

БУДЬ ЗДОРОВ!

№1
1996

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ



- НОВЫЙ ГОД – НОВЫЕ НАДЕЖДЫ
- ШЕСТЬ ОШИБОК
- ЗАМУЖНЕЙ ЖЕНЩИНЫ
- ПРЕОДОЛЕНИЕ РАДИКУЛИТА
- ДИЕТА ДЛЯ ЛЮБОВНИКОВ
- БЕС И МЕДИТАЦИЯ
- ПСИХОТЕРАПИЯ ВЛАДИМИРА ЛЕВИ





ПАДАЯ И ВСТАВАЯ, МЫ РАСТЕМ. *Фото Анатолия Бочинина*

**Подписка на журнал «Будь здоров!»
проводится
во всех почтовых отделениях страны.
Подписной индекс 73035.
Каталог газет и журналов, страница 83**

БУДЬ ЗДОРОВ!

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!» —
член Ассоциации
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:
73035

© «Будь здоров!», 1996 г.

В НОМЕРЕ:

ИЛЬЯ ЧЕРНОВ Интересная жизнь при плохой погоде	2
НИКОЛАЙ ГУМИЛЕВ Шестое чувство	6
ВЛАДИМИР ЛЕВИ Психотерапия побеждает язву	8
БАРБАРА ДЕ АНДЖЕЛИС Шесть ошибок замужней женщины	13
МАРВА ОГАНЯН Женщина без мастопатии	19
ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ Радикулит	22
Х. МАЗАФРЕСТ Массаж стоп	26
АЙСЕДОР РОЗЕНФЕЛЬД Катаракта	31
СТИВ ШЕНКМАН Спасибо за письма	36
ТАТЬЯНА АБРАМОВА О пользе молока	41
МОРТОН УОЛКЕР Диета для любовников	44
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Как определили мой фантом	53
В. Д. ТУЧНИН Календарь огородника	59
ВАЛЕРИЙ ИВАНЧЕНКО Гимнастика фараонов	68
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Бег и медитация	71
В. П. ЭФРОИМСОН Генезис жестокости	82
ГИППОКРАТ Клятва	89

Илья Чернов



Интересная жизнь при плохой погоде

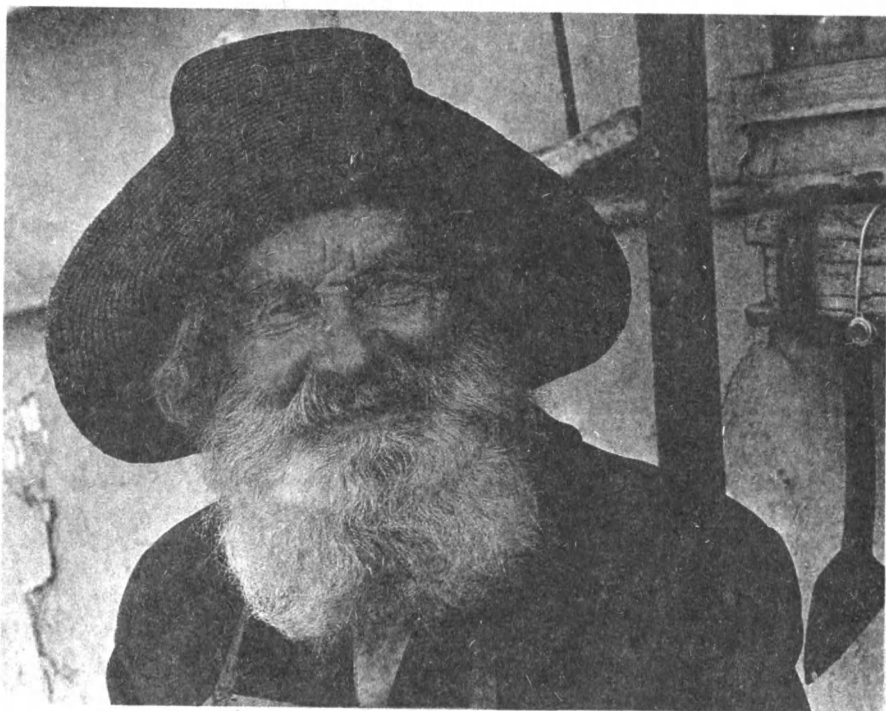


Фото Виктора Ахломова

Новый год — новые надежды. Несмотря на то, что во второй половине жизни погода слишком часто кажется скверной. Впрочем, при не очень оптимистическом характере такое бывает и в значительно более молодом возрасте. А человеку, уставшему от забот, трудов и разочарований, солнце не всегда, согласитесь, светит ярко. И тем не менее опыт очень многих разумных людей свидетельствует о том, что и при не очень благоприятных обстоятельствах жизнь может быть насыщенной и интересной. Причем для этого совсем не обязательно прилагать много усилий. Достаточно придерживаться семи простых правил.

Правило первое

Отказывайтесь от второстепенного. Прежде всего — от ненужных мыслей. Праздномыслие (в частности, длительные размышления по ничтожным поводам) способно расхищать львиную долю сил и времени. Иногда достаточно секунд, чтобы принять какое-то бытовое решение, а человек размышляет полчаса.

Но сначала надо определить, что для вас второстепенно. Перечень может оказаться велик, но это не должно вас смущать, тут надо проявить максимальную твердость. Чем больше ваше самоуважение, тем самокритичнее вы будете.

Разумеется, перечень второстепенных занятий очень индивидуален. В самом общем виде это ничем не обогащающие радио- и телепередачи, длительные телефонные разговоры, необязательные поездки, встречи и т. д. В общем, всяческая суета.

Каждый может продолжить этот список.

Правило второе

С наибольшей затратой сил делайте то, к чему тянет. Хорошая, добросовестная работа приносит наибольшее удовлетворение, она, помимо всего, обладает и целительным эффектом.

Правило третье

Отрабатывайте день за днем (без волевых усилий, легко, свободно) один ценнейший навык: окончив какую-то работу или делая в ней перерыв, сразу как бы отпускайте связанные с ней мысли и полностью переключайтесь на что-то другое: новое занятие, отдых, разминку.

Можно мысленно отметить: сделано то-то и то-то, ставлю точку, переключаясь. Все — мозг свободен, руки свободны.

Этот навык сулит огромное сбережение нервных сил. Мозг, получив передышку, отключает одни центры и включает другие — работает, если можно сделать такое сравнение, с неутомимостью сердца, способного не останавливаясь биться и сто лет и больше.

Правило четвертое

Избегайте «гипераргументации», излишних подробностей — в мыслях, в работе, в общении.

Один мыслитель сказал: «Время — это ткань, из которой соткана жизнь». Жаль тратить время и силы на мыльные пузыри.

Развивайте в себе способность во время останавливаться, ставить точку. Мысленно обращайтесь к себе с такими вопросами: «Ты уже понял? Ты решил? Ты сделал? Ты сказал? Если да — иди дальше!»

Стоит чаще вспоминать «голый» язык Библии. В Нагорной проповеди

сказано: «Но да будет слово ваше: «да, да», «нет, нет», а что сверх этого, то от лукавого».

Если суть этого правила осознать глубоко, очень лично, «для себя», оно обязательно поможет.

Правило пятое

Максимально используйте огромный резерв активности мозга. Занимаясь бытовыми делами (а это значительная часть дня), полностью переключайтесь на них, увлекайтесь ими, как это делают дети.

Постарайтесь относиться к тому, что делаете в данный миг, как к самому важному и интересному. Душа настолько полна, внимание так сосредоточено, что для другого просто не остается места. Такая работа — замечательный отдых для мозга: отдохнув, он отдаст накопленную энергию сторицей.

Конечно, овладеть таким умением не очень просто, но этому стоит учиться день за днем.

Правило шестое

Выбирайте отдых по степени усталости. При небольшой усталости эффективен и небольшой отдых, но он должен быть своевременным, раскованным, даже «легкомысленным».

Будь у меня видеоприставка к телевизору, я бы постепенно подобрал любимые кадры: Николай Черкасов в «Детях капитана Гранта» поет песенку о капитане, Павел Луспекаев в «Белом солнце пустыни» — песню «Ваше благородие, госпожа удача», Андрей Миронов в «Бриллиантовой руке» — об острове дикарей и т. д.

Достаточно посмотреть что-то одно, по настроению, — чаще всего прекрасная разрядка обеспечена.

Не стесняйтесь, сколько бы вам ни было лет, фантазировать, находить

для себя какую-то особенную возможность отдохнуть. Может быть, вы любите танцевать или, скажем, пародировать голоса известных певцов. Неважно, что вы придумали, — важно, чтобы сработало.

Но если вы испытываете сильную усталость, надо без промедления дать себе и более длительный отдых: отлежаться, отключившись от забот, поспать часок-другой, надолго уйти в парк.

Правило седьмое

Не допускайте сильного утомления. Если вы хотите надолго ранить работоспособность, уберечь себя от срывов, контролируйте свое состояние такими вопросами: «У меня ясная голова? Мне хочется работать? Мне интересно?» Исключения составляют лишь особые случаи, когда нравственный долг обязывает вас что-то делать вопреки низкому тону, плохому настроению.

Общее правило: чем бы вы ни занимались — сразу реагируйте на все сигналы, которые можно определить короткой формулой: «Не идет».

Конечно, это правило трудно совместить со служебными обязанностями. Но если вы на пенсии, то можете позволить себе роскошь не насиловать себя.

Вступая в пенсионный возраст, мы долго не можем смириться с тем, что наши физические возможности уже далеко не те, что в молодые годы. Мы чаще всего плохо контролируем свое самочувствие, плохо себя слышим. Не приучены... По инерции нам очень долго кажется, что мы можем работать, двигаться точно так же, как раньше. Да, душа долго остается молодой, и это прекрасно. Но когда мы пытаемся работать в привычном темпе, с привычной отдачей, наше тело тотчас напоминает нам, что у него жо этому

поводу существует свое, особое мнение.

Может быть, вы, уважаемый читатель, хотите сохранить на долгие годы свою телесную молодость? Действительно, есть такие замечательные старики, хотя их пока немного. Чтобы быть такими, как они, необходима огромная работа над собой, особый характер, а вдобавок благоприятные бытовые, семейные и другие условия. Если у вас все это есть — дерзайте! Если нет — трезво оцените ситуацию. Скучно? Возможно. А болеть — лучше? А полюсы «нулевой» работоспособности — веселее?

Не хотелось бы упоминать о таких последствиях неадекватной самооценки, как инфаркты, инсульты, не говоря уже о раздражительности, агрессивности и т. п.

По-моему, лучше смирить гордыню и помнить: ваши осмотрительность, самоконтроль, житейская мудрость продиктованы и, может быть, выстраданы вашим огромным жизненным опытом. Надо только не забывать его, а, напротив, активно им пользоваться. Это ваше достояние, вы за этот опыт дорого заплатили.

Самоконтроль окупится сторицей: жить, работать, без тяжелых срывов — разве не дорогого стоит? Особенно важно помнить это одиноким людям.

Поделюсь своим маленьким открытием: своевременный десятиминутный отдых эффективнее тридцатиминутного запоздалого.

Рискну привести запись из своего дневника.

«19.7.95. Лег в 23.30. Проснулся в 5.30. Почувствовал: не засну. Встал, сел за стол. Писал. Самочувствие было бодрое.

В семь часов внутренний голос

подсказал: нужен маленький перерыв. Но продолжал писать.

В 7.15 голова была еще ясной, а еще через десять минут она вдруг стала «дурной».

Болезненное состояние после того утра длилось долго. Ругал себя последними словами. Ведь седьмой десяток — не четвертый и не пятый.

Может быть, кто-то из читателей спросит: а как же воспитание воли? Воспитание воли хорошо, даже обязательно в отрочестве, в юности; пожалуй, можно напрячь волю и в среднем возрасте, но в пожилом не стоит. В этом возрасте разумнее оптимально использовать жизненный опыт для поддержания наилучшей рабочей формы. Не воля, не принцип «через не хочу», а минимум ошибок, максимальная организованность — вот наилучшая замена волевого напряжения. Это, кстати, и профилактика спазмов сосудов, всевозможных осложнений.

Если вам в данный момент не хочется что-то делать — значит, это «что-то» вам сейчас не под силу, а может быть, и вообще не нужно. Не обманывайте себя. Если ваш труд предназначен для кого-то, тем более стоит помнить: ничто вымученное ни света, ни отрады, ни пользы никому не принесет.

Мой личный опыт подсказывает: предлагаемый самоконтроль помогает даже при несовершенном режиме, малом движении, неудовлетворительном питании. Но, конечно же, если вы найдете свой режим, свой тип питания, если вы гармонично выстроите свою жизнь, свое общение с людьми, тогда возможности, скрытые резервы самоконтроля возрастут во много раз. Ваш бытовой уклад, внутренний мир, восприятие жизни — поле, где возможен богатый урожай.

Николай Гумилев

ПОЭЗИЯ

ШЕСТОЕ ЧУВСТВО



Прекрасно в нас влюбленное вино
И добрый хлеб, что в печь для нас садится,
И женщина, которою дано,
Сперва измучившись, нам насладиться.

Но что нам делать с розовой зарей
Над холодеющими небесами,
Где тишина и неземной покой,
Что делать нам с бессмертными стихами?

Ни съесть, ни выпить, ни поцеловать.
Мгновение бежит неудержимо,
И мы ломаем руки, но опять
Осуждены идти все мимо, мимо.

Как мальчик, игры позабыв свои,
Следит порой за девичьим купаньем
И, ничего не зная о любви,
Все ж мучится таинственным желаньем;

Как некогда в разросшихся хвощах
Ревела от сознания бессилья
Тварь скользкая, почуя на плечах
Еще не появившиеся крылья;

Так, век за веком — скоро ли, Господь? —
Под скальпелем природы и искусства,
Кричит наш дух, изнемогает плоть,
Рождая орган для шестого чувства.

ПСИХОТЕРАПИЯ ПОБЕЖДАЕТ ЯЗВУ

Говорить о желудочно-кишечных заболеваниях и способах избавления от них мне дает право мой собственный опыт. У меня была классическая язва двенадцатиперстной кишки и хронический энтероколит с постоянными обострениями. Случались гепатиты, расстройства желчного пузыря, дважды — панкреатит, от которого я чуть не отправился на тот свет. Тем же грозила мне и язва. Но вот уже пять лет я избавлен от этих страданий. Мое лечение можно в какой-то степени считать моделью, которая оказалась достаточно эффективной и для моих пациентов.

Пищеварительная система непосредственно связывает человека с внешним миром. Это один из каналов, по которому поступает информация извне. Например, младенец через молоко матери получает не только пищу, но и сведения о психическом состоянии матери, а следовательно, и о том поведении, которое ожидается от него в данной ситуации.

Итак, пищеварение — это наше общение с миром и реакция на него, а не просто питание. Вот почему так многообразны, обширны и глубоки связи пищеварительной системы с нервной системой, с психикой человека.

Есть люди с врожденной уязвимо-

стью пищеварительной системы. Я как раз и отношусь к таким людям. Первые мои болезни — желудочно-кишечные. Думаю, тут сыграла роль и генетическая предрасположенность, и плохое питание, и стресс, полученный во время войны — я тогда был совсем маленьким. Надо сказать, что негативная связь между стрессовым состоянием вообще, душевным неблагополучием и состоянием желудочно-кишечного тракта иногда образуется в очень раннем возрасте.

Нездоровье пищеварительного тракта может сопровождаться так называемыми сопряженными болезнями. Многие нераспознанные страдания пищевода маскируются под разные сердечно-сосудистые расстройства. Больной желудок тоже может дать подобную картину. Особенно коварен в этом смысле толстый кишечник: если он нездоров, у человека может разстроиться зрение, слух, дыхательная система. Ну и, конечно, мозг, психика реагируют на болезни пищеварительного тракта. Таким образом, если мы наладим его работу, мы с большой вероятностью наладим работу и всех прочих систем организма.

Все покровы тела, как внутренние, так и внешние, выполняют защитную функцию, заключающуюся в том,

чтобы не допустить проникновения чужеродных веществ, могущих нанести серьезный ущерб. Слизистая оболочка, выстилающая всю внутреннюю поверхность желудочно-кишечного тракта, представляет собой некий высокочувствительный фильтр, предназначенный для разделения полезного и вредного. Если на каком-либо участке происходит сбой, то могут наблюдаться две реакции: либо общая интоксикация организма, либо уничтожение поврежденного участка слизистой силами самого организма. В результате образуется язва. Поэтому язву нашу, пожалуй, стоит благодарить: это тот бастион, который предохраняет нас от чего-то худшего. Ну а с другой стороны, в язве тоже нет ничего хорошего. Язва может протечь кровью, а это угрожает жизни.

В зависимости от локализации бывает язва желудка, язва пищевода, но чаще всего она образуется в двенадцатиперстной кишке. Потому что туда из желудка поступает пища, обработанная соляной кислотой, но еще не успевшая подвергнуться кардинальной ферментной обработке. Этот процесс происходит в двенадцатиперстной кишке, куда поступают ферменты поджелудочной железы и печени. Если нет согласованности в поступлении пищи и ферментов, то есть пища поступает раньше, а ферменты позже, то такая пища легко становится ядом, который провоцирует язву. А согласованность работы всех ферментных систем и желудка очень сильно зависит от нашей нервной системы. Вот почему часто ответом на стрессы, перегрузки, просто неблагоприятные погодные условия становится возникновение или обострение язвы двенадцатиперстной кишки.

Моя методика оздоровления желудочно-кишечного тракта опирается на три постулата. Первое. Нужно грамотно есть и грамотно не есть (я сюда

включаю и питье тоже). Второе. Необходимы специальные усилия, чтобы установить гармоничные связи между всеми этапами нашего организма, и прежде всего — между психикой и пищеварением. Третье. Необходимо соблюдать общую гигиену, включающую движение и массаж.

Теперь остановимся на каждой из рекомендаций более подробно. Грамотно есть в моем понимании означает никогда не переедать. Лучше уж недоест. Питание должно быть дробным: есть надо часто и понемногу. Если вы голодаете, что тоже неплохо, то голодайте обязательно с частым питьем (сухое голодание не подходит потому, что организм тут же начинает поедать слабую внутреннюю слизистую и на нее обрушиваются те яды, которые вырабатываются самим организмом). И, наконец, необходимо правильно сочетать продукты, руководствуясь рекомендациями Шелтона.

Для желудочников очень желательно почаще придерживаться монопитания, то есть весь день есть одну пищу: сегодня вы на овощах и можете позволить себе лишь немного мяса, но никаких крахмалов, чтобы не перегружать ферментные системы и не создавать опасности превращения хороших продуктов в плохие. Полезно целый день есть овсянку, или гречку, или рис с фруктами. И еще одна очень важная рекомендация: для того, чтобы нормально функционировать, кишечник должен получать грубую растительную пищу — клетчатку. Лучше всего получать ее в виде отрубей, это спасительная пища для желудка и кишечника. Для меня отруби — основа питания. Регулярно употребляя достаточное количество отрубей, можно в течение трех недель наладить деятельность желудочно-кишечного тракта. Потом количество отрубей можно уменьшить — он уже сможет справляться сам.

Я бы очень предостерег от употреб-

дения слабительных. Из-за них кишечник теряет свою собственную активность. Отруби, грубая клетчатка могут решить проблему запоров. Этой пищи не надо бояться даже имеющую язву двенадцатиперстной кишки — язва закрывается при таком питании. Протертая еда — это, с моей точки зрения, большая ошибка. Переходить на такую диету можно только на несколько дней в период обострения, а если обострения нет, то, повторяю, необходима грубая пища, но в правильном сочетании.

Теперь поговорим о психогигиене. Довольно многие знают по себе: поест — значит успокоиться или попытаться успокоиться после всякого рода стрессов. Обычно, находясь в состоянии тревоги или в депрессивном состоянии, человек не может есть, но потом начинается «утешительный жор» — как правило, ближе к ночи. Одинокий «утешительный жор» — это беда многих. «В жизни так много проблем, зачем же мучить себя? Конечно, можно сдержаться, но зачем?» — так думают люди, для которых еда — способ расслабиться. Но есть ведь и другие способы расслабления, более полезные для здоровья. Тут все дело в привычке. А привычка эта, к сожалению, очень часто входит в конфликт с требованиями здоровья.

Это можно изменить. Надо только однажды запретить себе есть в плохом настроении. Прежде чем браться за еду, включите хорошую музыку, создайте общий комфорт. Хорошая традиция — помолиться перед едой. Помолиться и как бы получить благословение на принятие пищи. Некоторая возвышенность этого занятия придаст ему и меру.

Старые доктора рекомендовали неполное насыщение. Как хорошо себя чувствуешь, если немножко недоешь против того, что хочется! Насыщение приходит потом. Но насыщение совсем другое — легкое и одухотворяющее, а

бы сказал. Прислушайтесь к себе во время еды и при малейшем сигнале, что уже можно остановиться, останавливайтесь. Постарайтесь отвлечься от еды. Например, выйдите из-за стола и немного походите. Насыщение крови отстает от принятия пищи минут на 15-20. Вы отвлеклись от еды, насыщение наступило и все — есть уже не хочется. Поэтому и рекомендуют есть не спеша, чтобы наступило это насыщение.

Прежде чем приступить к еде, сделайте паузу и представьте себя уже наевшимся. По крайней мере, постарайтесь вызвать у себя ощущение разливающегося тепла в области солнечного сплетения и живота. Это достаточно легко сделать, расслабив живот и приняв удобную позу. Так вы подготовите свои системы к насыщению, запрограммируете гармоничное насыщение и весь процесс пищеварения будет идти гармонично. Это очень важно. А если сразу набрасываться на еду, то ничего хорошего не будет, чувство меры утратится и пища впрок не пойдет. Я называю это предпищевой медитацией, во время которой можно сказать себе разные хорошие слова. Такая медитация сама по себе предотвратит обострение многих язв.

После еды не надо сразу приступать к какой-нибудь работе — физической или умственной. Животные, например, всегда отдыхают после еды. Мы чаще всего не имеем такой возможности, поэтому давайте хотя бы сделаем паузу и пошлем благословение уже принятой пище. Это настройка всех систем на гармоничное принятие пищи. Тело с великой радостью примет такой настрой, и результаты будут самые благоприятные.

Человеку, склонному к язвам и расстройствам пищеварения, стоит проводить и специальные медитации утром и вечером. Медитации, которые программируют все внутренние системы на спокойное принятие мира. Настраи-

вайте себя на общее состояние покоя. Человек, спокойно принимающий себя и окружающий его мир, имеет гораздо больше шансов избежать язвы, даже если он к ней предрасположен.

Одна из причин возникновения язвы — стресс, неразрешимый или кажущийся неразрешимым конфликт. Чтобы избавиться от язвы, надо найти способ решения волнующей проблемы, хотя бы внутреннего решения, то есть утешиться чем-то другим, уговорить себя, предположим, что если конфликт нельзя разрешить, то можно смириться с новой ситуацией.

Склонность к образованию язв определяется и темпераментом. Холерики, например, в отличие от сангвиников и флегматиков имеют к ним большую предрасположенность. Есть и язва меланхоликов (они же — скрытые холерики), она не похожа на язву открытых холериков. Язвы холериков протекают, как правило, бурно. Это случается тогда, когда у них нет достаточного простора для деятельности, для открытых проявлений гневливости, они загоняют проблему внутрь, начинают сами себя разрушать. В этом случае язва — одно из проявлений самоагрессии.

Меланхолики — люди внутренне страстные, чаще у них бывает язва на почве внутренних конфликтов. Внешне их жизнь выглядит благополучной, но это благополучие дается дорогой ценой. Внутренняя неудовлетворенность, или, скорее, недосказанность, или даже система лжи, в которой человек живет, условности, которые надо соблюдать, — все это провоцирует язву. Я часто наблюдал язвы и их обострения, когда возникали, к примеру, поводы для ревности, но эти поводы игнорировались, когда вызревали скрытые конфликты.

Движение — это универсальный способ регуляции взаимоотношений между телом и духом. Если человек,

скажем, танцует вволю, то расстройств кишечника у него не бывает. Я очень рекомендую тем, кто склонен к болезням, о которых здесь идет речь, заниматься танцами, танцевать под любую музыку дома, причем танцевать именно тот спонтанный танец, который диктует само тело. Старые доктора любили повторять: «Желудок любит ритм!» И гимнастику тоже надо делать именно под музыку, чтобы все ходило ходило, чтобы было много вибраций.

Меня музыка и движения под музыку иногда спасали от жутких приступов язвенных болей. Довольно часто я садился играть в состоянии болевого приступа и выходил из него. Я делал это вполне сознательно, чтобы переключить этажи программы снизу вверх (от тела — к психике), а потом обратно — сверху вниз.

Я рекомендую каждому найти или создать свою индивидуальную йогу для снятия боли и профилактики. Начинать искать целебную позу надо, когда болит живот. Как правило, это бывает поза, близкая к позе на четвереньках. Но чаще всего это даже не поза, а медленное движение. Допустим, стоя на коленях, упершись руками в пол, медленно поворачиваться влево и вправо. Мне очень помогала в период борьбы с «внутренними врагами» и быстрая ходьба.

Язвеннику совершенно необходимо считаться с погодой. Когда начинается потепление, очень опасно даже слегка переесть, потому что все, что ешь в это время, легко вызывает интоксикацию. Прислушайтесь к себе, и если аппетит в это время чуть меньше, не ешьте, пока он отчетливо не проявится. При похолоданиях аппетит сильно возрастает, и сама собой появляется угроза переесть. Надо немного себя сдерживать. В холодные дни имеет смысл есть побольше белка, а вот в теплую погоду мясо и яйца лучше исключить.

Я считаю, что меня вылечил воз-

врат к естественному состоянию: я перестал курить, злоупотреблять алкоголем, переедаю, стал разборчив в еде, много и с удовольствием двигаюсь и время от времени вхожу в гармонизирующее общение с собой, занимаясь медитацией. Не пренебрегаю я и медитацией до и после еды. К этим медитативным паузам я отношусь с большим почтением. И, еще раз повторю, не забываю об отрубях. Принятых мною мер оказалось достаточно для того, чтобы избавиться от тяжелых расстройств пищеварения.

Ко мне многие обращаются с подобными проблемами, и должен сказать, что в 90% случаев достаточно хорошо удается помочь. Эти болезни благодатны для исцеления, потому что сам организм стремится исцелить пищеварительный тракт. У него самого наготове компенсаторные механизмы.

Конечно, в каждом конкретном случае необходим индивидуальный подход. У одних, например, особенно велика роль психогенного фактора. В этом случае надо помочь человеку освободиться от мощного действия стрессов. У других более заметны ферментные нарушения, поэтому приходится усиливать контроль в этой сфере. Для третьих очень важны пищевые сочетания.

Обычная терапия предписывает массу лекарств, потому что наша терапия в значительной мере основана на недоверии к естественным силам организма. Я, как правило, уменьшаю их количество, а потом и совсем отменяю.

За месяц мне обычно удается наладить дело, даже в запущенных случаях. Если человек понял, как себя вести, и у него хватает выдержки перестроить свой образ жизни, то победа будет полной и скорой. Так вышло у меня, такое происходит и с большинством моих пациентов.

Телефон «Леви-центра»:
(095) 41-02-70

ОШИБКА № 1

Женщины часто обращаются с мужчинами, как с детьми. Они говорят:

«Любимый, ты не забыл свой бумажник?»

«Ты помнишь, что нужно заплатить просроченный счет за электричество?»

«Ты знаешь, что газовый баллон почти пуст?»

«Ты забыл забронировать места? Не волнуйся, я сама позвоню.»

«Ты не замерзнешь в этом легком пиджаке?»

Ошибка № 1 является наиболее распространенной и разрушительной в наших взаимоотношениях с мужчинами. Мы считаем, что они не могут сами о себе позаботиться: мы ведем себя так, будто они сами ничего не умеют делать и нуждаются в нашем постоянном руководстве.

Я знаю, вы подумали, что часто так оно и есть. И вы, возможно, правы. Но это не является оправданием. Очень важно помнить, что, когда вы обращаетесь с мужчиной, как с маленьким мальчиком, он начинает вести себя, как маленький мальчик. Если вы предполагаете, что мужчина не способен к самостоятельным действиям, он таким и будет.

Мы постоянно помогаем мужчине и делаем за него те вещи, которые он должен делать сам. Мы ищем для него ключи, убираем за ним, идем в другую комнату, чтобы что-нибудь принести ему; поправляем ему галстук; причесываем ему волосы; подбираем для него одежду утром и выкладываем ее на кровать.

Мы подсказываем ему слова, чтобы получить от него информацию. Мы говорим: «Ты голоден.. не хочешь ли съесть кашу? Нет. А как насчет?.. Не хочешь? Ну, а чудный суп? Тоже не хочешь? Ну что ж, дай я поду-

Барбара Де Анджелис,
США



ШЕСТЬ ОШИБОК

ЗАМУЖНЕЙ ЖЕНЩИНЫ



маю... Знаю... Что, если я дам тебе горячий сэндвич с сыром? Хочешь?»

Предполагая, что мужчины забывчивы, мы постоянно напоминаем им о том, что они должны помнить сами.

«Не забудь позвонить мне, когда доберешься до места».

«Не забудь отвести Сьюзи на урок танцев».

«Не забудь вынести мусор».

«Не забудь зайти к врачу после работы».

Ворчим на них, как на детей.

«Куда это ты собрался без пиджака? Ты что, не знаешь, как на улице холодно?»

«Сколько можно говорить тебе, чтобы ты выключил свет в прихожей, прежде чем ложиться спать? Наш счет за электричество и так очень велик».

«Ты съел целую пиццу и выпил три кружки пива, пока смотрел матч? Неудивительно, что у тебя болит живот».

Берем на себя ответственность за то, что, по нашему мнению, они не смогут сделать хорошо.

«Если я поручу Фрэду заказать столик в ресторане, он перепутает время, лучше я сделаю это сама».

«Когда я последний раз отправила Стивена с детьми в магазин, это было просто ужасно — они купили таких вещей, которые нельзя надеть в школу. Теперь я хожу за покупками сама. С меня довольно».

Поправляем и направляем их.

«Нет, любимый, эта пара, с которой мы повстречались во время отпуска, была из Вирджинии, а не из Западной Вирджинии».

«То, как ты употребил это слово в предложении, неверно, родной».

«Я думаю, что, если поедем по 41-й улице, мы не попадем в пробку. А вообще-то я бы на твоём месте придерживалась левого ряда».

Я знаю, что вам страшно неприятно осознавать, что вы играете роль матери по отношению к мужчине, которого любите, но, поверьте мне, вы не одиноки. Так почему же мы ведем себя, как мамы, и обращаемся с нашими мужчинами, как с детьми?

Дело в том, что женщин готовят к материнству и хвалят за материнское поведение. С детства ваша мама была для вас главным примером. Наблюдая, как она ухаживала за вами и вашими братьями и сестрами, вы учились воспитывать, отдавать всю себя окружающим, удовлетворяя их потребности. А если ваша мама играла роль матери и с вашим отцом, то эта привычка закрепились в вас еще прочнее. Став взрослой, вы без колебаний начинали нянчиться с мужчинами так, как вас научили, считая, что это единственный способ взаимоотношений с ними.

Джулия была замужем за Фредом уже три года, когда она пожаловалась мне на свои невзгоды. «Я не чувствую себя женой Фрэда, — сказала она с горечью. — Я чувствую себя его матерью! Он ведет себя со мной, как ребенок, он ждет, что я буду за ним убирать, думать о нем и проводить все время в заботах о нем. Он становится все более ленивым, а я — все более раздраженной!»

Джулия даже не подозревала, насколько естественным для нее было вести себя с Фредом по-матерински. Ругая его за инфантильность, она никогда не задумывалась над своей ролью в создании этой проблемы. Когда мы заговорили о ее родителях, мы сразу обнаружили корни этого стремления Джулии играть роль матери. «Я не помню, чтобы во взаимоотношениях моих родителей были какие-либо элементы интимности или романтизма, — печально вспоминала Джулия. — Мой отец много разъезжал по делам своей фирмы, и мои воспоминания о матери связаны с тем, что она

паковала его вещи перед поездкой и распаковывала после его возвращения, напоминала ему о предстоящих встречах, когда он был в городе, постоянно заботилась о его одежде. Я полагаю, что ко времени, когда нам исполнилось чуть больше десяти лет, отец превратился для матери в еще одного ребенка. Мама ворчала на нас и ворчала на него; она пичкала нас обедами и пичкала обедами его. Я никогда не осознавала этого, но в какой-то степени, должно быть, усвоила, что любить мужчину — значит обращаться с ним так, как-мама с моим отцом».

Мы часто начинаем вести себя, как мамы, когда хотим заслужить любовь мужчины.

Дарлин, которая была замужем пятнадцать лет, описывала это так: «Как только я начинала ощущать, что Чарли ко мне недостаточно внимателен, я сразу же прибегала к материнскому типу поведения — начинала готовить его любимые блюда или приводить в порядок его вещи, одним словом, была настолько предупредительна, насколько это было возможно. Этим я хотела добиться от него большей любви, большей интимности, я хотела, чтобы он вел себя со мной не как муж, а скорее как любовник. Конечно же, то, что я получала, было прямо противоположно моим желаниям — благодарный «сын» был признателен мне за работу».

Мы обращаемся с мужчинами, как матери, чтобы стать для них необходимыми.

Когда вы стараетесь удовлетворить все потребности мужчины, он становится все более от вас зависим. Мы смотрим телефильмы, в которых женщина пытается приготовить обед детям в отсутствие жены. Он предстает перед нами неумелым идиотом, абсолютно беспомощным в собственном доме без жены. Чем больше вы заботитесь о мужчине, тем больше он пола-

гается на вас и тем более незаменимой становитесь вы. Страх оказаться брошенной диктует нам такое поведение. Подсознательно мы считаем: «Если он будет нуждаться во мне, он никогда меня не бросит».

Недавно я вела семинар в группе женщин и задала риторический вопрос аудитории: «Почему женщины ведут себя с мужчинами, как матери?» И вот женщина с последнего ряда выкрикнула: «Потому что мужчины любят это!» Все рассмеялись, ибо знали, что в ее словах была большая доля истины.

Мужчины росли окруженные заботами своих матерей и, став взрослыми, легко позволяют своим женам продолжать играть в их жизни роль матери. Это особенно касается мужчин, чьи матери обращались с их отцами, как с детьми.

Играя роль матери, вы поначалу будете вознаграждены, однако на самом деле эта манера поведения непременно будет разрушать ваши взаимоотношения с мужчиной.

Мужчина начнет испытывать раздражение, он восстанет против вас.

Играя роль матери с мужчиной, вы неизбежно столкнетесь с тем, что он начнет сопротивляться вашему влиянию, и, в конце концов, восстанет против вас, потому что все мальчики в один прекрасный день рвут свои связи с матерью.

Карен пятьдесят два года. Она пришла ко мне после того, как узнала о романе мужа с двадцатичетырехлетней секретаршей из его офиса. Карен не могла понять, почему ее муж, Леонард, решил разорвать узы брака. «Он всегда выглядел довольным, — объясняла она, сидя в моем кабинете. — Он говорил, что даже мать не ухаживала за ним так хорошо. А сейчас говорит, что чувствует себя подавленным и связанным и хочет свободы. За двадцать семь лет он ни разу не пожаловался.

Никак не могу понять, как такое могло случиться».

Разговор с Леонардом подтвердил мои подозрения: когда он ушел от жены к молодой женщине, у него было ощущение, что он обменял мать на любовницу. Даже слова, которые он употреблял, описывая свои взаимоотношения с Карен («подавленный, связанный, хочу свободы»), — это слова подростка, который никак не дождется, когда можно будет уйти из родительского дома и обрести свой собственный.

Мужчине может надоесть чувствовать себя неполноценным.

Если вы постоянно обращаетесь с мужчиной как с человеком некомпетентным, он начнет чувствовать себя таковым. А чем больше он будет чувствовать себя некомпетентным, тем ниже будет его самооценка и тем менее компетентным он действительно станет.

Мужская самооценка основана на чувстве компетентности. И если он чувствует себя неуверенно в какой-либо сфере жизни, ему становится трудно любить не только себя, но и вас. Подчеркивать его некомпетентность; обращаясь с ним, как с ребенком, — значит неизбежно подавлять его желание любить вас.

Вы убьете страсть в ваших взаимоотношениях.

Чем больше вы будете вести себя, как мать, тем больше он будет обращаться с вами, как со своей матерью. Но ни один мужчина не хочет спать со своей матерью. Сексуальное табу в отношении женщины, наделенной чрезмерной материнской энергией, коренится в мужчине столь глубоко, что он просто не сможет представлять вас в эротическом, романтическом свете.

Безусловно, обращаясь с мужчиной, как с ребенком, и вы перестанете испытывать к нему влечение. Разве

может взволновать вас тот, с кем вы только что обращались, как с трехлетним ребенком?

Я уверена, что ошибка № 1 — одна из важнейших причин сексуальной неудовлетворенности во многих браках. Совместная двадцатилетняя жизнь, финансовые трудности, испытываемые семьей, — всё это также убивает страсть. Но ничто так не разрушает ее, как превращение жены и мужа в мать и сына.

Поэтому постарайтесь не обращаться с мужчинами, как матери.

Вот некоторые предложения, как превратить себя из матери в возлюбленную.

1. Прекратить делать за мужчину то, что он должен делать сам. Стремление обращаться с мужчинами, как с детьми, можно расценить как вредную привычку, и единственный способ побороть ее — просто прекратить делать это. Это означает, что, когда ваш муж спрашивает вас, где его ключи, скажите ему, что вы не знаете, и пусть ищет их сам. Когда он собирается куда-либо по особо торжественному случаю, не советуйте ему, что надеть. Если он бросает свои вещи кучей на полу, не убирайте их за ним.

Если ваш муж привык, что вы делаете все за него, ему придется привыкать к вашей новой роли. Поначалу это может быть трудно. Возможно, вы столкнетесь с его раздражением, когда он будет учиться делать для себя то, чего он не делал годами. Я не удивлюсь, если это внесет временный хаос в вашу жизнь. Вы можете опоздать в гости, потому что он не сможет найти ключи. Он может уйти из дома с плохо завязанным галстуком. Но когда это повторится несколько раз, он научится класть ключи на место и завязывать галстук. Другими словами, он повзрослеет и научится ухаживать за собой сам. Конечно, это не значит, что вы станете относиться к мужу с мень-

шей любовью, заботой и вниманием. Просто вы должны быть больше женой или подругой и меньше матерью.

2. Относитесь к мужчине как к компетентному человеку, на которого можно положиться. Не напоминайте ему о том, что он должен помнить сам. Обращайтесь с ним как со взрослым ответственным человеком. Помните, что ваш муж может разлететься, если вы станете записывать все его дела: он подсознательно начнет полагаться на вас. Поэтому, когда вы прекратите его опекать, он может пропустить встречу, забыть оплатить счет, выключить фары. В этом случае не ворчите на него, а просто посочувствуйте и делайте свои дела.

К примеру, ваш муж должен сходиться к дантисту в четверг. Проводите его на работу утром как обычно. Возможно, вечером, возвратившись домой, он скажет: «Я так зол на себя. Мне звонили от доктора Гопкинса и сказали, что я был записан на сегодня. Я совершенно об этом забыл». Скажите в ответ: «Очень жаль, дорогой. Я думаю, ты сможешь записаться еще раз». После достаточного числа пропущенных встреч и забытых дел ваш муж научится больше полагаться на себя.

3. Не говорите с мужчиной языком матери. Дайте себе обещание, что вы прекратите разговаривать с мужчиной, как с пятилетним ребенком. Не ворчите. Безусловно, вы имеете полное право дать знать своему партнеру, что вы расстроены или раздражены. Но разговаривайте с ним как со взрослым человеком, а не как рассерженная мать со своим провинившимся малолетним сыном.

4. Решите, какие обязанности вы возлагаете на мужчину, и не сдавайтесь, даже если он совершает ошибки. Я знаю, насколько сложно это будет многим из вас. Это означает выпустить ситуацию из-под контроля, верить в то, что в конечном счете все

будет хорошо, даже если события развиваются совсем не так, как вам хотелось бы. Например, ваш муж говорит, что он закажет столик в ресторане, но делает это слишком поздно — все столики уже заняты. Он звонит вам в шесть часов и сообщает, что у него ничего не получилось. Скажите ему: «Ну что ж, я буду готова к восьми часам, как мы планировали. Я уверена, ты найдешь место, где мы сможем поужинать. Пока». Он почувствует себя глупо из-за того, что не смог сделать все вовремя, но будет благодарен вам за то, что вы его не ругали, и эти чувства он запомнит до следующего раза, когда решит пригласить вас на ужин.

Предостережение: вас часто будет одолевать желание вмешаться, когда вы будете считать, что ситуация становится катастрофической. Приближается отпуск, и вы знаете, что ваш муж до сих пор не позаботился о том, чтобы забронировать места в гостинице. Или ваш муж решил приготовить еду, и вы видите, что он кладет слишком много соуса.

Не поддавайтесь искушению помочь мужчине. Пусть он сам совершит свои ошибки и столкнется с их последствиями. Это единственный путь научить его поступать в следующий раз иначе.

Поскольку пятнадцать лет своей взрослой жизни я в отношениях с мужчинами играла роль матери, я могу, к сожалению, считать себя в этом вопросе экспертом и хотела бы поделиться тем, как я искореняла материнские привычки.

Мой муж был хронически рассеян. Он забывал о встречах, о телефонных звонках, о неоплаченных счетах. Я напоминала ему, что он должен делать, куда пойти. Когда мы ездили куда-нибудь, я не могла расслабиться — постоянно следила, чтобы он не пропустил въезд на автостраду, поворот,

чтобы он не проехал нужное место.

В конце концов мне надоело нянчиться с ним, и я решила, что единственный способ научить его быть внимательным на дороге — прекратить делать это за него. Как-то в выходные дни мы поехали в курортное местечко в Южной Калифорнии. Мы уже бывали там раньше, и конечно, я прекрасно знала дорогу. Мы ехали уже около часа, когда я увидела знак, указывающий, что нужный нам поворот находится отсюда в нескольких милях пути. Я взглянула на своего спутника, и все внутри у меня похолодело. Нет, он его не заметил! Чем ближе мы подъезжали к повороту, тем больше напрягались мои нервы. Мы поравнялись с поворотом, но мой спутник спокойно ехал прямо. Я стиснула зубы, чтобы не завопить.

Мне казалось, что время стояло, пока мы удалялись на десять, двадцать, тридцать миль от нужного нам поворота. Начало смеркаться. Неожиданно он повернулся ко мне и спросил:

— Тебе знакомы эти места?

— Нет, — нежно ответила я.

— Мне тоже, — сказал он. — Может быть, я пропустил поворот?

Он остановился на заправочной станции и выяснил, что проехал сорок миль от нужного нам места. Было очевидно, что мы опаздываем в пансионат. Мне потребовалось все мое самообладание, чтобы промолчать. После того как мой спутник развернулся и поехал в обратном направлении, он робко взглянул на меня.

— Ты знала, что я проехал поворот, не так ли?

Я улыбнулась ему, а он мне. Мы оба знали, что он получил хороший урок, проехав сорок миль в никуда, и что это гораздо лучше, чем если бы я вмешалась и указала ему на его ошибку.

*Окончание
на стр. 25*

Д а, я утверждаю, что каждая женщина вполне может обойтись без мастопатии, так же как и без рака молочной железы. Об этом свидетельствует опыт моей работы, опыт излечения многих больных, страдавших от этих, к сожалению, весьма распространенных заболеваний нашего времени.

Успеха можно добиться при одном условии — если соблюдать законы природы в своей жизни, если заведомо не нарушать нормальный, физиологический ход обмена веществ в организме. А обмен веществ — это, по сути дела, совокупность огромного количества химических реакций и, как в любой химической реакции, результат метаболизма (то есть качество наших тканей) зависит от исходных продуктов реакции. Исходный продукт обмена — наша пища. Если качество ее соответствует физиологическим потребностям человека, то ход обмена веществ идет нормально, правильно, и это обеспечивает здоровье. Если качество исходных продуктов не подходящее, то нарушается и обмен веществ, что приводит к нежелательным изменениям в тканях и в конечном счете — к заболеваниям. В том числе к опухолям грудной железы.

Как это происходит?

Еще с детского возраста в дыхательных органах — бронхах и легочной ткани — скапливается гной. Это начинает происходить с тех пор, как ребенок первый раз заболел простудой, ОРЗ, бронхитом (и даже еще раньше, как мы увидим далее). Насморк, кашель, повышенная температура — это внешние проявления болезни. А тем временем в дыхательных органах копятся мертвые клетки и продукты их распада. С каждой простудой их становится все больше, поскольку во время заболевания ребенка лечат лекарствами и усиленно кормят белковой пищей. В результате организм боль-

Марва Оганян,
врач, кандидат биологических наук



Женщина без мастопатии



ного не очищается, как это могло быть при естественном лечении, а продолжает дальше загрязняться. Простуды становятся хроническими.

В период полового созревания уси-

Фото Виктора Ахломова

ленно заработавшая эндокринная система может замаскировать на время склонность к простудам, но

затем ангины, аллергия, бронхиты обычно продолжают мучить человека.

В период замужества, родов, кормления грудью у женщины почти всегда наступает компенсация болезней. Все силы материнского организма направлены на создание нового человека, мощно работает вся система желез внутренней секреции, гормоны буквально фонтанируют в крови беременной и кормящей женщины. Однако часто женщины или не кормят грудью вовсе или кормят очень недолго, что приводит к неприятным последствиям для нее самой.

К 35-40 годам часто складывается такая ситуация: с одной стороны, в органах дыхания женщины за счет простуд накопился гной (очень часто результатом этого становится обструктивный бронхит), с другой — из-за прерывания кормления грудью излишки молока застаивались в грудных железах, что, в свою очередь, тоже привело к накоплению гноя, сделав эти органы особенно уязвимыми.

Как известно, кровь в организме имеет одинаковый состав во всех тканях и омывает все органы человека. Поэтому токсины, накопленные в каком-то органе, разносятся кровью по всему организму и оседают в новом месте — чаще всего в соседнем. Наиболее близки к легким, а значит, и наиболее уязвимы сердце, а у женщин — еще и грудные железы. Пока иммунных ресурсов органа хватает для защиты, клеточные барьеры задерживают яды и шлаки, содержащиеся в крови. Но в какой-то момент клеточные мембраны становятся проницаемыми для токсинов, и начинается разрушительное действие ядов внутри клетки. Этот процесс может затронуть любой орган, но большему риску подвержен тот, что расположен наиболее близко к резервуару гноя.

Организм в целом и каждый его орган не терпят «чужаков» — будь то

микроб; яд, поступивший из внутренней среды (продукты распада гноя) или из внешней среды (химические примеси из воздуха, воды, пищи). А что может сделать организм, чтобы избавиться от этих чужеродных ему продуктов? Только поглощать их своими клетками и уничтожать. Но для этого требуется очень много клеток. Организм и синтезирует их до тех пор, пока в нем остаются вещества, подлежащие уничтожению. Если ничего не делать для того, чтобы помочь организму избавиться от них, — не очищать полости и ткани, а наоборот, загрязнять их лекарствами, то может образоваться опухоль. Если ее еще и подкармливать, то она будет расти. Чем же кормится опухоль? Той белковой пищей (мясными и молочными продуктами), которую человек в избытке поглощает. Ведь опухоль легче всего синтезируется именно из поступающих в организм белковых продуктов.

Такова предыстория возникающих к 35-40 годам опухолей грудной железы и инфаркта миокарда. Всякий патологический процесс в организме имеет свой материальный субстрат. Для инфаркта миокарда — это тот же банальный гной, накопившийся в легких и бронхах. Кстати, мужчины болеют инфарктом приблизительно в 4-5 раз чаще женщин, а кормившие грудью женщины гораздо реже заболевают раком груди и мастопатией, чем не кормившие.

Каким же образом кормление грудью защищает женщину от этих заболеваний? Ребенок очень энергично высасывает из груди сладкое, душистое молочко. Получая вместе с молоком немалое количество токсинов, он спасает свою маму от рака груди, но становится подвержен ангине, ОРЗ, бронхитам, аллергии, диатезу...

Усматривая причину этих детских болезней в проникновении внешней инфекции, их обычно заглушают

лекарствами. В результате, как уже говорилось, длящиеся годами хронические простудные заболевания могут привести к любым другим патологическим процессам, в том числе и к образованию опухоли.

Мы начали разговор с качества пищи — ее соответствия или несоответствия физиологии обмена веществ в человеческом организме. Я исхожу из следующих соображений: существует пища, которая превращается в процессе обмена в яды, откладывающиеся затем в самых различных органах. Это чужеродные для человека белковые продукты — в основном мясные и молочные. Организм человека не имеет физиологических возможностей и приспособлений для ферментативного расщепления и усвоения этой пищи, и значительная ее часть, не перевариваясь, загнивает в кишечнике. Токсины, частично всасываясь в кровь, попадают в печень, повреждают ее и поступают затем в общий круг кровообращения, а с кровью — в различные ткани.

Происходит постоянная борьба организма с собственными шлаками, и вместо того, чтобы избавиться от них очищением органов, человек пьет лекарства, снимающие симптомы болезни (кашель, одышку, боль), и усиленно питается все той же гноеродной пищей.

Для оздоровления организма человеку требуется другая пища — сырые фрукты и овощи. Это настоящее лечебное питание, способное сотворить чудеса и излечить больных, страдающих бронхиальной астмой, доброкачественными опухолями и даже раком в начальной стадии. Эти про-

дукты несут в себе фиксированную энергию солнечного света в виде биологической энергии, а не тепловой, которую мы получаем, съедая денатурированные варкой продукты.

Живой биологической системе, каковой является человеческий организм, требуются те самые калории, которые заключены в сырых овощах и фруктах. Они накоплены в растении в процессе его жизнедеятельности, результатом которой явилось созревание плода. Именно в плодах весь смысл жизни растения, в них — результат фотосинтеза, путем которого растение фиксирует солнечную энергию и синтезирует из неорганических веществ воздуха, воды и почвы (углерода, водорода, кислорода и азота) органические продукты — углеводы и белки, своей сладостью и ароматом так привлекающие человека.

Глюкоза винограда, арбуза, фруктоза яблок, ягод и меда содержат в себе чистейшую биологическую энергию, необходимую для функционирования всех наших клеток и тканей: для дыхания, пищеварения, нервной, умственной, физической работы.

Но эта прекрасная пища становится на самом деле полезной только тогда, когда она попадает в чистый кишечник, свободный от процессов гниения и брожения. Как же этого добиться? Необходимо промывать кишечник и, кроме того, на определенное время заменять обычную еду отварами трав с медом и фруктовыми соками. Очищение организма и затем правильное питание может избавить человека от любых заболеваний. Правильный обмен веществ в организме — это 100%-ная гарантия здоровья.

**Врач М. В. Оганян проводит в Краснодаре
«КУРС ЕСТЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ МАТЕРИ И БУДУЩЕГО РЕБЕНКА»**

Контактный телефон: (8612) 55-30-62.

Звонить в пятницу с 16 до 19 час.

Преодоление радикулита

Что такое радикулит, становится известно, к сожалению, почти всем после двадцати лет. Первые приступы радикулита обычно переживаются как шок, но постепенно человек привыкает к тому, что боль может в любой момент возобновиться.

Радикулит (от латинского *radicula* — корешок и *itis* — воспаление) — поражение корешков спинномозговых нервов, характеризующееся болями, нарушением чувствительности, а иногда и двигательными нарушениями. Чаще всего причиной радикулита бывает сдавление, ущемление корешков позвонками, между которыми они находятся. Причиной же сдавления являются различные деформации позвоночника. Деформации, в свою очередь, могут быть следствием остеохондроза — дистрофических изменений в позвоночнике, преимущественно в межпозвонковых дисках. Другими причинами деформаций могут быть врожденные пороки развития позвоночника, травмы. Радикулит вследствие чисто воспалительных изменений в корешках, вследствие опухолей, а также рефлекторного характера при заболеваниях внутренних органов отмечается гораздо реже.

Радикулит принято условно разделить на пояснично-крестцовый, грудной, шейно-грудной и шейный. Думаю,

нет необходимости описывать клиническую картину радикулита, однако хочется отметить ряд особенностей при различных типах поражения позвоночника. Многие страдающие пояснично-крестцовым радикулитом сталкивались с ситуацией, когда им при обострении ставили разные диагнозы: то люмбаго, то радикулит, то ишиас. Все это разные стадии одного и того же процесса. Люмбаго — это первая, острая стадия, когда человека вдруг или постепенно «скрючивает» (лучше не скажешь). Такое состояние может быстро пройти, но может и затянуться. Если процесс переходит в следующую стадию, серьезно затрагивающую нервные корешки, говорят о радикулите. При этом боль уже может распространяться по задней поверхности бедра и голени, нарушается кожная чувствительность на бедре, голени, стопе. Ишиас — это вовлечение в процесс седалищного нерва с характерной болью по всей задней поверхности бедра.

Грудной (и шейно-грудной) радикулит имеет коварный характер, он очень часто вводит больных (а нередко и врачей) в заблуждение и повергает в панику. При левосторонней локализации почти все больные принимают боль в левой половине грудной клетки за сердечную. Нередко

бывает даже трудно разубедить их, особенно если когда-то не очень опытный врач ошибся в диагнозе. Многие больные годами так и пьют при хроническом грудном радикулите сердечные капли и таблетки. Путаница происходит еще и потому, что приступы грудного и шейно-грудного радикулита нередко сопровождаются сердцебиением и чувством страха, что вызвано сопутствующими вегетативными расстройствами. При правостороннем грудном и шейно-грудном радикулите больные часто опасаются патологии легких. Одна из особенностей грудного радикулита — иррадиация боли по ходу межреберного нерва, отходящего от пораженного нервного корешка. В таких случаях боль может ощущаться не только в спине, но и в боковой и передней поверхности грудной клетки, что еще больше настраивает больных на мысли о болезнях сердца или легких.

Для шейного радикулита характерны очень разные симптомы в шейно-плечевом поясе, в затылочной области и в руках — от болей до нарушений чувствительности и парестезий (необычных ощущений).

Для того чтобы избавить больных от лишних переживаний, можно указать типичные признаки грудного и шейно-грудного радикулита, отличающие их от сердечных приступов. Для радикулита характерны невозможность сделать глубокий вдох и явное усиление боли при некоторых движениях. Однако следует иметь в виду, что бывают и сочетания хронического или острого радикулита с сердечной патологией. Поэтому при острых болях описанного характера необходимо проконсультироваться у врача.

Будем исходить из того, что речь идет об известном больному, не оставляющем его в покое хроническом, периодически обостряющемся или установленном остром радикулите.

Заочный характер нашей беседы обусловливает некоторые ограничения в рекомендациях, ведь во всех деталях можно разобраться лишь при непосредственном контакте с пациентом.

По моим предыдущим публикациям читатели журнала «Будь здоров!» знают, что я в своей практике придерживаюсь системных подходов. То есть считаю, что причины всех болезней — системные нарушения в организме, путь к максимально эффективному лечению — системная диагностика, максимально эффективное лечение — устранение системных нарушений, а максимально эффективная профилактика — постоянная коррекция системных нарушений, имеющих в той или иной степени у каждого человека с рождения. Под системными нарушениями понимаются нарушения не только в организме, но и в образе жизни человека.

Если наиболее частой причиной радикулита являются различные деформации позвоночника, то сначала надо выяснить: что является причиной таких деформаций? Медицинская литература обычно дает очень упрощенный ответ на этот вопрос: постоянные перегрузки позвоночника, в результате чего костно-хрящевая ткань утрачивает способность к регенерации, нарушается ее кровоснабжение и развиваются дистрофические изменения. Указывается также на слабость мышечного корсета, поддерживающего позвоночник.

Какой вывод о профилактике можно сделать из такого заключения? Не перегружать позвоночник и тренировать мышцы. А какой вывод о правильном лечении? Улучшать кровоснабжение межпозвоночных дисков и тренировать мышцы.

Но, во-первых, есть тысячи больных с деформациями позвоночника, с остеохондрозом, которые не перегружали позвоночник. Во-вторых, можно

улучшить кровоснабжение костно-хрящевой ткани, мышц, связок, но если в притекающей крови не хватает «строительного материала», то эффект будет невысоким. В реальной ортодоксальной практике так и получается. Все просто привыкли к мысли, что остеохондроз не лечится.

На самом деле при правильном лечении лечится все (если только патология не приобрела принципиально необратимого характера), поскольку все ткани в организме обновляются. А если этого в каком-то органе не происходит, значит, в организме нет для этого условий, их необходимо создать.

Итак, что же лежит в основе деформации, дистрофии костно-хрящевой ткани, слабости мышечно-связочного корсета? Конечно же, перегрузки и детренированность являются лишь провоцирующим фактором, ведь можно привести массу примеров, когда в примерно одинаковых условиях у одних людей возникает остеохондроз, а у других — нет. В чем же дело? В том, что эти люди разные. Первые имеют в организме такие нарушения (чаще всего скрытые), при которых костно-хрящевая ткань не получает всего необходимого (кровотока, «строительных материалов») для ее достаточной прочности и эффективной регенерации при повреждениях.

Таким образом, задача заключается в установлении скрытых и явных нарушений в органах, обеспечивающих костно-хрящевую, мышечную ткань и связки всем необходимым, и в устранении или уменьшении этих нарушений.

Костно-хрящевая ткань является разнообразно соединительной тканью и достаточно сложна по структуре и содержанию различных элементов (минералы, специфические белковые, углеводные, жировые комплексы). Кроме того, что для нормальной проч-

ности и регенерации необходимы все эти вещества, то есть требуются нормальные минеральный, белковый, углеводный, жировой обмен, в оптимизации этих видов обмена в свою очередь принимают участие десятки и сотни гормонов, витаминов, ферментов и других специфических веществ. Усвоение, выработка и активность этих веществ зависят от работы очень многих органов.

Таким образом, даже при таком беглом взгляде на суть проблемы мы видим, что в появлении «непобедимого» остеохондроза и радикулита «виноват» весь организм. То есть любая мелкая и грубая патология, приводящая к указанным выше нарушениям обмена, делает свой маленький или большой вклад в болезнь.

Конечно же, существуют такие нарушения в организме, которые приносят наибольший вклад в костно-хрящевые деформации и радикулит. В первую очередь это — нарушение минерального обмена (патологии паращитовидной и щитовидной железы, надпочечников, почек, кишечника); нарушение белкового, углеводного, жирового обмена (патологии кишечника, поджелудочной железы, надпочечников, щитовидной железы, печени); нарушение витаминного обмена (патологии кишечника, поджелудочной железы, печени).

Если перейти к более тонким деталям, то ведущая роль в возникновении этого заболевания принадлежит нарушению обмена кальция, фосфора, магния, фтора, цинка, йода, белков, жиров и углеводов, витаминов D, B₁, B₁₂ и C.

И конечно, немалую роль в развитии болезни играют длительные физические перегрузки, гиподинамия с эпизодическими перегрузками, общее переохлаждение или воздействие сквозняков, скудное или однообразное питание, неудобное рабочее место и привычка спать на очень мягкой poste-

ли. К распространенному мнению о том, что на формирование хронического радикулита существенно влияет привычка неправильно сидеть или стоять, я отношусь скептически. Дело в том, что не это приводит к деформациям в позвоночнике, а наоборот, деформация заставляет человека принимать приспособительные позы при стоянии и сидении. Если привести в порядок позвоночник, то человек не задумываясь будет правильно садиться, сидеть, вставать, стоять и ходить. При этом сознательный контроль за своей осанкой будет только полезен.

Приступая к решительной борьбе с радикулитом, не лишним будет провести клиническое обследование перечисленных выше органов. Однако, к сожалению, слишком часто это не приносит пользы, поскольку в поликлиниках и больницах будут искать болезни этих органов. А патология органов не всегда выражена как явная болезнь,

она может иметь характер наследственного несовершенства, дисфункции или предболезни. Например, если данные ультразвукового исследования печени у вас нормальны, то вам скажут, что печень здорова. А она может оказаться пусть не больной, но слабой вследствие, например, негрубых дистрофических изменений из-за перенесенного несколько лет назад гепатита. Это может давать негрубое каждодневное ухудшение усвоения витамина D и как следствие — приводить к плохому усвоению в кишечнике кальция и фосфора, нарушению реабсорбции (обратного всасывания) фосфора в почках и транспорта кальция из крови в костную ткань. Подобные примеры с такой же короткой и в десятки раз более длинной патологической цепочкой можно привести, говоря о любом из перечисленных выше органов.

Окончание следует

Шесть ошибок замужней женщины

Продолжение. Начало на стр. 13

5. Составьте список: «Как я играла роль матери...» Сядьте и напишите, в чем, на ваш взгляд, проявляется ваша материнская роль. Последите за собой несколько недель и добавляйте в список новые пункты, как только поймаете себя на чем-нибудь. Если вы на самом деле смелы, попросите своего партнера добавить пункты по его усмотрению. Возможно, вас удивит, сколь длинным оказался список. Если вы хотите изменить свое поведение, то первое, что вы должны сделать, — запомнить все пункты.

6. Поговорите с мужем о тех играх «мать — сын», в которые вы играете вместе, и выработайте путь построения взрослых взаимоотно-

шений. Дайте мужу почитать эту статью, чтобы вы могли лучше понять друг друга. Обсудите серьезно все, что здесь прочли, поинтересуйтесь его точкой зрения на эту проблему. А затем договоритесь о том, что лучше всего делать, чтобы построить полноценные взаимоотношения.

7. Будьте последовательны. Очень важно последовательно придерживаться новых правил, избегая старых ошибок. Будьте верны своим обязательствам.

Сломать привычку играть с мужской роль матери совсем нелегко, но если вам это удастся, вы почувствуете себя женщиной, а ваш партнер будет чувствовать себя мужчиной.



МАССАЖ СТОП

Рефлексогенные зоны — это участки на кожном покрове человека, рефлекторно связанные нервной системой с внутренними органами. Очень много таких зон в области ног, особенно стоп. Зная местонахождение рефлексогенных зон, можно при помощи интенсивного массажа стоп вызвать прилив крови к больному органу. А чем лучше кровоснабжение, тем быстрее происходит процесс заживления: поврежденный орган в большем количестве получает кислород, строительные материалы, гормоны, защитные средства, быстрее избавляется от продуктов распада.

Стопу можно массировать подушечками пальцев или межфаланговыми суставами круговыми движениями или по направлению вверх-вниз. Нога в этот момент должна быть расслабленной. Чтобы руки хорошо скользили, смажьте их кремом. Начинайте массаж с небольшого нажима, затем постепенно усиливайте его. Оптимальное время для массажа каждой зоны — пять минут. При обострении болезни

это время можно удвоить (кроме зоны печени и позвоночника).

Такой метод лечения не только эффективен, но и чрезвычайно удобен: достаточно знать расположение рефлексогенных зон и располагать 20—40 минутами в день для массажа. Кстати, очень удобно проводить эту процедуру в постели перед сном.

ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

Гипофиз

Гипофиз — центральная железа внутренней секреции, он расположен на нижней поверхности мозга. Это — самая активная во всем организме железа. Помимо прочих функций, она регулирует деятельность щитовидной железы, надпочечников, половых желез яичек и яичников.

Надпочечники

Это парные железы, расположенные непосредственно над почками. В ткани надпочечников четко различаются кора и мозговое вещество.

Мозговое вещество вырабатывает

Продолжение. Начало в № 10, 11, 12, 1995 г.,

2 гормона — адреналин и норадреналин. Они регулируют работу сердечно-сосудистой системы, распределение крови в организме. А кроме того, влияют на обмен веществ, воздействуя прежде всего на основной обмен, что, в свою очередь, стимулирует теплообразование.

Нарушения в деятельности мозгового вещества надпочечников могут привести к сердечной аритмии и частым обморокам.

Аритмия

Профессор П. в течение ряда лет страдал сердечными нарушениями. Санаторное лечение давало облегчение лишь на короткий срок. Как только он приступал к работе, сердце снова начинало беспокоить его.

Сердечные приступы возникали у него по двадцать-тридцать раз в день. Нередко во время приступа он терял сознание, это приводило к травмам. Он боялся оставаться один.

Исследуя его стопы, я обнаружила, что рефлексогенная зона сердца в относительно удовлетворительном состоянии. Однако рефлексогенные зоны почек и особенно надпочечников оставляли желать много лучшего. Были все основания предполагать, что его сердце в состоянии выполнять работу в полном объеме, однако ему не хватает для этого горючего, то есть адреналина. Я массировала ему рефлексогенные зоны надпочечников, почек, мочеточника и мочевого пузыря — по двадцать минут каждую стопу. Спустя неделю он чувствовал себя уже значительно лучше. После первого же массажа число ежедневных приступов снизилось до пяти.



Рис. 1. Гипофиз. Рефлексогенные зоны располагаются на правой и на левой стопе в центре подушечки большого пальца

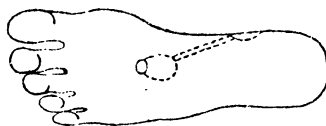


Рис. 2. Надпочечники. Рефлексогенная зона правого надпочечника располагается на правой ноге, левого — на левой. Пунктиром изображены зоны почек и мочеточника



Рис. 3. Паращитовидные железы. Рефлексогенные зоны располагаются у края основной фаланги большого пальца каждой стопы



Рис. 4. Щитовидная железа. Рефлексогенные зоны огибают головку основной фаланги большого пальца на обеих стопах

Основная функция коры надпочечников — выработка кортикостероидов (наиболее известный из них — кортизон). Эти гормоны помогают организму адаптироваться к постоянным изменениям окружающей среды. Они оказывают противовоспалительное действие, стимулируют продукцию лимфоцитов, регулируют содержание минер-

ралов, участвуют в процессе выработки половых гормонов и влияют на процесс роста.

Паращитовидные железы

Обычно их четыре. Они имеют форму и величину чечевичных зернышек и располагаются на задней поверхности щитовидной железы. Паращитовидные железы вырабатывают гормоны, регулирующие обмен кальция и фосфора в организме.

Нарушения функции паращитовидных желез вызывают изменения в костях скелета. Гипофункция этих желез встречается чаще, чем гиперфункция: современные люди страдают не от избыточного окостенения, а от недостаточного усвоения кальция.

Что можно против этого предпринять? Принимать кальций в таблетках? Это помогает в какой-то мере, однако не решает проблемы. Мы получаем с пищей достаточное количество кальция, однако у очень многих людей паращитовидные железы работают недостаточно активно, и вследствие этого столь необходимый организму кальций выводится из организма.

А кальций нужен для построения костей, зубов, ногтей, для работы мышц, для свертывания крови. Кроме того, кальций влияет на проницаемость сосудов, он требуется для процесса заживления при воспалениях.

Если его не хватает, могут появиться следующие нарушения: остеопороз (разрежение костей), разрушение зубов, утомляемость, запоры, судороги в икроножных мышцах, спазмы сосудов, появление синяков при малейших ушибах, бессонница.

Один старый фотограф рассказал

мне, что каждую ночь его беспокоят судороги в ногах. Я обратила его внимание на рефлексогенные зоны паращитовидных желез. С той поры он стал регулярно массировать эти зоны перед сном, и судороги в ногах перестали беспокоить его.

Щитовидная железа

Щитовидная железа — непарный орган, состоящий из двух долей.

Гормоны щитовидной железы регулируют тканевый обмен, то есть процессы сгорания в организме белков, жиров, углеводов (основной обмен). Деятельность щитовидной железы в значительной мере зависит от деятельности гипофиза. Для нормального функционирования щитовидной железы необходим йод.

Нарушения в организме, связанные с деятельностью щитовидной железы

Гиперфункция щитовидной железы проявляется усилением общего обмена, повышенной возбудимостью нервной системы, сопровождающейся похудением, потливостью, выпадением волос, сердцебиением.

При гипофункции понижается основной обмен. Возникает вялость, малоподвижность.

При возникновении зоба происходит разрастание ткани щитовидной железы.

Ежедневный массаж рефлексогенных зон щитовидной железы и гипофиза (по 5 мин на каждую зону) помогает избавиться от этих нарушений.

Продолжение следует

СЛУЧАИ

Шестой случай

В нашу редакцию часто приходит милая миниатюрная женщина. Чтобы прокормить себя и сына, она продает наши журналы. Укладывая пачки в большую сумку на колесиках, она сортирует их: «Эти — для одной бабушки, она из дома не выходит, эти — меня просили привезти, эти — отдам по своей цене, а эти — на продажу». Сумка становится все тяжелее, но чужие заботы будто ей не в тягость. Она и для меня старается сделать что-нибудь полезное: весной вдруг принесет салат из дикорастущих трав («Не сомневайтесь, я их в экологически чистом месте собирала») или подарит книгу. И неизменно приговаривает: «Как все-таки прекрасно быть пенсионеркой! Я теперь все успеваю».

Она постоянно занимается в группе Г. С. Шаталовой и выглядит так, что хочется порекомендовать всем нашим читателям вести такой же активный образ жизни — столько в ней доброй энергии, любознательности, достоинства, несмотря на нужду. Кажется, ей все легко. «Не все, — как-то раз призналась она мне. — Мне трудно полюбить себя. Галина Сергеевна считает, что моя проблема — в этом, и я стараюсь ее решить».

Мне всегда казалось, что человеку трудно умирить свой эгоизм. Неужели может возникнуть прямо противоположная проблема?

— Ну и как вы справляетесь с этой задачей? — спрашиваю я.

— Восстанавливаю в памяти эпизоды, когда я чувствовала себя обиженной. Случай этот, может быть, давно забыт, но в подсознании осталась заноза. Чтобы изжить давнюю обиду, я стараюсь увидеть ситуацию другими глазами. Часто это удается, потому что стоит встать на сторону «обидчика», как оказывается, что все были по-своему правы. По крайней мере, у всех была своя логика. Если же это не получается, я стараюсь простить обиду — до конца, от души.

Она рассказала мне давний случай из своей жизни.

Был выпускной бал. Ночная столица тогда еще не внушала таких страхов, как сейчас. Весь город в эту ночь принадлежал выпускникам, и каждая девушка в белом платье чувствовала себя королевой.

Они шли, обняв друг друга за плечи, а ей, самой маленькой, пришлось идти сбоку. Это немного омрачало праздничное настроение, но ночь все равно

была прекрасна. Вдруг неизвестно откуда перед ними возник человек с большим букетом роз.

«Боже мой, какая красавица!» — воскликнул он и протянул вперед руку с букетом. «Спасибо!» — сказала Сима, которая считалась самой красивой девочкой в классе, и шагнула к незнакомцу. «Нет-нет, я имел в виду не вас, а вот эту Дюймовочку». Возникла неловкость. «Я не возьму, не возьму», — твердила растерянная «Дюймовочка», а прохожий все протягивал ей букет. Вокруг них постепенно собралась толпа ребят. Ситуация становилась совсем нелепой.

«Ну хорошо, — нашлась Сима, — вы не будете против, если каждая из нас получит по цветку?» Такое соломоново решение обрадовало всех, и Сима, взяв розы, стала раздавать их одноклассникам. Увы, как ни роскошен был букет, выпускниц оказалось больше, чем цветов. Роз хватило лишь тем, кто стоял ближе к Симе. «Как же так? — совсем расстроился мужчина. — Я же хотел весь букет отдать Дюймовочке, а ей ни цветочка не досталось».

Не будем искать обидчиков и обиженных в этой нехитрой истории. Их нет. Просто одни люди всегда оказываются в центре, а другие — с краю. Но это вовсе не означает, что их так поставила судьба или что они заслуживают именно этого места.

Мне кажется, я понимаю эту девочку-выпускницу. Она вела себя

угловато, неловко по отношению к человеку, выразившему ей свое восхищение совершенно бескорыстно, ничего не требуя взамен. Но руководил ею, я думаю, природный такт, не позволяющий занять позицию превосходства над другими.

Сейчас, через сорок лет, она пытается переосмыслить ту ситуацию, увидеть себя восхищенными глазами прохожего и мысленно принять букет из его рук.

— Ну и как, удалось вам полюбить себя? — спрашиваю я.

— Кажется, да, — отвечает она. — Я научилась разговаривать с собой перед сном, желать себе спокойной ночи, видеть хорошие сны и просыпаться в прекрасном настроении.

Вот и вся любовь.

Над рецептом счастья для человечества бились многие умы. Современная позитивная психология разработала целые поведенческие программы, суть которых — разумные пропорции эгоизма и альтруизма. Но доброта не укладывается в пропорции, не поддается подсчетам, не терпит самооценки. Зато ее могут оценить другие. И если это происходит, человек обычно не чувствует себя несчастным. Да и вообще, у истинно добрых, великодушных людей меньше оснований для несчастья: они менее требовательны к другим, охотнее прощают, легче переносят собственные трудности, не мучаются от зависти.



КАТАРАКТА

Прозрение

Мне вспоминается, как много лет назад, когда я еще не был врачом. Уинстон Черчилль в одном из своих интервью выразил изумление по поводу того, что он, видимо, «становится моложе», судя по вновь обретенной им способности читать без очков текст, напечатанный мелким шрифтом. Тогда я не мог понять, как произошло такое чудо, тем не менее от души порадовался за этого прекрасного человека. Не так давно один из моих друзей, бодрый мужчина, разменявший восьмой десяток лет, женился на молодой красивой женщине. Казалось, их брак опровергает все проблемы, связанные со значительной разницей в возрасте супругов. Однажды, будучи в особенно хорошем расположении духа, пожилой молодожен признался мне в следующем. «Доктор, — сказал он, — никогда не осуждайте браки с большой разницей в возрасте. Подобный брак имеет существенные преимущества для обоих партнеров, многие женщины предпочитают зрелых мужчин, ценя в них такие качества, как опыт, надежность и мудрость». (Он даже не упомянул о деньгах.) «Что же касается меня, — продолжил он, — я чувствую себя намного моложе. Самое разительное изменение касается моего зрения. Теперь я могу, не пользуясь очками,

прочитать напечатанную мелким шрифтом информацию в телефонном справочнике». Он замолчал, видимо, в ожидании возражений. Однако это меня совсем не удивило. Ведь с тех пор, как я прочел интервью с Черчиллем, я многое узнал.

В действительности подобное изменение зрения вовсе не свидетельствует об омоложении, скорее наоборот. Обострение ближнего зрения, которое отметил мой друг, к сожалению, бывает лишь временным и часто возникает у пожилых людей со старческой дальнозоркостью. Данный феномен, нередко называемый «вторым зрением», на самом деле свидетельствует о появлении близорукости на раннем этапе развития катаракты. При образовании катаракты хрусталик глаза, становясь более проницаемым, поглощает жидкость. Он утолщается и изменяет форму, вследствие чего световые лучи преломляются более резко — возникает близорукость. Поэтому ближнее зрение временно улучшается. Однако после относительно короткого стабильного периода по мере развития катаракты зрение начинает ослабевать.

Хотя катаракта наблюдается в основном у пожилых людей, она может встречаться и у молодых. В США одновременно регистрируется около 3 млн пациентов с нарушением зрения вслед-

ствии возникновения катаракты. Ежегодно офтальмологи проводят до 500 000 операций по поводу удаления катаракты. Таким образом, вероятность наличия у вас этого заболевания или его развития в будущем довольно велика.

Белок вареного яйца

Хрусталик человеческого глаза работает почти так же, как объектив фотокамеры. Он фокусирует лучи света на сетчатке, расположенной в задней части глаза, где специальные клетки воспринимают поступающую информацию и через зрительный нерв передают ее непосредственно в мозг, формирующий образ увиденного предмета.

Если участок головного мозга, ответственный за формирование зрительных образов поражен, способность видеть утрачивается даже в том случае, когда остальные отделы зрительного аппарата — хрусталик, сетчатка и зрительный нерв — функционируют безупречно. Если же функция мозга остается нормальной, но хрусталик, который должен пропускать свет, замутнен или же поражен зрительный нерв, передающий сигналы в мозг, зрение неминуемо нарушается.

В норме хрусталик абсолютно прозрачен, но под воздействием некоторых токсических веществ, при заболеваниях, инфекциях и повреждениях он может стать замутненным — это и есть катаракта.

Можно провести аналогию с белком куриного яйца, который, как и хрусталик, состоит из протеина. В сыром яйце белок прозрачный, а в вареном он становится непрозрачным. То же происходит в хрусталике глаза при развитии катаракты; при полностью сформировавшейся, зрелой катаракте вы можете видеть не больше, чем через белок вареного яйца.

Причины развития катаракты

Катаракта может развиваться в любом возрасте вследствие различных причин, среди которых травма глаза, воздействие ионизирующего излучения, генетические нарушения, инфекции, некоторые заболевания, например сахарный диабет, длительное воздействие инфракрасного излучения, ряда медикаментозных препаратов, в частности больших доз кортикостероидов.

В 75 процентах случаев катаракта возникает у людей старше 65 лет; 20 процентов больных составляют лица в возрасте от 40 до 65 лет. Катаракта может выявляться и у детей, в том числе новорожденных. Чаще всего катаракта в раннем возрасте является результатом действия токсических веществ, недостаточного поступления необходимых элементов питания, механического повреждения хрусталика, инфекционного заболевания матери в период беременности (например, краснухи). У взрослых наиболее распространенной причиной помутнения хрусталика служит так называемая старческая дегенерация.

Но каким бы ни был механизм образования катаракты, она приводит к постепенному и обычно безболезненно протекающему ухудшению зрения. Вы можете поймать себя на том, что ищете более освещенное место для чтения или все время протираете очки, так как вам кажется, что стекла постоянно запотевают. Иногда у вас возникает ощущение пелены на глазах, и вы пытаетесь ее снять. Вы замечаете, что вам стало труднее водить машину в ночное время, фары встречных машин имеют какой-то резкий и неприятный свет или окружены нимбом. (Последний симптом объясняется тем, что световые лучи, достигая замутненного хрусталика, рассеиваются, а не попа-

дают прямо на сетчатку, как это должно быть в норме.)

Характер и тяжесть нарушения зрения зависит от степени замутнения хрусталика и от локализации его пораженных участков. Например, некоторые больные с катарактой лучше видят в сумерках, чем при ярком освещении. Это происходит в тех случаях, когда большая часть хрусталика не поражена, за исключением его центральной области, расположенной непосредственно за зрачком. Поскольку при ярком свете зрачки суживаются, замутнение, локализующееся по центру хрусталика за зрачком, создает помехи хорошему видению в этих условиях. При слабом же освещении зрачки расширяются, что позволяет световым лучам попадать на незамутненную поверхность хрусталика, и, таким образом, зрение улучшается.

Варианты операций

Операция по поводу удаления катаракты редко бывает неотложной, за исключением некоторых случаев, когда катаракта полностью созрела и существует опасность воспаления глаза или развития глаукомы. Но почти во всех остальных случаях операцию нужно делать тогда, когда вы сами чувствуете ее необходимость; возраст при этом не имеет значения.

По моим наблюдениям, пациентов обычно склоняет к операции то обстоятельство, что ухудшение зрения нарушает привычный для них образ жизни: например, хирург вследствие этого не может больше оперировать, служащему становится трудно работать, пенсионер лишается возможности читать, смотреть телепередачи.

Предположим, что вы не можете разглядеть номер автобуса или прочитать меню в ресторане, цену в магазине, причем никакие очки вам больше не помогают. В такой ситуации возни-

кает настоятельная необходимость удаления катаракты. Эта операция проста, но не безопасна; в 95% случаев она позволяет восстановить зрение. Однако следует знать некоторые особенности, касающиеся как самой операции, так и послеоперационного периода.

Смысл данного хирургического вмешательства — избавление от помутневшего хрусталика. Может быть удалена и капсула, окружающая хрусталик (интракапсулярная экстракция катаракты), или сохранена только ее часть, лежащая строго позади хрусталика (экстракапсулярная экстракция). Обе манипуляции могут проводиться как под общим наркозом, так и при местной анестезии; в настоящее время это требует не более 2 дней пребывания в стационаре.

Игольчатый ультразвуковой зонд через зрачок вводят в помутневший хрусталик; при вибрации наконечника со скоростью 40 000 колебаний в секунду ультразвук дробит вещество хрусталика, превращая его в эмульсию, которая затем отсасывается с помощью того же зонда. Данное вмешательство не представляет особых сложностей при условии, что хирург обладает достаточным опытом его выполнения. Через день пациент, вернувшись домой, может приступить к своей обычной повседневной деятельности.

Ультразвуковой метод используется примерно в 80% случаев; для большинства пациентов он предпочтителен. У остальных 20% помутневший хрусталик настолько уплотнен, что его нельзя полностью раздробить с помощью ультразвука, поэтому требуется его удаление целиком (интракапсулярный метод). Прежде чем дать согласие на удаление катаракты, спросите у хирурга, какой метод операции он намерен выбрать. Если его ответ вас не удовлетворит, непременно

обратитесь за консультацией к другому специалисту.

Независимо от используемого хирургического метода в случае двусторонней плотной катаракты ее удаляют поочередно с каждого глаза с интервалом в несколько месяцев. Причина ясна: нужно удостовериться, что первая операция прошла удачно, и лишь после этого приступать ко второй. Сначала всегда удаляют катаракту на хуже видящем глазу, а затем, по мере восстановления зрения, оперируют менее пораженный глаз.

Что вместо хрусталика?

Предположим, вы подверглись операции, в результате которой хрусталик был удален. Но ведь глазу необходим какой-то инструмент, способный фокусировать лучи света на сетчатке. Вы можете выбрать один из трех принципиально разных путей решения этой проблемы, и здесь важно не ошибиться в выборе.

Самый традиционный и по современным стандартам наименее удачный способ замещения функции хрусталика — использование очков. Людей, носящих очки после удаления катаракты, легко узнать по неуверенной, осторожной походке, по тому, как они протягивают вперед руки, ища опору, и напряженно всматриваются в пространство перед собой, глядя сквозь толстые стекла очков. При использовании таких очков предметы кажутся на 30% больше, чем они есть на самом деле. Столь высокая степень искажения вызывает двоение, если сильная линза намуется только для одного глаза, и нарушение равновесия тела — при наличии сильных линз для обоих глаз.

Функции хрусталика могут взять на себя контактные линзы, которым при условии хорошей переносимости сле-

дует отдать предпочтение перед дальнозоркими очками с толстыми стеклами, поскольку они позволяют в большей степени улучшить зрение; искажение при этом составляет всего 6%. Однако контактные линзы (и прежде всего так называемые твердые линзы) могут вызывать раздражение и боль в глазах, особенно у пациентов с повышенной сухостью глазных яблок или аномалиями век.

Недавно созданные мягкие линзы длительного пользования являются собой значительный прогресс в этом отношении. Их можно носить не снимая в течение нескольких недель или месяцев; затем их извлекают, промывают и вставляют снова. Тот факт, что контактные линзы (как твердые, так и мягкие) приходится время от времени снимать, представляет собой серьезный недостаток, особенно для пожилых людей, у которых координация движений с возрастом становится хуже и могут дрожать руки. Правда, если пациент носит линзы не снимая несколько месяцев, он при необходимости снять их может каждый раз обращаться к врачу.

Однако под воздействием определенных факторов окружающей среды в них может снизиться содержание жидкости, что чревато повреждением глаза, ибо линза, уменьшаясь в размере, начинает сдавливать его. Предрасполагающими факторами являются частые или длительные авиапутешествия (ведь в самолете сухой воздух), попадание в глаза теплого воздуха при сушке волос феном, сильный ветер. Постоянное применение антигистаминных препаратов по поводу аллергии также может приводить к высыханию контактных линз.

Важно помнить следующее: если в глазах возникает зуд, жжение, боль или явные признаки воспаления, надо снять линзы и немедленно обратиться к офтальмологу.

Замена хрусталика

Во время второй мировой войны несколько военных летчиков союзных стран получили ранения глаз осколками разбитых пулями защитных шлемов. Один особенно наблюдательный английский офтальмолог отметил, что эти мельчайшие пластиковые осколки, засевшие в глазном яблоке, не вызывали раздражения глаза и, следовательно, их можно было не извлекать. Спустя много лет один из его ассистентов во время обычной операции по удалению катаракты заметил, что неплохо было бы иметь возможность замены хрусталика искусственным, который не отторгался бы тканями глаза. Офтальмолог, вспомнив свои наблюдения военного времени, начал целенаправленные поиски материала, пригодного для изготовления искусственного хрусталика. Поиски долго оставались безуспешными, однако позднее один из голландских офтальмологов, продолживший его дело, предложил собственный вариант искусственного хрусталика, послуживший прототипом для всех современных линз.

В настоящее время оптимальный метод коррекции зрения состоит в следующем: во время операции по поводу удаления катаракты в глаз вставляется постоянная пластиковая линза — искусственный хрусталик. Несмотря на существенные преимущества, применение искусственных хрусталиков на первых порах имело немало осложнений. Многим пациентам требовалась повторная операция, иногда даже неоднократно. Линза могла стать источником инфекции и вызывала раздражение и воспаление глаза; тогда ее приходилось удалять. Осложнения были обусловлены несовершенством

хирургической методики, недостатками в конструкции линз.

Сейчас положение значительно улучшилось. Установлен гораздо более строгий контроль за качеством изготовления линз. Фактически единственное, что должно вас беспокоить, это квалификация хирурга, имплантирующего линзу. В настоящее время при правильном проведении операции успешный результат достигается в 90—95% случаев. В заключении компетентной комиссии Национального офтальмологического института США отмечено, что внутриглазные линзы «имеют существенные преимущества» перед другими методами восстановления зрения и их имплантация «почти столь же безопасна, как собственно удаление катаракты».

Показания к имплантации искусственного хрусталика

Применение внутриглазных линз не всегда целесообразно, и прежде чем согласиться на операцию, следует взвесить все обстоятельства и учесть ряд критериев. Итак, в следующих случаях вы должны серьезно подумать, необходима ли вам имплантация искусственного хрусталика: а) когда зрение потенциально сохранено только для одного глаза (если с линзой что-нибудь случится, вы рискуете полностью лишиться зрения); б) при поражении глаза вследствие сахарного диабета; в) если у вас когда-либо наблюдалась отслойка сетчатки; г) при глаукоме. Хотя в перечисленных выше случаях возможны исключения, окончательное решение в подобных ситуациях остается за компетентным специалистом, к которому вы и должны обратиться за дополнительной консультацией.



Спасибо за письмо

«Журнал читаю от корки до корки, да еще и соседям даю. Нравится мне, что в нем много хороших советов, лишний раз можно не обращаться в поликлинику, не тратиться на частные визиты к врачу. Но удивляют многие статьи, совершенно лишние, на мой взгляд: о Моцарте, о художнике Дали, о футболе. Теперь вот стихи появились, правда, хорошие стихи. Нужны ли они в журнале «Будь здоров!»?» Так написала Л. Н. Разумовская из Саратова. Спасибо ей за то, что откликнулась на нашу просьбу высказаться о журнале, помочь скорректировать курс, который выбрала редакция.

Конечно, затеяв три года назад новый журнал, мы знали, чего хотим. Представляли мы и как делать то, что хотим. Об этом уже упоминалось на наших страницах. И все-таки постараюсь предельно кратко сформулировать нашу концепцию еще раз, тем более что в новом году появились у нас и новые читатели.

1. Мы хотим помочь людям укреплять здоровье самостоятельно, не упоая на поддержку озбоченного другими проблемами государства и (по возможности) не прибегая к услугам

дорогой и обюрократившейся медицины. Журнал стремится восполнить пробелы в знаниях, касающихся форм и способов самопомощи, профилактики заболеваний, психической устойчивости, здорового образа жизни, правильного питания, помощи окружающим, преждевременного старения и т. п. Все это особенно важно в нашей стране, где монополия медицины на профилактику и лечение была особенно сильна и где цена человеческой жизни, значимость личности всегда сознательно принижалась; где с малых лет воспитывалось пренебрежение к своему здоровью, жизненным благам и превыше всего оценивалось самопожертвование «во имя высоких идей».

2. Мы считаем, что жизненный статус человека, его способность преодолевать заболевания, противостоять трудностям, неблагоприятным обстоятельствам и преждевременному старению в равной мере зависят от его физического, психического, нравственного, духовного здоровья.

Эти обстоятельства и определяют содержание журнала.

Конечно, мы бы хотели, чтобы журнал стал массовым, всенародным. Но

это пока невозможно в силу причин как объективных, так и субъективных.

Объективные причины — это деньги, вернее их нехватка. Сейчас любят говорить, что прессе прожить без финансовой поддержки невозможно. Нам это пока удастся. Хотя государство нас знать не хочет, а спонсоры хотели бы повернуть журнал в нужную им сторону. Но у нас свой путь. Поэтому мы как-то перекручиваемся, даже умудряемся сдерживать цену на журнал. А хотелось бы сделать его и потолще, и покрасивее (но хорошая бумага не по карману), и подешевле, чтобы был доступен каждому пенсионеру.

А субъективные причины — это интеллектуальный уровень читателей. Дело в том, что наша концепция подразумевает достаточно высокое состояние читательского интеллекта (что совсем не обязательно совпадает с высшим образованием, а скорее определяется внутренней культурой). Поэтому можно сказать, что не только читатель нас выбирает, но и мы выбираем своего читателя. У наших читателей могут быть разная направленность интересов, разные литературные вкусы, разное понимание юмора или разные политические привязанности. Но все они люди доброжелательные, гуманные, уважающие других и ценящие себя.

Письма, поступающие в редакцию, подтверждают этот выбор. Я говорю сейчас о почте, полученной нами в ответ на просьбу откликнуться на журнальные публикации («Будь здоров!» № 8, 1995 год). Концепция — это одно, менять ее мы ни при каких обстоятельствах не будем, а воплощение ее в отдельных статьях — другое, оно

может быть менее удачным или более удачным. Читательские оценки (если они достаточно убедительны) позволяют внести коррективы в выбор тем, статей, авторов.

Я сейчас, конечно, не смогу прокомментировать все письма с отзывами. На многие отправлены ответы. А всем откликнувшимся — большое спасибо!

Т. В. Рюганова из Кемерово пишет: «Я дорожу журналом «Будь здоров!», потому что впервые в жизни почувствовала, что кто-то, кроме моих близких, очень хочет, чтобы я была здоровая, веселая и красивая. Меня не поучают при этом, не сюсюкают и не хлопают по плечу снисходительно. Я почувствовала в вас глубоко уважающего меня товарища. Да, ваша искренность, выбранная вами тональность общения — доверительная и в то же время сдержанная — выгодно отличает ваш журнал. Вас ни с кем не спутаешь. Вам веришь».

А. С. Серов из Краснодара: «Мне импонирует заряд оптимизма и бодрости (не показной, а естественной как воздух), которым дышит каждая статья журнала. Ваш «Будь здоров!» разгоняет мрачные мысли, он внушает надежду и веру в любовь, а без этого жить нельзя!»

Признаюсь, что цитирую эти строки не без смущения. Ведь еще не так давно (№ 7, 1995 год) мы сказали, что не станем печатать письма с комплиментами в адрес журнала. Уж очень претят публикации типа: «Дружу с вашей газетой всю жизнь», «Ваш журнал сделал меня счастливым», «Статья спасла от смерти»... Правда, с нами не согласились очень многие (Л. Ф. Главитский из г. Тавда, Л. В. Костерина из Владивостока и др.).

Спорить с читателями не стану, но и благодарностями постараемся не злоупотреблять (хотя, признаться, читать такие письма чрезвычайно приятно).

А теперь вернемся к упреку саратовской читательницы Л. Н. Разумовской. Здесь требуются пояснения. Да, мы стараемся публиковать как можно больше полезных советов, рассказывать о способах оздоровления, но не хотим превращать журнал в сборник рецептов, потому что считаем самым важным осмысленное отношение к здоровью и лечению. Только поняв глубинные истоки заболеваний, причинно-следственную связь процессов, идущих в организме, и их зависимость от жизненных обстоятельств, можно говорить об осмысленном управлении своим здоровьем.

Что же касается Моцарта, стихов и футбола, то это из сферы, которая, как мы считаем, имеет отношение к формированию духовного здоровья. Впрочем, упоминание футбола требует некоторого пояснения: нас в спорте не интересуют денежные призы, допинги или подкупы; спорт в нашем понимании самоценен как часть культуры — физической и духовной; с этих позиций мы и хотим писать о спорте и о его героях.

Прочитирую еще один отрывок из письма Т. В. Рюгановой: «О великих людях читать у вас интересно, но почему обязательно про то, как они болели и умирали? Лучше рассказывайте о том, как они боролись с болезнями». Упрек совершенно справедливый. И выводы мы уже сделали, свидетельство чему — очерки о Наполеоне и о Репине (№ 11 и 12, 1995 г.).

Еще один (возможно, справедли-

вый) упрек Т. В. Рюгановой: «Вы стараетесь обходить политику стороной. А зря — для меня ваше мнение важно. Ведь в наше время голосовать за кого попало для здоровья очень вредно! Навыбирали уродов себе на горе...»

Связь политики со здоровьем читательница определила — точнее не скажешь. Что же касается наших политических симпатий, то они определенно обозначены в концепции журнала «Будь здоров!» и в журнальных публикациях. Нынешний государственный курс извилист и весьма неопределен, но завоеванные демократические преобразования меняют прежние представления о личности и об общественных ценностях, позволяют нам с вами думать, говорить и действовать в соответствии с принципами гуманизма и нравственности. Жертвовать этими принципами нельзя ни при каких обстоятельствах. Думаю, из этого и следует исходить, определяя свои политические симпатии и антипатии.

И последнее. Выговор, который мы получили от москвича Н. В. Сахарова: «Мало публикуете писем читателей, в которых они делились бы своим опытом оздоровления, лечения болезней, рецептами и методами».

Да, таких писем маловато — и на наших страницах, и в редакционной почте. Публикуем все достойное внимания. Но такого пока немного. Возможно, это связано с тем, что журнал еще молод, о нем знают далеко не все, кто мог бы поделиться своим опытом. Надеемся, что положение изменится к лучшему. Тем не менее упрек мы принимаем, и читательских писем на страницах нашего журнала будет теперь больше. Будьте здоровы!

СНЕЖНЫЕ ВАННЫ



Как известно, снег очищает воздух, поглощая пыль и копоть. Но только этим свойством не исчерпывается его целебная ценность. В силу меньшей теплопроводности охлаждающее влияние снега гораздо слабее, нежели воды той же температуры. Вот почему закаливание снежными ваннами и тем более растирание снегом оказалось куда более щадящей, безопасной, а главное, эффективной процедурой, чем те, в которых присутствует вода.

Снежные растирания и ванны может с успехом применять каждый

Фото Анатолия Бочинина

практически здоровый человек. Если прежде вы не проводили закаливающих мероприятий, начинайте курс снежных процедур дома, лучше всего в ванной комнате. Принесите в ведре или тазике с улицы снег. Захватив его ладонями, разотрите лицо и шею. Вторым захватом — грудь и живот, третьим — плечи и в последнюю очередь — руки. Продолжительность процедуры не более 10—15 секунд. Через пять занятий доведите ее до 20—30

секунд. Через 7—10 занятий смело выходите на балкон или на улицу.

После 2—3 недель ежедневных растираний можно переходить к кратковременным снежным ваннам. Главное правило безопасности: не позже чем через 2 минуты после «купания» вы должны попасть в теплое помещение. Не позже!

Продолжительность первых процедур — до 10 секунд. Далее можно прибавлять по секунде в день, постепенно доводя продолжительность ванн до половины минуты. Но не более!

Людям среднего и тем более пожилого возраста рекомендуется проявлять особую осторожность. Приступать к купаниям лишь после месяца растираний. Продолжительность же ванн должна быть не более 10 секунд.

Советую ограничиться снежными растираниями в ванной комнате тем, кто страдает гипертонией 2-й степени или нарушениями жирового и минерального обмена. Нельзя приступать к снежным процедурам при болезнях почек, невралгиях и невритах, воспалениях суставов, миндалин (тонзиллите), то есть во всех случаях, когда переохлаждение может вызвать рецидив болезни или ее осложнения.

Для остальных осторожность при выборе тактики закаливания излишня. Кратковременные переохлаждения организм переносит лучше, чем слабые, но длительные. Если в первом случае организм полно мобилизует защитно-приспособительные механизмы терморегуляции, нейтрализуя действие холода, то во втором — слабый раздражитель не вызывает активной перестройки.

Это не значит, что нет надобности тренировать организм и длительным слабым охлаждением. Не бойтесь свежего воздуха в спальне, рабочем помещении. В сочетании с острыми процедурами закаливания это прекрасное средство сохранения здоровья.

Споры о пользе молока ведутся уже давно. Но сейчас мнения по этому вопросу кардинально поляризовались. Одни категорично и однозначно утверждают, что взрослым людям употреблять молоко вредно. Аргументация здесь следующая. Молоко самой природой предназначено прежде всего для вскармливания потомства и его быстрого роста. И действительно, этот продукт на 62% состоит из аминокислоты лизина, необходимого именно для роста организма. Молоко — это исключительно пища детенышей, считают поборники этой теории, на земле ни одно взрослое животное, кроме человека, не питается молоком. Далее подчеркивается, что коровье молоко, предназначенное для вскармливания телят, далеко не идеальная пища для ребенка. По составу оно очень отличается от материнского молока, которым человек может питаться примерно до двух лет. Кроме того, животные потребляют молоко свежим непосредственно из вымени, а молоко, которое пьет человек, подвергается воздействию и воздуха, и солнечного света, не говоря уже о кипячении. Это существенно снижает его ценность.

И тем не менее многие утверждают, что молоко полезно! Я согласна с мнением известного ученого-диетолога Зиновия Эвенштейна о том, что молоко — универсальный и полноценный продукт питания. Доказывая этот тезис, буду ссылаться на его аргументы: лекари Древнего Египта использовали молоко ослиц для лечения от множества недугов, а Гиппократ, Аристотель, Плиний и Геродот (имена более чем значительные и авторитетные) свидетельствуют, что козье и кобылье молоко прекрасно помогало при болезни, которую называли затем туберкулезом легких. Они также утверждали, что коровье молоко — отличное средство от малокровия.

Татьяна Абрамова

ПРОБЛЕМА

О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА



Фото Виктора Ахломова

С 16-го века свежее молоко стали широко применять в качестве лечебно-профилактического средства во многих странах Европы. Врачи рекомендовали молоко при болезнях нервной системы, желудочно-кишечного тракта, при подагре, малокровии и как эффективное противоядие. В «Полном и всеобщем домашнем лечебнике», изданном в Москве в 1780 году, молоку отводилась почетная роль как первейшему средству от распространенной тогда цинги.

В середине 19-го века научно обосновали целебные свойства молока, подробно описали их и внедрили его в медицинскую практику известные русские врачи Ф. Иноземцев и Ф. Каррель. В трудах Российской медико-хирургической академии (1865 г.) были обобщены результаты эффективного использования снятого молока при лечении сердечно-сосудистой недостаточности, бронхита, плеврита, бронхиальной астмы, гастритов, подагры, болезней печени и почек.

Но мы должны понимать, что речь идет и будет идти в дальнейшем о молоке животных, которые здоровы и выпасены на лугах с достаточно чистыми в экологическом отношении травами, а добавкой им к этим травам служат доброкачественные, без применения химии корма. Ценность молока всецело зависит от кормов, содержания коров и соблюдения гигиенических норм.

Реально смотрящий на вещи современный английский диетолог Х. Бенджамин считает пастеризованное молоко приемлемым за неимением лучшего. Он лишь присоединяется к голосам тех специалистов по питанию, которые протестуют против употребления кипяченого молока. Кипячение, утверждает он, значительно изменяет химический состав молока, и от такого продукта нельзя ожидать какого-либо целебного эффекта.

Еще в начале века было известно, что микроскопические жировые капли молока покрыты казеиновой оболочкой. Под влиянием высокой температуры она сморщивается, затвердевает, составляющие ее тельца склеиваются, и молоко теряет свою удобоваримость. При нагревании парного молока выше 60 градусов в нем начинается разложение альбуминов, теряются присущие ему бактерицидные свойства, в нем образуется слизь, поступающая в организм. Вот почему диетологи не советуют пить кипяченое молоко всем, включая детей, страдающим «слизистыми» болезнями — тонзиллитом, бронхиальной астмой, заболеваниями носа и горла, а также желудка и кишечника, кожи.

Хотя от 88,1 до 91,4 г% молока составляет вода, это на его вкусе не отражается. Не ощущает человек и сладость лактозы, которой в молоке от 4,7 до 6,4 г%, так как вода и лактоза в свежем доброкачественном молоке входят в состав необходимых живому организму сложных органических соединений.

Витаминный состав молока зависит от многих внешних причин, но прежде всего определяется качеством и количеством корма животного. Пастеризованное, обычной жирности (3,2 г) молоко содержит 0,02 мг% провитамина А, 0,03 мг% витамина В₁, 0,13 мг% витамина В₂, 0,10 мг% витамина РР, 1,0 мг% витамина С, витамины В₆, В₁₂, D и E. Много в пастеризованном молоке полезных для пищеварения ферментов: протеазы, липазы, амилазы, каталазы. Калия в таком молоке 146 мг%, натрия — 50, кальция — 121, магния — 14, фосфора — 91, кобальта — 2,7 мг%. Хотя железа в молоке немного, оно всасывается почти полностью и участвует в кроветворении.

В свежем цельном коровьем молоке немало метионина, холина,

лецитина, что сообщает ему особую противоатеросклеротическую активность. Молочный лецитин обладает и антибактериальными свойствами. По этой причине доброкачественное молоко сохраняется при 15 градусах около 12 часов, при 10 градусах — до суток, при 5 градусах — почти 36 часов.

Сухое молоко сохраняет многие полезные качества свежего. В научной литературе по питанию отмечается, что диеты, в которые включено сухое обезжиренное молоко, весьма эффективны при лечении болезней печени и желчевыводящих путей, после хирургических операций на желудке, при общем истощении.

А вот что писал в 1887 году А. П. Чехов в одном из своих писем Н. А. Леикину, касаясь лечения своих пациентов от ожирения: «От больших животных я употребляю средство, блестящее по результатам. Средство это заключается в так называемой молочной диете, при которой страждущий в течение двух недель не ест ничего, а чувство голода утоляет полустаками молока».

А ученые Великобритании пришли к выводу, что каждый стакан молока, выпиваемый в возрасте до 25 лет, благотворно влияет на плотность костей скелета в течение всей последующей жизни. Употребление молока в более позднем возрасте также способствует укреплению костей, но в меньшей степени.

Для профилактики остеопороза медики из Великобритании советуют вволю пить молоко в детском и юношеском возрасте.

Вот несколько советов современных диетологов, к которым не мешает

прислушаться тем, кто регулярно пьет молоко.

1. Молоко — это отдельная еда, а не дополнение к ней. В народе и до сих пор говорят «поесть молока». Оно сочетается только со сладкими фруктами, ягодами и крахмалистыми овощами. Можно разводить молоко фруктовыми соками (только не кислыми), а также морковным соком.

2. После кислых фруктов и помидоров молоко можно употреблять не менее чем через полчаса. Это правило следует строго соблюдать при питании детей.

3. Нежелательно пить молоко после еды, оно блокирует нормальное выделение желудочного сока. То же происходит, когда молоко входит в состав десертов.

4. Рекомендуются пить молоко небольшими глотками, подольше задерживая его во рту.

5. При кипячении порошкового молока на дно кастрюли положите слой нарезанной моркови и свеклы. Молоко станет вкуснее и полезнее.

6. Целебным считается козье молоко, которое всегда можно пить сырым. Козы не болеют туберкулезом, бруцеллезом и т. п. Большим людям особенно полезно снятое козье молоко.

7. Мнение, что смешение кофе и какао с молоком нейтрализует неблагоприятное воздействие этих возбуждающих напитков, не подтверждается.

8. Так как всякое молоко — благоприятная среда для бактерий, то после потребления сырого молока нужно съесть небольшой кусок какого-нибудь сладкого фрукта, а также тщательно прополаскивать рот.



Диета для любовников

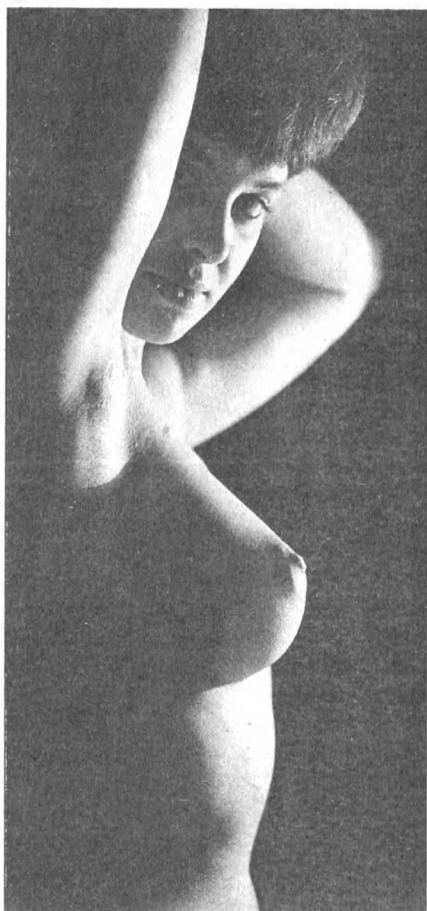


Фото Виктора Ахломова

Как это ни печально, современный городской житель имеет множество причин для того, чтобы утратить интерес к сексу. Ежедневный стресс, умственное напряжение, занятость на работе, нездоровая экологическая обстановка, беспокорство, подавленность — все это создает фон для торможения естественного полового влечения. Психиатры называют такое явление «заторможенным сексуальным желанием». В сексопатологии появились термины: «синдром деловой усталости» и «синдром усталой домохозяйки».

В основе этой патологии лежит нездоровый образ жизни, и в первую очередь — плохое, без учета истинных потребностей организма питание. Недостаток необходимых питательных веществ (и избыток «вредностей») не позволяет организму адекватно реагировать на многочисленные раздражители, способные вызывать различные дисфункции, в частности — сексуальные расстройства.

Изменить питание — во власти любого человека, надо только знать, какие продукты предпочтительны для поддержания здоровья, в том числе и сексуального. Канадский психиатр А. Хоффер считает одной из главных причин сексуальных расстройств гипо-

гликемию — резкое снижение уровня сахара в крови. Парадоксально, но это обычно происходит при перенасыщении организма углеводами. Чем больше человек съедает сладкого и мучного, тем больше инсулина вырабатывает его организм. Кровь резко насыщается сахаром после еды (что само по себе опасно), а затем уровень сахара резко снижается, приводя к гипогликемии. Подобные колебания сахара могут стать причиной депрессии, раздражительности, эмоциональной истощенности, разлада сексуальных отношений.

Всего этого можно избежать, если подходить к питанию с ортомолекулярных позиций (термин введен в обиход американским химиком Лайнусом Полингом), то есть учитывать необходимые («орто» — «правильный») состав и количество элементов питания. Психиатры Абрахам Хоффер и Хэмфри Осборн первыми начали использовать этот подход в лечении своих пациентов питанием. Они стремились сбалансировать химический состав организма больного, пополняя его необходимыми витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Ортомолекулярное питание (в том числе «сексуальное» питание) стало теперь одним из видов терапии.

Итак, рацион для людей, желающих вести полноценную сексуальную жизнь, должен включать достаточно ценных продуктов, поддерживающих энергетический уровень организма, но при этом пища не должна быть избыточной (лишний вес часто приводит к сексуальным расстройствам). Основной совет диетологов звучит так: «Ешьте меньше жиров и сахара и как можно больше продуктов, богатых клетчаткой».

*Ежедневное меню,
способствующее
сексуальному здоровью,
может выглядеть примерно так:*

Легкая закуска перед завтраком

Свежие фрукты

Завтрак

Каша, только что приготовленная из цельных зерен с нежирным молоком и свежими фруктами.

Хлеб из цельных зерен.

Вареное яйцо, или творог, или блюдо из фасоли.

Травный чай, или кофе без кофеина, или кофейный суррогат.

Легкая утренняя закуска

Томатный сок или йогурт со свежими фруктами.

Второй завтрак

Хлеб из цельных зерен.

Свежие овощи или суп из чечевицы.

Свежий салат из сырых овощей.

Творог, или сыр, или постное мясо (рыба, курица).

Легкая дневная закуска

Свежие фрукты, орехи (семечки)

Обед

Большой салат из сырых овощей по сезону.

Постное мясо (рыба, курица).

Печеный картофель, свежая кукуруза в початке, или бурый рис, или какое-то другое зерно.

Свежие фрукты.

Легкая вечерняя закуска

Свежие фрукты, нежирное молоко.

*Правила питания для тех,
кто хочет сохранить
сексуальную энергию:*

Ешьте как можно больше свежих фруктов и овощей.

Каждый день съедайте как минимум один фрукт или овощ, содержащий витамин А, и как минимум несколько фруктов или овощей с витамином С.

Обязательно включайте в свой

рацион продукты, содержащие витамин Е, который называют «витамином секса» (морковь, бананы, помидоры, пшеничные отруби, семечки, орехи, растительное масло, ржаной хлеб, лосось и др.).

Не забывайте о продуктах, богатых цинком. «Цинковая недостаточность» может привести к импотенции и простатиту, а содержится он в основном в белковой пище. Если вы ограничиваете себя в белках животного происхождения, то чаще ешьте орехи, горох, фасоль, чечевицу, грибы, чеснок, репу, петрушку, картофель, кукурузу, цветную капусту, пейте виноградный сок. Самый богатый источник цинка — свежие устрицы.

Готовьте себе каждый день как минимум один раз салат из листовой зелени.

Из белковых продуктов животного происхождения отдавайте предпочтение не мясным блюдам, а рыбе и курице.

Ограничьте употребление жирных соусов. Чем меньше жиров вы будете употреблять, тем лучше.

Готовьте пищу на пару, запекайте, варите, но только не жарьте.

Ограничьте потребление яиц и сыра.

Ограничьте потребление кофеина, который содержится в чае и кофе.

Ограничьте потребление алкоголя.

Поскольку рафинированный белый сахар добавляет в рацион только калории, а не питательные вещества, лучше всего ограничить его потребление до минимума.

Попробуйте не солить пищу. В естественном виде соль содержится во многих продуктах, не говоря уже о том, что ее добавляют практически во всё приготовленное фабричным путем. Откажитесь от соли, потребляя лишь свежие неподсоленные продукты. Если же вы не можете этого сделать,

то замените ее морской солью, а еще лучше бурыми водорослями, богатыми железом, йодом и другими минеральными веществами. Кстати, травы, специи и лимонный сок, приносящие в пищу натуральный аромат, могут с успехом заменить вкус соли.

Ешьте небольшими порциями шесть-восемь раз в день. Ни в коем случае не пере едайте. Маленькие порции не позволяют накапливать калории. Если необходимо сбросить лишний вес, ешьте понемногу только тогда, когда очень голодны.

Во время больших приемов пищи ничем не запивайте ее.

Пейте за полчаса и через полчаса после еды.

Плотный завтрак, который может состоять из фасоли, или каши, приготовленной из цельных зерен, или других блюд, богатых белком, обеспечит медленное высвобождение энергии в вашем организме в течение всего дня.

Избегайте засахаренных фруктов.

Целые фрукты предпочтительнее фруктового сока, поскольку содержат клетчатку.

Кисломолочные продукты, такие как йогурт, кефир, кумыс, ацидофилин, пахта — питательная легкая закуска, особенно если добавить в нее пророщенную пшеницу, пивные дрожжи.

Заменяйте сахар и различные сладости травами, специями, фруктами, пророщенными зернами, ореховым маслом, маслом из семян.

Избегайте рафинированных продуктов — белого сахара и белой муки.

Ограничьте потребление консервированных продуктов, газированных сладких напитков, соленых орехов, конфет, шоколада, обильного десерта, жевательной резинки, содержащей сахар, мороженого, джемов, желе, варенья, кондитерских изделий, жареных пирожков и тому подобных вещей.

Бросьте курить.

Кухня Шаталовой

Шпинат содержит необычайно большое количество калия, магния и витамина С. Железа в его составе не меньше 3 мг на 100 г продукта. Шпинат помогает при упорных запорах, является великолепным защитным средством при угрозе радиационных излучений. Листья едят в свежем виде. Примятые и вялые листья употреблять нельзя. Салат из шпината лучше готовить сырым.

Салат из шпината с яйцом

250 г шпината, яйцо, столовая ложка сливок.

Листья шпината лучше рвать рукой, а не резать ножом. Сложить горкой, присыпать крошками сваренного вкрутую яйца, полить сливками.

Шпинат отварной

400 г шпината, 3 столовые ложки сметаны, столовая ложка молотых сухарей.

Шпинат залить едва подсоленным кипятком и дать вскипеть. Тотчас снять с огня, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, посыпать молотыми сухарями, полить сметаной.

Суп со шпинатом

200 г шпината, луковица, корень петрушки, клубень картофеля, яйцо, 2 пучка огородной зелени, пучок зеленого лука.

Репчатый лук нашинковать и вместе с нарезанным картофелем бросить в кипяток. Корень петрушки нарезать тонкими кружками. Когда картофель сварится, сдвинуть кастрюлю на край плиты, измельчить шпинат и бросить в кастрюлю, закрыть крышкой. Нежные листья огородной зелени мелко нашинковать. Сварить вкрутую яйцо, разрезать его на 4 части. Суп со шпинатом разлить по тарелкам, густо посыпать зеленью и в каждую тарелку положить по 1/4 яйца.

Шпинат с рисом

300 г шпината, 0,5 стакана риса, столовая ложка измельченных грецких орехов, черный молотый перец.

Рис отварить в кипятке. Объем воды должен в 3 раза превосходить объем риса. Когда рис будет готов, снять его с огня и выложить в глубокое блюдо. Измельчить шпинат, густо обсыпать им рис. Измельченные грецкие орехи програть на сковороде и посыпать кашу.



Ассоциация «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ» предлагает:

Комплекты «Детское питание»

№ 1

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

Цена комплекта: 27630 руб.

№ 2

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

Цена комплекта: 31140 руб.

№ 3

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

Цена комплекта: 67905 руб.

№ 4

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

Цена комплекта: 102330 руб.

Комплект «Диабетические сладости»

№ 5

В комплект входят специальные диабетические сладости: гранулиро-

ванная фруктоза (280 г), смесь для приготовления шоколадного кекса (230 г), сухое какао (125 г), печенье (шоколадное, овсяное, с кокосом, с фаджем — по 200 г), вафли (ванильные и шоколадные — по 90 г), карамель ассорти (2 пакета по 115 г), 3 вида шоколада (57 г, 70 г и 125 г).

Цена комплекта: 104130 руб.

Комплект «Диетические обеды»

№ 6

В состав комплексного диетического обеда входят следующие продукты на основе соевого белка: гуляш соевый (400 г — 3,4 кг готового продукта), шницель соевый (300 г — 2,1 кг), фарш на соевой основе (400 г — 1,5 кг), супы грибной и луковый (240 г — 4,5 л), куриный бульон (240 г — 9 л), порошок для приготовления диетических коктейлей (280 г — 10,5 л), сухие сливки (80 г — 480 г), кетчуп (160 г — 480 г), майонезный порошок (40 г — 440 г).

Цена комплекта: 110115 руб.

Цены могут слегка изменяться в соответствии с колебаниями курса доллара на ММВБ.

Инструкции по приготовлению указаны на упаковках на русском языке.

Гарантируется соблюдение сроков годности комплектов.

Заполните талон-заказ, вырежьте его и наклейте на почтовую открытку с

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

0 1 6 0 0 0 1 0 0 3

Вид комплекта	Цена(руб.)	Кол-во
N1. Молоко-2 уп. по 500 г	27630	
N2. Каши - 5 уп. по 500 г	31140	
N3. Молоко-4 уп. по 500 г Каши - 3 уп. по 500 г	67905	
N4. Молоко-5 уп. по 500 г Каши - 7 уп. по 500 г	102330	
N5. Диабетические сладости	104130	
N6. Диетические обеды (60 порций)	110115	

Цены рассчитаны по курсу 1\$ = 4500 рублей и могут корректироваться в соответствии с изменением курса доллара за период прохождения наложенного платежа.

той стороны, где нет марки, или на обратную сторону конверта и отправьте по нашему адресу:

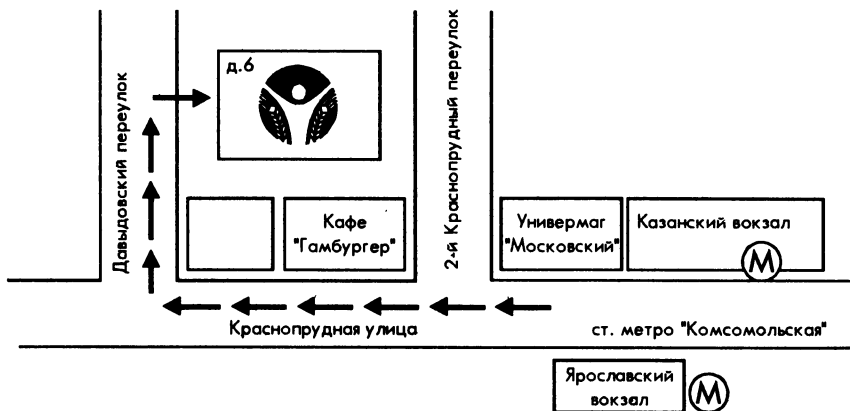
**107140, Москва, ГЦМПП,
цех № 5, а/я 15**

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

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

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

Как нас найти





КОШКА, СОБАКА И МЫ



Фото Виктора Ахломова

Существует поверье: будто кошки лечат своих хозяев. Стоит, скажем, радикулиту или простуде уложить хозяина или хозяйку в постель, как мурка тут как туг: вспрыгивает на кровать, укладывается точно на больное место и согревает не хуже компресса.

Многие владельцы кошек могут это подтвердить. Но вот вывод, который они делают из столь заботливого поведения «хвостатых лекарей», часто ошибочен. Причины их, казалось бы, вполне осознанных «лечебных процедур», повторяемых не раз и не два, кроется вовсе не в сострадании к хозяину, как думают многие.

Чтобы разобраться с этой медицинской загадкой, напомним об одной народной примете. Въезжая в новый деревенский дом, хозяева первой туда пускали кошку. Там, где она устраивалась спать, никогда не ставили кровать или лавки.

После того как ученые установили существование гепатогенных зон и наличие вредного телурического излучения в них, кошачье поведение получило объяснение. Данные биолокации свидетельствуют, что именно в этих

зонах наблюдается повышенное отрицательное излучение. А на мурок оно, очевидно, воздействует благоприятно в силу особенности их энергетического гомеостаза.

Нечто подобное происходит и с заболевшим человеком. Опытные экстрасенсы безошибочно определяют зоны патологии тоже по отрицательному биоэнергетическому полю над ними. Скорее всего, по своей природе это излучение в чем-то сходно с телурическим в геопатогенных зонах. Во всяком случае, кошки чувствуют его и укладываются именно на больное место.

И все-таки и кошки, и собаки оказывают весьма действенную помощь своим хозяевам, хотя сами и не понимают этого. Так, американские врачи установили, что у владельцев домашних животных больше шансов выжить после инфаркта, чем у тех, кто не держит дома, например, жучек. Причем данный феномен нельзя объяснить лишь тем, что имеющие собак несут большие физические нагрузки, дважды в день гуляя с ними. Кошкам это не требуется, а прогноз для хозяев сходен.

Этот феномен обсуждался на VII Международной конференции по проблемам взаимоотношений людей и животных в Женеве. Джеймс Серпелл, бывший руководитель группы исследований экологии животных в Кембриджском университете, считает, что домашние животные оказывают своего рода эмоциональную поддержку хозяевам, которой порой так не хватает даже живущим в семье, не говоря уже об одиноких людях. Как это ни парадоксально, отмечает Серпелл, но «немота» кошек и собак — это преимущество, а не недостаток. Тот факт, что домашние животные слушают и, кажется, понимают нас, но не задают вопросов, обходятся без оценок, может быть, их самое приятное

качество как компаньонов. К тому же своих домашних животных хозяева очень любят. Эта положительная окраска настроения человека куда лучше патентованных лекарств снимает стресс и вообще отрицательные эмоции. Наша психика устроена так, что человек не может долго испытывать одновременно такие противоположные чувства, как любовь и ненависть, зависть, злорада, страх. Любовь обязательно вытеснит их, поскольку стимулирует выработку «гормонов удовольствия», которые создают благоприятные условия для работы мозга. Поэтому, глядя свою любимицу, неважно — кошку или собаку, человек, сам того не ведая, получает сеанс психологической разрядки и поддержки.

Интересный опыт в этом плане был проведен в Америке. В ходе исследования 36 детям в возрасте от 9 до 16 лет, у которых были собаки, читали вслух книгу один раз в присутствии животных, а второй раз без них. В первом случае их давление и пульсовой ритм были значительно ниже. Это говорит о том, что даже для детей собака является антистрессовым компаньоном.

Впрочем, мы любим кошек и собак вовсе не за это, а в основном потому, что они искусны в оказании нам бессловесных знаков внимания. Мурки и жучки дают нам возможность почувствовать, что нас искренне уважают, нами восхищаются, что мы кому-то нужны. Словом, возбуждают положительные эмоции, необходимые для здоровья нашей психики.

Как утверждает Серпелл, наша уверенность, самооценка, способность справляться с жизненными трудностями и, в конце концов, общее самочувствие напрямую зависят от этого чувства «нужности». А одиноким людям забота о любимцах может придать дополнительный смысл в жизни.

С этими выводами согласен и немецкий психолог профессор Рейнголд Берглер, автор книги «Человек и собака: психология отношений». Он уверен, что люди относятся к собакам как к абсолютно лояльным партнерам, которым можно доверить любые тайны. Такое общение имеет не только важное психологическое, но и социальное значение, поскольку восполняет недостаток доверия в отношениях между людьми.

Все это объясняет появление в медицине нового метода психотерапевтической помощи — «анимотерапии», то есть лечения с помощью животных. Он был разработан врачами сразу нескольких стран и применяется многими психотерапевтами.

Анимотерапия, в частности, может сыграть важную роль в коррекции психики и поведения детей. Родители, имеющие одного ребенка, часто жалуются на его повышенную возбудимость, капризность, а подчас и на истерические срывы. Стандартный совет

врачей в таких случаях: не баловать ребенка.

Между тем причина нередко вовсе не в этом. Даже если ребенка не балуют, он все равно постоянно является объектом повышенного внимания со стороны членов семьи. Его слова и поступки все время на виду и поэтому подвергаются дотошному анализу, хотя сами взрослые об этом могут и не подозревать. Причем не важно, восторгаются малышом или, наоборот, ругают его. Одинаково плохо и то, и другое. Такое «испытание славой» может оказаться непосильным для его неокрепшей психики и привести к нервным расстройствам.

Стоит завести кошку или собаку, и часть внимания неизбежно переключится на домашнее животное, даже если родители и не осознают этого. Оно как бы заслонит собой ребенка, переключив на себя избыток чувств взрослых. И положительный эффект присутствия нового объекта внимания не заставит себя долго ждать.





Как определили мой фантом

Про таких, как директор Московского института информационно-волновых технологий кандидат технических наук Валерий Евгеньевич Хокканен, говорят: «Подвижный как ртуть». Во время наших встреч в институте удержать полчаса на месте этого худощавого человека, чем-то похожего на непоседливого подростка, было нелегко. А разговор у нас — с недельными перерывами из-за его вечной занятости — шел о весьма серьезных вещах: теоретических основах и практическом применении разработанной им лечебно-диагностической методики «Коскор» (комплексной системы коррекции).

«Коскор», образно говоря, покоится на «трех китах». Во-первых, на положении о том, что в физическом плане главную регулирующую роль в организме человека играет энергоинформационный каркас. Во-вторых, на признании того, что функциональная активность всех систем, органов и морфологических единиц вплоть до клетки сопровождается слабым электромагнитным излучением (которое может быть зафиксировано техническими средствами в биологически активных точках — БАТ на поверхности тела). И, наконец, в-третьих, что эти излучения содержат полную информацию о состоянии организма, включая инфор-

мацию о патологических процессах, протекающих в нем.

Последнее утверждение Валерия Хокканена показалось мне явным преувеличением. Если так просто получить объективную информацию о неполадках в нашем организме, то почему медицина до сих пор считает проблему диагностики, например, рака на ранней стадии до конца не решенной, а врачи-практики частенько ломают голову над конкретными диагнозами, хотя в их распоряжении имеется самая современная аппаратура.

По мнению Хокканена, вся беда в том, что у медиков преобладает так называемый «нозологический подход» при диагностировании, в основу которого положены сведения о конкретных проявлениях различных патологий — нозологических единиц. Вот и получается, что квалификация врача прямо пропорциональна его профессиональной памяти, а его целью становится запоминание возможно большего числа болезней, их симптомов и способов обнаружения этих симптомов. Однако многие совершенно разные болезни часто имеют похожие симптомы. Поэтому при нозологическом подходе могут возникать трудности с постановкой диагноза, а следовательно, и с назначением правильного лечения.

— Выходит, нужен принципиально иной и диагностический, и клинический подход к пациенту?

— Совершенно верно. Для выявления сбоев необходимо сначала составить общую картину состояния системы в данный момент со всеми ее внутренними взаимосвязями. Как я уже говорил, дать ее могут электромагнитные излучения биообъекта. Главная трудность тут — как отсеять фликкер-шумы и получить максимум информации.

В результате многолетних экспериментов мы пришли к выводу, что наиболее информативными являются частоты миллиметрового диапазона, то есть частоты ЭМ-полей внутренних органов. Для снятия информации о таких полях сверхнизкой интенсивности нам пришлось сконструировать специальный компенсационный приемник прямого усиления, который регистрирует поля мощностью даже 10^{-18} Вт/см².

— Но ведь даже при такой сверхчувствительности уловить очень слабое излучение расположенных в глубине тела органов, скажем, сердца или предстательной железы, практически невозможно. Значит, нужно каким-то образом вводить туда датчики?

— Совершенно необязательно. В восточной медицине детально разработано учение о чакрах — энергетических центрах, расположенных на поверхности тела человека, и меридианах — основных путях распространения энергии, которые могут дать исчерпывающую информацию о его энергетическом каркасе. Чакры — это не что иное, как скопление биологически активных точек (БАТ). Каждая из них — приемно-передатчик ЭМ-излучения в диапазоне 1—10 мм, попеременно работающий в одном из режимов. Вместе с тем любая БАТ является проекцией какого-то органа — каналом его информационно-энергетичес-

кой связи с Космосом. У каждого органа есть несколько таких точек, расположенных на меридианах и в чакрах.

Используя дистанционный зонд нашего приемника, мы снимаем частотные параметры излучения органов в соответствующих БАТ и получаем на дисплее компьютера то, что нам нужно, — общую картину состояния энергетической системы организма с локализацией мест сбоев в ней. Исходя из этих данных, мы можем достоверно судить о здоровье пациента, то есть поставить объективный диагноз.

После теоретических лекций Хокканена заведующая отделением доктор Тамара Опарина показала мне, как практически осуществляется диагностика по «Коскору». Но вместе с тем и очаровательная Тамара Николаевна не преминула внести свою лепту в мое теоретическое просвещение. Речь зашла о том, почему при заболевании разных органов, например желудка или щитовидной железы, в их излучении появляются разные патологические частоты, которые дают возможность установить, что именно вышло из строя.

Оказывается, клетки различных функциональных систем и органов: кожи, мышечной ткани, кишок, нервов, костей и т. д. — имеют свои, присущие только им частотные характеристики и в норме, и при патологии.

Само снятие информации было в буквальном смысле делом пяти минут. Меня уложили на кушетку. Сестра поочередно подносила дистанционный зонд к чакрам, а доктор Опарина следила за дисплеем и короткими «Есть!» подтверждала фиксацию частотной развертки.

В заключение меня ждал сюрприз. Когда я встал, сестра несколько минут подержала зонд у третьей чакры, расположенной в районе солнечного спле-

тения, а затем попросила меня выйти из кабинета.

Я был настолько изумлен странной процедурой, что, как только меня пригласили обратно, сразу же потребовал от Тамары Николаевны объяснить смысл происходящего.

— Мы снимали ваш фантом. Что здесь особенного? — в свою очередь удивилась она.

— Простите, что вы снимали?

— Фантом. Я думала, Валерий Евгеньевич рассказывал вам об этом...

Увы, о фантомах, равно как и о прочих чертовщине, речь у нас с Хокканеном не заходила. Поэтому при первой же возможности я постарался восполнить досадный пробел.

Когда я спросил Валерия Евгеньевич об этом загадочном явлении, он окатил меня ушатом холодной воды:

— Должен вас разочаровать. Никакой загадочности в этом явлении нет. Разрабатывая «Коскор», мы проводили весьма обширные исследования на биообъектах в Институте общей генетики им. Н. И. Вавилова совместно с профессором Ольгой Анатольевной Хоперской и ее сотрудниками. Эксперименты велись при интенсивности излучения, близкой к фоновой. Никаких особых биологических или торсионных полей, а тем более лептонных двойников тех же белых мышей мы не обнаружили. Приборы зарегистрировали только следы электромагнитного излучения биообъекта. Это и есть то, что мы назвали полевым фантомом. С точки зрения физики, это — поле сверхнизкой интенсивности, создаваемое излучением человека. Оно образуется в результате передачи возбужденного состояния в пространство непосредственно вблизи его тела. Это воздействие происходит не за счет перемещения электронов из одних атомов в другие, а путем перевода их на другие энергетические орбиты в самом атоме.

— Выходит, фантом — это аура человека?

— На сей счет ничего сказать не могу, поскольку никакой ауры мы не регистрировали и ее физическая природа мне не известна. Повторяю, фантом — это определенный объем воздуха, в котором атомы после удаления биообъекта, в нашем случае человека, какое-то время остаются в возбужденном состоянии.

— Если я вас правильно понял, фантом всего лишь электромагнитный след человека. Но поскольку количество энергии, оставившее его, очень мало, он быстро рассеивается, то есть электроны возвращаются на прежние орбиты, и приборы перестают регистрировать фантом?

— Можно сказать и так.

— А что вам дает фантом для диагностики?

— Возможность оценить энергетику человека, а следовательно, и запас его жизненных сил. Посмотрите на распечатку с вашим фантомом. Видите, вот тут кривая вашего излучения переместилась влево от оси. Это произошло в тот момент, когда вы покинули помещение, и аппаратура продолжала фиксировать лишь оставленное вами поле. Его частотные характеристики зеркально повторяют ваши собственные. Как только фантом, то есть остаточное поле, рассеивается, кривая принимает хаотический вид. Если организм человека в норме, фантом сохраняется 4—5 секунд. А вот если у пациента тяжелое заболевание, например рак, фантом вообще не появляется. Его ЭМ-излучение слишком слабо, чтобы привести атомы в ближайшем пространстве в возбужденное состояние.

— Значит, этот человек обречен на скорую смерть?

— К сожалению, да, если не удастся устранить патологию. Поэтому при первичном обследовании мы обя-

зательно снимаем фантом пациента. Можно сказать, что его отсутствие — это сигнал «SOS», который шлет организм.

В практике Хокканена было несколько печальных случаев, когда неутешительный прогноз по полемому фантому оправдывался. Один из пациентов, Михаил Н., выглядел абсолютно здоровым человеком без каких-либо признаков онкологического заболевания. Он бы никогда не узнал, от чего и когда ему суждено умереть, если бы не оказалось по настоянию родственников в Институте информационно-волновых технологий: у него началась бессонница. Там пациенту был поставлен страшный диагноз — Михаилу оставалось жить всего несколько недель. Этот диагноз, несмотря на все усилия медиков, подтвердился.

Но вернемся в диагностический кабинет и продолжим беседу с доктором Опариной. Поскольку мои частотные характеристики оказались не особенно показательными, я попросил Тамару Николаевну рассказать о диагностике онкологических больных по «Коскору».

После непродолжительных манипуляций с компьютером на стол легло несколько распечаток.

— У этого больного рак печени. И смотрите: фантом отсутствует. Теперь возьмем частотные развертки по точкам. В норме они составляют набор с плавно падающей амплитудой. А здесь в третьей чакре почти все низкие частоты выпали и появились вот эти характерные для онкологической патологии зубцы.

— Неужели только по этим всплескам на дисплее вы выносите окончательный приговор, но подлежащий обжалованию?

— Нет, конечно. Хотя эти характерные для рака печени частоты прослеживаются и по другим точкам.

— А разве не могут быть какие-то

другие заболевания той же печени, ну хотя бы воспалительный процесс в ней, которые дадут о себе знать патологическими составляющими в частотной развертке?

— Да, могут, но они себя и проявят по-другому.

— Конечно, электроника беспристрастна и непогрешима. Но ведь она может ошибаться. А тут речь идет о судьбе человека, — не сдавался я.

— Поэтому мы и повторяем обследование несколько раз в течение недели-двух, а если есть сомнения, то берем и больший отрезок времени. А кроме того, при подозрении на онкологию сразу же проводим термографию — измеряем температуру различных участков тела по соседству с онкологическим очагом и в нем самом. Вот смотрите, — Опарина положила передо мной небольшую таблицу. — В раковой опухоли температура ткани всего 34,5 градуса. Ближе к ее краю — 35,5. А соседние здоровые ткани дают на целый градус больше — 36,4, 36,9. А еще дальше даже за 37 градусов.

Потом мы с доктором Опариной просмотрели еще несколько компьютерных и термографических «историй болезни» онкологических больных. И везде картина была одинакова. Фантом отсутствовал, и наблюдались резкий сдвиг частотной развертки в сторону более высоких составляющих и падение температуры тканей в очаге поражения.

— К сожалению, частоты не ошибаются, — огорченно подытожила Тамара Николаевна. — Чтобы исключить даже малейшую вероятность ошибки, поскольку речь идет о жизни и смерти, нашим пациентам делали рентгеноскопию. И она подтвердила наши диагнозы.

В заключение Тамара Николаевна рассказала о том, как ведется лечение по «Коскору».

При заболевании любого органа в его излучении «срезаются» по амплитуде и даже совсем исчезают низкочастотные составляющие, так называемые «частоты жизненного потенциала». и, наоборот, появляются характерные зубцы и всплески не более высоких частотах. Поэтому первая задача энергоинформационной коррекции — устранить этот дисбаланс. Убрать патологические гармоник можно с помощью инвертированного, то есть прямо противоположного по фазе, импульсного излучения на той же частоте. Для этого применяется дистанционный корректор, похожий на тоненький электрический фонарик, который посылает заданное излучение в нужную чакру.

Для восстановления базовых гармоник достаточно провести несколько сеансов «подпитки» — воздействовать «здоровыми» частотами на биологически активные точки, являющиеся проекцией больного органа. Делается это просто: во время лечебных сеансов пациент в течение 10—15 минут держит «фонарик»-корректор «Порог» у тех или иных БАТ этого органа.

В «Коскоре» также применяются и гомеопатические лекарства. В отличие от обычных аллопатических средств, действующих более жестко на химическом уровне, их лечебный эффект обеспечивается информационной составляющей на биоэнергетическом уровне. Причем эти лекарства подбираются индивидуально, исходя из их энергетической совместимости с данным человеком. Для этого в институте составлен каталог спектров полевых характеристик различных гомеопатических препаратов. При диагностике с помощью специальной аппаратуры они

сравниваются со спектральным «портретом» пациента.

— Кроме того, на третьем этапе лечения, когда организм в основном гармонизирован с точки зрения энергетики, мы используем метод обратной связи, — рассказывает доктор Опарина. — Допустим, у больного нормально работают 3-я, 4-я, 5-я чакры, но никак не приходят в норму 1-я и 7-я. В таких случаях мы «навязываем» больному частоты его хорошо функционирующих органов, подавая их на соответствующие чакры. Поскольку разница в частотных характеристиках отдельных подсистем организма невелика, такой прием, как правило, оказывается весьма эффективным.

Одно из главных достоинств новой методики «Коскор» состоит в том, что с ее помощью можно лечить множество заболеваний:

легочные патологии — бронхиальную астму, пневмонию, некоторые формы туберкулеза;

заболевания головного мозга;

злокачественные образования различных форм и проявлений без применения лучевой и химиотерапии;

заболевания желудка, печени, селезенки, кишечника;

патологии нервной системы и системы кровообращения;

гинекологические заболевания и многие формы бесплодия;

заболевания простаты и ряд других патологий.

Кроме того, «Коскор» нормализует функции системы гипоталамуса и гипофиза, что устраняет эндокринные нарушения в организме, а также сокращает сроки лечения больных с ишемическими и геморрагическими инсультами и инфарктами.

Справки о лечении по методике «**Коскор**» можно получить в
Научном центре «Интер-Биополис»
при Московском институте информационно-волновых технологий
101959, Москва, Мясницкая, 35. Телефоны: (095) 274-08-49, 207-60-10

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Хочу поделиться способом борьбы с мешками под глазами. Тщательно вымытый и очищенный сырой картофель натирают на мелкой терке. Полученную массу толстым слоем раскладывают на льняной салфетке и прикладывают ее к векам, закрыв глаза.

Есть и другой вариант. Одну столовую ложку свеженатертого сырого картофеля тщательно смешивают с одной чайной ложкой пшеничной муки и двумя чайными ложками молока. Затем делают точно то же самое, что и в предыдущем варианте.

При отечности и отвисании век, а также при морщинах полезен компресс из настоя ромашки и цветков липы. Для этого марлю или бинт, сложенные в четыре слоя, смачивают в теплом настое, слегка отжимают и накладывают на закрытые глаза. Сняв компресс, на веки кладут ватные тампоны, пропитанные подсолнечным (можно персиковым или миндальным) маслом.

К. Сладкова, Ростов-на-Дону

В поликлинике медико-инженерного центра

«А К В И Т А»

ВЫ СМОЖЕТЕ

— получить наиболее полную информацию о состоянии своего здоровья с помощью самых современных методов диагностики, без вторжения в организм;

— пройти курс лечения с помощью иглорефлексотерапии, а также у аллерголога и гомеопата;

— объективно контролировать изменения в своем состоянии с помощью метода Р. Фолля и пульсовой диагностики;

— проконсультироваться по поводу опухолевых и предопухолевых состояний (ранняя диагностика), по уходу за тяжелыми онкологическими больными;

— пройти курс лечения у ведущих онкологов страны;

— избавиться от отеков конечностей с помощью пневмомассажа;

— пройти курс лечебного массажа с препаратом «Виватон», повышающего общий тонус организма, снимающего болевые синдромы, помогающего при остеохондрозе, а также лечебного массажа лица, обеспечивающего ярко выраженный омолаживающий эффект.

Телефоны: (095) 181-86-53, 181-50-73, 181-33-64. Факс: 181-33-64.

Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а.

КАЛЕНДАРЬ ОГОРОДНИКА



Фото Виктора Ахломова

Какой огородник не мечтает об обильном урожае!

Но вырастить здоровые сильные растения совсем не просто:

тут и правильный уход важен, и удобрения, и подготовка почвы...

А самое главное — надо помнить о том,

что биоритмы роста и развития растений тесно связаны с лунными ритмами.

Вовремя посаженное растение будет хорошо развиваться, меньше болеть и лучше плодоносить.

Календарь посева и посадки овощных культур, помещенный в этом журнале, составлен в соответствии с лунными циклами.

Надеемся, что он поможет вам собрать хороший урожай.

Лунный календарь посева и посадки овощных культур на 1996 г.*

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Неблагоприятные дни для посева и посадки овощных культур												
Наименование овощных культур	7-9, 19-22	3-5, 17-19	1-3, 15-17, 18-20, 29-31	11-13, 17, 18, 25-27	9, 10, 16-18, 22-24	5-6, 14-16, 19-21	2-4, 11-13, 15-18, 30, 31	7-9, 12-14, 26, 27	4,5, 8-10, 12, 13, 23, 24	1-3, 6-8, 11-13, 20, 21, 28-30	2-4, 10, 11, 16, 17, 25, 26, 29,30	1, 10, 11, 13-15, 27-29
	Наиболее благоприятные дни для посева и посадки овощных культур											
Бобовые				30	1, 2, 28-31	24, 28						
Картофель				5-10	4-8	3,4						
Лук		10, 11	9-12	5-8	3-6, 30, 31	1,26-30	24-27	22, 23				
Морковь				5,6	4	7,8				3,4, 27, 31	1,27-29	
Салат, капуста	23,24, 27	20, 23-25	22, 23, 26	19, 23, 24	20-22	17, 18	21-23	17-21	14-17	13-15		16, 17
Сельдерей, шпинат, огурцы	23, 24	20	26	23, 24	20-22	17, 18	20, 21	16, 17	13-15			16,17

Баклажаны	1, 27, 28	1-3, 28, 29	1, 27, 28	30	1, 2, 28-31	24-28							
Перец					30, 31	1,26-30							
Томаты	5	1, 2, 28, 29	1, 27, 28		30, 31	26-28	24, 25		25, 26	22, 23	18-20	17	
Репа, редис и брюква	12, 13	8-11	6-10	5, 6, 9, 10	7, 8	3, 4, 7, 8	4-6	1, 2, 5	1-3, 29, 30				
Петрушка на зелень	23, 24	20	26	23, 24	20-22	17, 18	21-23	17-21	14-17	13-15		16, 17	
Петрушка и сельдерей на корень				5, 6	4	7, 8				3, 4, 31	1, 27-29		
Тыква, кабачки				3, 30	1, 2, 28-31	24-28							
Свекла	12-16, 19	8-12, 15, 16	7-10, 13, 14, 17, 18	5, 6, 9-11, 14, 15	7, 8, 11, 12	3, 4, 7, 8				4, 5, 31	1,7-10, 27-29	5-8, 26	
Чеснок					30, 31	1,26-29			16-20	13-17	12, 13		

* В календаре указаны только наиболее благоприятные дни для посева и посадки овощных культур, но их можно сеять и сажать и в другие дни (кроме неблагоприятных), делая корректировку на погодные условия и другие причины.



Сад В КОМНАТЕ

Давно известно, что растения улучшают микроклимат в комнате, очищают воздух и увлажняют его испарениями с листьев. Традиционно в домах держат такие неприхотливые растения, как плющ, традесканция, аспидистра, фикус, бегония, хвощ.

Многие растения выделяют эфирные ароматические масла. Их запах способствует изменению кровяного давления, силы и ритма сердечных сокращений, деятельности центральной нервной системы, глубины и частоты дыхания, возбуждает или успокаивает.

В народной медицине веками накапливались знания о «зеленой аптеке», в том числе по ароматотерапии. Испытаны на практике лечебные свойства многих растений, вернее — выделяемых ими летучих соединений. Например, такие:

запахи лаванды, жасмина применяются для возбуждения центральной нервной системы;

мяты, валерианы — при нервных стрессах, перегрузках, сильных переживаниях, для отдыха после тяжелого труда;

лавра — при переутомлении, спазмах мозговых сосудов, спазмах кишечника, желчевыводящих путей;

герани — при климаксе, бессоннице, неврозах;

розмарина — при пневмонии, астме (для нормализации дыхания);

эвкалипта — при простудах.

Кроме того, запах мяты, лаванды, аниса улучшает мозговое кровообращение. Стимулирующее влияние на нервную систему оказывают запахи кедра, лимона, камфары. Снимая возбуждение, мелисса и валериана могут даже погружать в сон. Нормализуют деятельность центральной нервной системы мята, чеснок. Повышают тонус запахи розы, жасмина, лаванды.

Умиротворяюще действуют на психику, улучшают настроение запахи мандарина, апельсина, рябины, липы, дуба, клена, пихты, березы, мать-и-мачехи, подорожника, чабреца, душицы, полыни. Причем на человека воздействуют не только запахи цветов. Поставьте зеленые веточки или просто листья в воду, совсем немного, и вы почувствуете, как переменится микроклимат в комнате.

Однако запахи некоторых растений могут вызывать аллергическую реакцию. Кто-то плохо переносит запахи лаванды, земляники, примулы, нарциссов, лилии, жасмина, туберозы, черемухи. Других дурманят запахи павра, магнолии, рододендрона, багульника.

Гипертоники иногда плохо себя чувствуют, вдыхая запахи георгинов, хризантем, большого количества сирени. Одно и то же растение может быть для одних лекарством, для других — источником дискомфорта. А некоторые запахи меняют свое воздействие на человека в зависимости от погоды: хвоя в жару обычно хуже переносится людьми, страдающими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А в холодные дни запах хвои лечит эти заболевания.

Замечено, что после хирургических операций лучше избегать близкого соседства с большими букетами срезанных цветов. Через некоторое время в воде возле стеблей начинают размножаться гноеробные бактерии, и возникает опасность послеоперационных осложнений. Поэтому лучше ставить цветы в вазе на некотором удалении от таких больных и оставлять их в комнате лишь на короткое время, пока цветы еще свежие. А вот живые агава и алоэ, наоборот, оказывают подавляющее действие на окружающие микроорганизмы.

Не вызывают аллергии, но ионизируют воздух в комнате традесканция, монстера, аспидистра, кливия, камнеломка, финиковая пальма, фикусы, кактусы. Достаточно 5—6 горшков с цветами в 20-метровой комнате, чтобы воздух в ней посвежел и очистился.

Не только аромат, но и весь внешний вид растения благотворно влияет на психику людей. Ландшафт без зелени обычно вызывает у человека ощущение напряженности, подавленности. Если есть возможность посмотреть на живое растение, на яркий цветок, на кроны деревьев даже издали, из окна, то улучшатся результаты в работе, особенно длительной, однообразной, человек будет менее раздражительным, у него появится ощущение защищенности.

По некоторым наблюдениям, больные после операции быстрее выздоравливают, меньше жалуются на боль, меньше нуждаются в лекарствах, если из их окна открывается прекрасный вид живой природы. Эта тема еще мало изучена, но есть подтверждения, полученные в психофизиологических экспериментах: при созерцании растений наблюдается понижение кровяного давления и мускульного напряжения.

Достаточно 5—6 минут такого общения с живой природой, чтобы освободиться от усталости в середине дня. Наблюдение за растениями помогает человеку отвлечься от окружающего, сосредоточиться и почувствовать себя более уверенно.

В Шанхае, например, приводят отступающих в развитии и слабовидящих детей в ботанические сады — на специальные прямые, короткие аллеи, чтобы, прохаживаясь между участками деревьев, угадывая их очертания, вдыхая ароматы и слушая при этом учителя, дети окунались в мир природы, познавали ее, а заодно поправляли свое здоровье.

САМ СЕБЕ ФИЗИОТЕРАПЕВТ



Каждый знает, что физиотерапия — дело хорошее. И при осложнениях помогает, и при обострениях, и для долечивания она тоже незаменима. Нет, вероятно, ни одного заболевания, где не требовалась бы поддержка тех или иных физиотерапевтических процедур. Но использование этих процедур связано с немалыми сложностями — высокие цены, большие очереди, постоянные поездки на процедуры.

Проблемы эти можно решить с помощью нового прибора, который называется «Ультратон».

Вообще-то, аппарат под таким названием многим знаком. Это была пре-

красно зарекомендовавшая себя в больницах стационарная установка для лечения токами надтональной (или ультратональной) частоты. Новый «Ультратон» не менее эффективен, но более легок и недорог, вследствие чего пригоден для индивидуального использования.

Несколько слов о сути воздействия «Ультратона». Еще в конце прошлого века француз Жан Д'Арсонваль стал в лечебных целях использовать токи высокой частоты. Метод дарсонвализации, названный в честь автора, заключается в воздействии на определенные участки тела электрическим током высокой (100—500 кГц) частоты и напряжением 20—40 кв. Спустя почти семьдесят лет советский ученый Д. А. Синицкий усовершенствовал метод, понизив частоту тока возбуждения до 22 кГц и напряжение до 3—5 кв, что позволило получить более сильное противовоспалительное и болеутоляющее воздействие и, как следствие, более значительный лечебный эффект.

Высокий лечебный эффект возникает благодаря нескольким накладываемым друг на друга физическим эффектам. Это коронный разряд, тепло, озон и слабый ультрафиолет. Под воздействием этих факторов через две-три минуты расширяются капилляры, повышается тонус вен, улучшается крово- и лимфообращение. Все это

благоприятно влияет на обмен веществ, улучшает трофику кожи, делает ее красивой и здоровой.

Целебные разряды действуют противовоспалительно, способствуют устранению спазмов, рассасыванию подкожных выделений. Предупреждают развитие морщин. Воздействие «Ультратоном» на акупунктурные точки тоже дает высокий эффект. Это мобилизует защитные ресурсы организма и может быть использовано для лечения многих внутренних болезней.

Вместе с тем ультратонотерапия очень успешно применяется при лечении самых разных заболеваний, поскольку общее и местное воздействие прибора дополняют и усиливают друг друга. Перечислим ряд заболеваний, при которых использование «Ультратона» наиболее эффективно.

Пожалуй, чаще всего «Ультратон» рекомендуют применять дерматологи, особенно при хронической экземе, ограниченных формах нейродермита, угревой сыпи, себорейном облысении, очаговой плешивости, зуде, фурункулах, послеоперационных рубцах, бородавках и т. п.

Особенно хорошие результаты получены при лечении детей и подростков. В части случаев достигнуто полное излечение, в других — заметное улучшение. При различных обстоятельствах рекомендуется своя схема лечения. Но чаще всего она сводится к 5—10-минутным процедурам в течение 10—15 дней.

«Ультратон» успешно применяют и хирурги для долечивания послеопера-

ционных состояний: инфильтратов, инфицированных ран, спаек. Разработаны эффективные методики лечения геморроя (12—15 процедур), хронического простатита (15—20 процедур), варикозного расширения вен (15—20 процедур), тромбофлебита (10—15 процедур), пролежней (15—20 процедур).

Широкое применение ультратонотерапия получает в невропатологии (воспаление тройничного нерва, лицевого нерва, остеохондроз, миозиты, последствия мозгового инсульта, рассеянный склероз, опоясывающий лишай, травмы спинного мозга, бессонница, межреберная невралгия, половые расстройства), при заболевании внутренних органов (дискинезия желудка, спазмы пищевода, кардиосклероз и т. п.), в стоматологии (флегмона, периостит, пародонтоз, стоматит), при насморке, гриппе, гайморите, ангине.

Понятно, что прибор часто используют в сочетании с другими лечебными средствами. Большие возможности предоставляет «Ультратон» в рефлексотерапии. В этом случае обычное воздействие на точки акупунктуры и рефлексогенные зоны значительно усиливается надтональным эффектом.

Следует заметить, что пользоваться «Ультратоном» можно самостоятельно в домашних условиях, но при этом желательно, конечно, проконсультироваться у специалиста (если это возможно), особенно в случае серьезного заболевания.

Приобрести «УЛЬТРАТОН» можно в
«Магазине экологической техники»

Цена прибора — 184 тыс. рублей

Адрес магазина: 113114, Москва, ул. Дербеневская, 11а.

Проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до ост. «Детский сад»

Телефоны: (095) 235-77-64, 235-77-90, 235-22-07

От иногородних принимаются заказы Роспосылторгом
по адресу: ул. Авиамоторная, 50, тел.: 273-16-14



ПАНАЦЕЯ

Янтарная кислота

Как уже рассказывалось в нашем журнале (№ 9, 1995 г.), янтарная кислота — мощный регулятор защитных сил организма, она нормализует систему энергетического обмена.

В лаборатории Института биофизики Академии наук РФ ведутся исследования этого соединения, присущего всему живому. Уже доказано, что оно играет ведущую роль в работе митохондрий — внутриклеточных «энергетических станций».

Раньше считалось, что нарушение энергетики клеток является одним из симптомов болезней, их следствием. В результате длительных исследований ученые отдела биоэнергетики пришли к выводу, что это не следствие, а первопричина болезненного состояния. Именно с него начинается заболевание.

Возьмем для примера знакомый всем грипп. Во время сезонных изменений погоды человеческий организм перестраивается. На клеточном уровне это выражается в изменении энергетического обмена. Еще не успевший приспособиться к новым условиям организм становится уязвимым к инфекции. Следствие — эпидемии гриппа осенью и весной.

А если от сезонных перестроек перейти к возрастным, то таким же образом можно объяснить старение: перебои в работе внутриклеточных «энергетических станций» приводят к

снижению функций всего организма.

Значит, чтобы избежать болезней и замедлить (а может быть, и преодолеть!) старение, надо прежде всего нормализовать энергетические процессы в клетках. Именно с этой ролью, как выяснилось, успешно справляется янтарная кислота. Она может значительно повысить активность митохондрий и за счет этого не только исправить «поломки» в организме, но и в некоторых случаях помочь восстановить утраченные с годами функции.

Пополнить запас янтарной кислоты за счет пищевых продуктов не так легко, прежде всего потому, что она содержится далеко не во всех из них. Но эту проблему можно решить с помощью синтезированной янтарной кислоты, которую не так давно начали производить и в России. По чистоте она превосходит все мировые аналоги. Это не лекарство, а общеукрепляющее и тонизирующее средство. Янтарная кислота активизирует мозговые процессы, помогает при стрессе, защищает организм от вредных воздействий внешней среды, включая и радиоактивное излучение. Для пожилых людей особенно важно, что она уменьшает склеротические явления, избавляет от головной боли, не нанося никакого вреда организму. Обычно в этот препарат входит глюкоза, но для диабетиков предусмотрена иная его форма — с сорбитом.

Употреблять янтарную кислоту можно отдельно, а можно — как пищевую добавку, вместо лимонной кислоты. Поскольку токсических свойств у нее не обнаружено, опасность передозировки практически отсутствует. Янтарная кислота обладает еще одним удивительным качеством — избирательностью. Она воздействует не на все ткани организма, а только на те, клетки которых в ней нуждаются. Поэтому эффективны и малые ее дозы. Пожилым людям достаточно 0,3—0,5 г (3—5 таблеток) янтарной кислоты в день, чтобы чувствовать себя в хорошей форме. После 2—3 дней приема делают перерыв на 1—2 дня. При головной боли или легкой сердечной аритмии можно положить таблетку под язык — она быстро снимет неприятные симптомы.

Есть только два предостережения. Во-первых, янтарную кислоту лучше принимать до наступления вечера, поскольку это тонизирующий препарат. Во-вторых, как всякая кислота, она может повысить кислотность желудочного сока, поэтому при гиперацидном гастрите и язве предпочтительны меньшая концентрация (поло-

вина таблетки, растворенная в стакане воды) и прием только после еды.

В ответ на первую публикацию о янтарной кислоте мы получили письмо от 85-летнего читателя Г. И. Армеева:

«О лечении пожилых людей янтарной кислоты я впервые прочел в «Сборнике по народной медицине и нетрадиционным способам лечения» в 1993 году. Три года разыскивал ее везде, но так и не нашел. И вот теперь, благодаря статье в вашем журнале, мечта моя осуществилась. Принимаю янтарную кислоту по 3 таблетки в день (кладу под язык после еды). 2 дня в неделю делаю перерыв. Курс еще не закончен, но уже могу сказать, что стал физически активнее, отеки ног (я лечу их другим лекарством) уменьшаются более интенсивно. Самочувствие улучшилось, легче переношу стрессы».

Напоминаем, что янтарная кислота полезна не только для человека, но и для животных и растений. На животных она оказывает такое же воздействие, как и на человека. Растения же без всяких минеральных удобрений заметно увеличивают урожайность (корнеплоды — на 15—20%, огурцы — на 40%).

Приобрести янтарную кислоту можно в магазинах Москвы:

«Цветы России», Люсиновская, 36/50 (м. «Добрынинская»), 235-65-22;
НИИ Автоэлектроники, Кирпичная, 41 (м. «Семеновская»), 365-33-14.

Справки по телефону: (095) 562-72-77.

Для оптовиков: (095) 366-14-08, 366-27-43 (НПО «Прибор»).

Пенсионерам предусмотрена скидка.

Приглашаем к сотрудничеству врачей, воспитателей, методистов оздоровительных групп, руководителей садово-огородных товариществ.

Стоимость 1 упаковки янтарной кислоты (10 табл.) — 3 тыс. руб.

Месячный курс — 10 упаковок.

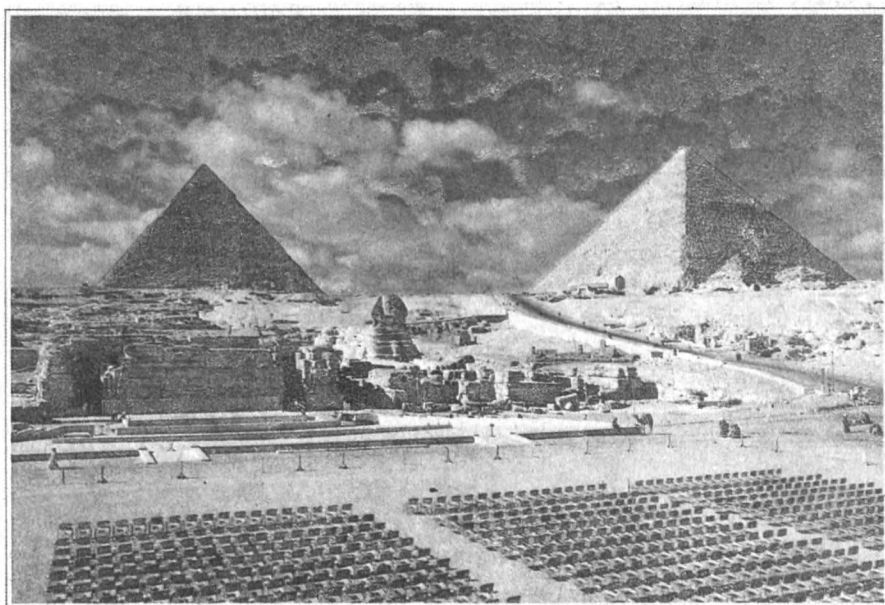
Иногородние покупатели могут переводить деньги (с учетом пересылки) на расчетный счет: АОЗТ НПО «Прибор» 105187, Москва, Кирпичная, 41.

Р/с 300467283 в Промрадтехбанке,

кор. сч. 122151300 в ЦОУ ЦБ РФ, Москва, МФО 299112, код ЕЕ.

В Республике Мари-Эл заявки принимает региональный дилер по адресу: 424000, Йошкар-Ола, ул. Рябинина, 24—202. А. Кудухову

Гимнастика фараонов



До нас дошли папирусы древнеегипетского жреца и врачевателя Гермеса Трисмегиста, который разработал для фараонов комбинированные физические и дыхательные упражнения, поражающие современных исследователей своей физиологической обоснованностью. Люди, выполняющие эту зарядку, утверждают, что по

силе восстанавливающего действия и оздоровительному эффекту она не имеет себе равных.

Этой гимнастикой можно заниматься в любом возрасте — от 20 до 70 лет.

Противопоказания: гипертония высокой степени, тяжелые органические заболевания сердца, легких, обо-

стрение язвенной болезни желудка.

Гимнастика фараонов состоит из четырех этапов.

Первый этап. Разминка в виде бега трусцой на месте не менее 5 мин. Ежемесячно пробежку увеличивать на 5 мин и довести ее до 15-20 мин. Бегать лучше всего на резиновом массажном коврике с шипами.

Этот этап — разогревание организма и подготовка тела к последующим упражнениям.

Второй этап включает силовые упражнения, построенные на чередовании максимального напряжения и глубокого расслабления мышц. Переход от напряжения к расслаблению должен быть мгновенным. Одновременно с напряжением мышц делается резкий, быстрый, но не глубокий вдох носом так, чтобы струя воздуха ударила в свод носоглотки. В момент напряжения мышц происходит задержка дыхания, а в момент расслабления дыхание должно быть свободным.

Длительность напряжения и расслабления — не более 4 с. Через год, но не ранее, можно довести ее до 6 с.

Выдох после периода задержки делается резкий, быстрый, через открытый рот.

Упражнение 1. «Крест». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

Сделайте резкий, короткий вдох. Одновременно пальцы рук сожмите в кулаки, вытянутые руки раскиньте в стороны на уровне плеч и отведите за спину, запрокиньте голову, максимально прогните тело назад и до предела напрягите все мышцы. В таком положении с задержанным дыханием находитесь 4 с.

Сделайте резкий выдох всей грудью через рот. Одновременно броском согните туловище так, чтобы вытянутые руки доставали до пола. После

этого взмахните руками крест-накрест для снятия напряжения и вернитесь в исходное положение. Полностью расслабьтесь на 4 с. Дыхание свободное. Упражнение повторите 4 раза.

Упражнение 2. «Рубка дров». Ноги на ширине плеч, колени прямые, туловище наклоните вперед, свесив руки почти до пола, и расслабьте мышцы. Дыхание свободное.

Мгновенно сомкните пальцы рук в замок, сделайте резкий, короткий вдох. Одновременно распрямите спину, поднимите руки над головой и отведите их за голову, как при взмахе топором, максимально прогнув тело назад и запрокинув голову. Напрягите все мышцы до предела и задержите дыхание на вдохе на 4 с.

Сделайте резкий выдох через рот. Стремительным поворотом через левую сторону вернитесь в исходное положение. Наклоните туловище вперед; расцепив и расслабив руки, опустите их. Полностью расслабьтесь на 4 с. Упражнение повторить 4 раза: 2 раза в правую сторону, 2 — в левую.

Упражнение 3. «Метание диска». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

Сделайте резкий короткий вдох носом, одновременно сожмите пальцы рук в кулаки, выбросьте правую руку вперед, а левую отведите назад, развернув корпус в сторону воображаемого броска. Глаза поворачивайте по ходу движения. Примите позу дискобола, замершего в момент метания диска. Мышцы напрягите до предела, стараясь не отрывать ноги от пола. Задержите дыхание на 4 с, удерживая позу.

Резкий выдох через рот — левой рукой сделайте бросок вперед.

Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь на 4 с. Дыхание свободное. Упражнение повторить 4 раза: 2 раза — бросок правой рукой и 2 — левой.

Третий этап. Упражнения на равномерное распределение тонуса в мышцах всего тела. Выполняются плавно, без напряжения. Дыхание глубокое, ритмичное. Темп соответствует ритму дыхания.

Упражнение 1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяните прямо перед собой, ладони вместе.

Сделайте вдох через нос и задержите дыхание на 4 с. Разведите руки в стороны на уровне плеч. Задержите дыхание на 4 с, руки отведите за спину.

Сделайте выдох через рот, задержите дыхание на 4 с и плавно возвратите руки в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза.

Упражнение 2. Слегка расставив ноги и согнув тело вперед, коснитесь пальцами рук пальцев ног. Колени прямые. Сделайте вдох на 4 с, одновременно распрямите тело, руки вытяните вперед на уровне груди. Задержав дыхание на 4 с, поднимите руки над головой и прогнитесь назад.

Сделайте выдох через рот в течение 4 с и плавно вернитесь в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза.

Упражнение 3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне плеч.

Сделайте вдох 4 с и задержите дыхание на 4 с. За это время максимально поверните вправо тело с вытянутыми руками так, чтобы видеть стену за собой. Ноги от пола не отрывать.

Выдох — 4 с, вернуться в исходное положение.

Упражнение повторите 4 раза: 2 — в правую сторону, 2 — в левую.

Упражнение 4. Лягте на спину, положив под затылок сведенные вме-

сте ладони. Вдох на 4 с — поднимите ноги перпендикулярно полу. Задержите дыхание на 4 с и в это время сделайте два вращательных движения ногами в правую сторону. Выдох на 4 с — плавно возвратите ноги в исходное положение.

Упражнение повторите 4 раза: 2 — с вращением ног в правую сторону и 2 — в левую.

Четвертый этап. Стабилизация тонуса организма с помощью контрастного душа. Вначале разница температур должна быть небольшой. Затем контрастность нужно увеличить и к концу третьего месяца оставить постоянной. Начинать необходимо с холодного душа (2 мин), затем переключить на теплый (2 мин). Через 3 месяца — по 3, а затем и по 4 мин.

Гимнастику Гермеса можно делать 2 раза в день: утром как зарядку, вечером — для восстановления сил (не позднее чем за 1,5—2 ч до сна). Вечером разминку делать не следует, а время контрастного душа сокращается вдвое.

Зарядка фараонов повышает тонус коры головного мозга, улучшает функции гипофиза, а значит, и эндокринной системы, в свою очередь нормализующей функции вегетативно-сосудистой системы. Помимо этого улучшается мозговая и периферический кровоток, раскрываются капилляры, увеличивается гибкость в суставах.

Это и лечебная, и профилактическая процедура. Люди, практикующие ее, избавляются от головных болей, у них нормализуется артериальное давление, улучшается память, настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Академик А. А. Микулин
и М. М. Котляров, 1980 г.

Татяна Абрамова



Бег

и медитация



Легенды Востока рассказывают о том, что достигший вершины самосовершенствования отправляется в мир махатм — духовных учителей. Он поднимается к снежным вершинам Гималаев, не имея никакой одежды, и на одной из последних остановок освобождается от узелка с остатками пищи. Отныне он питается только праной — черпает жизненные силы из родника космической энергии.

Когда-то это считалось поэтическим вымыслом. Но эксперименты российских ученых заставляют отнести к восточным легендам более серьезно. Об этом я и беседовала с Валерием Дмитриевичем Кряжевым, марафонцем, мастером спорта по легкой атлетике, исследователем резервных возможностей человека, директором Московской школы здоровья.

— Однажды, а это было достаточно давно, в 1981 году, осенним вечером я с женой и 11-летней дочерью вышел на вечернюю пробежку, — рассказывает Валерий Дмитриевич. — Мне, профессиональному бегуну, призёру чемпионатов страны, было нудновато бежать рядом со своим слабым полом, а они тяжело пытели, стараясь не отстать. Навстречу нам бежал невысокий сухонький старичок. Очевидно, правильно оценив ситуацию, он остановился и сказал мягко: «Разве можно так бегать? Это же не бег, а сплошные мучения. Хотите, побегим вместе?»

Мы неуверенно согласились, и тут началось!.. Ненавязчиво, спокойно он предложил нам сосредоточиться на межбровье, вообразить, что оттуда выходит голубой лучик и попробовать «повращать» им вокруг стоп, а затем поднять его выше. И вдруг стопы потеплели, ноги стали легкими, и теплая приятная волна расслабления постепенно заполнила все тело.

Мы не заметили, как к нам присоединились еще человек пять-шесть, как

пробежали три круга — а это ни много ни мало 24 километра. Раньше мои женщины и не мечтали преодолеть такую длинную дистанцию. А в тот день на их лицах не было и тени усталости, лишь радость светилась в глазах. Да и я, профессионал, был в восхищении и по достоинству оценил такой бег — во время него не накапливалась усталость, наоборот, весь организм заряжался энергией.

Таинственный старичок попрощался и исчез, но осталось ощущение прикосновения к чему-то прекрасному. И я понял, что еще очень мало знаю о беге.

В 1983 году я был научным руководителем сборной команды страны по марафонскому бегу. Однажды на сборах подошла ко мне невысокая стройная женщина. Это была Галина Сергеевна Шаталова.

«Валерий, — обратилась она ко мне после того, как состоялось наше знакомство, — а знаете ли вы, какой вес теряют марафонцы в процессе бега?» — «Конечно, знаю, 3-5 килограммов. Это зависит от температуры, влажности воздуха...» — начал я, желая показать свои глубокие познания в этом вопросе. — «А вот мои бегуны на дистанции не худеют, — прервала меня Галина Сергеевна. — Они даже набирают вес».

Сначала я не поверил. Но Галина Сергеевна настояла на эксперименте. Результаты были ошеломляющими. Бегуны Шаталовой преодолевали в день по 50 км и не только не худели, но и прибавляли в весе по 300-500 г, сохраняя хорошее самочувствие. А добивались они этого благодаря особому низкокалорийному питанию и медитации во время бега.

— И вы считаете, что это действительно возможно? — спросила я у Валерия Кряжева.

— Этот факт побудил меня провести целую серию экспериментов: на

группе спортсменов, на добровольцах — членах клубов любителей бега и, наконец, на самом себе.

Оказалось, что использование бега с медитацией в сочетании с вегетарианским питанием открывает просто удивительные перспективы.

...Шел традиционный сверхмарафон Гагарин — Калуга — Москва — Звездный. Ежедневно бегуны преодолевали по семьдесят километров, а всего им предстояло пробежать более полутысячи. По расчетам специалистов при столь высокой физической нагрузке калорийность ежедневного рациона питания должна составлять 6000 килокалорий — в два раза больше, чем при обычном образе жизни. Поэтому после очередного финиша марафонцы набросились на обильную калорийную пищу. Но четыре спортсмена, которые, кстати, пришли к финишу первыми, сели за отдельный стол и с удовольствием стали есть капустные листья, грецкие орехи и морковь. Та же картина наблюдалась за завтраком и ужином. Когда подсчитали, то выяснилось, что их дневной рацион включал всего 1200 килокалорий.

И что совсем удивительно, эти четыре лучших бегуна отнюдь не выглядели изнуренными. После пробегов у них еще оставались силы на то, чтобы выступать с лекциями.

Те же спортсмены, которые придерживались высококалорийной диеты, гораздо быстрее уставали на дистанции и долго восстанавливали силы. В конце марафона они похудели в среднем на полтора килограмма. А не знавшие усталости при смехотворно скудной диете похудели в среднем только на 200 граммов, а один из них даже умудрился поправиться, хотя, если придерживаться традиционного взгляда, получали они с пищей только пятую часть необходимой для такой физической работы энергии!

— Мы проводили сверхмарафоны несколько раз, — говорит Валерий Кряжев, — и получали аналогичные результаты: менее калорийная, но более богатая биологически активными веществами пища позволяла выполнять больший объем работы. Остальное довершал бег в состоянии медитации. По-настоящему я ощутил феномен бега в медитации в 1985 году во время сверхмарафонского пробега Новосибирск — Барнаул. Ежедневно мы пробегали по 40-60 километров, и веса показывали одно и то же — заметную прибавку в весе при весьма скудном рационе.

— Что же вы ели во время этого марафона? — спрашиваю я у Кряжева.

— Два раза в день овощной суп из молодых ростков крапивы и сняти с морковью, капустой и луком, овощной салат и пили чай из настоя трав. Калорийность нашего питания не превышала 1000 килокалорий в сутки при норме для марафонца в 6000—8000. Но главное, мы были полны радости и энергии. В короткие часы отдыха между пробежками пели у костра, плясали под балалайку и гитару. А вот «мясоеды», съедавшие в 5-7 раз больше еды, спали и худели на 2-3 килограмма после каждого этапа.

— Как же вы объясняете феномен повышения веса во время бега с медитацией?

— Я пришел к следующему заключению. Во время длительного бега значительно повышается температура тела — до 39-40 градусов. Человеческий организм живет в своеобразном симбиозе с микрофлорой кишечника, которая представляет собой мощную микробиологическую «фабрику», способную в определенных условиях синтезировать белок, связывая атмосферный азот. При повышенной температуре ферментативные процессы протекают значительно быстрее. Отсюда и яркий эффект повышения веса тела

во время бега. Питательной же средой для бактерий кишечника является клетчатка. Вот почему так необходимо именно вегетарианское питание. По моим расчетам, в организм самой природой заложен механизм, способный синтезировать дневную норму белка. Но у большинства из нас этот механизм не получил достаточного развития. А зачем ему работать? Ведь мы и так ежедневно съедаем гору продуктов, богатых белком. Восстанавливается этот механизм регулярными занятиями бегом с медитацией. Поэтому я и мои коллеги можем всегда быть в высокой спортивной форме и довольствоваться впятеро меньшим рационом, чем обычные люди.

— Получается, что человек способен черпать пищу прямо из воздуха и во время медитации подпитываться некоей космической энергией?

— Я пришел к глубокому убеждению, что пища как таковая не является единственным источником обеспечения жизнедеятельности человеческого организма. Посудите сами: пища, которая не может обеспечивать энергетических потребностей даже лежащих больных, позволяет спортсменам несколько дней без усталости бежать по 70 километров! Откуда же они берут недостающую энергию, как не из окружающей атмосферы.

Кряжев не одинок в своих весьма оригинальных убеждениях. Ученые ВНИИ физической культуры и Института нормальной физиологии имени П. Анохина считают, что дополнительную энергию организму могут давать звуки, краски, запахи и многое другое. Еще в 1904 году академик В. Бехтерев утверждал: всякая энергия внешнего воздействия накапливается в нервной системе. По мнению ученого, ее количество может быть даже большим, чем в мышцах.

Конечно, у скептиков подобные рассуждения могут вызвать усмеш-

ку — их пытаются убедить, что можно питаться «святым духом». Но еще древние мудрецы Востока утверждали: с помощью специальных упражнений, в основе которых именно медитация, йог накапливает энергию внешней среды — прану. Мало того, он способен передавать ее другим людям. И то, что мы называем экстрасенсорикой, было хорошо известно индийским йогам — после зарядки праной йог протягивал руки к больному, посылал энергию в беспокоивший орган, — и человек порой действительно выздоравливал.

Во время бега с медитацией усиливается циркуляция собственной энергии тела и лучше усваивается энергия окружающего пространства, энергия Космоса. Иными словами, мы можем создавать себя из «ничего» и питаться энергией «ниоткуда».

— По моим наблюдениям, — говорит Кряжев, — эта возникающая как бы ниоткуда энергия может составлять до 4/5 всей массы расходуемой человеком энергии. Четыре года назад я вышел из шестидневной экспедиции по пескам Каракума, увеличив свой вес. В день я съедал одну ложку меда, одну ложку орешков, горсть изюма и сто граммов риса, сваренного с овощами и дикорастущими травами. Всего 600—800 килокалорий в сутки...

При этом я ежедневно проходил или пробегал, медитируя, по 30-50 километров. Расчеты и эксперименты, проведенные после экспедиции, показали, что мой расход энергии был на уровне 5000 килокалорий. Вот и получается, что только 1/5 необходимой энергии я получал с продуктами питания, остальное откуда-то еще...

Вернувшись из этой экспедиции, Кряжев окончательно отошел от спорта высших достижений и организовал Школу здоровья, в которой обучает бегу с медитацией, вегетарианскому питанию, закаливанию, правиль-

ному дыханию и специальным упражнениям, которые усиливают оздоровительный эффект его методики.

Кряжев организовал и провел более 20 школ здоровья в различных регионах страны — на юге, в средней полосе России, на Крайнем Севере. И везде один и тот же удивительный результат. Девятьсот из каждой тысячи опрошенных отмечают улучшение самочувствия, настроения и состояния здоровья при 120 различных заболеваниях уже после 12-дневного цикла занятий в его Школе. Те, кто продолжает заниматься дальше, полностью избавляются от многих недугов: нормализуется кровяное давление, проходят головные боли, мучившие годами, восстанавливается гибкость позвоночника, улучшается состав крови, прекращаются хронические воспалительные процессы, отступают астма, диабет, артрит, остеохондроз, болезни желудочно-кишечного тракта, панкреатит, ишемическая болезнь сердца. У многих людей меняется мировоззрение, отношение к себе и миру, они начинают заниматься духовным самосовершенствованием.

Учеба в Школе Кряжева не требует специальной подготовки. Надо только захотеть — и вы научитесь всему. К примеру, питаться по-вегетариански: овощами, фруктами, медом, орехами, травами. Здесь не употребляют соль, сахар, заменяя их сушеной морской капустой, соевым соусом, медом, ягодами, сухофруктами. Калорийность питания не превышает тысячи килокалорий в день, но все в Школе бодрое, веселое и здоровое. И рассказам о чудесных исцелениях нет конца.

Однажды в Школу, которую Валерий Дмитриевич проводил в предгорьях Копет-Дага под Ашхабадом, приехала женщина. На дорогу она истратила последние силы — более двух месяцев ее мучило очень

высокое давление, с которым ничего не могли поделать врачи. Сравнительно молодую женщину переводили на инвалидность, каждый шаг давался ей с неимоверным трудом.

«Вы готовы каждый день бегать, ходить в горы, купаться в горной реке и есть только дыни и арбузы?» — спросил ее Кряжев. «Разве я смогу?» — растерянно пролепетала женщина, но уже через две недели ее сумасшедшее давление пришло в полную норму. 120 на 70 — и никаких медикаментов!

И таких было много: с ужасным остеохондрозом, с ожирением (здесь Кряжевым зафиксирован своеобразный рекорд — снижение веса за 6 месяцев на 54 килограмма), с хроническим бронхитом, даже туберкулезом легких. Были и раковые больные. Вместе со всеми бегали, занимались. Пишут письма: живы пока и умирать не собираются.

Но главное в Школе, конечно же, медитация. По древним воззрениям — это способ общения с Божественным началом, в современном представлении — особый вид психосаморегуляции, и бег с медитацией — бег, в процессе которого человек овладевает приемами мышечной психорегуляции.

Кряжев считает, что для климатических и географических условий России бег с медитацией — лучший способ приобретения здоровья. По его мнению, упражнения йоги и китайского цигуна, многие из которых также проводятся в медитативном состоянии, недостаточно эффективны из-за того, что большую часть года проводятся в закрытых помещениях, а не на открытом воздухе, что, безусловно, снижает их конечный оздоровительный эффект. В холодной России всегда будет приятнее бегать, а в жаркой Индии сидеть в позе лотоса во время медитации.

Что бег полезен, уже доказывать не

нужно, это очевидно всем. Но вот его монотонность быстро надоедает. Медитация и здесь — великолепный помощник. Вводимая в бег, она позволяет быстро снять напряжение всех мышц тела и значительно удлиняет пробежку. Никогда раньше не бегавшие люди независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья легко выдерживают в медитации 40-минутную пробежку. И никакого ограничения в возрасте — рядом бегут восьмилетние дети и восьмидесятилетние старцы. Через две недели все бегают уже по два часа... С другой стороны, благодаря своему ритмическому характеру, бег уже по своей природе является медитативным упражнением. Поэтому легкий бег на природе углубляет процесс медитативного погружения. У людей происходит огромное количество разных видений, которые так изумляют их, что они могут бежать бесконечно, не уставая. Происходит не только психорегуляция, но и процесс проникновения человеческого сознания в микро- и макрокосмос. По словам участников, голубой свет, который проливается на них из глубины пространства, дает такое душевное наслаждение, что от него не хочется отрываться. Этот небесный поток одухотворяет, делает возвышенней, и радость жизни наполняет сердце. Человек чувствует свое единение с природой. Кстати, поэтому марафонцы не замечают длительности, монотонности и тяжести своей дистанции. Они не бегут, они парят и общаются с высшими мирами, если признать, что таковые существуют.

Ценен бег в медитации еще по одной причине. Обычно авторы различных медитативных техник не рекомендуют проводить занятия более 20 минут. Мало того что тело остается в неподвижности долгое время, затекают руки, ноги, спина — у неуравновешенных людей возможны психические

срывы. Легкое возбуждение, присущее бегу, благоприятно влияет на психические процессы. Кряжев утверждает, что никогда не наблюдал отрицательных явлений во время бега с медитацией. Если опять же во время обычной медитации у людей с истощенной психикой может произойти обострение — люди могут кричать, смеяться или плакать, возможно отключение сознания, то бег с медитацией полезен абсолютно всем.

И наконец, бег с медитацией просто прекрасен. Рано утром, на рассвете вы бежите по росе навстречу первым лучам восходящего солнца, а ваше сознание отправляется в удивительное путешествие к далеким и необъятным мирам.

Предлагаем читателям фрагмент одного из видов медитации, которую используют в процессе бега ученики Школы здоровья Валерия Кряжева.

«...Легко концентрируемся на межбровье, выпускаем три лучика внимания. Первый лучик следит за дорогой, чтобы мы не спотыкались о корни и камни и не повредили себе ноги... Второй лучик включает в работу все наши органы чувств — мы наблюдаем свежую зелень, нежную траву, голубизну неба, яркие цветы. Мы вдыхаем ароматный напоенный хвоей лесной воздух, слышим шелест листьев, щебетание птиц. Кожей чувствуем дуновение ветерка, легкую прохладу... Третий лучик внимания выполняет с нами упражнения. Он направлен на полтора-два метра вперед, он словно зайчик золотисто-голубоватого цвета... Неторопливо мы начинаем закручивать этот лучик против часовой стрелки вокруг стоп. Лучик вращается... стопы начинают теплеть. Подушечки пальцев становятся упругими, мы бежим мягко, почти невесомо...

Лучик вращается вокруг голеностопного сустава, мышцы расслабляются, амплитуда движений в голено-

стопном суставе увеличивается. Лучик поднимается все выше. Мы ощущаем, как с каждым оборотом луча голени расслабляются, сосуды расширяются, капилляры раскрываются и горячая пульсирующая кровь приливает к каждой клеточке мышц ног, обогащая их кислородом и выводя из них продукты обмена...

Мысленный лучик внимания вращается вокруг бедер... тазобедренных суставов... Позвоночник вытягивается вверх, выпрямляется. Мы ощущаем, что тело как бы приподнимается над землей.

А лучик вращается вокруг поясницы, живота. Мышцы живота расслаб-

ляются, мы ощущаем тепло в районе солнечного сплетения... Лучик вращается вокруг груди. Мы ощущаем, как с каждым его оборотом межреберные мышцы расслабляются, и нам хочется полной грудью вдохнуть свежий утренний воздух... С каждым выдохом от нас уходит то, что камнем лежало на душе. Среди этой прекрасной природы мы чувствуем себя свободными и счастливыми. Лучик вращается вокруг головы, и голова становится ясной, а мысли чистыми. У всех сейчас единое стремление к добру, свету, здоровью, поэтому мы можем открыться и включить в свое поле тех, кто бежит с нами рядом...»

БОДРЫЙ ИНФАРКТНИК

Вообще-то я считаю себя инвалидом. В войну был морским десантником. На память о ледяной морской воде остался двусторонний пиелонефрит. Потом много лет служил военным строителем в ракетных войсках стратегического назначения. Проблемы и передрыги дали мне в конце концов четыре инфаркта и много других хронических заболеваний.

Но мириться с ними я не захотел. Разработал свою программу оздоровления и активно претворяю ее в жизнь. Могу поделиться опытом.

Утром обычно выпиваю стакан такого напитка: в отвар мяты перечной, листьев шиповника, черной смородины и малины добавляю мед и лимон. Иногда вместо этого пью стакан свекольного сока с медом. Хорошее тонизирующее средство получается из спиртовой настойки перегородок грецких орехов, куда перед употреблением я добавляю свежееотжатый луковый

сок и мед. Принимаю по 1 столовой ложке до завтрака. Так же принимаю и чесночную настойку.

На завтрак съедаю пару яблок. Обед пропускаю.

Вечерняя еда — салат, зелень, каша. Таков мой обычный рацион. Правда, в гостях могу позволить себе плотно поесть и немного выпить.

Четыре-пять часов ежедневно отвожу физкультуре — гимнастическим упражнениям, массажу, ходьбе.

Скучать не приходится, потому что день до отказа занят всякими делами — подрабатываю, читаю, встречаюсь с друзьями. Активная жизнь помогает забыть о болезнях. Несмотря на четыре инфаркта, врачи мне разрешили принять участие в Параде победы 9 мая прошлого года. Недавно летал к младшему брату, который работает в Сирии. Жару перенес отлично. По-моему, я молодую.

Орест Виноградов, Москва

Самый красивый гол Стрельцова



Фото Виктора Ахломова

В шестидесятые годы, когда в киевской команде «Динамо» играл на левом краю Валерий Лобановский, телекомментаторы не уставали напоминать, что его знаменитый корнер совершенно уникален. И правда, всякий раз, когда Лобановский устремлялся к мячу, стадион замирал. Технологию своего углового удара Лобанов-

ский охотно объяснял, публиковались схемы выполнения углового, однако шли годы, а последователи у него почему-то не появлялись. И вот однажды на тренировочной базе московского «Торпедо» возник между игроками спор о корнере Лобановского. Кто-то назвал его неповторимым. «Да почему же это он неповторимый?» — удивился Эдуард Стрельцов и, взяв мяч, отправился в левый угол поля. Стрельцов отошел от мяча шагов на семь-восемь, разбежался и ударил. Мяч полетел по дуге, затем как бы завис на мгновение над дальней штангой и «сухим листом» спланировал рядом с нею в пустые ворота!

А ведь Стрельцов, между прочим, угловые до того случая ни в «Торпедо», ни в сборной СССР никогда не подавал. Объяснялось это тем, что он принципиально не посылал мяч туда, где партнерам нужно было еще за него побороться. Валентин Иванов в своей книге «Центральный круг» рассказывал: «Помню, стремился выйти на свободное место, открыться именно в тот момент, когда кто-либо из товарищей посылал мяч Эдуарду. Если мне удавалось опередить соперника, то за дальнейшее развитие атаки можно было ручаться. Одним касанием мяча Стрельцов придавал ему нужные направление и скорость полета и

выкладывал как на блюдечке мне в ноги».

В конце июля 1963 года мне позволили в Киев заместить редактора отдела футбола «Советского спорта» Александр Витенберг (в ту пору я был заведующим украинским корпунктом этой газеты) и спросил, не хотелось ли бы мне съездить на недельку в Одессу, чтобы передать оттуда отчет о матче сборной клубов Москвы (а фактически — сборной СССР) с олимпийской командой Японии. Вопрос показался мне странным. Во-первых, почему на недельку, если требовался отчет об одном-единственном матче? Во-вторых, в этой игре не могло быть сколько-нибудь серьезной борьбы, а в «Советском спорте» отводилось для соревнований подобного рода несколько строк сугубо статистической информации. Отчего я и ответил Витенбергу, что с его заданием может справиться в Одессе любой местный начинающий репортер.

Но Витенберг засмеялся и сказал, что матч с японцами состоится 31 июля, а 25-го прилетит в Одессу, чтобы сыграть в тот же день товарищескую встречу с «Черноморцем», московское «Торпедо». В составе же последнего впервые после пятилетнего перерыва выступит Эдуард Стрельцов!

Это, конечно, меняло дело, хотя я поначалу и не понял, почему Витенбергу захотелось, чтобы в Одессу съездил заведующий украинским корпунктом, причем съездил только для того, чтобы поделиться затем с ним, Витенбергом, впечатлениями устно, ибо ни одно печатное издание столицы отчет об этом матче (и особенно об участии в нем Стрельцова) ни за что не поместило бы! Ведь когда Стрельцова освободили, наконец, из заключения, было понятно, что его возвращение в большой футбол наткнется неминуемо на бесчисленные препятствия, кото-

рые воздвигнут перестраховщики и демагоги*.

Но почему же не мог полететь в Одессу сам Александр Витенберг или другой сотрудник отдела футбола «Советского спорта»? Дело в том, что редактором отдела футбола, то есть начальником Витенберга, являлся в ту пору Мартын Мержанов. Он же редактировал и еженедельник «Футбол». Мержанов был типичный номенклатурный партийный журналист. «Без устали Мержанов мог восхищаться тем, как глубоко знает футбол И. Зубков, тогдашний заведующий сектором спорта ЦК КПСС, — вспоминает работавший в те времена под началом Мержанова Владимир Пахомов. — Благодаря всем этим кураторам, наставникам Мержанов процветал. Редактор «Футбола» не скрывал своего близкого знакомства с Л. Ильичевым, который в 1958-1965 годах возглавлял отдел пропаганды ЦК КПСС, одновременно с 1961 года являясь секретарем ЦК партии. Мержанов любил повторять, что Ильичев, как и он, болел за «Спартак».

А поскольку за «Спартак» болело по традиции не только руководство ЦК КПСС и Московского городского комитета партии, но и множество более мелких партийных функционеров, Мержанов любил, посмеиваясь, говорить, что в отчизне нашей болельщики футбола делятся на две категории — спартаковцев и негодяев. «Когда же Ильичева лишили высокой партийной должности, — продолжает Пахомов, — Мержанов не осиротел, наладив прочные отношения с ответственным работником ЦК КПСС Ф. Муликовым. Однажды читатели «Футбола» познакомились с заметкой, в которой рассказывалось, как Куликов в молодости

* Действительно, Стрельцову разрешили официально играть за «Торпедо» только в 1965 году.

играл в футбол». Именно Ильичев, Зубков и Муликов, используя свое положение в директивных органах, добивались строжайшего наказания Стрельцова. Отчего и Мержанов демонстрировал при каждом удобном случае свою неприязнь к Стрельцову, уверяя всех, что тот — обычный, заурядный футболист.

Короче, Мержанов не разрешил бы ни одному из своих подчиненных отправиться за редакционный счет в Одессу, чтобы посмотреть, как играет Стрельцов после пяти лет выпавших на его долю страданий. Я же как заведующий украинским корпунктом «Советского спорта» был от Мержанова независим. К тому же у корпункта был свой фонд командировочных средств. Так я и стал свидетелем события, забыть которое невозможно.

Перед игрой я зашел в торпедовскую раздевалку и, когда увидел Стрельцова, с которым был хорошо знаком, у меня кольнуло в сердце. Я знал, что он был невиновен в том, что инкриминировал ему в 1958 году прокурор. Судебное заседание, как водится при слушании дел об изнасиловании, было закрытым, но в числе других я находился в здании суда. Из зала в коридор выходили свидетели, поочередно высказывали покурить конвоиры. Казалось, пройдут еще два-три часа, сюда же выйдет оправданный Эдик, и все развеется, как несусветная морока. И вдруг (при объявлении приговора в зал заседаний суда впустили всех) — двенадцать лет лагерей!

...В Одессе, в раздевалке «Торпедо» сидел, зашнуровывая бутсы, уже не юноша с открытым светлым нежным лицом и симпатичным русым коком над высоким лбом, а грузноватый, сильно лысеющий молодой мужчина. У юноши были красивые длинные сильные ноги, теперь же они напоминали колонны. Стрельцов поднял

голову, внимательно посмотрел на меня и несколько напряженно поздоровался.

О том, что одесская публика имеет возможность увидеть 25 июля 1963 года игру Эдуарда Стрельцова, местное радио сообщало в тот день несколько раз. «И свыше сорока тысяч зрителей, пришедших на стадион, не ошиблись в своих надеждах, — писала газета «Черноморская коммуна». — На двенадцатой минуте счет был 2:0 в пользу гостей. Центрфорвард «Торпедо» Стрельцов дважды заставил голкипера «Черноморца» Б. Разинского вынуть мяч из сетки. Первый гол Стрельцов забил со штрафного, а второй мяч направил в ворота ударом с хода — столь же сильным, сколь и неотразимым».

«Первый гол Стрельцов забил со штрафного...». Это волшебство мне не забыть никогда. Мяч был положен примерно метрах в восемнадцати от ворот и почти прямо против них. Одесситы выстроили «стенку», прикрывая левую от голкипера сторону. Арбитр, как обычно, суетился, пытаясь отодвинуть игроков на положенные девять метров. В конце концов метрах в шести от мяча «стенка» пятиться перестала. Стрельцов разбежался и ударил. После чего мяч исчез из поля зрения. Где же он? Судья побежал к воротам. И тут, наконец, все увидели мяч. Он лежал в боковой сетке левой от вратаря стойки. Но ведь мяч над «стенкой» не пролетал! Значит, он каким-то образом ее обогнул — сбоку, низом?

Я видел тысячи забитых мячей, сотни из них описывал в отчетах подробно, но этот гол поражает воображение и понине. После матча, в автобусе, прошу Стрельцова объяснить мне произошедшее. Его рассказ я записал по возвращении в гостиницу, и этот текст привожу далее дословно: «Одесситы «стенку» выстроили неважно, поскольку дальний от вра-

таря угол был не совсем прикрыт. Я подумал: бить надо туда прямо, с подъема, а главное — быстро, как только судья отойдет. И уже стал разбегаться, когда «стенка» сдвинулась и закрыла штангу: видно, Разинский подсказал. Словом, шансов никаких, но не останавливаться же! Вот на ходу и решил резать по самому краю мяча и как можно сильнее».

Так что если корнер Лобановского был вначале тщательно расчислен, то спонтанное исполнение этого же трюка Стрельцовым и его действительно неповторимый одесский штрафной удар являлись чистой импровизацией, то есть высшей формой футбольного творчества. Не зря же Григорий Федотов в известном своем разговоре со Стрельцовым сказал: «Я играл, но уж как ты, Эдик, играешь...»

На страницах спортивной прессы кто-нибудь время от времени задает вопрос: как выглядели бы сейчас на футбольном поле все те, кто блистал на нем двадцать, тридцать лет назад? Любопытствуют чаще всего юные читатели, но порою даже (когда берут интервью у специалистов) и сами сотрудники спортивных изданий. Ответ же формулируется в том духе, что лучшие игроки былых поколений не обладали, к сожалению, быстрой техникой, а кроме того, не выдержали бы теперешних физических нагрузок.

Да, конечно, футбол теперь иной, чем двадцать и тем более тридцать лет назад. Тотальный, ультраскоростной, каждый в атаке, каждый в обороне! И все-таки я убежден, что играю Петра Дементьева, будь он сейчас

молод, публика и специалисты футбола восхищались бы так же, как это было в тридцатые годы. И то же самое, уверен, можно сказать о Григории Федотове, Всеволоде Боброве, Эдуарде Стрельцове, не говоря уж о Пеле. Ведь каждого из них «сторожили», «держали», «не пущали», как минимум, два игрока, причем одного из них посылали нередко на поле исключительно с целью «размена», то есть действий по принципу: «нет меня — нет и моего подопечного». Увы, персональных опекунов этого типа и вправду на площадке видно не было, а вот их подопечные, как правило, разыгрывались вовсю! Вспоминаю шутку Константина Щегоцкого, который, узнав, что согласно планам тренеров сборной СССР полузащитник Иосиф Сабо должен на чемпионате мира «выключить» Пеле, сказал, что Сабо сможет выключить там только свет.

Я думаю, что Петр Дементьев, Григорий Федотов, Всеволод Бобров и Эдуард Стрельцов сегодня ни одному из ведущих российских клубов игры бы отнюдь не испортили! Да и скромностью, благородством и бескорыстьем они послужили бы хорошим примером для многих нынешних мастеров спорта.

Не испортили бы, полагаю, сегодня игры и Михаил Якушин, Борис Пайчадзе, Константин Бесков. Лет десять назад, когда Бесков тренировал «Спартак», его попросили охарактеризовать Якушина-футболиста. «Юрий Гаврилов вам нравится? — спросил он. — Вот так же играл в тридцатые годы Якушин. — А потом добавил: — Только еще лучше!»



Генезис жестокости

История человечества — вечные войны и рост преступности — внушает мысль, что агрессивность, эгоизм и хищность — природные неискоренимые свойства человечества в целом. Об этом неустанно твердит додарвиновский и последарвиновский социалдарвинизм. Уйдя в глубь веков, можно было бы вспомнить страшную братоубийственную войну за власть Мервингов, султанов-османов, сыновей монгольских завоевателей, историю возвышения Ауренгзеба, историю завоевания Индии, Африки и обеих Америк. Но, перебирая эти бесчисленные примеры, нужно иметь в виду саморазрушительность подобных систем в результате обратных связей, их неизбежный, хотя часто очень медленный, распад. Ярким примером является история Греции, Египта, Римской империи.

Античные цивилизации пали. «Пали, благодаря своей организации собственности, пали вследствие торжества эгоизма над альтруизмом» (Летурно Ш., 1889).

Зверства ассирийцев, вавилонян, монголов, татар, турок — это не случайные эпизоды в истории человечества. Уничтожение Карфагена, Иерусалима, массовое обращение в рабство большей части населения бассейна Средиземного моря, зверские подавления восстаний рабов, войны конца

Римской республики, обезземеливание крестьянства Италии, войны Рима с восставшими италиками, галльские и гражданские войны Цезаря, войны триумвирата, безумства Нерона, Каракаллы, Гелиогабала, войны Византии, ослепление 30 000 пленных болгар императором Василием Болгаробойцем — цепь нескончаемых жестокостей; великое переселение народов — океан зверств. Дикие жестокости средневековья, борьбы с ересью, реформации и контрреформации. И все это несло в себе зерна саморазрушения, все это создало лишь системы, фатально обреченные на гибель.

«Считается, что европейцы вывезли из Африки 50 миллионов рабов. Если принять на каждого вывезенного раба троих убитых (а это очень скромно, если учесть, какая масса народа гибнет при добывании рабов, на месте действия и на пути к центрам работорговли), то на долю европейцев придется полтора ста миллионов душ — солидная гекатомба» (Энгельгардт М. А., 1899).

Можно вспомнить междоусобные войны европейских феодалов, Тридцатилетнюю войну в Германии, в ходе которой ее население с 16 млн. сократилось до 4, истребление краснокожих в Северной, Центральной и Южной Америке — с единственным островком — государством иезуитов в Парагвае,

где только и могли спокойно существовать порабощенные индейцы, и после этого довериться этологу К. Лоренцу: «...имеются данные, что первые изобретатели каменных орудий — австралийские австралопитеки — использовали это новое оружие не только для охоты за дичью, но и для убийства себе подобных». «Пекинский человек, Прометей, научившийся поддерживать огонь, поджаривал на нем своих собратьев: рядом с первыми следами постоянного использования огня лежат изуродованные и обожженные кости самого пекинского человека».

Еще сильнее высказался Р. Ардри (1970): «Перепачканные кровью и убийствами архивы человеческой истории, от древнейших египетских и шумерских отчетов до самых новых жесткостей второй мировой войны, соответствуют раннему универсальному каннибализму с практикой заклания в жертву животных и людей или их заменителей. При религиозных обрядах и с вселенским скальпированием, охотой за черепами, калечением, увечением и некрофилией это устанавливает существование общего кровожадного знаменателя, хищнических обычаев, эту каинову печать, которая по пище отделяет человека от его чело­векообразных родичей и гораздо теснее роднит его с самими убийственными из плотоядных животных».

Хотя антропологи во главе с А. Монтегю (1968) камня на камне не оставили от аргументации Лоренца, Дартра и Ардри, вопрос об этической природе человека, по-видимому, не для всех решается однозначно, и надо внимательно проследить за эволюцией человека. Казалось бы, представление о зверино-эгоистической природе человека опирается не только на историю, но и на дарвиновскую теорию естественного отбора: все неспособные к самосохранению должны вымирать, уступая место тем, кто любой ценой,

любыми средствами побеждает и уничтожает врагов и соперников.

Самец сиамской бойцовой рыбки насмерть дерется с соперниками, и один из них обязательно гибнет. Стаи птиц и стада обезьян сражаются за свои территории с соплеменниками, в стае обезьян быстро устанавливается иерархия господства, у многих животных наблюдается так называемый территориальный императив; среди кур также быстро устанавливается иерархия клевания. К. Уотс и А. Стокс (1971) изучали сообщества диких индюшек в одном тexasском заповеднике и обнаружили в нем такую стратификацию самцов по иерархической лестнице, что большинство из них вообще не имело сексуальных контактов. Молодые самцы, клюя и ударяя друг друга крыльями, дерутся друг с другом целыми часами, до полного изнеможения, и сексуальный ранг самца определяется в первый же год пожизненно. Из 170 самцов, находившихся под наблюдением, лишь 6 «заслужили» право спариваться с самками, и на долю каждого из них приходилось в среднем 59 копуляций. Если корм не добывается с бою, не приносится, самец не является кормильцем, развивается полигамия, и владельцем гарема становится единственный самец; отбор нацеливается на бойцовые качества самца, сумевшего победить остальных, они вступают в яростные бои за гарем, у этих видов птиц самцы пестро окрашены, именно на них отвлекается нападение хищников.

Что касается человека, то даже в странах и у народов с вполне легализованным многоженством оно на практике осуществлялось относительно небольшой группой населения; за всю его историю, кажется, нет ни одной нации, которая, возведя многоженство в общенародное правило, смогла бы длительно удержаться на достигнутой высоте.

Скорее можно припомнить другой факт: зулусские короли долгие годы держали своих воинов в изоляции от женщин и в безбрачии, чтобы надежно использовать их в качестве солдат-насилльников и создавать таким образом свои грабительские империи. Однако эти системы оказались очень нестабильными. В самом деле, гаремные порядки уже очень рано привели к тому, что туркам-османам пришлось опираться на христианских детей, увезенных в плен, обращенных в мусульманство и превращенных в воинов-профессионалов. Разумеется, очень скоро, как прежде преторианцы для римских императоров, янычары стали более опасными для султана, чем для внешнего врага. Чересчур профессионализированный солдат (не говоря уже о генералах), лишенный этических установок, легко превращается в перманентного агрессора, и некоторого рода паранойяльность в такой же мере становится профессиональной болезнью этих людей, как мания величия и мания преследования у тиранов.

Инстинкты господства и зверства возбуждались у людей почти всех времен и народов.

А. Кейт (1950) в этюдах об эволюции человека пишет: «Нужно признать, что условия, вызывающие войну, — разделение животных на социальные группы, «право» каждой группы на ее собственную территорию и развитие комплекса враждебности, направленного на защиту этой территории, существовали на земле задолго до появления человека».

Согласно многим социал-дарвинистическим теориям, человек неискоренно несёт в себе все это закрепленное в генах психическое наследство — страсть к господству, собственности, оружию, убийствам и войнам.

Если представить себе существование диких животных только как борьбу всех против вся, то естественный

отбор среди них действительно должен вести к усилению хищнических инстинктов. Если такой же характер имел естественный отбор в ходе формирования человечества, то неизбежен вывод, что все этические начала в человеке порождены лишь воспитанием, религией, верой, убеждением извне, то есть являются особенностями, целиком приобретенными в ходе его индивидуального развития и поэтому ненаследственными. Поэтому вспышки массовой жестокости — это явление неизбежное, это возврат к животным инстинктам, к первобытным, звериным, из века в век подавляемым, но естественным наследственным свойствам. Действительно, с точки зрения здравого смысла и обычного представления о естественном отборе господствующим инстинктом является инстинкт самосохранения, стремления к личной выгоде, к личному благополучию любыми средствами. Это стремление к личной выгоде в обществе поэтому стеснено лишь разумом, диктующим такую осторожность и такие нормы лицемерного поведения, которые позволили бы обойти карающий закон или избежать опасной вражды. Отсюда делается вывод, что все поступки, направленные на личную выгоду, к личному обогащению, к порабощению окружающих, но совершаемые в нераскрываемой тайне, естественны, а человека удерживает от их совершения только страх и навязанные воспитанием навыки. Эта логическая теория, выводящая все поведение человека из его созданного отбором абсолютного эгоизма, подкупает своей простотой и логичностью. Действительно, по Гексли, «так называемая доброта или добродетель заключается в поведении, абсолютно противоположном тому, которое приводит к успеху в космической борьбе за существование».

Но без эволюционно созданных

биологических основ и аспектов гуманистического поведения, встроенных в человеческое сознание и ждущих лишь импульса для своей реализации, не смогло бы существовать никакое общество.

Насколько губительным может быть отсутствие встроенных инстинктов и, например, заботы о потомстве, наглядно показывает естественная история царя животных — льва, вообще не знавшего до появления человека достойных врагов, зверя, способного убить и сожрать любое другое животное, за исключением, может быть, слона и крокодила. Львы охотятся стаями, зачинщицы — львицы, но «львиную долю» добычи беспрепятственно пожирают самцы. Только после этого приходит очередь львиц. Львям часто вообще ничего не остается, и они нередко погибают от голода. Эволюционный дефект — отсутствие заботы о потомстве — был одной из причин того, что могучие львы так и остались немногочисленным видом, на благо всем другим животным:

Просто символично, что самое могучее существо, хищник, который живет среди беззащитных жертв, не может одержать эволюционную или популяционную победу только потому, что плохо заботится о потомстве. В качестве контраста можно привести маленькую газель Томпсона: при появлении хищника газель сразу прыгает на всех четырех ногах вверх, так что ее в саванне видно за полтора километра; прыгнувшая вверх газель тем самым подвергает себя отчаянной опасности, но зато стадо получает мгновенное предупреждение. Газель Томпсона необычайно многочисленна как вид.

Отметим, кстати, что древняя формула «человек человеку — волк» является клеветой на волков, которые очень миролюбивы по отношению друг

к другу и даже в борьбе за самку ведут себя, если так можно выразиться, рыцарски: признавший себя побежденным подставляет шею под укус, как бы поднимает руки вверх, и победитель тут же прекращает драку.

Эволюционные механизмы ограничения внутривидовой борьбы почти бесчисленны.

С. А. Северцов (1951), изучая эволюцию рогов у оленей и полорогих, пришел к выводу: половой отбор создает «турнирное» оружие, позволяющее победить сопротивление соперника и прогнать его, не умерщвляя.

«У оленей турнирный характер достигается ветвлением рогов, у полорогих — изменением способа боя и приобретением такой формы рогов, при которой опасный для жизни укол рогов делается невозможным». Северцов различает восемь способов драк между самцами, причем безопасное для соперника дуэльное применение рогов сменяется, например у полорогих, при нападении хищника смертельным ударом острым концом рогов снизу вверх и вперед.

Самоочевидно, что, отправляясь в мир диких животных в поисках доброго начала, мы встретимся с бесчисленными примерами злого начала. Не будем считать злым началом межвидовую борьбу, плотоядность. Дикие, хищные звери охотятся не из злобы, а потому, что им иначе не прожить, точно так же как травоядные уничтожают растения не из злобы, а из-за голода. Мы вправе ограничиться тем, что происходит внутри сообществ высших животных.

«Когда всякая дисциплина исчезла, все учреждения разбиты вдребезги, законы бездействуют, водворился полный хаос, и обычные факторы прогресса, основанные на принуждении, связанные с насилием, теряют всяческую силу; когда нет ни войска, ни власти, ни вождей, ни суда, ни законов, —

тогда может разгореться еще не вполне угасшая искра древней солидарности и восстановить развалившееся общество. Так было во Франции в эпоху Столетней войны при Жанне Д'Арк, то же случилось у нас в конце Смутного времени» (Энгельгардт М. А., 1989); добавим: то же случалось постоянно в истории человечества, достаточно вспомнить религиозные войны во Франции, когда в Париже ели человечину, и их окончание Генрихом IV. Состояние дикости, всеобщего развала сменяется повышенным требованием справедливости. Возникают тенденции, сформулированные еще Платоном: «В благоустроенном государстве все общество должно испытывать радости и горести каждого из своих членов».

Эти пути, однако, настолько тяжелы и длительны, что человечество нередко теряет веру в конечную победу правого дела. К тому же, как хорошо известно, «пока пролетариат борется, буржуазия крадется к власти». Если в этой марксистской формуле подменить слова, подставив «угнетенные» и «угнетатели», сразу получится формула, охватывающая всю историю человечества.

Историю можно рассматривать как историю доброго начала, можно рассматривать и как историю побед жестокости. У одних видов существует стойкая моногамия с верностью самца самке и потомству, у других видов — полигамия с жесточайшей борьбой между самцами. У одних видов эта борьба ведется насмерть, у других видов это взаимобезопасная дуэль, сводящаяся к выяснению превосходства. Жестокая борьба за территорию у одних видов сменяется у других видов полным коллективизмом. Таким образом, и из биологии, и из истории можно извлечь диаметрально противоположные выводы о природе человека, о том, что он собой представляет.

Массовой жестокости противостоит и массовая самоотверженность. Попробуем разобраться в этих противоречиях.

Логике примитивного социал-дарвинизма противоречат факты массового героизма и самоотвержения, с существованием героической верности долгу, с самоуничтожением ради выполнения долга, с существованием стойкого чувства товарищества в самых тяжелых условиях. Теория эгоизма как основы этики человека опровергается фактами быстрого распространения религий и таких мировоззрений, которые требовали немедленного самопожертвования во имя блага будущих поколений, в частности мировоззрений, не обещавших своим приверженцам ни благ на земле, ни загробной компенсации. На всем протяжении истории человечества идея справедливости обладает необычайной способностью к «регенерации», она оказалась Ванькой-Встанькой, Фениксом, возрождающимся из пепла.

Теория разумного эгоизма опровергается быстрым массовым развитием чувства справедливости у таких детей, которых воспитывали в духе устремления к благополучию во что бы то ни стало. Неужели разумным эгоизмом, а не взрывом нерасчетливого альтруизма объясняется отчаянная попытка аристократов-декабристов провести лично им невыгодную и предельно опасную революцию?

Не существует ли, пусть перекрываемая, подавляемая, искажаемая классовыми, кастовыми, племенными, национальными, экономическими и любыми иными социальными наслоениями какая-то общечеловеческая «совесть», биологические основы которой закрепились естественным отбором и распространены им на все или почти на все человечество? Если такой вопрос допустим, то сразу возникает задача, оставив в стороне все эти

может быть довольно сложная система действий, показывает пример птенца кукушки, который, не видя никогда своих родителей, точно выполняет всю программу сложных видоспецифических действий.

Глады заботятся о потомстве всей стаи, и детеныши, обычно бродящие в стаде далеко от матери, во время тревоги бросаются на спину любого животного, несущегося в укрытие. В стаде павианов мать с ребенком пользуется особыми привилегиями, помимо защиты всеми самцами.

В природе человека заложено много «звериного». Но в зверях заложено много «человеческого».

Рассматривая один за другим виды высших позвоночных, мы найдем почти у каждого из них тот или иной инстинкт, эмоцию или способность, обычно считающиеся монополией человека: героическую охрану потомства и заботу о нем, взаимовыручку в опасности, организованную самоотверженную защиту стада, верность и преданность, способность к быстрой выработке условных и экстраполяционных рефлексов, комбинаторные способности, острую память, способность к обучению и членораздельной речи, жизненно важные формы коллективизма.

В Южной Африке павианы имеют страшного врага — не льва, слишком тяжелого, чтобы лазать по деревьям и скалам, а леопарда — «легкий вездеход», вскарабкивающийся на любое дерево или скалу. А его «пятызарядная» лапа все равно убивает сразу. Натуралист Евгений Маре, проживший среди павианов три года, однажды подсмотрел такой случай. Стадо павианов — самцы, самки, детеныши — опоздали вовремя добраться до безопасных пещер, а недалеко от их дороги спокойно залег леопард. Добыча ему обеспечена. Но от стаи отделились два самца. Они взобрались на скалу над леопардом и разом кину-

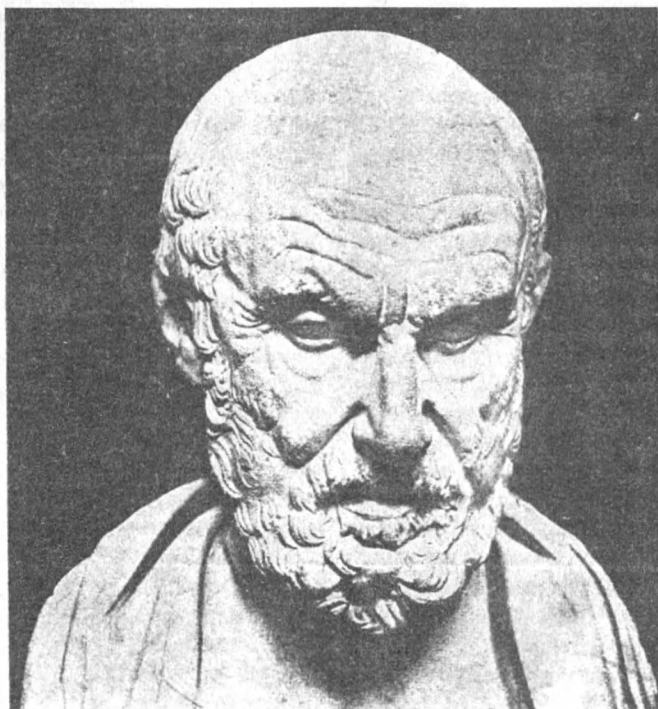
лись вниз на него. Один вцепился в горло, другой в спину. Леопард одним взмахом задней лапы вспорол брюхо нижнему павиану и махом передних лап переломил кости второму. Но за доли секунды клыки уже выпотрошенного павиана добрались до яремной вены леопарда, и на тот свет отправилась вся тройка. Можно не сомневаться, что оба павиана при всей своей «тупости» знали, что их ждет неминуемая гибель, но они пошли на нее.

Триверс (1971) рассматривает три модели: 1) альтруист систематически рискует собой для любых членов популяции, в этом случае «ген» альтруизма обречен на вытеснение (если только на выручку альтруисту не будут приходиться и неспасенные им); 2) альтруист рискует собой только ради близких родственников — при малом риске для альтруиста и большом шансе на спасение гибнущего «ген» альтруиста распространится широко; 3) альтруист рискует собой преимущественно для альтруистов же и для способных на взаимный благодарный альтруизм. В этом случае интенсивность отбора тем выше, чем чаще в жизни особи встречаются ситуации, требующие взаимной выручки.

Но во всех трех случаях число переменных, определяющих направление и интенсивность отбора по признаку взаимного альтруизма, очень велико.

При прочих равных условиях важное значение имеет видовая длительность жизни индивида — чем она больше, тем больше шансов на выгодность взаимного альтруизма; степень дисперсии и перемешивания особей определяет вероятность встречи в беде со спасенным; степень взаимозависимости особой определяется и их территориальной близостью друг другу; чем меньше общество, тем более «выгоден» взаимный альтруизм; он очень важен в схватках между коллективами.

КЛЯТВА



ГИППОКРАТ

*Бюст II или III в. до н. э.,
находящийся в Британском музее (Лондон)*

Великий Гиппократ принадлежал к знатному роду врачей асклепиадов, восходящему к Асклепию, который впоследствии был признан в Древней Греции полубогом-целителем (в Риме его называли Эскулапом). По некоторым данным, Гиппократ прожил 104 года (460—356 гг. до н. э.), по другим он умер в возрасте 83 лет (в 377 г.). Еще при жизни Гиппократа чтили очень высоко, после смерти слава его преумножилась: во времена Аристотеля его назы-

вали «великим», для Галена он был «божественным», сейчас его часто называют «отцом медицины».

Историки считают, что далеко не все труды из дошедшего до нас «Гиппократова сборника» написаны им самим. Скорее всего, в него вошли произведения разных авторов, связанных общими взглядами на медицину. Гиппократ начал врачевать, когда греческая медицина уже достигла высокого уровня. Косская школа во главе с Гиппократом заложила основы клинической медицины, в центре внимания которой бережное отношение к человеку. Гиппократ требовал соблюдения врачебной этики, широкого взгляда на лечение.

Современный врач вряд ли почерпнет у Гиппократа новые методы исцеления, но наверняка продвинется во врачебном мышлении, укрепитесь в понимании нравственных начал врачебного призвания.

Клянусь Аполлоном врачом, Асклепием, Гигиеей и Пакакеей¹ и всеми богами и богинями, беря их в свидетели, исполнять честно, соответственно моим силам и моему разумению, следующую присягу и письменное обязательство: считать научившего меня врачебному искусству наравне с моими родителями, делиться с ним своими достатками и в случае надобности помогать ему в его нуждах; его потомство считать своими братьями, и это искусство, если они захотят его изучать, преподавать им безвозмездно и без всякого договора; наставления, устные уроки и все остальное в учении сообщать своим сыновьям, сыновьям своего учителя и ученикам, связанным обязательством и клятвой по закону медицинскому, но никому другому. Я направляю режим больных к их выгоде сообразно с моими силами и моим разумением, воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости. Я не дам никому просимого у меня смертельного средства и не покажу пути для подобного замысла; точно так же я не вручу никакой женщине абортивного пессария². Чисто и непорочно буду я проводить свою жизнь и свое искусство. Я ни в коем случае не буду делать сечения у страдающих каменной болезнью, предоставив это людям,

занимающимся этим делом³. В какой бы дом я ни вошел, я войду туда для пользы больного, будучи далек от всего намеренного, неправедного и пагубного, особенно от любовных дел с женщинами и мужчинами, свободными и рабами.

Чтобы при лечении — а также и без лечения — я ни увидел или ни услышал касательно жизни людской из того, что не следует когда-либо разглашать, я умолчу о том, считая подобные вещи тайной⁴. Мне, нерушимо выполняющему клятву, да будет дано счастье в жизни и в искусстве и слава у всех людей на вечные времена; преступающему же и дающему ложную клятву да будет обратное этому.

*Перевод с древнегреческого
проф. В. И. Руднева*

Комментарии

1. Аполлон считался в послегомеоровские времена врачом богов. Асклепий (римск. Эскулап) — сын Аполлона, бог врачебного искусства; Гиги́ея — дочь Асклепия, богиня здоровья (отсюда наша гигиена); ее изображали цветущей девушкой с чашей, из которой пила змея. Панакея, всеисцеля-

ющая — другая дочь Асклепия; отсюда панацея, лекарство от всех болезней, которое искали средневековые алхимики.

2. Средство для прерывания беременности (Прим. ред.).

3. Эта фраза всегда вызывала у комментаторов некоторое недоумение: почему врач не должен был производить операции, давно известной у египтян и греков? Проще всего, конечно, ответить в согласии с текстом, что операцию эту производили особые специалисты, как это было в Египте и на Западе в конце средних веков; вероятно, они также были объединены в особые организации и владели секретами производства, и организованный врач не должен был вторгаться в чужую область, в которой не мог быть достаточно компетентным, не роняя своего престижа.

4. Запрещение врачу, давшему клятву, разглашать чужие тайны, пройдя через века, превратилось в русском и германском законодательствах в закон, карающий за разглашение тайн, с которыми врач ознакомился при своей профессиональной деятельности. Но мало-мальски внимательное чтение показывает, что в клятве вопрос ставился шире: нельзя вообще разглашать компрометирующие вещи, виденные или слышанные не только в связи с лечением, но и без него. Цеховой, организованный врач не должен быть злостным сплетником: это подрывает доверие общества не только к нему, но и ко всей данной корпорации.

*Комментарий
проф. В. П. Карпова*

По образцу «Клятвы» Гиппократы позже составлялись «факультетские обещания», которые произносили доктора медицины при получении степени

в Парижском университете. В дореволюционной России подобное «факультетское обещание» после удовлетворительной защиты диссертации и провозглашения диссертанта доктором читалось ему деканом факультета и печаталось на обратной стороне диплома. Новоиспеченный врач подписывал его.

Факультетское обещание

Принимая с глубокой признательностью даруемые мне наукой права врача и постигая всю важность обязанностей, возлагаемых на меня сим званием, я даю обещание в течение всей своей жизни ничем не помрачать чести сословия, в которое ныне вступаю. Обещаю во всякое время помогать, по лучшему моему разумению, прибегающим к моему пособию страждущим, свято хранить вверяемые мне семейные тайны и не употреблять во зло оказываемого мне доверия. Обещаю продолжать изучать врачебную науку и способствовать всеми силами ее процветанию, сообщая ученому свету все, что открою. Обещаю не заниматься приготовлением и продажей тайных средств. Обещаю быть справедливым к своим сотоварищам-врачам и не оскорблять их личности; однакоже, если бы того потребовала польза больного, говорить правду прямо и без лицемерия. В важных случаях обещаю прибегать к советам врачей, более меня сведущих и опытных; когда же сам буду призван на совещании, буду по совести отдавать справедливость их заслугам и стараниям».

«Факультетское обещание», как вы можете заметить, в основном исходит из «Клятвы» Гиппократы. Есть в нем и отзвуки той борьбы, которую греческие врачи V века до н. э. вели со всякого рода шарлатанством.



Коэффициент интеллекта

Продолжаем публикацию тестов профессора Айзенка, широко известных во всем мире. К ним прибегают, чтобы определить уровень интеллекта при приеме на работу, в учебные заведения. Решая такие задачи, можно развивать сообразительность, повышать свой коэффициент интеллекта (Ай-Кью).

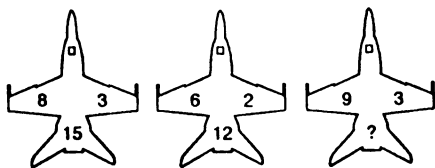
Учтите, что буквы Ё и Й не исключены из алфавита, а количество букв в искомом слове соответствует количеству точек в скобках.

Пятый тест

1. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинает второе.

ГО (...) ЧУН

2. Какое слово лишнее?
ОРДОБ, ЕЖБ, РГАЖА, НЕРМАГО
3. Подставьте число вместо знака вопроса.



4. Каким числом должен закончиться ряд?

5 7 4 6 3 ?

5. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

ПОЖАР (РОТА) СТЕНА
ПРАВО (...) СДАЧА

6. Какое слово лишнее?
ЧУКРА, ЕТЬДАРТ, ОЛНС, НАДРААШК

7. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.

368 (9) 215
444 () 182

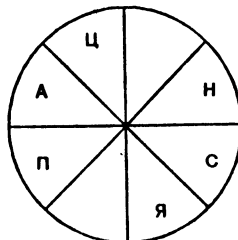
8. Подставьте букву вместо знака вопроса.

К М П У ?

9. Вставьте числа вместо знаков вопроса.

$\frac{1 \quad 4 \quad 5 \quad ?}{2 \quad 3 \quad 6 \quad ?}$

10. Какое слово вписано в круг? Добавьте недостающие буквы.



11. Какое слово лишнее?
АНРИИ, ЯЛЬИ, НЕЯКИС, СЬЯОФ

12. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

БУЕ (...) ИТА

13. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.

836 (316) 112
213 () 420

14. Вставьте число вместо знака вопроса.

5 8 12
7 12 18
3 4 ?

15. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

ОБЕР (...) НА

16. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.

188 (118) 424
214 () 320

17. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

ПОКАЗ (РУКА) ГРУДЬ
ТАЛЬК (....) ПРОЗА

18. Каким числом должен закончиться ряд?

0 7 26 ?

19. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.

БОЛЕЗНЬ (.....) МИНЕРАЛ

20. Подставьте букву вместо знака вопроса.

? О З
О Д А
З А Л

21. Каким числом должен закончиться ряд?

71 68 77 50 ?

22. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

ПИНОК (КОЗА) НАРЕЗ
БУРАН (....) ОТКОС

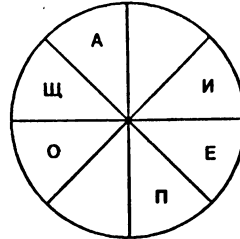
23. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.

УХАЖЁР (.....) ЗАТЯГИВАНИЕ ДЕЛА

24. Какое слово лишнее?

КРААМ, ТБАНО, ЧЛААК, ЛБКИБУ

25. Какое слово вписано в круг? Добавьте недостающие буквы.



26. Вставьте буквы вместо знаков вопроса.

А О Ё ?
К Г Т ?

27. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

ТОРБА (ТРУС) КУСОК
СЕТКА (....) ГОНЕЦ

28. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.

ОТВЕРСТИЕ (.....) ОШИБКА

29. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

НОСОК (СКАТ) ТАНГО
ЛЕСКА (....) ОЛИВА

30. Вставьте числа вместо знаков вопроса.

9 16 7 ?
25 8 9 ?

Ответы и разъяснения к тесту «КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА»

1. ВОР.

2. ГАРАЖ. Остальные слова: бордо, беж, маренго — названия цветочных оттенков.

3. 18. Число на хвосте самолета равно утроенной разности чисел на крыльях. $(9-3) \times 3 = 18$.

4. 5. Есть два перемежающихся ряда

35 лет
на международном рынке
акционерное общество
открытого типа
«Внешнеэкономическое
объединение
“Медэкспорт”»

**Мы сотрудничаем
со всеми крупными производителями
медицинских товаров в мире.**

Мы:

- продадим с нашего склада в Москве имеющиеся в наличии партии медикаментов и прочей продукции медицинского назначения оптом;
- закупим и доставим любые медикаменты иностранного производства, зарегистрированные в России;
- окажем консультационные услуги на базе наших данных по нескольким тысячам наименований лекарственных средств и субстанций с указанием предприятий-производителей, синонимов и аналогов, кодов, фармгрупп, регистрационных реквизитов;
- проработаем возможность продажи лицензий, "ноу-хау" на оригинальные медицинские технологии и изобретения.

Наши телефоны (095) 331-82-00
331-83-77
331-93-44

Наш адрес: РФ 113461, Москва, ул. Каховка, д. 31, к. 2.
Факс: 311-97-00
Телекс: 112673 ФЛИНТ
411247 MDEXRU



БУДЬ ЗДОРОВ!

№1
1996

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

• НОВЫЙ ГОД - НОВЫЕ НАДЕЖДЫ
• ШЕСТЬ ОШИБОК

• ЗАМУЖНЕЙ ЖЕНЩИНЫ

• ПРЕОДОЛЕНИЕ РАДИКУЛИТА

• ДИЕТА ДЛЯ ЛЮБОВНИКОВ

• БЕС И МЕДИТАЦИЯ

• ПСИХОТЕРАПИЯ ВЛАДИМИРА ЛЕВИ



35 лет
на международном рынке
акционерное общество
открытого типа
«Внеэкономическое
объединение
«Медэкспорт»

**Мы сотрудничаем
со всеми крупными производителями
медицинских товаров в мире.**

Мы:

- продадим с нашего склада в Москве имеющиеся в наличии партии медикаментов и прочей продукции медицинского назначения оптом;
- закупим и доставим любые медикаменты иностранного производства, зарегистрированные в России;
- окажем консультационные услуги на базе наших данных по нескольким тысячам наименований лекарственных средств и субстанций с указанием предприятий-производителей, синонимов и аналогов, кодов, фармгрупп, регистрационных реквизитов;
- проработаем возможность продажи лицензий, "ноу-хау" на оригинальные медицинские технологии и изобретения.

Наши телефоны (095) 331-82-00
331-83-77
331-93-44

Наш адрес: РФ 113461, Москва, ул. Каховка, д. 31, к. 2.

Факс: 311-97-00

Телекс: 112673 ФЛИНТ
411247 MDEXRU

