связанные с именами Райха и Маркузе.

### **Адольф Иоффе — пациент**

У советского фрейдомарксизма 20-х годов, неожиданного и странного явления, не имевшего, казалось, ни корней, ни последствий, была кое-какая история.

Адольф Абрамович Иоффе (1883—1927) был одной из центральных фигур русской революции. Профессиональный подпольщик, организатор октябрьского восстания, впоследствии крупный дипломат. Член ЦК РСДРП с июля 1917 года, в октябре — председатель Военно-революционного комитета. Председатель российской делегации при заключении Брестского мира. Участник гнузских переговоров. Посол в Германии, Китае, Японии, Австрии... Один из лидеров троцкистской оппозиции в партии. После ее разгрома покончил с собой.

Такова биография. Из автобиографии можно почерпнуть более подробные сведения. В 1908 году, ко времени встречи с Троцким в Вене, где они вместе организовали газету «Правда», Иоффе уже в пятый раз бежит из-под

ареста. За свои 25 лет он успел много: пропагандистская работа в разных городах России, организация невероятного побега из Севастопольской военной тюрьмы, доставка нелегальной литературы в Баку, высылка из Германии особым постановлением имперского канцлера. И еще он побывал студентом двух факультетов — медицинского в Берлине и юридического в Цюрихе.

Дальше мы узнаем нечто поразительное, если оставим автобиографию и послушаем воспоминания Троцкого. Старшему товарищу революционные подвиги младшего до их встречи кажутся «маленьким политическим прошлым». В Вене же Иоффе жил в качестве студента медицины и... пациента. Цитируем: «Несмотря на чрезвычайно внушительную внешность, слишком внушительную для молодого возраста, чрезвычайное спокойствие тона, терпеливую мягкость в разговоре и исключительную вежливость, черты внутренней уравновешенности, — Иоффе был на самом деле невротиком с молодых лет».

Клинические наблюдения Троцкого состояли в следующем: «Во взгляде его, как бы рассеянном и в то же время глубоко сосредоточенном, можно было прочесть напряженную и тревожную внутреннюю работу». Более удивительно — но зато как! — другое: «Даже необходимость объясняться с отдельными лицами, в частности разговаривать по телефону, его нервировала, пугала и утомляла».

Вена этих лет — мировая столица психоанализа. Встречи невротиков со своими психоаналитиками решаются, наверно, на небесах. Аналитиком Иоффе стал Альфред Адлер. Ближайший ученик Фрейда, как раз во время интересующих нас событий Адлер вынашивал собственную версию психоанализа, в которой доказывал первичный характер мотива, казавшегося

ему столь же фундаментальным, как фрейдовский Эрос: влечения к власти. Надо думать, что опыт общения с молодыми русскими марксистами весьма пригодился Адлеру в развитии этих мыслей.

Фрейд не признал новаций Адлера, и тому со своими сторонниками довольно скоро пришлось выйти из Венского психоаналитического общества. Троцкий был в курсе проблем Адлера, но понимал их на свой лад. Цитируем: Иоффе «лечился у прославившегося впоследствии «индивидуал-психолога» Альфреда Адлера, вышедшего из школы Зигмунда Фрейда, но к тому времени уже порвавшего с учителем и создавшего свою собственную фракцию». Случилось это в конце 1911 года. Троцкий «время от времени» встречался с Адлером и позже, и в 1923 году охарактеризовал эти встречи так: «В течение нескольких лет моего пребывания в Вене я довольно близко соприкасался с фрейдистами, читал их работы и даже посещал тогда их заседания». Об Адлере в воспоминаниях Троцкого читаем: «Первое посвящение, очень, впрочем, сумрачное, в тайны психоанализа я получил от этого еретика, ставшего первоучителем новой секты. Но подлинным моим гидом в область тогда еще мало известного широкого кругам еретизма был Иоффе. Он был сторонником психоаналитической школы в качестве молодого медика, но в качестве пациента он оказывал ей необходимое сопротивление и в свою психоаналитическую пропаганду вносил поэтому нотку скептицизма». Сам Троцкий относился к «фрейдистам» противоречиво: «Меня всегда поражало в их подходе сочетание физиологического реализма с почти беллетристическим анализом душевных явлений».

Троцкий вспоминал все это со знанием дела, которым он обязан не только Иоффе. В 1931 году ему приш-

лось направить к берлинским психоаналитикам свою дочь, которая после двух лет лечения покончила с собой. И. Дойчер, автор трехтомной его биографии, свидетельствует: «Троцкий занимался вопросами психоанализа глубоко и систематически и поэтому знал недостатки этого метода». А тогда, в Вене, он, естественно, не оставался в долгу у младшего друга: «В обмен на уроки психоанализа я проповедовал Иоффе теорию перманентной революции и необходимость разрыва с меньшевиками».

Психоаналитическое лечение Иоффе было интенсивным — в те годы пациент приходил к аналитику 5—6 раз в неделю, — и дорогим. Платила Адлеру, наверно, не партийная касса; Иоффе обходился собственными средствами — его отец был богатым крымским купцом.

Мы не знаем, сколько длилось лечение. Во всяком случае, в 1912 году Иоффе был вновь арестован и до самой февральской революции находился на сибирской каторге. Там он проводил каторжанам любительский психоанализ, отчет о котором — с каторги! — опубликовал в журнале «Психотерапия». Откровенно слабая работа, напечатанная журналом, скорее всего, в порядке политического хулиганства, посвящена случаю ссыльного фельдшера, которого пытался лечить Иоффе. После множества шантажных попыток самоубийства фельдшер покончил с собой на глазах жены и товарищей: несколько сеансов с Иоффе ему, как видно, не помогли. Статья завершилась эффектной концовкой, которая для нас, знающих судьбу самого Иоффе, звучит и в самом деле волнующе: «Такова трагическая судьба одного из многих «здоровых» людей нашего времени, это — жизнь-загадка! Но если есть какой-то ключ к разгадке этой тайны, то он может лежать только в том, чтобы



«тайное» сделалось явным, «бессознательное» — осознанным... Когда-либо эта задача будет разрешена вполне — и многие, многие будут избавлены от повторения подобной трагической судьбы».

Иоффе избавлен не был.

## Революция справилась лучше

После 7 лет перерыва Иоффе снова встретился с Троцким. Тот рассказывает: «Выбранный в Петербургскую городскую думу, Иоффе стал там главою большевистской фракции. Это было для меня неожиданностью, но в хаосе событий вряд ли я успел порадоваться росту своего венского друга и ученика. Когда я стал уже председателем Петроградского совета, Иоффе явился однажды в Смольный для доклада от большевистской фракции Думы. Признаться, я волновался за него по старой памяти. Но он начал речь таким спокойным и уверенным тоном, что всякие опасения сразу отпали. Многоголовая аудитория Белого зала в Смольном видела на трибуне внушительную фигуру bruneta с окладистой бородой с проседью. И эта фигура должна была казаться воплощением положительности и уверенности в себе». Глубокий бархатный голос... Правильно построенные фразы... Округленные жесты... Атмосфера спокойствия... Возможность естественно подняться с разговорного тона до настоящего пафоса... Троцкий знал в этом толк и дает талантам 34-летнего Иоффе наивысшую оценку. «В изысканной одежде дипломата, с мягкой улыбой на спокойном лице... Иоффе с любопытством поглядывал на близкие разрывы снарядов, не прибавляя и не убавляя шага».

Вспоминая все это в далекой Мексике, Троцкий бережет память о друге и вместе с тем не упускает случая

подчеркнуть факт поразительной человеческой метаморфозы. «Это приятно удивило меня: революция справилась с его нервами лучше, чем психоанализ... Революция его подняла, выправила, сосредоточила сильные стороны его интеллекта и характера. Только иногда в глубине зрачков я встречал излишнюю, почти пугающую сосредоточенность».

Для характеристики невроза и личности А. А. Иоффе интересно проследить один сюжет из его переписки с В. И. Лениным. В письме Иоффе от 17.03.21 Ленин пишет: «С большим огорчением прочел Ваше глубоко взволнованное письмо от 15.03. Вижу, что Вы имеете самые законные основания к недовольству и даже возмущению, но уверяю Вас, что Вы ошибаетесь в поиске причин тому.

Во-1-х, Вы ошибаетесь, повторяя (неоднократно), что «Цека — это я». Это можно писать только в состоянии большого нервного раздражения и переутомления. Зачем же так нервничать, что *писать совершенно невозможную, совершенно невозможную* фразу, будто Цека — это я. Это переутомление.

Во-2-х, ни тени недовольства Вами, ни недоверия к Вам у меня нет...».

Нам в данном случае неинтересна конкретная причина их размолвки. Очевидно, что Иоффе, задетый тем, что Ленин и ЦК пренебрегли его позицией, упрекает Ленина в, скажем так, недемократичности. Конечно, надо было быть и абсолютно уверенным в своей позиции деятелем, и очень смелым человеком, чтобы заявить Ленину: ЦК — это Вы. И в ответ тот, чрезвычайно нервничая, дважды повторяя одно и то же, подчеркнутое жирной чертой, и обходя суть дела — объясняет их расхождения переутомлением Иоффе. Более того, он приводит тому в пример Сталина: «Как же объяснить дело? Тем, что Вас бросала судьба. Я

это видел на многих работниках. Пример — Сталин. Уж, конечно, он-то бы за себя постоял». Советуя Иоффе отдохнуть — «не лучше ли за границей, в санатории», — Ленин заканчивает комплиментами в своем характерном стиле: «Вы были и остаетесь одним из первейших и лучших дипломатов и политиков...»

В ноябре 1924 года Иоффе назначается послом в Вену, причем местные дипломаты гадают, что явилось причиной назначения — болезнь Иоффе и необходимость лечиться у лучших венских врачей или падение его влияния в Москве. В ноябре следующего года Иоффе вновь приезжает в Вену, на этот раз как частное лицо, для лечения. Его сопровождала семья и в качестве личного врача Ю. Каннабих, психотерапевт и последний президент Русского психоаналитического общества.

### **Ни дня без смысла**

О том, что было дальше, мы знаем по предсмертному письму, которое Иоффе послал Троцкому 16 ноября 1927 года. Письмо было предназначено для распространения среди товарищей и размножено в количестве 300 экземпляров.

Главный способ идейного и организационного разгрома троцкистской оппозиции заключался, по формулировке Иоффе, в «партийной линии не давать работы оппозиционерам». После отстранения Иоффе решением Политбюро от всякой партийной и советской работы его здоровье резко ухудшилось. Кремлевские врачи на-

шли у него туберкулезный процесс, миокардит, колит с аппендицитом, воспаление желчного пузыря... Больше всего мучил полиневрит, приковавший его к постели или носилкам. «Проф. Давиденков полагает, что причиной, вызвавшей рецидив острого моего заболевания полиневритом, являются волнения последнего времени». Профессора сообщили Иоффе, что работать ему нельзя, российские санатории помочь не могут, а надо ехать лечиться за границу минимум на полгода. Раньше, как мы знаем, так оно и бывало. Теперь же в ЦК этот вопрос «все время откладывался рассмотрением». Одновременно кремлевская аптека перестала выдавать ему лекарства... Иоффе вспомнил тут и о том, что «отдал не одну тысячу рублей в нашу партию, во всяком случае больше, чем я стоил партии с тех пор, как революция лишила меня моего состояния». Теперь лечиться за свой счет он не мог.

Иоффе приходит к выводу, что «смерть теперь может быть полезнее дальнейшей жизни». Вместе со свершившимся исключением Троцкого из партии его самоубийство, надеется Иоффе, станет «именно тем толчком, который пробудит партию». Под конец он решает высказать Троцкому то, чего не говорил никогда. «Вам недостает ленинской непреклонности, неуступчивости... Вы политически всегда были правы, но Вы часто отказывались от своей правоты... Теперь Вы более правы, чем когда-либо... Так не пугайтесь же теперь».

*Окончание следует*

# Тренировка сообразительности

1. Водитель вел грузовик. Огни на машине не горели. Луны тоже не было. Женщина стала переходить дорогу перед машиной. Как удалось водителю разглядеть ее?
2. Если бы коров спросили про хозяев, что бы они рассказали?
3. Где находятся города без домов, реки без воды и леса без деревьев?
4. Каждое утро фермер на завтрак ест яйца. Он не держит кур и не покупает яиц. Где он их берет?
5. Что можно подержать только в левой руке?
6. Сколько месяцев в году имеют 28 дней?
7. Милиционер стоял на улице с односторонним движением. Он увидел, что водитель грузовика движется в сторону, противоположную разрешенной дорожным знаком. Почему милиционер не остановил водителя?
8. Как спрыгнуть с 10-метровой лестницы и не ушибиться?
9. Как может брошенное яйцо пролететь 3 метра и не разбиться?
10. Можно ли съесть яйцо, если вы не разобьете скорлупу?
11. Два отца и два сына пошли на охоту. Каждый убил по одной утке. Когда подсчитали трофеи, оказалось, что уток всего три. Как это может быть?
12. Два человека играли в шашки. Каждый сыграл по 5 партий и выиграл 5 раз. Как это может быть?
13. Сколько блинов можно съесть натошак?
14. Взрослый человек и мальчик ловили рыбу. Мальчик был сыном этого человека, а человек этот не был отцом мальчика. Кем был этот человек?
15. Мальчик насчитал 35 домов справа по дороге в школу и 35 домов слева, возвращаясь из школы. Сколько всего домов он насчитал?
16. Какая гора была самой высокой до того, как открыли Эверест?
17. Две девочки родились в одном месте в один и тот же день. У них один и тот же отец и одна и та же мать, но они не двойняшки. Как это может быть?
18. Путник, блуждая по лабиринту, подошел к стене, в которой было две двери. Возле левой двери стоял Левый стражник, возле правой — Правый. Путнику стало известно, что из одной двери путь ведет в райский сад, а из другой — к неминуемой гибели. Еще известно, что один из стражников всегда говорит правду, а другой лжет. Любому из стражников можно задать лишь один вопрос.

Какой вопрос должен задать путник, чтобы найти дверь, ведущую в райский сад?

19. Человек подошел к речной переправе с лисой, гусем и мешком зерна. Ему надо попасть на другую сторону реки. В его распоряжении лишь маленькая лодка, куда вместе с собой он может взять или лису, или гуся, или зерно. Оставить лису наедине с гусем нельзя: она съест гуся.

Оставить гуся с мешком нельзя: он проклюнет мешок и съест зерно.

20. Летела стая гусей. Навстречу им один гусь. «Здравствуйте, — говорит, — сто гусей!» «Нет, — отвечают гуси, — нас не сто. Вот если бы нас было еще столько, да полстолько, да четверть столько, да ты, гусь, — вот тогда нас было бы сто гусей». Сколько же гусей летело?

## Тысячи излеченных

### « А Н Т И Т А Б А К »

Избавление от курения навсегда. Выгодно! Доступно! Надежно!

282-92-85, 341-94-55

м. «Китай-город». Звонить круглосуточно

## Ответы и разъяснения к «Тренировке сообразительности»

1. Это было днем.
2. Ничего: коровы не умеют разговаривать.
3. На карте.
4. В утятнике.
5. Свой правый локоть.
6. Все месяцы.
7. Водитель шел пешком.
8. Надо прыгать с нижней ступени.
9. Нужно бросить яйцо на 4 метра, тогда первые 3 метра оно пролетит целым.
10. Можно, если попросить кого-нибудь разбить скорлупу.
11. Охотниками были дедушка, его сын и внук.
12. Они оба играли с другими людьми.
13. Один, остальные будут уже не натошак.
14. Этот человек был матерью мальчика.
15. 35. Идя в школу и обратно, мальчик считал одни и те же дома.
16. Эверест.
17. Родилась тройня: две девочки и мальчик.
18. Один из вариантов ответа. Путник спросил у Левого стражника: «Должен ли Правый стражник сказать, что из левой двери путь ведет в райский сад?»

## Пояснения к ответу

Левый стражник отвечает	Правый стражник должен сказать	На самом деле
«Да» и говорит правду	«Левая дверь ведет в райский сад», но это ложь	Правая дверь ведет в райский сад
«Да» и говорит неправду	«Левая дверь не ведет в райский сад», и это правда	Правая дверь ведет в райский сад
«Нет» и говорит правду	«Левая дверь не ведет в райский сад», но это ложь	Левая дверь ведет в райский сад
«Нет» и говорит неправду	«Левая дверь ведет в райский сад», и это правда	Левая дверь ведет в райский сад

То есть при такой постановке вопроса верное решение всегда будет противоположно ответу стражника, независимо от того, говорит он ложь или правду.

Путник может обратиться к Правому стражнику — тогда его вопрос должен звучать так: «Должен ли Левый стражник сказать, что из правой двери путь ведет в райский сад?» Дальнейшая логика решения зеркально соответствует приведенной в таблице.

- Сначала он перевозит гуся и возвращается один назад. Затем перевозит лису, а с гусем переправляется назад. Потом перевозит мешок с зерном. И возвращается за гусем.
- 36 гусей. Если каждую четвертинку стаи обозначить буквой «ч», то сто гусей — это:

чччч (столько) + чччч (еще столько) + чч (полстолько) + ч (четверть столько) + один гусь

Без одного гуся было бы 99. Сосчитаем четвертинки (буквы «ч»). Их 11. Значит, 11 четвертинок — это 99 гусей, а одна четвертинка — 9 гусей. В целой стае 4 четвертинки.  $9 \times 4 = 36$ .

## В Москве журнал поступает в продажу в

магазин «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;  
магазин «Спортивная книга», Сретенка, 9;  
магазин «Атлетика», Долгоруковская, 27;  
магазин «Игра в бисер», Старобасманная, 15

Министерство связи  
Роспечать

73035

**АБОНЕМЕНТ** на журнал (индекс издания)  
**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

количество комплектов

на 1995 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

ПВ

место

ли-тер

на журнал

73035

(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

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

на 1995 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**В следующем номере:**

ВЛАДИМИР ЛЕВИ: ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ  
СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ  
ПРЕДВЕСТИЕ ИНСУЛЬТА  
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ  
ДОЛГОЖИТЕЛЬ В РОЛИ ЛЮБОВНИКА  
КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА

Подписано к печати 22.06.95. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60×90/16.  
Тираж 60 000 экз. Заказ № 182  
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.





ИЮЛЬ. Фото Виктора Ахломова



Индекс  
73035

# Фитобальзамы

