

БУДЬ ЗДОРОВ!

№2
1998

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- Тяжелый взгляд
- Дыхание по Бутейко
- Мед от радикулита
- После инфаркта ...
- "Я был эпилептиком"
- Миф об импотенции



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Фото Александра Филимонова

Ежемесячный журнал
№ 2 (56), февраль, 1998г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

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

Заместители главного
редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
агентства «Фотоархив»

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

НОРМАН ВИНСЕНТ ПИЛ Сердечный привет сердечникам!	3
ГАЛИНА ШАТАЛОВА Жизнь долгая и полноценная	5
ЮРИЙ УЛЬЯНОВ Насморк у «серебряных» людей	9
ЛЮБОВЬ ЗАЛИКИНА Вот как надо болеть гриппом	11
ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ Зимой без пальто	14
БОРИС БОЧАРОВ На лыжах после инфаркта	19
ЭНДРЮ УЭЙЛ Восток или Запад?	24
ИРИНА ВАСИЛЬЕВА Слабые точки организма	32
ВЛАДИМИР НИКИТИН Я был эпилептиком	36
БОРИС КЛЮЕВ Преодоление бесплодия	40
АНАТОЛИЙ ГРИБКОВ Пчела, радикулит, ишиас	43
СТАНИСЛАВ ЖИДКОВ Ножной массаж	47

Адрес редакции:
107005, Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,
265-49-43
Для рекламы: 972-15-07
Факс: 267-34-60

**Наши банковские
реквизиты:**

расчетный счет
№4070281020000000153
в КБ «АПР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791
корр. счет
№3010181020000000791
ИНН 7729081593

ИГОРЬ ДОБРОТВОРСКИЙ Дыхание по Бутейко	51
ВАЛЕНТИН ПИКАЛЬКОВ Мамины глаза	53
Поможем друг другу	54
ЛЮДМИЛА ЛИВАНОВА Новые люстры Чижевского	56
МАРИЯ ПУХОВА, ВАЛЕНТИН ПУХОВ Мертвый хлеб	59
СТИВ ШЕНКМАН Удочка важнее... ..	65
ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО Миф об импотенции	68
КОНСТАНТИН ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ Японское меню, или История одной вербовки	74
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Тяжелый взгляд	79
Кoeffициент эрудиции	85
ИОСИФ БРОДСКИЙ Стихи	86
ЯН ШЕНКМАН Конец прекрасной эпохи	87
АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ Эйфелева башня	90

Подписаться на журнал

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны.

Обращаем внимание читателей на то, что подписная цена одного номера без доставки осталась прежней —
2 рубля 50 копеек (в новом масштабе цен)

Подписной индекс **73035**

Общий каталог газет и журналов Роспечати, стр. 125



Сердечный привет сердечникам!

По утверждениям исследователей, от 50 до 75 процентов наших современников болеют из-за последствий негативного образа мышления, что сказывается на их эмоциональном и физическом состоянии.

Доктора правы, говоря, что отчуждение, ненависть, недоброжелательство, злоба, зависть, мстительность приводят к расстройству здоровья.

Говоря об одном человеке, мой знакомый врач сказал, что тот умер от «воспаления недоброжелательности». Доктор действительно был убежден, что его пациент скончался из-за старелого чувства ненависти.

— Он причинил себе такой ущерб, что сопротивляемость организма катастрофически понизилась, — объяснил врач. — Поэтому, когда он заболел, у него не оказалось сил для самовосстановления, чтобы преодолеть болезнь. Злоба разрушила его организм.

Чарлз Купер пишет в статье «Сердечный привет сердечникам»: «Вы должны обуздать свои эмоции. Если я скажу, что знал пациента, кровяное давление которого молниеносно подскочило на шестьдесят делений в результате вспышки гнева, вы поймете, какому риску подвергается ваше сердце из-за таких реакций. Те, кто «заводится с полоборота», склонны не задумываясь обвинять других в ошибках и просчетах, хотя гораздо мудрее просто избегать переживаний по поводу того, что уже свершилось и потому непоправимо».

Купер вспомнил великого шотландского хирурга Джона Хантера, который, страдая сердечным заболеванием, отлично понимал, как могут сказаться на его сердце сильные эмоции. Он говорил, что его жизнь отдана на милость людей, которые могут его разозлить. Он все же умер от сердечного приступа в результате гневной вспышки, забыв о самодисциплине. «Каждый раз, когда какая-нибудь проблема выводит вас из себя, старайтесь расслабиться. Это рассеет волну, поднимающуюся в вашей душе. Ваше сердце нуждается в веселом и спо-



койном хозяине, который благоразумно дозирует свою эмоциональную, физическую и интеллектуальную активность», — заключает Купер.

Если ваше настроение в данный момент ниже среднего, я предлагаю вам тщательно проанализировать свое состояние. Если вами владеют чувства злости, страха или недоброжелательства, постарайтесь от них избавиться немедленно. Кроме вас они никому не причиняют вреда. Они не трогают человека, против которого направлены, но день и ночь «топчут» вас. Многие люди потеряли здоровье не из-за того, что они едят, а из-за того, что ест их.

Меня заинтересовала статья одного психолога о том, что младенцы заражаются страхом и ненавистью к окружающим быстрее, чем корью и другими инфекционными заболеваниями. Вирус страха проникает глубоко в их подсознание и остается там до конца жизни. «Но к счастью, — добавляет психолог, — младенцы способны «подхватывать» и любовь, доброту и веру».

В «Домашнем журнале для леди» была высказана гипотеза, что хроническими мышечными и суставными болями страдают люди, испытывающие застенчивую неприязнь к кому-нибудь из близких. Как правило, они не сознают, что живут с этим чувством в душе, а результат бывает не менее явный, чем тот, который вызван инфекцией.

Некая миссис К., рассказывается в журнале, пришла к врачу с жалобой на сыпь, покрывающую ее руку. Доктор попросил миссис К. подробно рассказать о себе. Обнаружилось, что она давно страдала ревматизмом. Заметив некоторые отклонения в поведении миссис К., терапевт послал ее к психиатру, который сразу увидел, что ее что-то сильно беспокоит. Внешне это проявлялось в форме кожной сыпи.

Выяснилось, что все дело в семейном скандале по поводу завещания. Миссис К. считала, что младший брат поступил с ней несправедливо и, не имея возможности расквитаться с ним, носила обиду в себе, скрывая ярость. В результате страдала сама. Едва она освободилась от враждебности и помирилась с братом, сыпь исчезла в течение двадцати четырех часов.

Даже между обычной простудой и отрицательными эмоциями существует взаимосвязь. Доктор Дж. Саул Фаулер из Пенсильванского университета считает: «Можно предполагать, что эмоциональные расстройства влияют на кровообращение в области носоглотки и на секреторную функцию желез, что делает слизистую более восприимчивой к простудным вирусам и инфекции».

Простудные заболевания, например, часто бывают у студентов во время сессии. Им подвержены многодетные матери, которые несут на себе непосильный груз забот о большой семье. Многие люди часто заболевают до или после путешествия из-за волнений, связанных с ним. Часто простуда нападает на человека после того, как в его дом приезжает пожить нелюбимый родственник, и проходит, как только нежелательный гость покидает дом.

Особенно опасны гнев и озлобленность для людей с нездоровым сердцем. Не случайно же при неприятностях многие хватаются за сердце. Именно поэтому я призываю сердечников(простите за игру слов) к сердечности. К доброте и снисходительности по отношению к окружающим их людям и к происходящим событиям. Доброта — лучшее средство в кардиологии



ЖИЗНЬ ДОЛГАЯ И ПОЛНОЦЕННАЯ

Возрастные физиологические изменения в организме неизбежны. И тем не менее каждый человек способен отдалить их или сделать менее болезненными.

Одни люди, несмотря на прожитые годы, продолжают вести активный образ жизни — работают, путешествуют, поддерживают близких, а главное, не теряют интереса к жизни и строят планы на будущее. Они следят за своим здоровьем и внешностью, занимаются физическими упражнениями, умеренно питаются, поддерживая постоянный вес.

Другие воспринимают пожилой возраст или выход на пенсию как конец жизни и замыкаются в крошечном домашнем мирке. Ограниченность интересов они пытаются возместить вкусной, обильной едой, общение с друзьями — телевизором. Это убивает творческое воображение и создает условия для интеллектуального старения.

Лучшая терапия против наступления дряхлости — это физическая активность и любая творческая деятельность.

Пожилому человеку также очень важно сохранить положительный психологический настрой. Да, наша жизнь трудна, но согласитесь — ее

качество во многом зависит от нашей воли и здравого смысла.

Итак, приблизительно в шестьдесят лет вы должны начать новую жизнь. Да, да, эта жизнь перед вами,



и нужно смело в нее вступать. Не сосредоточивайтесь на мелких заботах, обидах, неудачах, недомоганиях. Наоборот, старайтесь видеть во всем в первую очередь хорошее и с оптимизмом смотрите вперед! Ведь вы должны еще столько сделать, увидеть, познать...

Если вы будете активны, новая жизнь подарит вам новых друзей, предоставит новые возможности для проявления ваших интересов. Действие — это двигатель жизни. Физическая и умственная активность обеспечит вам отличный тонус, хорошее настроение и самочувствие, защитит от скуки, печали и чувства ненужности, расширит ваш духовный кругозор.

Единственная роскошь, которую можно и нужно себе позволить — это человеческое общение. Не позволяйте затухать связям с родными и друзьями. Ваш мир расширяется благодаря другим людям.

Развитое индустриальное общество создало множество материальных благ, может быть, даже неразумно много. Вот и медики предлагают нам все новые и новые лекарственные средства от всех болезней. И человек привыкает при любых недомоганиях искать облегчение с помощью таблеток.

Чрезмерное потребление лекарственных препаратов — одна из самых серьезных проблем пожилых людей, которую они сами часто не осознают. А ведь лекарства «вымывают» из организма так необходимые ему минералы, и он слабеет, его иммунные возможности снижаются, в результате чего человек становится легкой добычей любой хронической болезни.

С возрастом мы становимся особенно чувствительными и в трудные периоды можем легко поверить заманчивой рекламе чудодейственных лекарств. Однако рай, который обещают патентованные таблетки, фальшив. Они ненадолго облегчат боль или избавят от депрессии, но подчинят себе, а в тяжелых случаях может возникнуть длительная зависимость от медикаментозных средств сродни алкогольной или наркотической.

Говоря о биологическом старении, следует помнить о важном значении в этом процессе мозгового кровообращения. Патологическое, преждевременное старение наступает тогда, когда сосуды, снабжающие кровью нервные клетки мозга, поражаются атеросклерозом и функциональная деятельность мозга значительно ограничивается.

Вследствие склеротического процесса циркуляция крови в головном мозге ограничивается, что приводит к кислородному голоданию его тканей. Особенно вредно то, что эта циркуляция происходит неравномерно, толчками. Внезапный прилив крови приносит клеткам слишком большое количество кислорода, которое мозг, приспособившийся к кислородной недостаточности, не может мгновенно использовать.

Вот тогда-то и появляются на сцене пресловутые свободные радикалы, о которых в последнее время так много пишут как об одной из главных причин мозгового старения. Неусвоенный, находящийся в избытке кислород, проявляя свою высокую реактивность и токсические свойства, образует свободные радикалы, кото-

рые атакуют клетки, обжигая их. Эти «биологические ожоги» оставляют неизгладимые рубцы на уровне нервных клеток. Свободные радикалы фиксируются на некоторых особенно хрупких зонах жирных кислот и нарушают их жизнедеятельность. А жирные кислоты — это абсолютно необходимые вещества, входящие в состав фосфолипидов мембран.

Фосфолипиды — важнейшие компоненты биологических мембран нервной ткани. Они содержатся во всех живых клетках и участвуют в составе липопротеидов крови в транспорте жирных кислот, жиров и холестерина. Наш мозг состоит из миллиардов взаимосвязанных нервных клеток, соединенных между собой волокнами, образующими нервную ткань, которая обеспечивает постоянный и скоординированный обмен между клетками и контролирует всю мозговую деятельность. Фосфолипидные мембраны в точках сцепления клеток регулируют межклеточный обмен, они же и являются излюбленными местами атак свободных радикалов.

У молодых людей фосфолипиды мембран восстанавливаются естественным путем из жирных пищевых кислот. Очень сложный механизм дает возможность вырабатывать специфические фосфолипиды мозга и обеспечивать постоянную безупречную мозговую деятельность.

Но у пожилых действие этого механизма замедляется: мозг не может больше вырабатывать достаточное количество фосфолипидов, чтобы противостоять действию времени и атакам свободных радикалов.

К счастью, природа располагает естественными антиокислителями,

которые способны улавливать свободные радикалы, а также восстанавливать фосфолипиды биологических мембран. Прежде всего это витамин Е — защитник жирных кислот, который содержится в ростках зерновых; затем биофлавоноиды, иначе говоря, растительные пигменты фруктов и овощей, которые помимо антиоксидантных обладают еще и свойством предохранять кровеносные сосуды от закупорки; бета-каротин — замечательный «ловец» свободных радикалов, содержащийся в некоторых растениях, в частности в моркови и облепихе, и наконец, витамин С, который выполняет двойную функцию: является лучшим окислителем нежирных веществ и восстанавливает витамин Е и биофлавоноиды по мере их расходования на ловлю свободных радикалов.

Есть еще одно вещество, от которого прямо зависит деятельность мозга человека, — это фолиевая кислота, витамин группы В. При ее недостаточности страдает интеллект личности, а также развиваются психозомоциональные нарушения. Этим веществом можно полностью обеспечить организм, если есть много огородных и дикорастущих трав, а также добавлять в пищу молодые листики малины, крыжовника, барбариса, смородины, липы, березы. Исключительно полезной в этом отношении можно считать и хвою.

Как в искусстве врачевания, так и в искусстве продления жизни личный пример бывает особенно показательным. Я вступила в тот возраст, который по-обывательски считается глубокой старостью, и сейчас могу с полным правом говорить не только о

сохранении здоровья, но и о творческом долголетии.

Многие годы я придерживалась системы естественного оздоровления. Создавая систему естественного оздоровления, я опиралась на научные достижения наших великих ученых И.М. Сеченова, И.П. Павлова, В.И. Вернадского, П.Л. Герловина, А.М. Уголева. Система естественного оздоровления — это наука о здоровье, основанная на представлении о взаимосвязи Вселенной и Человека.

Многие думают, что следование этой системе связано с большой затратой времени, но это не так. Необходимое для поддержания чистоты внутренней среды организма энергетически целесообразное питание, которое является составной частью моей системы, требует меньше времени и труда, чем питание по теории сбалансированности высококалорийного рациона. Физическим упражнениям отводится не более получаса в сутки. Но физическая культура человека в широком смысле слова, как и общая культура поведения, требует всех 24 часов в сутки.

Водные закаливающие процедуры в пределах естественных для человека норм холодовых и тепловых нагрузок стали для меня привычными и приятными. Так же как и положительный психологический настрой, начало которому дали мои родители. А каждый человек, получивший в детстве в полной мере родительскую любовь и заботу, сумеет преодолеть многие трудности в жизни.

Перечисленные в статье методы борьбы со старением — лишь небольшая часть разработок в системе естественного оздоровления. Напом-

ню основные заповеди активного долголетия.

1. Необходимо соблюдать такой режим питания, который обеспечивал бы баланс между потреблением продуктов питания и выделением отходов. Надо употреблять такую пищу и в таком количестве, чтобы не нарушать естественные обменные процессы. Я говорю как о веществе, так и об энергии.

2. Дыхание и движение человека должны соответствовать природным потребностям. Как недостаток физических нагрузок, так и их избыток пагубно влияют на телесное и духовное здоровье. Не следует забывать и об особенностях терморегуляции человека: мнение о непереносимости холодных нагрузок преувеличено, но бравада чревата жестокими последствиями.

3. Основным элементом системы естественного оздоровления в продлении активной жизни человека следует считать его психологический настрой. Здесь должны царить доброжелательность, душевная гармония, стремление к активной деятельности на благо общества.

Возможно, я выражусь тривиально, если скажу, что счастлив тот долгожитель, который чувствует себя полезным и нужным в обществе себе равных.

Японский целитель Джордж Осава, создатель макроботики «дзен», считал, что пожилой возраст не совместим с печалью. Вслед за ним я хочу повторить: «Старость — это радостное время, когда мы способны пожинать плоды прожитой жизни, получая и раздавая накопленное счастье».



Насморк у "серебряных" людей

Насморк, или, как говорят медики, острый сезонный ринит простудного характера, протекает довольно легко. Но вся беда в том, что страдают от него очень многие. Только в Америке насморком ежегодно болеют 40 миллионов человек, и тенденция к ежегодному увеличению числа заболевших сохраняется.

На лечение насморка общеизвестными способами уходит, как правило, неделя, но эти способы помогают далеко не всем. Чтобы хорошо и быстро лечить сезонный ринит, необходим индивидуальный подбор лекарств.

Мы разработали экспресс-способ подбора лекарственных средств для лечения острого воспаления слизистой оболочки носа, и в частности сезонного ринита. В каждую ноздрю вводят лекарство и затем наблюдают за реакцией, определяя, какой препарат подходит больше всего пациенту. При введении наиболее подходящего препарата слизистая оболочка подсыхала и бледнела, а просвет носовых ходов увеличивался. Это приносило больным значительное облегчение, снимая заложенность носа и тяжесть в голове.

При введении в нос неадекватного лекарственного препарата ответная реакция слизистой оболочки была явно отрицательной, что выражалось в приступах чихания, водянистом слизоотделении и заложенности носа.

Чтобы повысить точность и сократить время исследования, в обе ноздри испытуемого вводили одновременно лекарственные препараты противоположного механизма действия, что позволяло сразу определить, в какой группе лекарств следует искать наиболее подходящий препарат.

Результаты были несколько неожиданными. Оказалось, что коллоидный раствор серебра и смесь фурацилина с димедролом диаметрально противоположно воздействуют на защитную реакцию слизистой оболочки носа.

Когда препараты одновременно вводились пациенту в разные половины носа, всегда наблюдались противоположные ответные реакции. Если на серебряные капли слизистая оболочка носа отвечала отрицательно, то есть активной защитной реакцией, то на смесь фурацилина с димедролом, введенную в другую половину носа, всегда была положительная реакция: слизистая оболочка носа бледнела, подсыхала и сокращалась, вследствие чего увеличивался просвет носовых ходов и улучшалось дыхание.

Нам удалось проследить эту закономерность при обследовании и лечении более 1000 пациентов с острыми сезонными ринитами в возрасте от 2 месяцев до 87 лет.

У 37% обследованных была обнаружена положительная реакция на

раствор серебра. В этих случаях для лечения острого ринита использовали серебряные капли, которые сразу же оказывали на слизистую оболочку носа активное противовоспалительное воздействие. Насморк удавалось снять за 2-3 дня вместо обычных 7 дней.

Пациентов с положительной реакцией на смесь фурацилина и димедрола лечили этими лекарствами, что также позволяло избавиться от насморка за 2-3 дня. Правда, для этих больных требовался дополнительный индивидуальный подбор соотношения фурацилина и димедрола. Максимально эффективная доза димедрола в этой смеси должна вызывать легкое пощипывание в носу. При ощущении жжения количество димедрола в смеси уменьшали, а при отсутствии пощипывания количество димедрола увеличивали. В дальнейшем пациенты уже сами применяли подобранные им капли для лечения очередного острого ринита и неизменно добивались успеха.

Таким образом, нам удалось выявить две группы пациентов, которые принципиально различаются по отношению их организма к препаратам серебра. Пациентов с положительным отношением к серебру мы условно назвали «серебряными».

Внимательно изучая особенности «серебряных» людей, мы обратили внимание на то, что многие из них с удовольствием носили серебряные украшения, которые им нравились больше, чем золотые, старались пользоваться серебряной посудой, успешно лечили свои недомогания «серебряной» водой (обогащенной ионами серебра с целью обеззараживания).

Специалисты отмечают успешное применение «серебряной» воды в лечении операционных ран. Сейчас

разработаны новые препараты серебра, такие как сульфодиазин серебра, эларгол, повиаргол и, наконец, посеребренный нейлон, получивший широкое распространение за рубежом с 80-х годов. А в России посеребренные препараты профессора С.В. Моисеева применяла еще в 30-х годах.

Однако случается, что применение серебра при лечении гнойных ран не дает положительных результатов, более того, количество микробов в ране возрастает.

В ходе исследования мы обратили внимание на то, что другая группа наших пациентов крайне негативно относится к серебру, чувствуя от него какую-то неприятную тяжесть. Для них серебро и его препараты являются вредными и даже ядовитыми. Некоторые авторы рассматривают эту отрицательную реакцию организма на серебро как аллергическую и предлагают перед его применением в лечебных целях делать пробу на переносимость серебра. Проводят ее следующим образом. К внутренней стороне предплечья привязывают серебряную монету. Если на коже появляется раздражение, то это свидетельствует о том, что препараты серебра противопоказаны. По нашим данным, людей, для которых серебро — яд, более 60%.

Лишь одну треть населения можно отнести к группе «серебряных». Именно этим людям подходят лечебные препараты из серебра, и в частности коллоидный раствор серебра от насморка, более известный под названием «колларгол».

Итак, прежде чем использовать препараты серебра для лечения, обязательно выясните, как ваш организм реагирует на этот благородный, но, оказывается, не для всех подходящий металл.



ВОТ КАК НАДО БОЛЕТЬ ГРИППОМ

Простудные заболевания: острые респираторные, адено-вирусные инфекции и грипп передаются в основном воздушно-капельным путем при кашле и чихании.

Наиболее тяжелое из этих заболеваний — грипп. Начинается он всегда остро: повышается температура, появляются головная и мышечные боли. Течение болезни во многом зависит от иммунитета и общего состояния человека. Восприимчивость людей к гриппу очень велика. Наиболее заразны больные в первые 3-5 дней болезни. После перенесенного гриппа иммунитет держится долго. Возможны рецидивы.

Чем лучше будет уход за больным, тем быстрее наступит выздоровление, а главное, правильный уход уберезжет от осложнений.

Всем простудным заболеваниям присуще лихорадочное состояние, то есть повышение температуры тела. Различают три периода этого состояния.

В *первом периоде* постепенное повышение температуры сопровождается резкой головной болью и ломотой во всем теле.

Больного надо тепло укрыть, положить грелку к его ногам, поить его теплым сладким чаем с лимоном и настоем шиповника.

Во *втором периоде* лихорадки, когда температура повышается до максимальной, общее самочувствие больного ухудшается: усиливается головная боль, появляются слабость и жар во всем теле. В тяжелых случаях могут возникать галлюцинации.

Температуру помогает снизить холодный компресс с уксусом. Кусок холщевой ткани надо смочить в растворе уксуса (2 ст. ложки уксуса на 0,5 л воды), хорошо отжать и положить на лоб.

Полезно давать больному как можно чаще фруктовые и ягодные соки, минеральную воду («Нарзан», «Боржоми»), предварительно выпустив газы из бутылки.

В *третьем периоде* температура снижается.

Если это происходит слишком быстро (критическое падение — с 40°C до 36°C), наступает кризис, характеризующийся падением артериального давления, бледностью кожных покровов, выступанием холодного липкого пота, похолоданием конечностей, слабым пульсом.

Больного нужно хорошо укрыть, дать ему выпить теплого чая или кофе, к рукам и ногам положить теплые грелки. При обильном потоотделении надо часто менять белье, чтобы больной не переохладился.

Если температура снижается постепенно, обычно появляется небольшая испарина и больной засыпает. Крепкий сон — лучшее средство для восстановления сил после болезни.

Какой-либо специальной диеты при простудных заболеваниях не требуется. Обычно аппетит во время болезни снижается, и тем, кто ухаживает за больным, не стоит настаивать на еде. Важно, чтобы больной много пил, что помогает очищать организм от вредных веществ. Желательно, чтобы это были напитки с высоким содержанием витаминов, особенно С, — соки, клюквенный морс, чай с лимоном, отвар шиповника, ягодные настои.

В лечении простудных заболеваний народные средства зачастую помогают лучше, чем лекарства.

При высокой температуре

Выжать сок из одного лимона и смешать его с 1 ст. ложкой меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Залить 1 ст. ложку липового цвета стаканом кипятка, добавить 0,5 стакана портвейна и 1 ст. ложку меда. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Перемешать 20 г липового цвета и столько же сушеных плодов малины, залить 0,5 л кипятка. Настаивать 10 минут. Пить небольшими порциями. Вместо сушеной малины можно добавить к липовому настою 2 ст. ложки малинового варенья.

Столовую ложку измельченного полевого хвоща залить стаканом горячего молока, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Из натертой на мелкой терке сырой свеклы отжать через марлю сок и пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Из 100 г сырой свеклы, 100 г черной редьки, 100 г моркови отжать сок и принимать по 1 ст. ложке смеси соков перед едой 3-4 раза в день.

Взять 50 г репчатого лука, пропустить через мясорубку и полить 1 ст. ложкой 2%-ного столового уксуса. Добавить 60 г меда, хорошо перемешать и принимать по 1 ч. ложке каждые 30 минут.

Сок из одной моркови смешать с таким же количеством меда. Принимать эту смесь по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день.

К 1 ст. ложке малинового варенья прибавить 1 ст. ложку меда, хорошо перемешать и залить стаканом теплого молока.

Небольшую головку чеснока натереть на терке, смешать с 3 ст. ложками меда и принимать по 1 ч. ложке перед едой, заливая стаканом теплой кипяченой воды.

Две ложки горячего молока смешать с двумя ложками коньяка, принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

При кашле

Столовую ложку сахарного песка подержать на огне, пока он не приобретет темно-коричневый цвет. Вылить жженный сахар в блюдце с горячим молоком. Полученную массу держать во рту до полного рассасывания.

Измельчить дольку чеснока, залить ее стаканом горячего молока, дать настояться. Пить полученный напиток теплым 2-3 раза в день и обязательно на ночь.

Черную редьку хорошо вымыть, вырезать сердцевину, залить туда мед. Оставить в темном месте на 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

Десять небольших луковиц и головку чеснока мелко нарезать и варить в 0,5 л молока до мягкости. Процедить, отжать и добавить в отвар 2 ст. ложки меда. Пить через час по 1 ст. ложке.

Плоды инжира (4-5 штук) залить стаканом горячего молока, кипятить в течение 10 минут. Инжир съесть, а молоко выпить. Повторять 2-3 раза в день.

При насморке

Тертый репчатый лук положить на маленькие кусочки марлевых салфеток, свернуть и в виде тампонов вставлять в ноздри 3 раза в день на 15 минут.

Сок алоэ закапывать в нос по 2 капли 3-4 раза в день.

Свекольный сок закапывать в нос несколько раз в день.

Небольшую дольку чеснока разрезать пополам и вставлять в нос на 15-20 минут 2-3 раза в день.

Столовую ложку аптечной ромашки залить стаканом крутого кипятка и настаивать в тепле 4-6 часов. Размешать, процедить и закапывать в нос 3-4 раза в день. Этим настоем

хорошо и полоскать горло. В 3%-ной настойке прополиса смочить ватный тампон, намотанный на палочку, и смазывать носовые ходы 4-5 раз в день.

Витаминные напитки

Настой из сушеной черной смородины. 25 г промытых в холодной воде сушеных ягод черной смородины залить стаканом кипятка в термосе и настаивать 12 часов, после чего процедить.

Фруктовый напиток. Отжать сок из яблока, апельсина и лимона. Добавить 40 г сливок и 45 г меда, хорошо перемешать.

Клюквенный морс. Отжать через дуршлаг сок из 200 г клюквы. Перелить сок в стеклянную посуду с крышкой, поставить в темное прохладное место, добавить 2 ст. ложки лимонного сока и 2 ст. ложки меда.

После гриппа часто беспокоит слабость, апатия, отсутствие аппетита. Чтобы преодолеть эти неприятные последствия, можно воспользоваться простым и эффективным рецептом.

Заварить 20 г (1 ст. ложка) красной рябины стаканом крутого кипятка в эмалированной посуде, настаивать в тепле 6 часов, процедить, отжать и принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Хранить не более двух суток.





ЗИМОЙ БЕЗ ПАЛЬТО



Фото Льва Шерстенникова

Московская зима — не якутская. И все же полгода, с середины октября до середины апреля, гарнизон столицы носит зимнюю форму одежды. А я хожу без пальто.

В мягкую зиму 1980 года поверх моего костюма еще была ветровка. Легкая, синтетическая, она на первый взгляд могла сойти за куртку. И это спасало от назойливого вопроса: «А вам не холодно?»

Потом грянула «перестройка». Восстал и я. Почему никто не стесняется курения, пьянства и мата, а я вынужден скрывать свое безобидное хобби — закаливание? И я решительно снял ветровку. Думаю, на всю оставшуюся жизнь. Исключение — дальние поездки.

А началось мое закаливание с 1958 года. Волею случая приставившиеся к моржеванию курсанты летного училища Ковалев, Шум и я плавали в проруби до 15 минут, хотя считалось, что это вредно. Но я не знал, что так считалось, и самочувствие было прекрасным. С тех пор не болею, хотя иногда и мерзну.

Однажды я возвращался с работы в довольно большой мороз. Случилось так, что температура за день упала градусов на 20 — задул северный ветер, пришел антициклон.

Выйдя с работы на улицу, я ощутил нешуточный, ударный холод, перехватывающий дыхание. На мне — ветровка. Шапки и перчаток нет. До метро идти 20 минут. Еще не замерзнув, для профилактики я начал растирать уши. Когда они покраснелись, перешел к ладоням — переключая портфель из одной руки в другую и растирая пальцы.

За это время уже начинают мерзнуть уши. Свободной рукой разминаю ухо, потом переключая портфель, тру второе. Метро совсем рядом. Но

уши уже не чувствуют пальцев, да и сами пальцы начинает ломить... Только голова не мерзла — ее защищали от мороза волосы.

Прочитав, что голову от холода защищают волосы, кто-нибудь наверняка подумал: «А сами волосы не выпадут от мороза?». Меня очень обрадовала статья в журнале «Будь здоров!» на эту тему. Ее автор, начав терять волосы в молодые годы, решил на подвиг. Коротко постригшись, он стал ходить зимой без головного убора. И волосы начали густеть!

Физиология этого явления понятна. Под воздействием резких колебаний температуры воздуха (от +20° в помещении до -20°С на улице) осуществляется своеобразный термомассаж кровеносных сосудов. На холоде их диаметр уменьшается, в помещении — увеличивается. Причем до значений, превышающих средний диаметр. С возрастом кровотоком к корням волос доставляется большее количество питательных веществ — и волосы растут интенсивнее.

Дети ближе к природе, чем взрослые. Груднички относительно легко переносят понижение температуры тела на 3-5°С, но очень болезненно реагируют на ее повышение даже на 1-2°С. И это при том, что холодовых рецепторов у человека примерно в 10 раз больше, чем тепловых. Можно заподозрить, что в процессе эволюции человек чаще приспособливался к холоду.

Один из механизмов этого приспособливания — дрожь. Дрожь — нормальная физиологическая реакция организма на охлаждение, результат включения системы терморегуляции: во-первых, увеличивается теплообразование (химическая терморегуляция за счет самой дрожи) и,



во-вторых, уменьшается теплоотдача (физическая терморегуляция за счет сужения сосудов кожи — «мурашки»). Теплопродукция при этом может возрастать в 10 раз! Организм разогревает себя сам.

Считается, что закаливание должно происходить постепенно. Но похолодания в природе, как правило, резкие. Человек закалялся вынужденно, в силу обстоятельств: подул холодный ветер, полил дождь, на пути встретилась водная преграда, выпала необычно суровая зима... Так и дети. Они чаще всего не заходят, а забегают в воду.

В том, что разгоряченный ребенок с разбега погружается в холодную воду, сказывается природа: приспособленность организма в первую очередь к резким, ударным изменениям температуры.

Назовем это «ударным» закаливанием. За короткое время организм испытывает сильное холодное воздействие. Система терморегуляции включается на всю мощь. Поток катехоламинов из коры надпочечников устремляется во внутренние органы и мышцы. Теплопродукция резко, в десять и более раз возрастает. Для

системы терморегуляции это превосходная тренировка.

Возьмем, к примеру, закаливание купанием. В одном случае, скажем в прохладном бассейне, оно проводится при температуре $+24^{\circ}\text{C}$. Холодовое воздействие определяется по разнице термокомфортной температуры ($+34^{\circ}\text{C}$) и температуры воды ($+24^{\circ}\text{C}$). Оно равно 10°C .

В другом случае проводится «моржевание» при температуре воды $+4^{\circ}\text{C}$. Холодовое воздействие, определяемое по разнице термокомфортной температуры и температуры воды, равно 30°C . Накапливание холода в бассейне в течение 3 минут будет точно таким же, что и в проруби за 1 минуту.

В обоих случаях организм получил одну и ту же дозу холода. Но одинаково ли воздействие? Не надо быть физиологом, чтобы ответить на этот вопрос. Очевидно, тот, кто плавает в проруби минуту, будет закаленнее другого, купающегося 3 минуты в бассейне с температурой воды $+24^{\circ}\text{C}$. Организм реагирует неадекватно на одну и ту же дозу холода, причем активнее — на более глубокий холод.

Аналогичный расчет можно произвести и для ходьбы в облегченной одежде, и для хождения босиком.

Наблюдая за детьми, я увидел три ступени их привыкания к холоду: преодоление, привыкание, «перетерпение».

Плюхнулись в прохладный бассейн: несколько секунд преодоления — и организм начинает наслаждаться холодом. Проходит минута блаженства, и вот — воды не существует. Пора выходить. «Перетерпение» может привести к переохлаждению, к стрессу.

Более подробно о закаливании в

облегченной одежде. Единица теплоизоляции — КЛО. Это количество теплоизолирующего материала, необходимое для поддержания средней температуры кожи, равной 33°C, у спокойно сидящего человека при температуре воздуха 21°C, влажности 50% и при скорости движения воздуха 10 см/сек.

При этих условиях одному КЛО соответствует одежда, состоящая из шерстяного костюма, рубашки, майки, хлопчатобумажных носков и ботинок. Теплоотдача через дыхательные пути и обнаженные участки кожи составляет 24% общей теплоотдачи, через одежду — 76%.

Величина теплоизоляции одежды толщиной 1 см — 1,6 КЛО, неподвиж-

ного слоя воздуха толщиной 1 см — 2,76 КЛО (!). Греет не столько одежда, сколько воздух, заполняющий ее. Стоило физикам открыть эту закономерность, как вездесущая мода стала реализовывать ее в виде стеганых надувных курток и пальто. Тепло и легко носить. Термостат, который всегда с тобой. Термостат, в котором затихает, убаюкивается, засыпает вечным сном система терморегуляции. А вместе с ней — и наше здоровье. Надувные куртки убивают закаливание.

Возьмем довольно частую зимнюю московскую температуру -10°C и попробуем определить КЛО для разных видов деятельности. Получится такая таблица:

	Во сне	Сидя	При быстрой ходьбе	При беге
Необходимая теплоизоляция одежды, КЛО	6,8	5,2	1,4	0,6
Толщина одежды, мм	42	32	9	4

Выходит, при увеличении двигательной активности от сна к быстрой ходьбе и бегу потребность в теплой одежде уменьшается в 5-10 раз.

Посмотрим, какая температура

обеспечивает термокомфортные условия для человека, одетого в шерстяной костюм (1 КЛО), при разных видах деятельности. Произведя нехитрые расчеты, получим:

	Во сне	Сидя	При быстрой ходьбе	При беге
Температура, °C	+26	+21	+1	-36

Заметьте, в каждом из этих четырех случаев на вопрос, как он себя чувствует, человек ответит, что ему не холодно.

Поэтому, очутившись (даже не по своей воле) на суровом морозе без пальто, смело переходите на бег. Ин-

тенсивность обмена веществ у бегущего возрастает до 400 ккал/м² в час. Тренированное сердце и выносливые ноги спасут вас от переохлаждения и за десятки километров от теплого жилья.

Какая физиология больше подхо-

дит жизни? Обтирание (обливание) занимает лишь 2% времени суток, что, согласитесь, маловато для тренировки системы терморегуляции. А облегченная одежда позволяет это время увеличить до 60%.

В книге «Преодоление старости» академик Амосов пишет: «Методы закаливания просты: не кутаться и терпеть холод. А если зачихал — не бояться: легкий насморк пройдет, а полезный след останется, нужно продолжать закаливание... Мне кажется, самая разумная закалка — легко одеваться».

Китаев-Смык говорит о двухфазной системе выживания в процессе эволюции: фаза работы и фаза торжества. Они — два звена бытия. Исключение любой из фаз обрекает на трагедию. Он приводил такой пример. Племя сообща убивает мамонта — фаза работы. Еда и отдых — фаза торжества. Не будешь бегать за мамонтом — детренируешься, ослабеешь, заболеешь, умрешь. Отстал от племени, пропускал трапезы, слабел, — тот же результат. Природа закрепляла в поколениях здоровый образ жизни по двум фазам. Отсюда и многочисленные народные поговорки типа: «Терпи казак, атаманом будешь», «Любишь кататься, люби и саночки возить».

Именно поэтому я с улыбкой смотрю на рекламы средств от простуды. Таблетку проглотил — и нет насморка. А где фаза работы? Таблетка — фаза торжества. За нее все равно придется расплачиваться работой. Теперь уже — принудительной и в большем объеме: печень лечить или желудок. Ну и, разумеется, систему терморегуляции. Ведь она детренировалась еще и от таблетки. Она включается лишь на жаре

или в холоде. В «термостате» (излишне теплой одежде) она просто отвыкает работать, атрофируется, отмирает. И тогда любой сквознячок превращается в тайфун, а хилый микробишко — в зверя. Родители! Защитим наших детей и себя от этих бедствий! Дадим им возможность мерзнуть! Но сделаем это мудро: научим их встречать холод бодро. Научим получать удовольствие от холода, ограничив его лишь по времени.

Плавающий грудничок радуется холодной воде — хорошо. Он резвится, гулит, оставшись голеньким, — прекрасно. Научившись ходить, малыш с удовольствием шлепает босыми ножками по полу — система терморегуляции работает.

Для такого ребенка станут естественными игры на улице в легкой одежде, осенний сон на балконе и холодный душ. Он легко научится дозировать холод по времени, отличая бодрящий холод от холода сковывающего. Он поможет и нам понять мудрость холода желанного, холода необходимого.

И вы тоже не спешите осенью одеваться «с запасом». Отложите плащ до настоящего похолодания. Попробуйте остаться в летней обуви, пока не почувствуете холод. Осенью обходитесь без головного убора...И произойдет приятная неожиданность: появится признак закаливания — желание прохлады.

Зима будет радовать вас прогулками, лыжными вылазками, катанием с горок и на коньках. Вы скоро убедитесь, что осенняя куртка хороша для зимы, теплые ботинки пригодны лишь для лютых морозов, а спортивной шапочки вполне достаточно для любых холодов. И ощущение холода станет для вас комфортным.



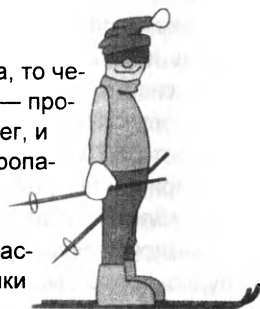
НА ЛЫЖАХ *после инфаркта*

После инфаркта прошло время. Сердце серьезно подлечили, я окреп физически и морально и понял, что жизнь продолжается. Появилось много вопросов: что можно и чего нельзя в новом положении. Опыт у меня, к сожалению, был печальный — не осознав опасности перенесенного мелкоочагового инфаркта, я перегрузил свое неокрепшее сердце, и через два месяца на том же месте разразился повторный тяжелейший инфаркт. Это было весной 1991 года.

На этот раз я был гораздо осторожнее, восстанавливался постепенно, избрав основным методом пение во время регулярных пеших прогулок, о чем я уже писал в журнале «Будь здоров!».

По мере восстановления я стал себе позволять во время ходьбы, там, где дорожка шла под уклон, короткие пробежки. Потом стал пробегать по 100-200 метров даже по ровной дороге. Сердце не болело, утомление я списывал на нетренированность. Несколько раз я прошел маршрут длиной примерно 2 километра, чередуя бег с ходьбой (200 м — медленный бег и столько же — ходьба). Однако после третьей тренировки появились перебои в ритме сердца:

то через 3-4 удара, то через 15-20 ударов — провал. Прекратил бег, и вскоре перебои пропали. А я продолжил свои проверенные и безопасные пешие прогулки с пением.



В позапрошлом году зима была ранняя и мягкая, и уж очень хотелось встать на лыжи. Но, помня свою неудачную попытку бегать, я решил посоветоваться с врачами. Конечно, моя надежда на обсуждение оказалась наивной — уж если бегать после инфаркта нельзя, то на лыжах кататься и подавно, ведь лыжи считаются более нагрузочным видом спорта. Врачи не стали вникать в то, что в отличие от бега при ходьбе на лыжах можно давать сердцу временный отдых за счет скольжения, а попеременное отталкивание руками и ногами распределяет нагрузку более равномерно на весь организм. Так рассуждал я, это позднее подтвердили и вдумчивые медики. Но тогда от самого смелого врача я получил такой совет. Уж если так сильно хочется кататься на лыжах, то запретить я вам не могу. Катайтесь на свой

страх и риск, но только в хорошую погоду и медленно, осторожно, с остановками для отдыха. Имейте при себе нитроглицерин и следите за пульсом.

Я так и начал — медленно, осторожно, с остановками. Раз покатался, второй — сердце не беспокоит, усталости не чувствую. На третий или четвертый раз скольжение было прекрасное, и я забыл про остановки, не заметил, как прошел примерно час в свое удовольствие. Конечно, не гнал. Спихватился, когда снимал лыжи после прогулки. Стал судорожно считать свой пульс. Удары четкие, ровные, около 80 (в покое у меня обычно бывает 65-70 ударов в минуту, я все же принимаю утром и вечером по полтаблетки обзидана, который стабилизирует пульс). Вечером и наутро пульс тоже был обычный. Значит, пронесло.

Мой единичный опыт и логические рассуждения не дают оснований рекомендовать катание на лыжах всем инфарктникам. Я бы и не стал писать о нем, если бы не нашел ему научного подтверждения. Совсем недавно в научной медицинской литературе я обнаружил работы, которые специально посвящены ходьбе на лыжах при сердечных болезнях, их выводы проверены глубокими исследованиями, в том числе и биохимическими, опробованы на сотнях людей и, конечно, более надежны и достоверны, чем мой единичный опыт, хотя результаты и совпадают. Теперь я уже имею моральное право сказать тем сердечникам, у кого сохранились запасы силенок и желание покататься на лыжах: идите в поликлинику, сдавайте тест на велоэргометре и

если вам скажут, что у вас I или II функциональный класс по работоспособности сердца, то вам можно и даже нужно кататься на лыжах.

Прямые ответы на волновавшие меня вопросы я нашел в двух работах: в диссертации В.Я. Эскина «Дозированная ходьба на лыжах в реабилитации инфаркта миокарда», которую он успешно защитил в Томском кардиологическом центре, и в статье В.А. Шубина и др. «Дозированная ходьба на лыжах в системе физической реабилитации больных ишемической болезнью сердца», написанной на основе опыта Военного клинического кардиологического санатория «Архангельское».

Поскольку допустимость физической нагрузки при заболеваниях сердечно-сосудистой системы определяется в первую очередь с помощью велоэргометрии (ВЭМ), совершенно необходимо иметь о ней хотя бы общее представление.

Этот метод позволяет количественно определять резервные возможности сердца и всего организма при повышенных физических нагрузках. Врачи называют это «толерантностью (способность переносить) к физическим нагрузкам». По величине толерантности к физическим нагрузкам (ТФН) можно судить о «запасе прочности» организма, об эффективности или неэффективности лечения медикаментами или физическими тренировками (если ТФН после лечения повышается, то лечение эффективно, если нет — неэффективно).

Тест заключается во вращении ногами педалей велоэргометра с заданной постоянной скоростью, а уси-

лие, необходимое для вращения педалей приходится наращивать, так как на велоэргометре имитируется езда на велосипеде в гору с различным углом наклона (подъемом). При повышении нагрузки (как бы увеличении крутизны подъема) требуется прикладывать большее усилие. В результате повышаются пульс, давление крови, частота дыхания. Пульс, давление и ЭКГ определяют до начала теста и непрерывно измеряют в процессе исследования, повышая через каждые 3-4 минуты мощность нагрузки. Нагрузку повышают до тех пор, пока частота пульса, давление крови или изменения на ЭКГ не достигнут установленных предельных значений или пока не возникнет головная боль, усталость или другие неприятные ощущения. Нагрузка на последней ступени исследования и является величиной толерантности данного человека к физической нагрузке, а частота пульса при этой нагрузке является максимально допустимой.

Здоровый тренированный человек выдерживает предельную нагрузку выше 750 кгм/мин (или выше 125 Ватт) без ухудшения самочувствия и изменений на ЭКГ. Это I функциональный класс, самый высокий. Толерантность от 450 до 600 кгм/мин (75-100 Ватт) соответствует II функциональному классу, он считается достаточно высоким. Если же толерантность к нагрузке составляет 300 кгм/мин (50 Ватт), это III функциональный класс. В этом случае человек должен ограничивать многие физические нагрузки во избежание провоцирования сердечного приступа или других осложнений. Самый низ-

кий предельный уровень переносимой нагрузки — 150 кгм/мин и ниже — соответствует IV функциональному классу, при котором допустимы лишь минимальные нагрузки, ни о каких физических тренировках не может быть и речи.

У меня в последние годы толерантность к нагрузке составляет 100 Ватт. При этой нагрузке мой пульс — 130 ударов в минуту. Мне установили II функциональный класс и разрешили при тренировке нагрузку в пределах 70-80% от максимальной, то есть 70-80 Ватт, а тренировочный пульс 80% от 130 — не выше 104 ударов в минуту. При непродолжительных пиковых нагрузках пульс не должен превышать 90% от предельного, то есть 117 ударов в минуту. Таким образом, знание толерантности к нагрузке позволяет осуществлять самоконтроль по частоте пульса и не допускать перегрузок. Каждый сердечник должен знать свой тренировочный и пиковый пульс, в пределах которых он может допускать те или иные физические нагрузки. Конечно, в данном случае речь идет о ритмичных циклических упражнениях — беге, ходьбе, плавании, лыжах, танцах, коньках и др., а не о поднятии тяжестей или о взрывных нагрузках в игровых видах спорта и др.

Толерантность к физической нагрузке не является неизменной величиной у каждого человека. Она может возрастать в результате успешного лечения, физических тренировок и т.д. или снижаться при гиподинамии, ухудшении состояния. Если бы каждый человек, в особенности старше 50 лет, даже не считающий себя сердечным больным, хотя бы раз в

год проходил исследование методом велоэргометрии, то, как свидетельствует статистика, почти наполовину могло бы сократиться число инфарктов, инсультов и внезапных скоропостижных смертей.

Велоэргометрия позволяет выявить болезнь сердца, даже когда она протекает бессимптомно, без болевых ощущений.

Для своего эксперимента В.Я. Эскин отобрал около 100 человек, перенесших инфаркт от одного до полутора лет назад и относившихся к I, II и III функциональным классам. В эту группу он не включил тех, кому абсолютно противопоказаны повышенные физические нагрузки — больных с аневризмой левого желудочка, с давлением крови выше 180/100 мм рт.ст., с тяжелыми нарушениями ритма сердца.

Всем желающим заниматься ходьбой на лыжах был предложен следующий тест. Надо было пройти на лыжах дистанцию длиной 2 километра по хорошей лыжне с небольшой скоростью — примерно 70-90 шагов в минуту (или 4-5 км/час). Трасса ровная, без подъемов и спусков, погода хорошая, лыжня размечена.

Лыжный тест оказался весьма информативным. Большая часть участников, относившихся к III функциональному классу, не прошла испытания: у них появились боли за грудной, изменения на ЭКГ, превышение заданного пульса. Поэтому было принято общее решение — больные с III функциональным классом исключаются из последующих исследований и дозированные лыжные нагрузки для них противопоказаны (по край-

ней мере в том виде, в каком они предлагались другим). Подавляющее большинство больных I и II функционального класса (около 90%) успешно выполнили тест и были допущены к последующим тренировкам.

Весь лыжный сезон был разделен на два периода. Первый период — с ноября до середины января, второй — с середины января и до апреля (зимний сезон в Томске длится 5 месяцев). Лыжные тренировки проходили два-три раза в неделю.

Первые три тренировки проводились так же, как и лыжный тест: дистанция 2 км, скорость 5-6 км/час, частота пульса должна была составлять 70-80% от пороговой; 2-3 раза на дистанции делались ускорения, при которых пульс не должен был превышать 90% от пороговой величины.

Затем через каждые три последующих тренировочных занятия протяженность дистанции увеличивалась на 1200 м (соответственно и время — на 10-12 минут). В остальной схеме тренировки не менялась до окончания первого периода. К концу первого периода дистанция выросла до 12-14 км. Таким образом, первая половина сезона была направлена на выработку выносливости за счет увеличения протяженности дистанции при сохранении постоянной скорости движения.

Во второй половине сезона протяженность дистанции осталась неизменной, но через каждые три тренировочных занятия увеличивалась скорость движения на 3-4 шага в минуту. К концу второго периода скорость лыжников составляла 7-8 км/час.

Все тренировочные занятия проводились под медицинским контролем. Никаких неприятных происшествий за весь сезон не было, а после его окончания было проведено полное обследование, включая биохимические исследования кислотно-щелочного равновесия. По данным телеэлектрокардиографии, у 15% больных возникали на дистанции экстрасистолы при общем удовлетворительном состоянии. Анализ этих случаев показал, что они были, как правило, связаны с тем, что на дистанции лыжники самовольно превышали установленный темп.

Главным достижением эксперимента оказалось то, что в группе, занимавшейся дозированной ходьбой на лыжах, к концу сезона толерантность к физической нагрузке возросла в среднем на 30%! Десять человек из этой группы (общей численностью 30 человек) были переведены из II функционального класса в I. Безусловно, это достоверное подтверждение того, что дозированная ходьба на лыжах — эффективное лечебно-профилактическое средство при реабилитации после инфаркта миокарда. Дозированная ходьба на лыжах по методике, апробированной в Томском кардиологическом центре, может применяться также при ишемической болезни сердца и при гипертонической болезни.

Что же касается меня, то я продолжаю ходить на лыжах 1-2 раза в неделю. Прохожу за час километров 8, за полтора часа — 12. Больше просто не хочется. Самочувствие по-



Фото Виктора Ахломова

сле лыжных прогулок хорошее. Я и раньше понимал, что, несмотря на инфаркты, ишемическую болезнь и умеренную гипертонию, лыжи мне не нанесут вреда. А теперь, найдя единомышленников среди ученых-медиков, знаю, что лыжи приносят мне не только удовольствие, но и пользу. Правда, врач в поликлинике продолжает относиться скептически к моей лыжной самодеятельности. А я, выходя из дома с лыжами, всегда проверяю, не забыл ли нитроглицерин. На всякий случай.





Восток или Запад?

Современный человек должен ориентироваться в возможностях традиционной и нетрадиционной медицины. Знать, когда лучше прибегнуть к помощи так называемой аллопатической (западной) медицины с ее мощным арсеналом диагностической техники и медикаментозных средств, а когда — надеяться на естественные методы исцеления (восходящие к более древней, восточной медицине)

Если бы я попал в автомобильную катастрофу, то немедленно отправился бы не к целителю и не к специалисту по иглоукаливанию, а в травматологический пункт современной больницы. (Когда опасность миновала, я, возможно, воспользовался бы этими или другими нетрадиционными средствами, чтобы ускорить естественный процесс исцеления.) Традиционная медицина очень сильна в диагностике и оказании помощи при всевозможных кризисных состояниях: кровотечениях, сердечных приступах, отеке легких, острой сердечной недостаточности, острых бактериальных инфекциях, диабетической коме,

непроходимости кишечника и т.д. Симптомы, характеризующиеся необычной остротой или постоянством, требуют немедленного врачебного вмешательства.

ПРИМЕР 1

Фредерик Р., шестидесятипятилетний священник, придерживавшийся здорового образа жизни, решительный сторонник естественных методов лечения, пришел ко мне с жалобами на «усиливающиеся боли в животе, которые продолжаются больше года». Он сказал, что хотел бы обойтись естественными средствами, потому что уже не верит в аллопатию. Боль возникала эпизодически. Начинаясь в низу живота, она поднималась по груди в левую руку, достигала челюсти и переходила на спину.

Продолжение. Начало в № 8-12 за 1997 г. и № 1 за 1998 г.

Приступы все учащались, и недавно он стал просыпаться по ночам от боли. Фредерик обратился к гастроэнтерологу, который назначил разные исследования, включая эндоскопию (в желудок вводят зонд, чтобы осмотреть его оболочку). Обнаружился диафрагмальная грыжа и небольшой желчный камень, который не мог причинить большого беспокойства. Врач прописал лекарство для понижения кислотности желудочного сока, Фредерик принимал его несколько месяцев, но облегчения не последовало. Тогда он проконсультировался у натуропата, который прописал травы и посоветовал изменить режим питания, но и это не помогло. После этого он испробовал гомеопатические средства, тоже без малейшего результата.

Фредерик заметил, что боль усиливается при физическом напряжении и в положении лежа, а в сидячем положении уменьшается. Кроме того, она не зависит от того, что он ест или пьет. Усиление боли в положении лежа — типичный симптом диафрагмальной грыжи, но боль при диафрагмальной грыже не должна усиливаться при напряжении. После подробных расспросов я получил очень четкую картину боли в груди, возникающей при напряжении, которая навела на мысль, что дело тут не в желудке, а в коронарной болезни сердца. Я спросил, направлял ли его кто-нибудь из врачей на кардиограмму. Оказалось, что никому это даже не пришло в голову. На основе одного лишь анамнеза можно было предположить, что у пациента нестабильная стенокардия — состояние, требующее неотложного медицинского вмешательства. Требовалось подтверждение, и я срочно направил его к кардиологу. Во время теста на ве-

лоэргометре у пациента возникла опасная сердечная аритмия. Кардиолог вынужден был прервать тест и отправить пациента в больницу для неотложной хирургической операции — шунтирования коронарной артерии. Фредерик благополучно перенес операцию и сейчас чувствует себя хорошо.

Важно знать, что любая боль в груди, которая пробуждает ото сна или возникает при физическом напряжении, должна стать объектом аллопатического исследования. Это, как правило, симптом сердечного, а не желудочного заболевания. Без хирургического вмешательства у Фредерика мог случиться сердечный приступ с роковым исходом.

Оценить серьезность симптомов помогает просто здравый смысл. Когда, например, вы испытываете головную боль, то обратиться к врачу следует:

- ✓ если у вас раньше никогда не болела голова
- ✓ если на этот раз головная боль сильнее, чем обычно
- ✓ если она длится дольше обычного
- ✓ если боли регулярно повторяются длительное время или
- ✓ если они сопровождаются другими, непривычными симптомами (рвотой или нарушениями зрения).

Чем лучше вы ощущаете диапазон обычных изменений в своем организме, тем больше вероятность, что вы обратите внимание на симптом, выходящий за рамки этого диапазона.

Воспользовавшись диагностическими возможностями традиционной медицины, не обязательно всегда принимать ее методы лечения. Ваша задача — выяснить, насколько успешно традиционное лечение и како-

ва степень его риска. Если лечение направлено лишь на подавление симптомов и токсично или если медицина не может вам ничего предложить, следует искать помощь везде, где только возможно.

ПРИМЕР 2

Мэри К., сорокалетняя медсестра университетской клиники, считая себя вполне здоровой, вызвалась стать добровольцем в испытании нового препарата. Предварительно ей пришлось пройти медицинский осмотр. Результат анализа крови показал повышенный уровень печеночных ферментов и высокий уровень железа в организме.



Она согласилась на биопсию печени, которая показала раннюю стадию цирроза, но выявить его причину и предложить лечение врачи не смогли, хотя Мэри сказала им, что двадцать лет назад перенесла гепатит.

Был проведен еще ряд исследований, и, рассмотрев их результаты, специалисты пришли к выводу, что ее цирроз имеет неизвестное происхождение и медицина в этом случае бессильна.

Однако Мэри, умная женщина с медицинским образованием, имела кое-какие собственные соображения на этот счет. Ее заинтересовал вопрос, не может ли флеботомия, иначе говоря кровопускание, уменьшить содержание железа в организме. Но врачи не усмотрели в этом никакого смысла. «Из четырех специалистов, к которым я обратилась, ни один не посоветовал мне какого-либо плана действий, — рассказывала Мэри. — Никто даже не сказал мне, что можно снизить содержание железа с помощью диеты». Зато врачи дали ей до-

статочно поводов для тревоги и страха. «Я знаю, что вы опасаетесь рака», — сказал ей врач во время консультации. Мысль о раке до того не приходила ей в голову, но теперь врачи ей ее внушили.

Мэри пришла ко мне на прием через два года после первого тревожного анализа крови. Все это время она избегала есть красное мясо и другие богатые железом продукты и придерживалась привычного для себя здорового образа жизни. Она чувствовала себя хорошо, не хуже, чем раньше, но тревожилась по поводу состояния печени и обмена железа. Я начал с того, что напомнил ей о замечательной способности печени к регенерации, особенно у молодых людей. Дал ей дополнительные рекомендации по диете и посоветовал принимать два растительных средства для печени — расторопшу и китайский лимонник. А кроме того, рекомендовал кровопускание. У меня создалось впечатление, что главная проблема Мэри заключалась в стертой форме хронического гепатита, из-за которого ее печень стала уязвима к избытку железа.

В течение следующих нескольких недель она придерживалась этих рекомендаций, и уровень содержания железа у нее снизился до нормы. На следующий год функция печени постепенно восстановилась.

Теперь Мэри не только выглядит и чувствует себя здоровой, как это было и раньше. Ее здоровье подтверждается результатами медицинских исследований. Она больше не тревожится по поводу рака и других страшных недугов.

Столкнувшись с врачами-пессимистами, которые ничего не смогли ей предложить, эта пациентка на-

шла других врачей, которые помогли ей решить проблему. Интуитивно зная, что исцеление возможно, она все же нуждалась в одобрении специалиста, чтобы начать действовать.

Не ищите у традиционного врача помощи в тех случаях, которые традиционная медицина не умеет лечить, и не полагайтесь на предостережений альтернативной медицины там, где может прекрасно справиться традиционная медицина.

Традиционная медицина МОЖЕТ:

- ⇒ Справляться с травмами
- ⇒ Диагностировать и лечить многие острые состояния, требующие неотложной хирургической помощи или интенсивной терапии
- ⇒ Лечить острые бактериальные инфекции антибиотиками
- ⇒ Лечить некоторые паразитарные и грибковые инфекции
- ⇒ Предотвращать многие инфекционные заболевания благодаря прививкам
- ⇒ Диагностировать сложные медицинские случаи
- ⇒ Заменять поврежденные тазобедренные и коленные суставы
- ⇒ Диагностировать и исправлять гормональные нарушения
- ⇒ Получать хорошие результаты методами косметической и восстановительной хирургии

Традиционная медицина НЕ МОЖЕТ:

- ⇒ Лечить вирусные инфекции
- ⇒ Излечивать большинство хронических дегенеративных заболеваний
- ⇒ Эффективно лечить большин-

- ство психических заболеваний
- ⇒ Излечивать большинство разновидностей аллергии или аутоиммунных заболеваний
- ⇒ Эффективно лечить психосоматические заболевания

Давайте рассмотрим еще несколько примеров. Речь пойдет о людях, которые приняли правильное решение о том, как победить болезнь.

ПРИМЕР 3

Джойс Н., семидесятилетняя пенсионерка, в прошлом учительница, почти сорок лет страдала ревматическим полиартритом. Несмотря на боли и деформацию суставов рук и шеи, она не утратила бодрости и оптимизма. Джойс удивила меня, сказав, что при ее симптомах никогда не принимала более сильных лекарств, чем аспирин.

До тех пор я не встречал ни одного человека с тяжелым ревматическим полиартритом, которому удалось бы избежать сильных симптомоватических препаратов, назначаемых при этой болезни врачами-аллопатами. Хотя Джойс очень страдала, от нее исходил свет душевного покоя. Этот свет становился ярче, когда она рассказывала о своей семейной жизни, и я почувствовал, что именно семья была источником той внутренней силы, которая помогла ей уживаться с постоянной болью. Она не знала о других возможностях облегчения симптомов ревматического полиартрита, кроме медикаментозных, и я порекомендовал ей внести изменения в режим питания и образ жизни, начать принимать некоторые пищевые добавки и заняться исследованием взаимосвязи сознания и тела. Я посоветовал ей исключить все молочные продукты, есть мень-

ше мяса, добавить рыбные продукты, содержащие жирные кислоты омега-3 и исключить гидрогенизированные жиры. Кроме того, я дал ей схему приема антиоксидантов и назначил растительное средство под названием «пиретрум девичий» (*Tanacetum parthenium*), которое обладает благотворным действием при ревматическом полиартрите и к тому же нетоксично. Я посоветовал ей начать регулярно плавать и выполнять дыхательные упражнения. Наконец, я направил ее к психотерапевту, который добивается хороших результатов в работе с хронически больными людьми. Через шесть недель моя пациентка сообщила, что строго следует назначенной программе и поражена тем, насколько улучшилось ее самочувствие. Перемены были тем более удивительны, что они произошли в самое холодное и сырое время года, когда она ожидала наибольших страданий.

Ревматический полиартрит — одно из типичных аутоиммунных заболеваний (к этому разряду также относятся системная волчанка, склеродермия и рассеянный склероз). Для болезней этого типа характерна тенденция то усиливаться, то ослабевать, причем состояние больного часто зависит от эмоциональных подъемов и спадов. Традиционная медицина предлагает в таких случаях только иммунодепрессанты, которые могут быть необходимы во время периодов резкого обострения симптомов, но не годятся для длительного применения. Хроническое воспаление подобного типа часто сопровождается болью и может вызывать нарушения в структурах организма, но его можно уменьшить, используя разнообразные нетоксичные методы лечения, особенно если из-

менить режим питания и применять растительные средства. Эффективны и методы психотерапии, которые часто помогают сдвинуть болезнь в направлении ремиссии. В данном случае высокую эффективность естественных методов лечения можно объяснить двумя факторами: Джойс никогда не прибегала к иммунодепрессантам и обладала прекрасным психическим здоровьем благодаря крепким семейным узам и высокой самооценке.

ПРИМЕР 4

У Нэнси С., сорокапятилетней жены известного хирурга, появилась зудящая красная сыпь на обеих руках, которая постепенно распространилась по всему телу. Кожа стала толстой, грубой и шершавой. Нэнси побывала у нескольких дерматологов, которые не смогли установить происхождение дерматита и прописали ей стероидные кремы и преднизолон для внутреннего приема. От преднизолона сыпь прошла, и Нэнси, зная, что при длительном употреблении он токсичен, прекратила прием. Симптомы не замедлили вернуться, причем проявились сильнее, чем прежде. После того как это повторилось несколько раз, она отказалась от приема стероидов в любом виде и отправилась к известному дерматологу, который жил в другом городе. Тот взял у нее биопсию кожи и сказал, что, возможно, это редкая форма лимфомы — рака с неутешительным прогнозом. Это ее совершенно подкосило, хотя следующая биопсия, проведенная другим дерматологом, не подтвердила такого заключения. Врачи не могли предложить ничего, кроме стероидов и антигистаминных препаратов для облегчения зуда. Состояние Нэнси ухудшалось, а сознание собственной непривлекательно-

сти привело к тому, что она стала избегать общения и впала в депрессию.

Ко мне на прием Нэнси пришла через два года после начала болезни. Слушая ее рассказ, я подумал, что есть некая связь между началом ее болезни и отъездом из дома детей. Нэнси стала остро ощущать одиночество. Я постарался убедить ее, что организм способен исцелить себя сам, нужно только предоставить ему такую возможность. Составил для нее низкобелковую диету, полностью исключаящую молоко. Рекомендовал в качестве добавки масло черной смородины — источник гамма-линоленовой кислоты, которая оказывает оздоравливающее действие на кожу. Научил ее заваривать чай из пустынного кустарника чапареля (*Larrea divaricata*) и делать из него примочки к воспаленным местам, посоветовал использовать лосьон из календулы. А кроме того, направил Нэнси к психотерапевту, который стал обучать ее методам релаксации.

Через шесть недель Нэнси стала ощущать некоторое облегчение. Со временем, аккуратно выполняя намеченную мною программу, она смогла отказаться от антигистаминных препаратов и стероидов и вернуться к прежнему образу жизни.

Дерматит — аллергическое и психосоматическое заболевание, для облегчения которого традиционная медицина может предложить только симптоматические средства. Пока не доказано обратное, следует считать, что кожные болезни (как и болезни желудочно-кишечного тракта) имеют под собой эмоциональную основу, поскольку нарушения, произошедшие под действием стресса,

чаще всего обнаруживаются именно в этих системах. Методы, использующие взаимодействие сознания и тела, в сочетании с изменением образа жизни и нетоксичным симптоматическим лечением часто позволяют организму самостоятельно исцелиться от этих недугов.

ПРИМЕР 5

Шестилетний Терри и четырехлетний Райан постоянно болели простудными заболеваниями. Педиатр лечил их от ОРЗ, отита, бронхита и других инфекций в основном антибиотиками. Оба мальчика были очень живые, хорошо развитые и не производили болезненного впечатления. Однако их родители были очень обеспокоены их здоровьем. Я объяснил родителям, что частый прием антибиотиков может усугубить подверженность инфекциям, потому что антибиотики ослабляют иммунитет и одновременно ведут к увеличению количества резистентных микробов и повышению их устойчивости. Я посоветовал им прибегать к антибиотикам только в случае очень острых инфекций, если не помогут другие средства. А вместо них я рекомендовал использовать эхинацею — нетоксичное растительное средство, повышающее иммунитет и служащее

заменителем антибиотиков. Его получают из корня американского растения *Echinacea purpurea*. В качестве общей профилактической меры я предложил исключить из рациона обоих мальчиков молоко и молочные продукты, да-

вать им ежедневно витамин С и направил их к остеопату, специализирующемуся в области краниальной терапии, чтобы исключить нарушения



дыхания. Родители выполнили все мои назначения, и через три недели состояние детей значительно улучшилось.

Антибиотики — мощное средство борьбы с инфекциями, если применять их в тех редких случаях, когда они действительно необходимы. В случае рецидивирующих или хронических инфекций важно увеличить естественную сопротивляемость организма. Вокруг нас всегда есть болезнетворные микробы, но можно уменьшить возможность их вредного воздействия, усилив иммунитет и естественную способность организма к исцелению. На врачах лежит большая ответственность за то, что болезнетворные микробы становятся все более агрессивными: это происходит из-за неумеренного приема антибиотиков.

ПРИМЕР 6

Когда у Генри Д. в шестидесятилетнем возрасте был выявлен диабет, врач прописал ему для приема внутрь препарат, понижающий содержание сахара в крови, и посоветовал заняться физическими упражнениями и сбросить вес. Примерно в то же время кровяное давление Генри, долго находившееся на верхнем уровне нормы, поднялось до отметки, когда было необходимо начать лечение, поэтому врач прописал ему еще и гипотензивное средство. Его побочное действие не понравилось Генри, и он прекратил его прием, но доктор стал настаивать на приеме этого лекарства, угрожая возможностью инсульта. Генри был растерян. Вскоре после этого его жена, тоже страдавшая гипертонией, узнала об оздоровительном центре, в котором

в качестве метода лечения сердечно-сосудистых заболеваний предлагалось изменение образа жизни. Большое значение уделялось диете с низким содержанием жиров (десять процентов от общей калорийности), физическим упражнениям, освоению методов релаксации. Пройдя десятидневный курс в этом центре, Генри кардинально изменил свой образ жизни. Здоровое питание и регулярные занятия физкультурой привели к тому, что жена Генри сбросила восемь килограммов, а сам он — тринадцать, кровяное давление и уровень сахара вернулись к норме без всяких лекарств. У обоих прибавилось энергии и уверенности в собственной способности к исцелению.

Изменение образа жизни — очень действенный метод избавления от многих распространенных хронических заболеваний, в том числе гипертонии, неинсулинозависимого диабета и коронарной болезни сердца.

ПРИМЕР 7

Майкл Б., двадцатисемилетний студент университета, давно страдал аллергической астмой, которую без особого успеха лечили целым арсеналом аллопатических средств. Он использовал аэрозольные препараты — стероидное и бронхолитическое средство, принимал теofilлин, прошел целый курс инъекций десенсибилизирующих препаратов, чтобы уменьшить действие аллергенов, на которые реагировал особенно остро. Несмотря на все это, приступы астмы все учащались. Когда я познакомился с Майклом, он придерживался принципов здорового питания, принимал витамины и перепробовал многие методы альтернативного ле-

чения, в том числе гомеопатию и траволечение, но они не привели к ощущаемому улучшению. Майкла беспокоило, что он попадает во все большую зависимость от лекарств и ему скоро придется начать принимать преднизолон, чего он стремился избежать любой ценой.

Я посоветовал ему сделать кое-какие изменения в диете, приобрести воздухоочиститель для спальни и назначил естественный препарат под названием «кверцетин», который уменьшает аллергические реакции. Кроме того, я направил его к остеопату для мануального лечения, которое устранило бы стеснение в груди. Эти меры в какой-то степени помогли. Позже Майкл рассказал мне, что нашел специалиста по аюрведической медицине, увлекся этой системой оздоровления и результаты оказались поразительными.

Аюрведа — традиционная индийская система целительства, опирающаяся в частности на классификацию людей по типам конституции. С учетом конституциональных особенностей пациентам назначаются соответствующая индивидуальная диета и лечение травами. Врач составил для Майкла перечень полезных и вредных продуктов, прописал растительные средства и дал советы по режиму, способствующему устранению токсичного действия лекарственных препаратов. Через два месяца

после начала лечения по этой программе симптомы астмы у Майкла настолько уменьшились, что он смог отказаться от большинства лекарств. Сейчас он прибегает к аэрозольным бронхолитическим средствам изредка, главным образом перед тем, как приступить к физическим упражнениям. Кроме того, он обнаружил, что многие факторы, которые раньше вызывали у него сильные приступы астмы, утратили аллергическое воздействие. В течение длительных периодов он не ощущает никаких затруднений с дыханием.

Бронхиальная астма — это не одна болезнь, а несколько. Некоторые ее формы лучше поддаются лечению, другие — хуже. Аллопатические средства токсичны и вызывают зависимость, тем не менее совсем обходиться без них иногда не удается. Однако существует реальная возможность исцелиться от бронхиальной астмы, особенно если коренным образом изменить образ жизни или использовать альтернативные методы лечения. Если вы страдаете упорным хроническим заболеванием, которое традиционная медицина не может вылечить, стоит обратиться к аюрведической медицине, делающей акцент на правильно подобранной для конкретного человека диете и имеющей в своем распоряжении богатый выбор лекарственных трав.

Продолжение следует



Ирина Васильева



Слабые точки организма



Позвоночник человека и животных представляет собой пружину, предназначенную для нагрузки в горизонтальном положении. У животных эта пружина в самых уязвимых точках подкреплена опорами конечностей. У человека практика прямохождения лишила позвоночник опоры и подвергла его вертикальной нагрузке.

Именно в слабых точках проявляются поломки позвоночника (трещины фиброзных колец, грыжи межпозвоночных дисков); в них нарушается работа кровеносной и лимфатической системы; как следствие, возникает лимфостаз и венозный застой вблизи сегментов спинного мозга; страдает вегетативная и нервная система управления всеми структурами и функциями соответствующего блока организма. В результате возникают новые слабые точки. Особенную опасность представляют слабые точки от основания черепа до 5-го грудного позвонка: это область управления сердцем и всеми ритмическими процессами организма.

По мере изнашивания человеческого организма роль слабых точек усиливается за счет смещения или повреждения черепа, позвоночника и внутренних органов.

Группа слабых точек, влияющих на сердце

При их ослаблении сердце испытывает большие трудности с питанием, очисткой или с доставкой нейромедиаторов — норадреналина и ацетилхолина.

Первая такая точка — у основания черепа. Из-за травм (а они в этом месте случаются часто) здесь может образоваться воспалительный очаг, который способен преграждать

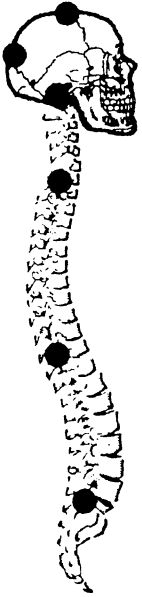
путь ликвору, крови в позвоночных артериях, мешать продвижению энергии по меридианам. Нейроны спинного мозга перестают вырабатывать иммунные пептиды. В результате страдают и сердце, и печень, и поджелудочная железа. Недаром на Руси регулярно правили эту точку в бане; лечили рукой и словом, массируя и заговаривая ее.

Сегодня в хиропрактике корректируют череп (кранио-сакральная терапия), обращая особое внимание именно на область основания черепа. Можно предпринимать кое-какие меры самостоятельно. Например, делать такое упражнение: медленно опускать голову к груди, сплести пальцы на затылке. Очень важно защитить эту опаснейшую точку хорошими мышцами. Я советую для этого отжиматься, но если почему-то вы этого делать не можете, полезно раз 20-30 в день с силой сжимать руки перед грудью (сложив их как для молитвы). При первых признаках давления, распирания или тяжести наносите на слабые точки смесь корвалола и пантокарина.

Часто наблюдается и заброс лимфы из глубоких шейных узлов в подпаутинное пространство мозга. Чтобы избежать этого, следует массировать затылок и шею сзади сверху вниз, от центра — в стороны.

Вторая слабая точка — затылок. Травма затылка может вызвать нарушение питания ядер блуждающего нерва. В ядрах вырабатывается ацетилхолин, основное «горючее» автономных нервных сплетений. Травма приводит к ослаблению вегетативной нервной системы и расстройству клапанного аппарата сердца, желудочно-кишечного тракта, вен и лимфосудов.

На приеме я часто вижу порож-



*Слабые точки черепа
и позвоночника*

денный травмой глубокий отит или распространенный воспалительный очаг, пережимающий позвоночные артерии, питающие голову и позвоночник.

У меня в беспокойном детстве были бесчисленные травмы этой области, и теперь приходится это учитывать. Когда я напряженно работаю, то два-три раза в день (как только почувствую усталость) выполняю такую процедуру. Наливаю на затылок

ложечку (колпачок) пантокрина и массирую кожу пальцами сверху вниз и от центра — в стороны, энергично тяну себя за волосы. На ночь делаю масляный компресс на эту область.

Третья слабая точка — темя. Травма темени (следствие тяжелых родов или падения вниз головой) вызывает очень серьезные осложнения. На Руси всегда уделяли много внимания сохранности этой области. Мать, когда кормила ребенка, обязательно массировала рукой его голову. На приеме я часто вижу травмы темени, смещение височных костей и, как следствие, воспаление уха, переполнение лимфатических узлов в околоушной зоне. По внутренним ходам очаг распространяется на область гайморовых и лобных пазух. Эти очаги плохо влияют на зрение; глаза защищаются от очагов, сужая просвет питающих и отводящих сосудов.

Человек, желающий избавиться от головных болей, должен как мож-

но чаще делать масляный компресс на темя. После мытья головы и после бани полезно массировать темя. К этой области следует проявлять особое внимание: даже при легких сигналах неблагополучия (утомлении, давлении на глаза, закладывании носа, отекании век) надо незамедлительно принимать меры. Опыт показывает, что очень помогает нанесение на темя от нескольких капель до ложечки (колпачка) пантокрина или настойки любого адаптогена (китайский лимонник, женьшень, элеутерококк, аралия, заманиха, левзея, золотой корень). А потом — массаж напряженными пальцами сверху вниз, от темени к ушам, вдоль ушей вниз по шее, по ходу лимфы и венозной крови.

Травмы темени и височной зоны опасны тем, что порождают вторичные слабые точки в области носа, лба, зубов, лимфососудов головы и шеи. Стоит развиться какому-нибудь общему воспалению (простудился человек, например, или не справился со стрессом), как здесь тоже усиливаются воспалительные процессы. Нужно всегда помнить: воспалительный очаг затрудняет путь и нервному сигналу, и крови по сосудам, и энергии по меридианам. Образуются пробки, застои, а это ведет к нарушению управления организмом.

Группа слабых точек, влияющих на желудочно- кишечный тракт

Профессор Я.Д. Витебский писал, что эрозии, язвы и опухоли различных отделов желудочно-кишечного тракта (пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки, тонкого и толстого кишечника) случаются из-за ослабления клапанного аппарата, ко-

торый разграничивает отделы с резкими различиями внутренней среды (рН, набор ферментов, внутриполостное давление, микробная флора и др.). Слабые точки желудочно-кишечного тракта совпадают с клапанами.

Желудок легко смещается из-за слабости связочного механизма. Это ведет к смещению смежных, а иногда и отдаленных органов живота. Больные жалуются на боли в животе, запоры и общую слабость. Наступает сдавливание других органов смещенным органом, а затем — сжатие и самого смещенного органа. Сдавливаются кровеносные и лимфатические сосуды, возникают дистрофические процессы.

Если лечение проводить только медикаментозно, без мануальной терапии живота и позвоночника, возникает вторичная волна ухудшений из-за общего ослабления мускулатуры и опущения органов живота. Возникают атония желудка, рвота, изжога.

При слабости связок привратник зияет и не может удерживать содержимое желудка — происходит ускоренная его эвакуация. Двенадцатиперстная кишка не может нейтрализовать «кислый удар», необработанные пищевые массы переходят в тощую кишку, а часть возвращается в желудок. Возможен и заброс всевозможных щелочных соединений из двенадцатиперстной кишки в желудок. Это — пусковой механизм многих заболеваний.

В России исконно существовали свои традиции коррекции слабых точек желудочно-кишечного тракта. Их правила в бане. Надорвавшись при

подъеме слишком большой тяжести, предпринимали такую процедуру: спускались с печи на руках и так устраняли опущение органов. Пили овсяный кисель, ели древесный уголь, использовали компрессы, заговоры и целебные травы.

Все эти способы можно возродить. И добавить к ним новые: медитацию, очистку организма сорбентом, статическую гимнастику, иммунокоррекцию Т-активином. А кроме того — упражнения.

Нагрузка мышц, находящихся рядом с больным органом, улучшает питание этого органа. Регулярная нагрузка мышц заставляет орган держать расширенными свои капилляры. Его функциональная значимость возрастает. Так при физиологичной нагрузке мышца становится целителем.

Например, упражнение «поплыли-полетели» нагружает длинные мышцы спины, а также поясничные, крестцовые, запирающие — одновременно работают все мышцы, обеспечивающие прямохождение.

А выполняется это полезное упражнение так. Лягте на живот, оторвите руки и ноги от пола и попеременно то делайте руками движения, как при плавании брассом («поплыли»), то взмахивайте вверх («полетели»). Чем дольше вы сможете так «плавать» и «летать», тем лучше.

Затребованная упражнением кровь идет по большим позвоночным и межреберным артериям преимущественно в работающие мышцы, подпитывая затылок и позвоночник. Если заботиться о разумной нагрузке мышц, позвоночник и система управления будут в полном порядке.

Заказать книги Ирины Васильевой можно по адресу:
630032 Новосибирск, ул. Челюскинцев, 11, ДЮЖ, клуб «Целитель»

Я БЫМ ЭПИЛЕПТИКОМ



Метод психофизической реабилитации, который практикуется в нашем центре «Сполеч» для преодоления психосоматических расстройств, опирается в первую очередь на применение больших физических нагрузок.

Знаменитый австрийский психотерапевт В. Райх назвал такой подход «телесно ориентированным». Выполняя под руководством инструктора в группе серию непрерывающихся, очень динамичных упражнений, боль-

ной испытывает своеобразный физиологический шок — и в этот момент происходит, как правило, слом болезненного стереотипа.

Как действует метод психофизической реабилитации, можно наблюдать в консультативные дни в центре «Сполеч». Обычно в такие дни мы беседуем с новыми пациентами, рассказываем им и их родственникам о сути методики, а затем предлагаем принять участие в групповых занятиях. Такая длительная (по 5-6 часов) консультация дает нам возможность точно поставить диагноз, решить, поможет ли в данном случае метод психофизической реабилитации, а больному и его родным — получить представление об этом методе.

Около полугода назад ко мне на прием пришла женщина с четырнадцатилетним сыном. Это был угрюмый, не поднимающий глаз, вялый подросток с подергивающимися веками и невнятной речью. Я перелистал кипу справок, медицинских заключений, врачебных назначений. На протяжении многих лет мальчику ставили такие грозные диагнозы, как эписиндром, шизофрения, аутизм. Назначали большие дозы лекарственных препаратов. Мальчик вынужден был обучаться дома, и контакт со сверстниками у него полностью утратился.

Увидев, какую интенсивную нагрузку получают мои пациенты, мама заволновалась, ведь ее сын никогда не занимался даже зарядкой. Однако он вместе с другими включился в занятия и стал, пусть неумело, коряво, двигаться в заданном темпе. К концу консультативного дня мы решили, что метод психофизической

реабилитации в данном случае должен помочь, и мальчик был зачислен в группу.

С тех пор он не пропустил ни одного занятия. Сначала результаты не были заметны. Но постепенно облик юноши настолько изменился, что его перестали узнавать знакомые, не встречавшиеся с ним несколько месяцев. Изменились осанка, походка, манера двигаться, выражение лица. За этими внешними переменами, конечно, угадывалось внутреннее обновление. Из мира болезненных грез он вернулся к осуществимым желаниям. Оказалось, что у него нормальные интеллектуальные возможности, позволяющие ему не только полноценно общаться с людьми, но и делать сообщения, доклады в нашем центре. Он наконец нашел друзей.

Сейчас это стройный, подтянутый молодой человек. На наших занятиях он отжимается от пола более 300 раз, делает 500 приседаний. Он изучает английский язык, занимается искусствоведением. На недавних исследованиях, включавших эхо- и энцефалографию, отклонений от нормы у него не обнаружено.

В группе, проходящей сейчас психофизическую реабилитацию в нашем центре, несколько человек уже добились подобных результатов: 24-летний С., приехавший 8 месяцев назад из Восточной Сибири с диагнозом «шизофрения», 33-летний О. с Украины с диагнозом «маниакально-депрессивный психоз»; 9-летний М. из Подмосковья с диагнозом «эписиндром»; 45-летний А. с диагнозом «хронический алкоголизм». А за 12 лет применения мною метода психофизической реабилитации таких

«чудесных исцелений» произошло очень много. И первым из них было мое собственное: я разработал этот метод для себя, чтобы избавиться от эпилепсии.

Метод психофизической реабилитации можно применять профилактически — при так называемых «пограничных расстройствах», когда болезнь еще не наступила, но появились те признаки, по которым можно судить об ухудшении психического состояния. Как правило, «пограничные расстройства» не проходят сами собой. У них есть тенденция к ухудшению.

Геннадий А. после поступления в медицинский институт, что далось ему очень нелегко, стал плохо спать, испытывал сильные головные боли, не мог заставить себя записывать лекции, выполнять учебные задания. Постепенно перестал общаться с окружающими, замкнулся в себе. Через год в его поведении стала появляться агрессия, он скандально порвал отношения со своей невестой, которую раньше очень любил. Геннадия положили на месяц в неврологическую больницу, после чего он оформил академический отпуск.

Через год состояние Геннадия не улучшилось, но родители настояли на том, чтобы молодой человек приступил к занятиям в вузе. Через месяц — вынужденная госпитализация, на сей раз в психиатрическую лечебницу: у Геннадия начался бред, появились навязчивые состояния и слуховые галлюцинации. После трех месяцев, проведенных в больнице, сильно располневший (большие дозы нейролептиков нарушают обмен веществ), совершенно безразличный

ко всему окружающему, вялый, он не мог даже вести связный разговор. Случаи агрессии участились, он исчезал из дома на один-два дня, а иногда пропадал и неделями.

Уже почти потеряв надежду спасти сына, родители привезли Геннадия в наш центр. Он лечился у нас больше года. Заключительные исследования показали, что Геннадий выздоровел. Прощаясь со мной, он сказал: «У меня снова появился вкус к жизни!»

Мы, как правило, поддерживаем дружбу со своими бывшими пациентами и знаем о том, как складывается их жизнь после лечения. Геннадий успешно закончил институт, работает врачом, женат.

Я привел этот пример, чтобы показать: во всех случаях, когда замечена соответствующая симптоматика, необходимо неотложное психотерапевтическое лечение. Ведь небольшое психическое расстройство может перерасти в тяжкий недуг.

С «пограничного состояния» начиналась и болезнь Алексея И. из Красноярска, о чем он рассказал в своем письме: «Мне 21 год. 9,5 месяцев я воевал в Чечне. Когда демобилизовался, чувствовал себя хорошо, но через 4 месяца после увольнения (что очень характерно — *прим. авт.*) произошел какой-то психический срыв. У меня пропал интерес к жизни, все стало безразлично. Испытываю постоянную тревогу, беспокойство. Вот уже 9 месяцев я нахожусь в таком состоянии. Ходил по врачам, пил всякие таблетки, которые мне прописывали, — безрезультатно.

Стараюсь сам взять себя в руки:

через силу иду гулять по улице, пытаюсь заниматься спортом, принимаю контрастный душ. Таблетки пить перестал, они все равно не помогают. В Чечне мне не было так трудно, как сейчас».

Алексей, как и многие другие страдающие, разочаровался в медикаментозном лечении депрессивного состояния. Но ему можно помочь. Существует несколько эффективных методов и техник, способных поставить на ноги человека, оказавшегося в подобном состоянии. И один из них — метод психофизической реабилитации.

В заключение приведу пример успешного лечения 12-летней школьницы из Новосибирска в нашем центре.

В 10 лет Наташа тяжело пережила смерть любимой близкой родственницы. Вскоре после этого у нее пропал интерес к учебе. Внимание стало рассеянным, память резко ухудшилась. В поведении появились элементы агрессии. Движения становились то слишком резкими и угловатыми, то, наоборот, медленными, вялыми. Она часто испытывала сильные головные боли, головокружения, сопровождавшиеся рвотой. Начались припадки и галлюцинации. Врачи поставили диагноз — эписиндром.

Родители, набравшись мужества, бросили все свои неотложные дела и, не обращая внимания на протесты близких, освободили Наташу от занятий в школе. Они привезли ее в Москву, и она прошла четыре курса ле-

чения в центре «Сполеч». Родители очень точно выполняли все наши указания. В результате был достигнут устойчивый терапевтический успех, подтвержденный заключительными клиническими исследованиями. Наташа после лечения довольно быстро догнала в учебе своих сверстников, хорошо учится, в семье наладились прекрасные отношения.

А теперь несколько советов для тех, кто испытывает необоснованное чувство беспокойства, тревоги, у кого часто портится настроение. При кажущейся обычности эти рекомендации очень эффективны в самом начале «пограничных состояний».

✓ Утром, пробудившись от ночного сна, хотя бы в течение двух часов (скажем, собираясь на работу) старайтесь держать себя в «зоне положительных эмоций». Ничто не должно испортить вам настроение, даже если предстоит тяжелый день.

✓ Как можно больше двигайтесь.

✓ Как можно чаще используйте водные процедуры всех видов. Если есть возможность, занимайтесь плаванием.

✓ Заведите домашнее животное.

✓ Постарайтесь хотя бы раз в неделю ездить верхом на лошади около часа (сейчас во многих больших парках предлагаются такие услуги).

✓ Присмотритесь к окружающим вас людям, и вы увидите, сколько среди них тех, кто нуждается в вашем участии, в вашей помощи. И старайтесь не забывать, что хороших людей больше, чем плохих.

Центр психофизической реабилитации
«СПОЛЕЧ»

☎ 365-30-12, 369-86-05



ПРЕОДОЛЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ

У женского бесплодия (а оно встречается гораздо чаще мужского) может быть множество причин — от недоразвития органов малого таза до чисто эндокринных расстройств, нередко проявляющихся нарушением месячного цикла или протекающих бессимптомно. Часто инфекционные заболевания — воспаление придатков, эндометрит и другие — приводят к образованию спаек, и даже при нормальном менструальном цикле и нормальной температурной кривой беременность не наступает. Если в течение 6 месяцев половой жизни без соблюдения мер предосторожности брак бесплоден — это тревожный признак. Не стоит ждать отмеренных инструкцией Минздрава двух лет — за это время шансы наступления беременности серьезно снижаются. Обратитесь в женскую консультацию с просьбой провести первичное обследование, включая ультразвуковое, а при необходимости и назначить лечение.

Если терапия по месту жительства неэффективна или причина бесплодия не установлена — не мешкая обращайтесь в специализированные центры. В Москве их несколько, в том числе наш — «Золотое Кольцо». Только устранив причину бесплодия, можно всерьез рассчитывать на ус-

пех лечения. В «Золотом Кольце» строго придерживаются принципа консервативного лечения. Для этого есть возможность, так как в центре используются как ультрасовременные способы иммунокоррекции, так и проверенный веками опыт и уникальные методики русской и восточной школ врачевания.

Нередко причиной бесплодия бывает загиб матки, на что редко обращают внимание гинекологи. Издавна на Руси акушерки владели методами исправления загиба — мы пользуемся их опытом. Непроходимость труб не всегда вызвана их спайками, нередко она связана со спаечным процессом в малом тазу. Эта патология также поддается лечению старинными приемами, причем в каждом отдельном случае и травы, и иные терапевтические методы, естественно, подбираются строго индивидуально. То же можно сказать и об одной из наиболее частых причин бесплодия — воспалении придатков, очень распространенном недуге, на который многие совершенно необоснованно вовремя не обращают должного внимания.

Как справедливо заметил Поль Брэгг, «мелочи подобны сорнякам — чем дольше мы их не замечаем, тем больше они разрастаются». Невни-

мание к своему здоровью неизбежно приводит к печальным последствиям. Одно из наиболее частых женских заболеваний — воспаление маточных труб и придатков (сальпингит, аднексит) — яркий тому пример.

Аднексит может протекать первоначально в острой форме, а затем переходить в хроническую фазу. Выраженный болевой синдром, озноб, температура в начальной стадии знакомы многим женщинам. С такими тревожными симптомами больные практически всегда обращаются к врачу, который совершенно оправданно назначает лечение антибиотиками. Болезнь затухает. И именно в это время начинается формирование хронического воспалительного процесса. Боли периодически повторяются, иногда сопровождаясь нарушениями месячного цикла, нередко сопутствуя ему, но носят теперь терпимый характер. Женщины по старой памяти сами прописывают себе антибактериальные препараты, а то и вовсе оставляют процесс без внимания — перетерпят. Это те «мелочи», о которых писал Брэгг.

Но эффективные на первом этапе антибиотики в дальнейшем становятся бесполезными, более того, организм дает на них аллергическую реакцию. Назначаются ФИБС, стекловидное тело, физиотерапия, помогающие далеко не всем. Альтернативой становится операция. Ситуация настолько обычна, что знакома, пожалуй, большинству пациенток женской консультации. К сожалению, многие из них не понимают, насколько она опасна.

В подавляющем большинстве случаев заболевания раком, абсцес-

сы в области малого таза, дисфункции, кисты яичников, эндометрит и эндометриоз, внематочная беременность, выкидыши и, конечно, бесплодие берут начало с аднексита.

Есть ли выход? Несомненно. Первое правило — не оставлять болезнь без внимания. Любые боли в низу живота, пусть и терпимые (плохо, если привычные), нарушение и болезненность месячных, нетипичные выделения не должны быть проигнорированы. Аднексит коварен — его последствия я только что назвал. Боль — это сигнал тревоги, и хорошо, если вы услышите его вовремя.

Практически все химические препараты при хроническом аднексите малоэффективны. Значит, надо искать другие пути. Как я уже говорил, в нашем Центре используется богатейший арсенал как русской, так и восточной школ врачевания. Главный их принцип — стимуляция естественных иммунных сил организма. Второй, тесно связанный с первым, — предупреждение рецидивов. Третий — стабилизация обменных процессов, выведение шлаков и токсинов, седативное воздействие на нервную систему. Лечение комплексное, общих рецептов тут не дашь.

Мы рекомендуем пациентам индивидуально подобранный комплекс лекарственных растений. Среди них есть достаточно известные: женьшень, алоэ, элеутерококк, толокнянка, овес, ромашка, василек, конопляное и тыквенное семя, солодка, хвощ, кукурузные рыльца и реже применяемые, но очень действенные: туя, черная бузина, плаун, любисток и некоторые другие. Они общедоступны и при грамотном ис-

пользовании оказываются эффективнее химических препаратов и куда безвреднее их. Но одних трав недостаточно.

Многим больным необходимы массаж и закаливание, которое мы рекомендуем проводить по специальной методике (ни в коем случае не ледяной душ и не моржевание, если нет соответствующей подготовки!). Мы используем биоактивные жидкости и минералы, незаменимые в запущенных случаях и успешно применявшиеся в медицине прошлого, задолго до эры антибиотиков. При этом мы не отказываемся и от новейших научных достижений, прописывая при необходимости современные иммуномодуляторы: Т-активин, вилозен, тималин, тимоген и другие. Лечение проводится обязательно в комплексе (иначе при такой болезни эффекта не достигнуть), строго индивидуально и назначается только специалистами.

При воспалительном процессе в органах малого таза ухудшается не только общее самочувствие женщины, но и ее внешний вид и характер. Он нередко сопровождается вялостью — «отсутствием жизненных сил», повышенной раздражительностью, нервозностью, а кроме того, появляется риск варикозного расширения вен вследствие нарушения оттока крови, кожа приобретает нездоровый цвет, преждевременно стареет, возможны сексопатологические

расстройства (фригидность, аноргазмия), гирсутизм — повышенный рост волос на теле и другие более или менее выраженные внешние косметические дефекты, имеющие внутренние причины. Так что излечение аднексита способствует сохранению не только здоровья, но и красоты, что, несомненно, важно для любой женщины.

Блестящий эффект лечения бесплодия был получен нашими врачами при использовании биоактивных веществ, в частности специально подобранного янтаря. Мы не претендуем на авторство этого открытия — впервые этот феномен был отмечен еще древнегреческими целителями, и мы убедились в справедливости их опыта.

При всем многообразии причин женского бесплодия мы ориентируемся в лечении на три основных критерия: надежность, абсолютная безопасность как для матери, так и для будущего ребенка, эффективность. К нам часто обращаются женщины, долго лечившиеся от бесплодия, но не добившиеся желанного результата. И в этом случае не надо терять надежду. Нам удавалось достигать положительных результатов и после неудачных попыток искусственного оплодотворения, и даже при наличии только одного яичника и полной непроходимости труб. И все же чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

Медико-экологический центр
«Золотое Кольцо»

☎ (095) 490-40-85, 928-09-03, 586-04-81

✉ 141304, Москва, а/я 10

ПЧЕЛА, РАДИКУЛИТ, ИШИАС



Мед образуется в зобике пчелы из цветочного нектара под воздействием ферментов, вырабатываемых ее железами. Чтобы получить 100 г меда, пчела должна посетить миллион цветков и пролететь 450 тысяч километров.

В состав меда входят глюкоза, фруктоза, сахароза, дикстрин, вода, белковые вещества, ферменты, органические кислоты, минеральные вещества (фосфор, железо, магний, калий, натрий, марганец и др.), витамины (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, Е и др.). Замечено некоторое сходство между минеральным составом меда и плазмы крови человека.

Мед — ценный продукт, благотворно влияющий на человеческий организм. Он уменьшает содержание холестерина в крови, расширяет коронарные сосуды, укрепляет мышечную и нервную системы, улучшает работу печени и почек, желудочно-кишечного тракта, а также повышает иммунобиологические свойства организма.

Мед является хорошим противоядием при отравлении, например грибами или алкоголем, а в малых дозах даже может оказывать антиаллергическое действие.

Хорошо известны антимикробные и противовоспалительные свойства

меда. Его применяют при лечении ран и различных воспалительных процессов: он уничтожает патогенные микроорганизмы и усиливает регенерацию тканей.

При болезни горла надо взять в рот чайную ложку меда и держать его во рту как можно дольше. В этом случае лучше использовать закристаллизовавшийся мед. При болезнях толстого и тонкого кишечника мед следует растворить в воде комнатной температуры и выпить эту воду. В качестве отхаркивающего средства мед принимают с теплым молоком, грудным настоем трав. Для взрослых суточная лечебная доза составляет 100 г меда, для детей — 30-50 г. Эта доза делится на два-три приема.

Мед используют и для приготовления лечебных ванн. Например, больным с невротами и истощением нервной системы очень полезны медово-пенистые ванны. Делают их так. Две столовые ложки меда разводят в 500 мл теплой воды, а затем раствор выливают в ванну и тщательно перемешивают с водой. Туда же добавляют 2-3 колпачка пенистого шампуня. Процедура длится 20-30 минут, после чего больному, не вытираясь, следует лечь в постель, укрывшись простыней, на 40-50 минут.

Мед можно применять для ингаляций. Для этого ежедневно готовят свежий 10-40%-ный раствор цветочного меда (в зависимости от чувствительности больного к меду), разводя его в кипяченой, дистиллированной или минеральной воде комнатной температуры. Длительность процедуры — 20 минут.

Пчелиный мед помогает при лечении многих заболеваний: язвенной болезни желудка, колитов, гипертонической болезни, ишемии сердеч-

ной мышцы, болезней печени и почек, истощения организма, половой слабости, гриппа, бронхита, пневмонии и т.д.

Очень хорошие результаты дает применение меда и медопродуктов при пояснично-крестцовом радикулите и невралгии седалищного нерва.

Острая, ноющая, жгучая или тупая боль в поясничной области позвоночника, возникающая приступообразно, часто сопровождающаяся побледнением или покраснением кожи, потоотделением, — такая картина типична для пояснично-крестцового радикулита, наиболее распространенного заболевания периферической нервной системы.

Пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв, называют также ишиас. При ишиасе боль распространяется по ходу седалищного нерва (в ягодицу, бедро, голень и пятку), сопровождается ощущениями похолодания ноги, онемения кожи, «ползания мурашек». Причиной невралгии седалищного нерва могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений или процессы, развивающиеся в близлежащих органах и тканях из-за травм, инфекции, резкого охлаждения и т.п.

Использование яда живых пчел, меда и других продуктов, производимых медоносной пчелой, в лечении болей в пояснице известно очень давно. Действие пчелиного яда на организм человека зависит от дозы, места ужаления и особенностей организма человека, в частности его индивидуальной чувствительности.

Минздрав СССР в 1959 году утвердил инструкцию по лечению пчелиным ядом с применением живых пчел, в которой сказано: «При забо-

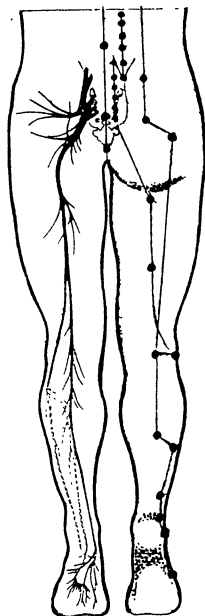
леваниях периферической нервной системы пчелы приставляются по ходу поражения нервов, а при пояснично-крестцовом радикулите кроме того на пояснично-крестцовую область. Количество пчел не должно превышать 8-12 за процедуру. После каждого ужаления во время лечебных процедур жало удаляют через 1 минуту. Общее количество ужалений на цикл лечения не должно превышать 200-250».

Пчелиный яд, мед, прополис и другие продукты медоносной пчелы являются биологически активными веществами, положительно воздействующими на сосудистую и нервную системы человека. Мед также способствует выведению шлаков из организма, в том числе через кожу. Эти свойства продуктов пчеловодства способствуют улучшению циркуляции крови в капиллярах в пораженных областях тела и тем самым устраняют причины, приведшие к возникновению пояснично-крестцового радикулита и невралгии седалищного нерва.

Комплексное лечение пояснично-крестцового радикулита и невралгии седалищного нерва включают ужаление пчелами, массаж с медом и акупрессуру по меридианам, применение прополисных мазей, маточкина молочка и цветочной пыльцы.

На первом сеансе при комплексном лечении больным делается биологическая проба: ставят одну пчелу на поясничную область, а на следующий день делают анализ мочи на содержание белка и анализ крови на количество лейкоцитов. Если биологическая проба положительная (появился белок и др.), пчел при лечении не используют. При отрицательной пробе на пчелиный яд для больного составляется индивидуальная про-

Схема расположения на коже «точек воздействия» пчелами при заболевании пояснично-крестцового отдела позвоночника



грамма, которая уточняется на каждом сеансе в зависимости от его состояния. Например, количество ужалений на последующих сеансах может быть увеличено, уменьшено или вообще пчел перестают использовать.

При пояснично-крестцовом радикулите сеанс лечения начинают с прогрева поверхности тела в поясничной области с помощью легкого поглаживания кожи и массажа до ее покраснения. Затем выполняют акупрессуру по болевым точкам, массаж с медом. После этого сажают живых пчел по точкам меридианов. Количество пчел — от 2 до 12 за курс. Курс состоит из 3-7 сеансов, проводимых через день.

Больной Ц., 44 года. Последнее время быстро утомлялся. Во время поездки на машине за рулем чувствовал в пояснице резкую сильную боль. С посторонней помощью с трудом вышел из машины. Делал различные прогревания, принимал лекарства — боль не проходила, оставалась скованность в движениях, ходил с трудом. Через неделю Ц. пришел ко мне. Поскольку пчелиный яд не вызывал у него аллергической реакции, после массажа с медом и прополисной мазью ему были поставлены три живые пчелы на поясничную область. Так как у Ц. кроме радику-

лита был обнаружен остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника, на последующих сеансах ему массировали и эти области. Туда же сажались пчелы. Всего было проведено три сеанса и посажено 7 пчел на поясничную область и 4 на грудной отдел позвоночника. Боли прошли, походка стала свободной.

Больная Л., 36 лет. Обратилась с диагнозом «радикулит», испытывала сильные боли в поясничной области. Физиотерапевтическими методами в поликлинике устранить боли не удалось. Из-за непереносимости ею пчелиного яда он в этом случае не применялся. Больной было проведено пять сеансов массажа с медом и прополисной мазью. Боли прошли, походка стала свободной и легкой.

При **невралгии седалищного нерва (ишиасе)** на каждом сеансе выполняются те же процедуры, что и при радикулите. Только помимо поясничной области массируют больную ногу от стопы до ягодицы. Посадку пчел проводят по акупунктурным точкам. Количество пчел за курс — от 4 до 25. Курс состоит из 5 — 12 сеансов через день.

Больная Л., 55 лет. Боли в пояснице и правой ноге не позволяли ей ходить. Трехмесячное лечение в поликлинике и в стационаре не дало положительных результатов. Боли и хромота остались. Больная была вынуждена уволиться с работы. Курс комплексного лечения состоял из девяти сеансов, которые проводились через день. Лечение пчелами начали с четвертого сеанса. Всего за курс было поставлено 23 пчелы. Боли исчезли, хромота прошла, походка стала свободной.

Больная М., 60 лет. После тяжелого стресса начались сильные боли в позвоночнике, суставах бедер, мышцах правой ноги от поясницы до

мизинца, повысилась давление, появились боли в сердце. Двухнедельное амбулаторное лечение не дало эффекта. Госпитализирована с диагнозом: «Распространенный остеохондроз позвоночника. Обострение правостороннего болевого корешкового синдрома». В больнице М. сделали 10 сеансов иглоукалывания, 10 сеансов массажа позвоночника, 10 сеансов физиотерапии (токи Бернара), новокаиновую блокаду. Она принимала индометацин, адефлан и др. Выписана с заключением: «...состояние улучшилось, однако по-прежнему сохраняется болевой синдром в правой ягодичной области с иррадиацией по задней поверхности правой ноги при длительном сидении и физической нагрузке, в связи с чем больная выписывается в поликлинику на амбулаторное долечивание». Полуторамесячное амбулаторное лечение улучшения не дало, и больная стала инвалидом второй группы. После проведенного курса лечения с применением пчел она смогла свободно спускаться и подниматься по лестнице, выходить на улицу без боязни и вернулась на работу.

За 1996 и 1997 годы у моих пациентов после лечения пчелами не было ни одного случая повторного радикулита.

Из опыта знаю: многих пугает, что их будут жалить пчелы, но бояться не стоит. Пчела жалит не больше, чем тонкая иголочка шприца.

Одним из достоинств этого метода является то, что используются натуральные продукты медоносной пчелы, которые никому не могут принести вреда.

P.S.

Связаться с Анатолием Анатольевичем можно по телефону: 451-84-27





НОЖНОЙ МАССАЖ

В прошлом номере журнала мы начали рассказ о новой оригинальной методике массажа — ножном пресс-ударном массаже. Он предельно прост, но, как показала практика, весьма эффективен. Его с успехом можно использовать в любой семье в качестве лечебного и оздоровительного средства. Благодаря глубокому воздействию этот массаж особенно полезен при таких заболеваниях, как периартриты плечевых и тазобедренных суставов и пояснично-крестцовые радикулиты. Хорошие результаты дает ножной массаж при астенических состояниях, ожирении, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нарушениях периферической нервной системы, остаточных явлениях после ушибов, переломов. Улучшая кровоток и биоэнергетику в организме, он помогает организму самому излечиться.

Напомним технику проведения ножного пресс-ударного массажа. Здесь используются обычные приемы — надавливание, растирание, прокатывание, поколачивание, но выполняются они подошвами ног. Силу воздействия регулирует сам массируемый, давая указания массажисту, чтобы избежать боли. Чтобы дозировать силу воздействия, массажист

использует опору для рук. Это могут быть стулья, палки, костыли, можно опираться и о стену.

Зоны повышенной чувствительности обрабатываются особенно тщательно — болезненные участки подвергаются слабому продавливанию в течение 1-3 минут. При усилении боли массируются соседние участки.

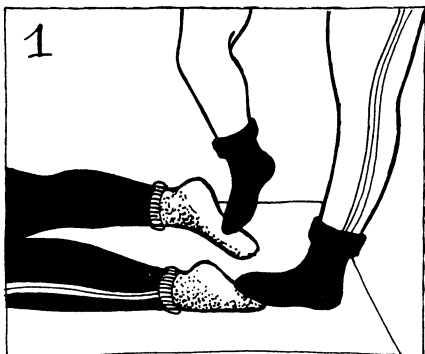
Перед массажем следует воздержаться от еды. Время массажа зависит от состояния массируемого. Как правило, процедура проводится в течение 20 минут и выполняется в позициях на животе, на спине, в боковых позициях и в положении сидя.

Позиция — лежа на животе

1. *Массаж подошв* выполняется двумя способами. Подошвы можно массировать по очереди. В этом случае передней частью стопы и большим пальцем ноги надо надавливать на подошву и пальцы сначала одной ноги пациента, затем другой. При массаже этим способом осуществляется первичная диагностика (рис. 1).

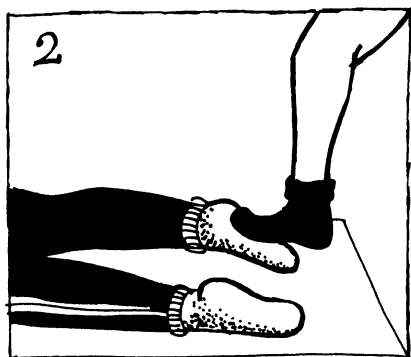
При массаже вторым способом массажист, повернувшись спиной к лежащему пациенту, располагает свои подошвы на его подошвах палец к пальцу и, держась за опоры, производит надавливание всей стопой, обрабатывая сразу обе ноги.

2. *Удары по пяткам*. Это упраж-



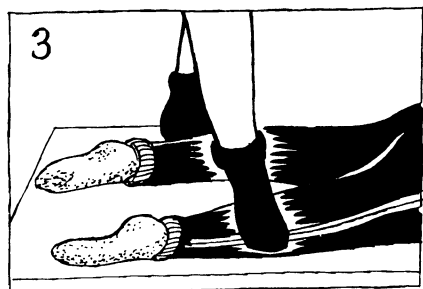
нение способствует улучшению кровотока и усилению биоэнергетики организма. Выполняют его так.

Стоя на одной ноге, наносят другой ногой (передней частью подошвы, приподняв вверх пальцы, или большим пальцем) постепенно усиливающиеся удары по подошве в области пятки. Сила ударов регулируется указаниями массируемого (рис.2).

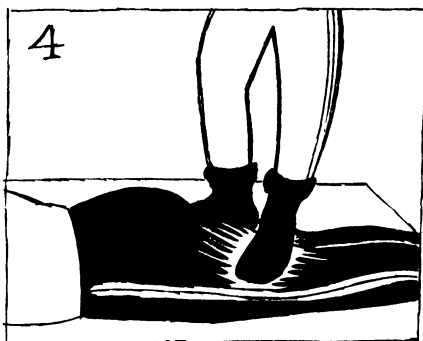


Удары по пяткам, сотрясая все тело, дают возможность выявить болезненные зоны, которые при дальнейшем массаже надо обрабатывать с осторожностью.

3. При *массаже икр* массажист, стоя на одной ноге, подошву другой располагает поперек ноги пациента. Несильно надавливая на ногу, он делает энергичные движения стопой вперед-назад и одновременно, не отрывая стопу от ноги, продвигает ее от пятки до подколенной впадины и обратно, массируя икроножную мышцу. Затем так же массирует другую ногу (рис. 3).



4. *Массаж тазобедренной зоны* выполняется сразу обеими ногами. Держась за опоры, массажист становится на ноги пациента выше подколенных впадин и, медленно переступая, продвигается к тазобедренной зоне, совершая прокатывающее надавливание, то есть энергично передвигая стопу вперед-назад (рис.4).



Особенно тщательно следует массировать радикулитные точки на ягодицах. Их легко найти по повышенной чувствительности.

5. *Массаж зоны копчика* обычно выполняется передними частями обеих подошв. Массажист, придерживаясь за опоры, встает на зону копчика и энергично массирует ее, усиливая давление то одной, то другой ногой. Можно встать одной ногой на

копчик и слегка покачаться. Затем пяткой слегка поколачивают по копчику. Силу удара регулирует массируемый.

6. При массаже крестцово-поясничной зоны массажист сначала медленно передвигается вдоль позвоночника, регулируя давление за счет опоры. Затем, поставив одну ступню на копчик, другую располагает поперек позвоночного столба и совершает сначала продольное, а затем поперечное массажирование, перемещая вес тела с пятки на носок (рис 5).

Завершают массаж поколачиванием ног, сила ударов определяется пациентом.

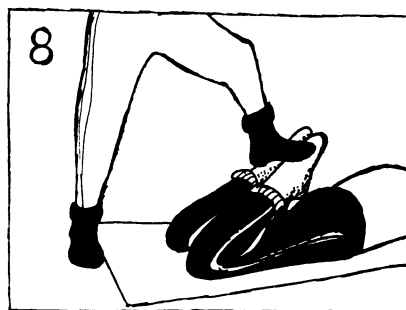
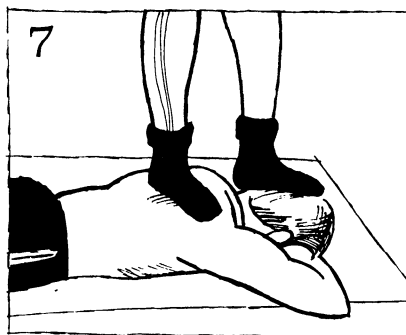
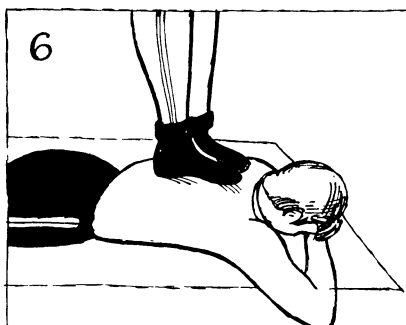
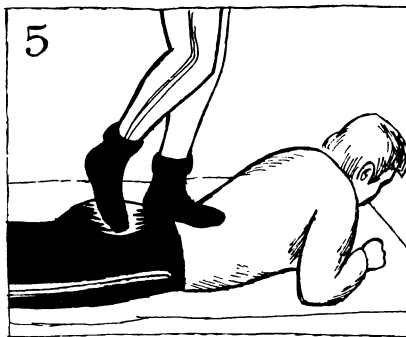
7. Массируя сердечную зону, массажист, держась за опоры, располагает подошвы ног параллельно позвоночнику в области его грудного отдела и обрабатывает эту область, производя колебательные движения телом (рис. 6).

Затем массажист ставит одну подошву на копчик, а другую переставляет вдоль позвоночного столба, совершая продольное и поперечное массажирование всего корпуса.

Сердечную зону надо массировать осторожно.

8. В шейно-грудной зоне и зоне плеч много точек повышенной чувствительности, их обрабатывают особенно тщательно: массажист стоит на лопатках пациента и надавливает пальцами обеих ног, придерживаясь за опоры. Место и сила надавливания согласовываются с пациентом. Завершают массаж поколачиванием и пробиванием (более глубокий, чем поколачивание, удар).

9. Надавливания на затылок. Массируемый кладет лоб на сложенные ладонями вверх руки. Массажист, придерживаясь за опоры, ставит одну ногу на верхнюю часть спи-



ны у шеи, другой осторожно (!) надавливает на затылок, предварительно на затылок надо положить свернутое полотенце (рис. 7).

10. *Надавливание на голову сбоку.* Пациент, повернув голову, ложится ухом на мягкую подстилку. Массажист, придерживаясь за опоры, ставит одну ногу на спину у шеи пациента, а другую — на область щеки, виска и уха, предварительно подложив под свою стопу свернутое полотенце, и осторожно надавливает.

11. *Удары по копчику собственной пяткой.* Массажист, стоя на одной ноге, вторую ставит на голеностопный сустав поднятой ноги массируемого и резкими толчками наносит ему удары по копчику его же пяткой. То же самое делают с другой ногой. Завершается массаж попыткой ударить по копчику сразу двумя ногами пациента. Массируемый поднимает обе ноги, а массажист ставит ногу на голеностопные суставы поднятых ног и бьет ими по копчику (рис. 8).

Если ноги массируемогогибают плохо, то массажист садится на них, увеличивая растяжение мышц за счет своего веса.

Такой пресс-ударный массаж копчика активизирует движение биото-

ков и улучшает циркуляцию крови в этой важнейшей зоне, связанной с работой многих органов пищеварительной и половой системы.

12. Совершая *поколачивание и надавливание* на позвоночник, массажист стоит на одной ноге сбоку от пациента, а другой осуществляет удары всей подошвой, пяткой или передней частью стопы по позвоночнику, начиная от копчика и кончая шеей. Так же обрабатывается плечевая область. Сила ударов согласовывается с пациентом, чтобы ему было комфортно.

Затем пациент делает серию резких полных выдохов, а массажист на каждом выдохе надавливает пяткой, передней частью стопы или большим пальцем своей ноги на отдельные сегменты позвоночника, начиная от копчика до шейной зоны. Сила надавливания согласовывается с пациентом.

P. S. В следующих выпусках журнала можно будет познакомиться с другими приемами ножного массажа.

Дополнительную информацию о пресс-ударном массаже можно получить в Оздоровительном центре «Путь разума». Телефон: 327-81-88 (11-16 час.)



ДИАЛОГи

— Вам следует согласиться на операцию.

— Ни за что! Лучше умереть!

— Одно другому не мешает.



— Мне надо срочно найти работу, у меня шесть детей!

— А что вы еще умеете делать?



ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО

Нужно ли дышать глубоко? Доктор К.П. Бутейко считает, что делать этого не следует: как бы глубоко мы ни дышали, как бы ни старались побольше «наглотаться» кислорода, как бы ни сильна была гипервентиляция легких, концентрация кислорода в артериальной крови в любом случае составляет 96-98%. Это значит, что в нормальных условиях организм человека дефицита кислорода не испытывает. Напротив, он может испытать дефицит углекислого газа, которого в атмосферном воздухе всего 0,03%. Вместе с тем в клетках содержится до 7% углекислого газа, а кислорода лишь 2%.

Откуда же берется углекислый газ? Его вырабатывает наш организм, этот газ — один из конечных продуктов химических реакций, которые происходят при обменных процессах. Чем активнее работают мышцы, тем больше вырабатывается углекислого газа. Именно этим полезны любые физические упражнения для питания клеток тела. Ведь при дефиците в крови углекислого газа происходит настолько прочное соединение кислорода с гемоглобином, что кислород не поступает в клетки и ткани. Значит, чем интенсивнее ды-

шит человек, тем сильнее кислородное голодание. Поэтому у астматиков в крови кислорода больше, чем у здорового человека, но астматики задыхаются от его нехватки.

Больным бронхиальной астмой, по утверждению Константина Павловича Бутейко, помогает сам организм. Собственно, астматический приступ и есть защита от гипервентиляции. При уменьшении содержания углекислого газа ниже 3% наступает смерть. Во время приступов астмы, а по сути — мощной задержки дыхания, содержание углекислоты резко возрастает (до 8-9%), что и спасает больного.

Именно поэтому больной при первых симптомах приступа должен уменьшить или даже заткнуть дыхание, чтобы ликвидировать дефицит углекислого газа. Но задержать дыхание больной как раз и не может.

К.П. Бутейко говорит: «Все мы больны одной болезнью — глубоким дыханием. Эта болезнь имеет около 150 признаков. Самые распространенные из них: астма, гипертония, стенокардия, диабет, склероз, остеохондроз, эпилепсия, бронхиты, язвенная болезнь желудка и т.д.»

Все эти болезни успешно излечи-

ваются самим Бутейко и его последователями с помощью сдерживания, ограничения дыхания. За время применения этого метода у Бутейко не было случая, когда больному стало бы от лечения хуже или метод не помог бы — если, конечно, больные применяли метод правильно. Те же, кто дышит глубоко, проходят естественный отбор на сегодняшний состав атмосферы: чей организм приспособлен лучше, те болеют меньше, и наоборот.

По методу Бутейко каждый человек сам может определить степень своего здоровья (или нездоровья). Для этого, сидя на стуле с прямой спинкой, надо принять правильную осанку, расслабиться, дышать так, как вы дышите обычно, не делая никаких глубоких вдохов, поднять взгляд вверх, сделать, не напрягаясь, обычный выдох (выдох, подчеркиваю, а не вдох), и остановить дыхание, заметив время по секундной стрелке часов. За стрелкой не следить — это уменьшит паузу. Чем дол-

ше человек (без напряжения!) может выдержать, тем больше максимальная пауза. При этом обязательно условие: объем вдоха после паузы должен быть таким же, как до паузы. Если больше — вы «передержали», а глубокий вдох приносит вред. Как правило, пауза колеблется в пределах 15-20 сек., у больных — меньше.

Согласно методике, здоровым полностью может считать себя только тот, кто в течение 60 секунд паузы не испытывает неприятных ощущений. Такая задержка называется контрольной паузой.

Приступы астмы, например, прекращаются, когда контрольная пауза составляет от 15 до 25 секунд. Контрольной пауза называется потому, что позволяет контролировать правильность применения методики — она должна со временем расти.

Константин Павлович Бутейко разработал таблицу, по которой можно определить состояние своего здоровья и процент углекислого газа в организме.

			Критерии вентиляции легких			
Состояние организма	Форма дыхания	Степень нарушения	СО ₂ альвеолярн.		контрольная пауза для освоивших метод (или максимальная для начинающих), сек.	максимальная пауза для освоивших метод, сек.
			%	мм рт. ст.		
сверхвыносливость	поверхностное	V	7,5	54	180	210
		IV	7,4	53	150	190
		III	7,3	52	120	170
		II	7,1	51	100	150
		I	6,8	48	80	120
норма			6,5	46	60	90
болезнь	глубокое	I	6,0	43	50	75
		II	5,5	40	40	60
		III	5,0	36	30	50
		IV	4,5	32	20	40
		V	4,0	28	10	20
		VI	3,5	24	5	10

Допустим, ваша пауза — 20 секунд. Норма — 60. $60:20=3$. Это значит, что у вас трехкратная гипервентиляция. Вы дышите за трисих человек, и из-за того что ваше дыхание в три раза глубже нормы, запаса кислорода в клетках вашего организма хватает всего на 20 секунд — при норме 60. Значит, ваш организм испытывает постоянное кислородное голодание, тем большее, чем глубже дыхание!

Правильное дыхание — такое, при котором человек в любой момент, без подготовки делает контрольную паузу в 60 секунд. Правильное дыхание не видно и не слышно, ни грудь, ни живот не колыхаются. При этом вдох длится 2-3 секунды, выдох — 3-4 секунды. И 3-4 секунды продолжается пауза после каждого выдоха, называемая автоматической. Человек, у которого контрольная пауза составляет 60 секунд, дышит правильно не задумываясь, не контролируя себя. Объем вдоха при этом равен 0,2-0,5 литра.

Как перестроить стереотип глубокого дыхания? Человек привык дышать, не испытывая при этом никаких ощущений, а по Бутейко надо уменьшить глубину вдоха настолько, чтобы появилось ощущение его недостатка, то есть желание глубоко вдохнуть, зевнуть. Это чувство надо испытывать не менее трех часов в день (чем больше, тем лучше), не обязательно подряд. Если делать так, то в организме будет накапливаться углекислый газ и с его помощью увеличится поступление кислорода в ткани — пауза будет расти. Если не растет — значит, вы либо мало занимаетесь, либо не вызываете недостатка воздуха. Если же вы подышите несколько минут с недостатком, а потом не сможете удержаться и начнете «пыхтеть как паровоз» — значит, недостаток был слишком большим. Найдите золотую середину. Контрольные паузы надо делать каждый день. Лучше после сна и вечером. Напомню, цель — не пауза, а поверхностное неглубокое дыхание.

Мамины глаза

☒ Исходя из собственного опыта я пришел к выводу, что регулярный прием *витамина С* (около 1 г в день) может приостановить развитие катаракты. А прием *витамина С* в ударных дозах способствует снижению внутриглазного давления, и следовательно, помогает при глаукоме.

Фитотерапевтам известно, что лекарственное растение *диоскорея кавказская* успешно применяется при нарушениях функций желез внутренней секреции и для укрепления иммунной системы организма. Учитывая целебные свойства этого растения и лечебный эффект *витамина С*, я провел курс лечения катаракты и глаукомы своей маме. Ей 84 года, от глаукомы ей прописывали капли, а катаракту собирались оперировать. После проведенного мною лечения ее обследовали в центральной больнице города. Результаты обследования: в операции по поводу катаракты она не нуждается; внутриглазное давление — в пределах нормы.

Готов оказать помощь всем читателям журнала «Будь здоров!».

Пикальков Валентин Михайлович,
руководитель НПК «Лекарственные растения»,
350015, Краснодар-15, а/я 285

Поможем друг другу

✉ В этой рубрике мы печатаем выдержки из писем, в которых наши читатели обращаются с просьбами о помощи. Ведь многим нашим соотечественникам недоступно дорогостоящее лечение в платных медицинских центрах, а районные поликлиники далеко не всегда в состоянии ока-

зать необходимую помощь. Как показал опыт, наши читатели часто бывают полезны друг другу. И дельным советом, и адресом хорошего специалиста, и рассказом о своем опыте преодоления недуга. Надеемся, что ни одно из публикуемых нами писем не останется без ответа.

✍ *«Мне 65 лет, и я практически всю жизнь занимаюсь спортом (лыжи, бег, плавание), закаливанием. Благодаря этому избавился от некоторых хронических болезней.*

В 1993 году у меня случайно была обнаружена киста правой почки. Не оставляя прежних оздоровительных занятий, добавил к ним специальные: очищение, голодание, лечение глиной и т.п.

Конкретную методику избавления от кисты я нашел только у известного целителя Малахова. Четыре года мучил себя по его рекомендациям, но кардинально проблема не решилась: киста то уменьшалась, то увеличивалась.

Возможно, кто-нибудь оказался удачливее меня и смог самостоятельно избавиться от кисты на почке? Буду благодарен за советы. Думаю, это многим интересно, ведь такой диагноз довольно распространен».

167000 Сыктывкар,
ул. Советская, 30-14
Соловьев Юрий Геннадьевич

✍ *«Мне 76 лет. Ваш журнал кажется мне очень полезным, особенно рубрика «Поможем друг другу». Решила обратиться к читателям журнала за помощью. У меня опущение матки, врачи рекомендовали операцию, но по состоянию здоровья ее пока не делают. Очень прошу тех, кто может, прислать мне специальные упражнения для укрепления мышц матки в домашних условиях. По утрам я занимаюсь утренней гимнастикой и этими упражнениями дополнила бы свой комплекс».*

632350 Новосибирская обл.,
Куйбышев, квартал 8, 16-55
Овчинникова Зинаида Александровна

✍ *«У меня на лице восемь родинок, две из них довольно большие (как горошины). Я воспринимаю это как серьезный косметический недостаток и мечтаю избавиться от них. Прочла в № 10 за 1997 г. статью американского врача Эндрю Уэйла, где он упоминает о кровавом корне. Может быть, и у нас есть какое-нибудь растение, помогающее избавиться от родинок?»*

Чтобы принести какую-то пользу читателям журнала, расскажу о своем опыте лечения простудных заболеваний с помощью надоевшего всем огородникам сорняка — мокрицы.

В течение лета я полоскала отваром этой травы горло и нос при первых признаках ОРЗ. Эффект — замечательный. Поскольку при засушивании эта трава теряет свои лечебные свойства, знающие люди посоветовали мне выжать из нее сок и смешать с водкой (4:1). Я сделала экстракт осенью, храню литровую банку в холодильнике и лечу домочадцев от насморка и боли в горле. Можно разводить экстракт водой (1:1)».

426028 Удмуртская Республика,
Ижевск, ул. Гагарина, 25а-42
Котенко Валентина Александровна

✉ *Надеемся, наши читатели назовут Валентине Александровне не одно растение, обладающее свойством сводить родинки. Общеизвестно, что в таких целях применяют, например, чистотел. В средней полосе он пригоден для сбора все лето. Надо сорвать с него стебелек и ярко-оранжевым соком смазывать родинку или бородавку. Заготовленный впрок экс-*

тракт чистотела обладает менее сильным воздействием, но он хорошо помогает при мастопатии, с его помощью избавляются от пятен на коже.

Читатели из Москвы, желающие приобрести лекарственные растения, могут воспользоваться услугами фитоаптеки, находящейся в Строгино.

☎ 499-16-53 (с 14.00 до 17.00).

А теперь — письмо от человека, сумевшего творчески использовать советы целителей:

✍ *«Я инвалид II группы. Из 18 заболеваний, найденных у меня, семь я вылечила сама, без всяких таблеток. Начала с того, что соблюдала Петровский пост. Всего 18 дней — а избавилась от жестоких головных болей. Потом стала заниматься очисткой кишечника (по Н. Семеновой), изменила питание (по Г. Шаталовой). Вообще в моем оздоровлении сыграли огромную роль три книги: Н. Семеновой — «Мой путь к здоровью», Г. Шаталовой — «Целебное питание» и Г. Малахова — «Очищение организма и правильное питание», I том (советую прочесть все 4 тома). Я поняла, что довела свой организм до последней стадии загрязнения, и поверила, что естественными способами, и в первую очередь очищением — и духовным, и физическим — можно вылечить любую болезнь».*

187110 Ленинградская обл.,
г. Кириши, пр-т Ленина, 33/2-36
Дворецкая Лидия Петровна

НОВЫЕ ЛЮСТРЫ ЧИЖЕВСКОГО

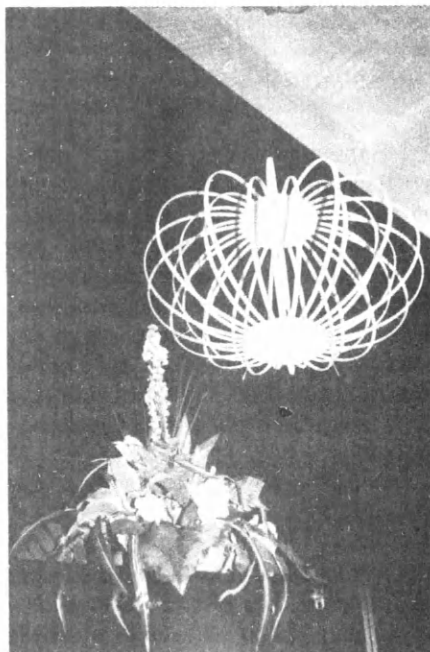
Я физиолог, и несколько лет назад, занимаясь научными исследованиями, познакомилась с работами А.Л. Чижевского, посвященными влиянию аэроионов на живые системы.

Для любого живого существа вреден воздух закрытых малопрветриваемых помещений. В нем неизбежно образуется дефицит столь необходимых для нормальной жизнедеятельности отрицательно заряженных ионов кислорода. И усталость, нервозность, потеря работоспособности, плохое самочувствие часто возникают именно по этой причине — организм требует своей порции аэроионов.

Восполнить дефицит аэроионов в закрытых, недостаточно проветриваемых помещениях помогают различные виды ионизаторов воздуха, лучшим из которых, несомненно, является люстра Чижевского.

В Московском институте высшей нервной деятельности мы поставили ряд экспериментов на животных.

Три недели пребывания в стрессовой ситуации без использования люстры приводили к тому, что у крыс развивались болезни желудка. Те животные, которые, находясь в стрессовой ситуации, по два часа ежедневно дышали аэроионами, пережили стресс без всяких последствий



Люстра Чижевского в виде настенного бра и подвешеного фонарика

для здоровья. Для них стресса как бы не было — мы не выявили ни одной язвы желудка, не изменялась даже его слизистая; нормальными остались уровни активности дыхательных ферментов в мозге, что очень важно; нормальным оставалось артериальное давление (в то время как у жи-

вотных, подвергавшихся стрессу без применения люстры, развивалась сильная гипертония); правильно работало сердце. Иными словами, люстра Чижевского помогла животным пережить тяжелое испытание без всяких последствий.

Оказалось, что люстра влияет одинаково эффективно на самые разные органы и системы человеческого организма. У человека может быть больной кишечник, больное сердце, высокое давление — все, что угодно: то, что не в норме, под благотворным воздействием люстры приходит в порядок.

При нарушении показателей артериального давления какими-то лекарствами вы можете свое давление повышать, а какими-то, наоборот, снижать, и лекарства эти принципиально разные. Если же пользоваться люстрой, то при гипотонии давление будет повышаться, а при гипертонии — соответственно плавно снижаться. В любом случае показатели будут стремиться к норме.

В зависимости от состояния здоровья время применения люстры может быть разным. Одному будет достаточно находиться при включенной люстре один-два часа, другие могут включать ее на всю ночь. Именно поэтому в «Магазине экологической техники», где продается люстра, организован специальный консультационный кабинет, где у специалиста можно получить рекомендации по использованию люстры в зависимости от состояния здоровья.

Мы рекомендуем пройти такую консультацию людям с различного вида новообразованиями, серьезными сердечно-сосудистыми патологиями, тяжелыми хроническими болезнями, а также людям, чувствительным к электромагнитным полям и статическому электричеству.

Общая же схема применения люстры Чижевского такова: в течение первых нескольких дней включать люстру на полчаса, затем каждый день прибавлять к этому времени еще полчаса, доведя время ее работы до двух часов. Эти два часа могут быть использованы как подряд, так и разбиты на любые промежутки в зависимости от распорядка дня или занятости человека.

Через три недели можно подвести первые итоги. Если человек видит, что его давление пришло в норму, улучшился сон, перестало беспокоить сердце, то он может включать люстру уже на три часа и более. Астматики могут включать люстру на всю ночь, поскольку они плохо себя чувствуют именно ночью. Но нужно иметь в виду, что восемь часов при длительном применении люстры для кого-то может быть уже многовато, поэтому внимательно следите за своим самочувствием.

Еще один совет — не обязательно включать люстру всегда на одно и то же время, поскольку при очень длительном воздействии может возникнуть естественное привыкание. Важно подобрать ту дозу, при которой вы чувствуете явно выраженный положительный эффект, и стараться ее придерживаться. Периодически нужно делать перерыв продолжительностью в неделю или десять дней, особенно в те периоды, когда вы себя хорошо чувствуете или много бываете на свежем воздухе.

Часто спрашивают, можно ли, уходя из дома, включить люстру, а вернувшись, выключить ее и наслаждаться чистым ионизированным воздухом. Нет, к сожалению, нельзя, потому что ионы невозможно накопить. Они образуются на активном электроде и все время разряжаются. Поэтому, как только вы выключаете

люстру, концентрация ионов в течение буквально нескольких минут падает до обычного состояния. Вы получаете сеансы аэроионизации, только пока люстра включена.

Нужно ли проветривать помещение до включения люстры? Дело в том, что люстра не производит молекулы кислорода, а только заряжает их дополнительным отрицательным зарядом, поэтому они в атмосфере должны обязательно присутствовать. Если в комнате душно, сначала ее желательно проветрить.

Можно ли, включив люстру, оставить форточку открытой? Можно, если в квартире нет сильного сквозняка. Здесь тоже все понятно: при сквозняке ионы вместе с воздухом будут выноситься из комнаты. Если нет сквозняка, то открыть форточку бывает необходимо, потому что при люстре, работающей долго, к примеру всю ночь, в комнате становится душно, и эффективность работы люстры снижается.

Люстру желательно вешать так, чтобы вокруг нее было свободное пространство, не было телевизоров и электроприборов. Учитывая возможности наших малогабаритных квартир, изготовители люстры разработали несколько ее вариантов. Это мо-

жет быть настенное бра, небольшой подвесной фонарик, торшер или, наконец, имитация люстры под стоящий на столике глобус. Глобус — особенно удачная модификация люстры, его можно просто поставить у изголовья кровати.

Наши изготовители строго следуют рекомендациям А.Л. Чижевского. Сейчас на рынке появилось много аэроионизаторов, и некоторые из них, хоть и называются так же, не соответствуют критериям, которым удовлетворяет «Элион-132». Эту люстру производят на Московском предприятии «Диод».

Мы рекомендуем покупать люстру только нашего производства и в нашем магазине. Раньше многих несколько отпугивал внешний вид нашей люстры — этакий перевернутый, довольно громоздкий зонтик с колючками. Сейчас люстры этой модификации предприятие «Диод» уже не производит. Им на смену пришел компактный, изящный шарик, по форме напоминающий китайский фонарик. Его можно подвешивать, как люстру, к потолку, можно — и к натянутой между противоположными стенами леске. По этой леске люстру можно свободно передвигать в нужном направлении.

Люстру Чижевского

всегда можно приобрести в

«МАГАЗИНАХ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»:

✓ Дербеневская ул., 11-а, м. «Павелецкая», автобусами №13

и 632 до остановки «Детский сад», ☎ 235-77-62, 235-77-64

✓ 11-я Парковая ул., 14, м. «Первомайская», ☎ 465-40-85

✓ Флотская ул., 27, м. «Водный стадион», ☎ 456-45-79

✓ Заревый проезд, 2, м. «Медведково», ☎ 478-60-86

✓ ул. Галушкина, 12, м. «ВДНХ», ☎ 283-91-09

Мария Пухова, Валентин Пухов

ПИТАНИЕ

МЕРТВЫЙ ХЛЕБ



Фото Александра Кушнера

Испокон веков хлеб является главной пищей человека. И в наши дни он составляет треть дневного рациона во многих семьях. До сих пор православные, католики и протестанты в молитве «Отче наш» просят Всевышнего: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день»

Нам, жителям России, наверное, лучше, чем кому-либо, известно, что означало еще в недалеком прошлом остаться без хлеба. Миллионы людей погибли от голода в стране в трагические тридцатые годы, во время войны, в блокадном Ленинграде. Наесться досыта хлеба было мечтой многих, в том числе и авторов этих строк, и в первые послевоенные годы. И сегодня хлеб является главной пищей большинства из 38 миллионов пенсионеров.

Вот почему нам хочется поделиться с читателями некоторыми мыслями о хлебе, который мы едим: какой хлеб полезный, а какой хлеб потреблять нежелательно.

При всех невзгодах нашей нынешней жизни, пожалуй, наибольшую радость, особенно у людей пожилого возраста, вызывает доступность хлеба, его достаточно широкий ассортимент, изобилие хлебобулочных изделий. Хотя и говорится, не хлебом единым сыт человек, но все-таки гораздо спокойнее себя чувствуешь, когда у тебя в доме он есть.

При взгляде на это хлебное изобилие создается впечатление, что только ленивый не занимается в Москве хлебным бизнесом, который стал, вероятно, одним из самых прибыльных. Хлеб продают и в похорошевших булочных, и на мелкооптовых рынках, и с лотков у станций метро, у железнодорожных платформ и в электричках. Как грибы после дождя растут мини-пекарни при столовых, кафе, ресторанах. Все завалено батонами, сдобами, сайками, коржиками, пирожками, слойками,

плюшками, баранками, сухарями и бубликами, пряниками и печеньем. И все это в основном выпечено из белой муки. Ассортимент черного хлеба не идет ни в какое сравнение с белым. При таком хлебном изобилии цены на хлеб не должны были бы расти, но они довольно быстро растут не только на экзотику типа «круассанов», но и на обычные сорта хлеба. Журналисты подсчитали, что ежедневная покупка одного батона и полбуханки черного съедает треть месячного бюджета семьи из двух пенсионеров.

Чем же объяснить этот явный перекос на нашем хлебном рынке в сторону белого хлеба? То ли мы оказались на поводу у наших хлебопекарен, то ли мы сами так сильно любим белый хлеб. А может быть, и то, и другое. Но поскольку это стало тревожной тенденцией, следует подробнее остановиться на том, что же представляет собой белый хлеб, который мы едим.

Как погибает кладовая здоровья

Каждому известно, что качество хлеба зависит от муки, которая используется для его выпечки. На пакетах с пшеничной мукой, которыми завалены наши магазины (ржаную муку отыскать трудно), можно прочесть: мука пшеничная, высшего сорта, из отборной пшеницы, содержит на 100 г: белков — 10,5 г, жиров — 1,1 г, углеводов — 70 г; калорийность — 334 ккал. Но на пакете не указывается, когда была смолота мука, а

это, как вы узнаете из дальнейшего рассказа, играет очень важную роль в качестве хлеба. На пакете не указывается и содержание поистине бесценных витаминов и микроэлементов, которыми богаты зерна отборной пшеницы, из которой выпекается белый хлеб. Случайна ли эта забывчивость или не случайна? Попытаемся разобраться.

Посмотрим, из чего же состоит эта кладовая здоровья — пшеничные зерна. Пшеничное зерно включает 5 слоев оболочки, зародыш и центральную часть, богатую углеводами. Все витамины и микроэлементы сосредоточены в оболочке и зародыше. Это витамины А, В, Е и очень важные для нормального функционирования нашего организма витамины группы F, которые попадают в него только с продуктами питания. В оболочке, созданной природой для сохранения и преобразования содержащихся в зерне углеводов, сосредоточены такие минеральные вещества, как магний, медь, цинк, кобальт, селен, нат-

рий, калий, хлор, сера, фтор, кремний, марганец, йод, мышьяк и другие.

Во что же превращается отборная пшеница после помола, с точки зрения ее биологической активности? В белоснежную чистейшую муку, в которой мало что остается от того набора ценных витаминов и микроэлементов, который содержался в цельном пшеничном зерне. В результате помола и просеивания оболочка и зародыш идут в отруби, а в белоснежной муке остаются главным образом углеводы. Подсчитано, что в процессе такого помола 70 процентов биологически активных ценных питательных веществ зерна утрачиваются. Вместе с отрубями они идут на корм скоту, а человеку остается в основном крахмал.

Для того чтобы вы могли нагляднее представить себе, насколько уменьшается ценность цельного пшеничного зерна в результате помола и последующего просеивания муки, приведем следующую сравнительную таблицу.

Продукт, 100 г	Фосфор	Магний	Кальций
Белый хлеб	86 мг	0,5 мг	14 мг
Пшеничное зерно	423 мг	133 мг	45 мг
Проросшее пшеничное зерно	1050 мг	342 мг	71 мг

И это еще не все: оставшиеся в муке 30 процентов витаминов и микроэлементов недолговечны. Они сохраняют биологическую активность от 8 до 14 дней, после чего белоснежная мука становится «неживым» продуктом. Но она не портится в течение долгого времени и может храниться на складе годами. Вот почему, на наш взгляд, на пакетах с пшеничной мукой не пишется дата ее помола, а также не указывается содержание в ней живых наиболее цен-

ных витаминов и микроэлементов, которые подвержены быстрому разрушению. Заранее известно, что свежесмолотая пшеничная мука не успеет за это короткое время дойти ни до производителя, ни тем более до покупателя.

Врачи бьют тревогу

Никакое последующее «взбадривание» теста из лежалой муки на хлебозаводах путем добавления в



него искусственных витаминов, пищевых добавок, сахара и т.п., на наш взгляд, не в состоянии компенсировать невосполнимые потери. Оно лишь создает у потребителей белого хлеба иллюзию его полноценности и ведет к росту цены на хлеб, а не к улучшению его качества. Широкое использование белой муки в производстве хлеба и хлебобулочных изделий ведет к резкому снижению в нашем дневном рационе количества витаминов и ценных микроэлементов, необходимых для нормального функционирования организма.

Тревогу по этому поводу в Западной Европе забили еще в тридцатые годы. Швейцарский врач и диетолог Катрин Кузьмина в своей книге «Будьте в добром здравии до 80 лет и старше» сообщает об исследованиях европейских ученых, доказавших, что в шлифованном рисе, в белом хлебе, в хлебобулочных и макаронных изделиях из белой муки, которые составляли и тогда треть рациона у населения многих стран, не хватает важнейших витаминов и минеральных солей. Во всех странах, где хлеб является основным продуктом питания, констатировали они, население вырождается. К сожалению, на эти предупреждения ученых никто не обратил внимания. Западноевропейские мельники и булочники продолжали получать большие прибыли, а потребители продолжали есть продукт низкого качества, не отдавая себе в этом отчета.

Сейчас положение в Западной

Европе изменилось к лучшему. Цены на хлеб, правда, остались очень высокими, но вот его качество значительно улучшилось. Сегодня не составляет проблемы купить в магазинах любой хлеб высокого качества из цельной муки, смолотой в день выпечки, как это делалось в доброе старое время в России.

Катрин Кузьмина относит белый хлеб, как и белый сахар, и рафинированные растительные масла, к продуктам, которые привели к глубоким отклонениям от природы в питании, что отрицательно сказалось на здоровье людей. Она утверждает, что эти продукты порождают дегенеративные хронические заболевания: желудочно-кишечные, сердечно-сосудистые, суставные, онкологические и другие. Бурное развитие технологии в пищевых отраслях промышленности в XX веке, особенно после Второй мировой войны, позволило поставить на поток производство этих продуктов, значительно снизило их себестоимость и увеличило их доступность. (Ведь в XIX и еще в начале XX века белый хлеб в Западной Европе считался люксовым продуктом.) Тем самым была решена и проблема их продолжительной сохранности: лежалую муку не едят даже мыши — инстинкт самосохранения подсказывает им, что это мертвый продукт. А рафинированные масла не только не горкнут и не мутнеют (в них нечему горкнуть), но стойко переносят годами и жару, и холод, и солнечный свет, оставаясь без изменения.

Галина Сергеевна Шаталова также считает, что широкое использование белого хлеба, рафинированных растительных масел, рафинированного сахара нарушило гармонию естественного питания человека, обед-

нило его пищу, во много раз снизило содержание в пище жизненно важных для организма витаминов и минеральных солей.

К примеру, в хлебе из белой муки содержится в три раза меньше витаминов и некоторых микроэлементов по сравнению с полезным для здоровья хлебом из свежесмолотого цельного зерна. А такого важного для нашего организма элемента, как магний, в белом хлебе в 5-6 раз меньше. Следует учитывать, что сбалансированное питание с использованием овощей и фруктов покрывает эту нехватку в магнии, но не полностью из-за нынешнего способа выращивания сельскохозяйственных культур с применением химических удобрений.

Высокая калорийность пшеничной муки и соответственно белого хлеба за счет содержания в них большого количества углеводов чревата нежелательными последствиями, особенно для людей с избыточным весом или страдающих ожирением, которых у нас по статистике больше половины населения. А это — атеросклероз, и гипертония, и ишемическая болезнь сердца, и сахарный диабет, и артриты, и другие заболевания.

Тревожным симптомом в практике нашего питания становится и рост заболеваний органов пищеварения, в том числе желудочных недомоганий. Практически 40 процентов взрослого населения страны, по данным печати, жалуются на запоры, отрыжку, тошноту, неприятные ощущения в желудке. Среди многих причин, связанных с нездоровым образом жизни и глубокими отклонения от природы в нашем питании, называется и массовый импорт продуктов питания в Россию из-за границы. Это обстоятельство усугубило проблему неблагополучного состояния нашего режи-

ма питания: к собственным факторам риска добавляются факторы риска из-за границы, наводнившей наш продовольственный рынок товарами сомнительного качества и пользы, начиная с рулетов и «сникерсов» и кончая маргаринами, в том числе и маргарином «Рама», и рафинированными растительными маслами, заполнившими полки наших магазинов.

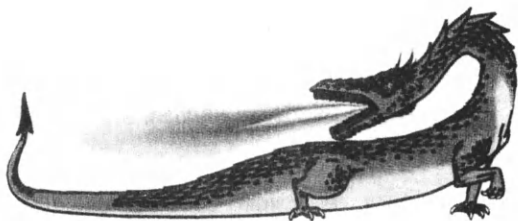
И у них там, «за бугром» далеко не все благополучно. В качестве примера приведем лишь один факт: Катрин Кузьмина, вылечившая сотни людей — жертв нерационального питания, сообщает, что 70 процентов обращавшихся к ней за помощью пациентов жаловались на запоры.

Для того чтобы остановить потерю здоровья и продлить жизнь, лучшие специалисты в области питания настоятельно рекомендуют прямо сейчас вернуться к естественным, живым продуктам, не изуродованным машинами, тепловой и химической обработкой, рафинированием, убивающих в продуктах все живое, самое ценное, самое полезное.

Замените белый хлеб, выпеченный из белоснежной муки, хлебом из цельной свежемолотой муки грубого помола или хлебом домашней выпечки.

Вместо рафинированных растительных масел употребляйте в пищу растительные масла холодного отжима, богатые полиненасыщенными аминокислотами.

Сахар замените медом; включите



в питание проросшую пшеницу или сою; ежедневно ешьте зерновые злаковые: пшеницу, рожь, овес, ячмень, пшено, гречку в виде каш или муки свежего помола; употребляйте побольше салатов, овощей, фруктов. Они должны составлять зимой треть нашего дневного рациона.

Следуя этим рекомендациям, вы сумеете укрепить свое здоровье. А от того, какой капитал здоровья вы накопите, зависит благополучие ваших детей.

Рецепт выпечки хлеба

Этот рецепт предлагает домашним хозяйкам известный французский врач Жан Вальне, один из крупнейших специалистов по фитотерапии.

Приготовление закваски. Смешайте 1 кофейную ложку меда, 1 столовую ложку натурального растительного масла, 1 щепотку соли, 2 чайные чашки воды, немного муки. Добавляйте в закваску муку до тех пор, пока тесто не будет отставать от пальцев. Переложите тесто для закваски в глиняный чугунок или эмалированную посуду, прикройте салфеткой и держите его при температуре 20° С в течение трех дней. За это время тесто взойдет, станет мяг-

ким, и от него будет идти винный запах.

После этого тесто следует снова помесить, добавив 2 столовые ложки муки, и оставить его еще на 2 дня. Через 2 дня закваска готова. Чтобы сделать тесто помягче, в него следует добавить 1 яйцо и немного муки.

Такую закваску используют по мере необходимости (ее можно хранить в течение пяти дней при температуре 10° С и в течение 3 дней при температуре 15° С).

Приготовление теста. Для выпечки трех хлебцев по 500 граммов надо взять: 3/4 литра воды, полтора килограмма муки свежего помола из цельного зерна, 1 столовую ложку соли, 2 столовые ложки меда, закваску.

Смешайте закваску, воду, мед и соль. Положите массу в кастрюлю с мукой и месите тесто минут десять. Оставьте тесто в кастрюле на ночь в теплом месте (можно поддержать несколько часов на солнце), прикрыв кастрюлю салфеткой. Тесто должно увеличиться в объеме втрое. Затем опять помесите тесто 5-10 минут, добавив немного муки. Придайте форму вашим хлебцам и поставьте их в горячую духовку на 20-30 минут.

Чтобы корка была блестящей, смажьте ее взбитым белком (кисточкой).

ДиАЛОГи



— Дети, гладить собак и кошек можно, а целовать нельзя, это очень вредно.

— Да, моя тетя целовала нашу собачку, а потом собачка сдохла.



— Можно есть яблоки из Чернобыля?

— Да, если очень хочется. Но не забудьте огрызки закапывать поглубже.

УДОЧКА ВАЖНЕЕ...

Альтруизм — закон человеческого существования. Только помогая друг другу, люди смогли выжить на заре становления биологического вида. Только взаимопомощь спасает людей в самые трудные периоды жизни.

Сам факт существования человечества — лучшее свидетельство того, что альтруизм преобладает над антагонизмом.

Сейчас судьба преподнесла нам новые испытания. Народ, вытерпевший все трудности и гнусности тоталитарного режима, проверяют на прочность «диким капитализмом» с его единственным божеством — деньгами, что подразумевает отказ от всех иных ценностей.

Со всех сторон только и разговоров, что о деньгах — как получить, как выиграть, как заработать, как не прогадать. Телевидение, радио, газеты настойчиво долбят: деньги, деньги, рубли, доллары, тысячи, миллионы. Будто нет в мире ничего другого — любви, дружбы, доброты, милосердия, альтруизма. Будто не существует ценностей духовных, объединяющих людей, а есть лишь деньги, из-за которых идут на воровство, подлости, убийства. Выдержим ли? Останемся ли людьми?

У меня сомнений нет — выдер-

жим, сохраним заряд доброты и человеколюбия.

Я пишу об этом в связи с тем, что уже официально оформлен и получил права гражданства благотворительный фонд «Будь здоров!», в числе учредителей которого и наш журнал. Задача фонда — помогать нуждающимся.

По всему цивилизованному миру раскинута сеть благотворительных фондов. И вовсе не потому, что планету сплошь населяют нищие. Просто структура любого общества такова, что в нем всегда есть определенный процесс социальных аутсайдеров. В основном это инвалиды и одинокие старики. Но есть и физически полноценные люди, в силу особенностей психического склада не вписавшиеся в темп и уклад современной жизни и потому не способные содержать себя и свои семьи. Я видел многочисленных нищих и бездомных и в Нью-Йорке, и в Париже, и в Бомбее, и в Риме. Их старается поддерживать государство, им помогают общества милосердия.

В сферу внимания благотворительных обществ и фондов милосердия входят отнюдь не только те, кто ходит с протянутой рукой. Гораздо более широк круг людей, не помыш-

ляющих о милостыне, но тем не менее остро нуждающихся в материальной поддержке.

Поделиться с нуждающимися — святое дело.

Благотворительные фонды позволяют делать это цивилизованно, в рамках существующего законодательства. А по закону те люди или организации, которые вкладывают деньги в программы благотворительных фондов, получают право не платить налоги с пожертвованных сумм. Банк, фирма или просто состоятельный человек либо платит налог в казну, либо передает эту же сумму на благотворительность. Первое он делать обязан, во втором варианте он точно знает, на что ушли его деньги и, кроме того, может рассчитывать на рекламу своей деятельности. Понятно, что многие выбирают благотворительность.

Принимая участие в организации и деятельности фонда «Будь здоров!», мы отдавали себе отчет, что не располагаем свободными средствами для помощи нуждающимся. При отсутствии спонсоров мы вынуждены все деньги, получаемые от реализации журнала, расходовать на его производство (бумага, типография, экспедирование, аренда помещения, зарплата и т.п.). Это очень непросто, учитывая наше стремление сохранить низкую подписную цену на журнал и тем самым сделать его доступным для всех социальных слоев.

Мы видим в благотворительном фонде возможность дать наш журнал и тем, у кого вообще пока что нет возможности пользоваться им. Имеются в виду дома для престарелых, больницы, приюты, районные библи-

отеки и т.п. Все средства, которые будут адресованы фондом журналу, пойдут на эти цели.

Говорят, есть помощь двух видов — дать человеку рыбу, которую он съест, или дать удочку, чтобы человек сам мог обеспечивать себя едой. Второй вид помощи не только эффективнее, но и гуманнее: он позволяет человеку кормиться собственным трудом, человек растет в своих глазах...

Журнал «Будь здоров!» — не развлекательное чтение, мы предлагаем нашему читателю информацию, которая поможет ему сделать себя здоровым. Это и есть та удочка, которая даст человеку возможность стать активным действующим лицом в собственной судьбе. Разве плохо?

Вместе с президентом благотворительного фонда «Будь здоров!» Р. С. Перловским, который является и членом редакционного совета нашего журнала, мы встретились с К. Б. Норкиным, министром правительства Москвы, курирующим благотворительную деятельность в столице. Министр ознакомил нас с состоянием дел в этой сфере, мы поделились своими планами.

Приятно то, что господин министр полон стремления способствовать развитию всех форм благотворительной помощи нуждающимся людям. Москвичи имели уже возможность убедиться в том, что столичные власти успешно решают самые сложные экономические и социальные проблемы. Похоже, что и система благотворительной помощи обретет цивилизованные формы и охватит всех нуждающихся.

Хотелось бы сообщить нашим чи-

тателям, что фонд «Будь здоров!» уже начал практическую деятельность. В частности, медико-инженерный центр «Аквита», входящий в число учредителей фонда, безвозмездно передал центрам социального обслуживания (таких центров в городе около ста) комплекты противопролежневых систем. В эти же центры и мы передали некоторое количество экземпляров журнала «Будь здоров!».

Это, конечно, только начало. Настоящая работа впереди. Благотворительный фонд «Будь здоров!» остро нуждается в серьезных инвесто-

рах, без которых невозможна реализация благотворительных программ (особенно программ Детского противоракового фонда, также входящего в состав учредителей нашего фонда).

В беседе с министром К. Б. Норкиным мы выразили готовность освещать на страницах журнала «Будь здоров!» деятельность благотворительных организаций, помогающих больным людям, а также заботящихся о здоровом образе жизни москвичей.

Мы открыты для добрых дел. Мы верим, что альтруизм — закон жизни.

Приглашаем организации участвовать
в благотворительных программах
фонда «БУДЬ ЗДОРОВ!»
☎ (095) 181-86-53, 181-33-64

ДИАЛОГИ



— Вы можете сказать, что такое здоровый пенсионер?

— Этот тот, у кого каждый раз болит в другом месте. А вот если постоянно болит одно и то же место, надо идти к врачу.



— Кашляете?

— Кашляю.

— Курите?

— Курю.

— Что?

— «Беломор».

— Перешли бы хоть на «Кэмел».

— Зачем, доктор. Кашель от «Беломора» обходится дешевле.



— Где ты шлялся всю ночь? — спрашивает жена мужа, когда он вернулся домой и застал ее с любовником.

— Кто это? — спросил муж в свою очередь.

— Не увливай, негодяй. Отвечай прямо — где был?



— Ты что, сам себе написал письмо?

— Да.

— И что ты там сам себе написал?

— Откуда мне знать, ведь письмо еще не пришло.

Юрий Прокопенко,
кандидат медицинских наук, врач-сексопатолог



МИФ ОБ ИМПОТЕНЦИИ



Фото Льва Шерстенникова

Врачи описывают потенцию с помощью нескольких показателей, по-разному характеризуя способности сильного пола к интимной жизни.

Во-первых, это сила полового влечения. Во-вторых, это качество и длительность эрекции, а также длительность самого любовного акта. И наконец, в третьих, это время, которое требуется мужчине для того, чтобы после одного полового акта быть готовым к другому.

Все эти показатели могут быть сильными, средними, слабыми. А импотентом можно назвать лишь того мужчину, у которого нет ни сексуального желания, ни эрекции, ни семяизвержения. Это либо ребенок, либо мертвец. Так что мужчина может жаловаться лишь на затруднения в своей интимной жизни. В 99% случаев эти трудности преодолимы усилиями врачей, заботами любящей жены, собственными действиями.

Отношение к мужской силе в истории менялось. У древних греков был бог мужской силы — Приап, которого изображали с непропорционально большим символом мужского достоинства. Обязательным спутником Приапа был маленький божок, отвечавший за простату — важнейший орган, влияющий на мужскую потенцию. Греки даже называли простату вторым сердцем мужчины. Перед своими жилищами они нередко ставили квадратную колонну с изображением мужских достоинств. Колонну украшали цветами и считали, что такое поклонение придает мужчине плодovitость.

Христианская религия, особенно в средние века, ограничивала половую активность и мужчин и женщин. Многочисленные посты исключали близость между супругами, так что при строгом соблюдении всех рели-

гиозных требований мужчина мог проявлять свою потенцию не более 30 раз в год.

Пророк Магомет, наоборот, предписывал иметь несколько жен и наложниц и проявлять мужскую силу как можно чаще. Как правило, у знатного мусульманина, имевшего гарем, было еженочное расписание посещения жен.

В Индии и Китае существует специальное учение об интимных отношениях — «дао любви». В этих странах потенция считается таким же естественным качеством любого мужчины, как умение дышать. Любые неудачи мужчины — явление временное, их можно исправить правильным поведением обоих любящих, утверждается в дао. При этом последователи дао верят, что правильные интимные отношения излечивают от болезней, неправильные же отбирают последнюю энергию. Главная цель близости — удовлетворение женщины, а для этого, как подчеркивается в «дао любви», необходим духовный контакт с партнершей.

Восточные учения об интимной жизни подчеркивают первостепенную важность именно духовного контакта двух любящих людей. Нередко высшее наслаждение близостью рассматривалось как выход в божественную сущность мирового бытия, а партнеры в этот миг уподоблялись богам. С другой стороны, акцентирование духовного контакта не позволяло чисто физическим факторам занять главное место в близости: телесные признаки возбуждения у мужчины считались не обязательным дополнением к его умелым ласкам.

Начиная с XVIII века, когда церковные догмы смягчились, европейские мужчины стали оценивать свою потенцию по появившимся в то вре-

мня многочисленным книгам и брошюрам сомнительного содержания. Ошибочные взгляды на потенцию нанесли ущерб целым поколениям мужчин.

Так, например, немецкий ученый Эфферетц в начале XX века заявил, что мужчине на всю жизнь полагается 5400 семяизвержений и вокруг этой цифры построил целую теорию «правильного» поведения мужчины. Он считал, что сдержанность в молодости позволяет продлить сексуальную активность до старости. Этот подход не только неверен с точки зрения физиологии, но и обедняет интимную жизнь. Никакие количественные показатели здесь ничего не решают. Успешный секс в любом возрасте больше всего зависит от установки — на партнерство, на стремление получить удовольствие вместе с женщиной не только через свои, но и через ее ощущения.

Как обычно складывается сексуальная жизнь современного мужчины? Большинство из них начинают половую жизнь в 17-19 лет. Чаше всего до брака она нерегулярная, с длительными периодами воздержания и бурными интимными встречами.

В браке половая жизнь становится регулярной. Вначале близость бывает достаточно часто, даже ежедневно, но затем происходит все более редко. Это естественно — мужчина в конце концов приходит к тому ритму, каким наградила его природа. Средние показатели таковы: в 30-35 лет большинство женатых мужчин вступают в близость 2-3 раза в неделю, в 50 лет — примерно 2 раза в неделю, в 60 — 1 раз в неделю. Потом еще реже. Причем почти половина женатых мужчин недотягивает до этих показателей. Около 25% супру-

жеских пар уделяют сексу время реже чем раз в месяц, а около 10 % супругов не бывают близки по полгуда и дольше.

Американские ученые, проведя массовые исследования, обнаружили, что у большинства мужчин, редко вступающих в близость, потенция ничуть не ниже, чем у тех, кто сексуально активен. Просто проявить свою потенцию в полной мере им мешали разные факторы.

Конечно, определенная мужская сила закладывается природой. Так же, как выносливость или острота зрения, потенция у каждого человека изначально зависит от физических данных. Однако как именно она сможет проявиться — во всю природную силу, вполовину ее или еще слабее — зависит от того, в каких условиях мужчина сформировался, и от того, кто рядом с ним. Подняться выше своего природного предела не может никто, но у физического крепкого, здорового мужчины больше шансов реализовать свои способности.

Слабое здоровье, алкоголь, наркотики, неумеренное курение, ожирение — все это становится помехой нормальному сексу. К этому перечню можно добавить и профессиональные вредности.

В списке кандидатов на снижение потенции на первое место можно поставить шоферов. Постоянная тряска и длительное сидение ведут к нарушению кровообращения в половых органах, застою, воспалению простаты, а затем и снижению зречции.

Подвергаются риску и работники горячих цехов, шахтеры, моряки. А кроме того все, кто сильно переохлаждается (в том числе мужчины, увлекающиеся зимней рыбалкой и моржеванием).

Отрицательно действует на потенцию избыточный вес. Дело в том, что жировая ткань как бы сжигает гормоны, а лишний вес повышает нагрузку на сердце, сосуды, и постепенно у тучного мужчины вырабатывается сдержанное отношение к сексу. Мужчина, стремящийся к повышенной потенции, должен следить за своим весом.

Один из самых страшных врагов потенции — алкоголь. Древние врачи говорили: «Вино возбуждает желание, но лишает возможности его осуществить». Алкоголь провоцирует возбуждение, но одновременно пагубно действует на центры спинного мозга, которые ведают эрекцией и семяизвержением.

Еще хуже сказываются на потенции наркотики. По отношению к сексу нет наркотиков слабых или сильных, все они действуют только отрицательно. Наркотики губят и волю, и тело, воздействуя на сексуальные центры еще пагубнее, чем алкоголь.

Огромную роль в проявлении мужской потенции играют психологические факторы, а иными словами, отношения, складывающиеся внутри семьи. Любое желание может погасить разлюбившая мужа, раздраженная, не расположенная к сексу жена. Иной раз, не позволяя мужу показать себя настоящим мужчиной, жена упрекает его в мужской слабости, хотя причина этой «слабости» — она сама. Правда, чаще всего мужчине есть в чем винить и себя — он не сумел (или не захотел) пробудить в своей жене женщину, способную дорожить им не только как главой семьи и отцом детей, но и как мужчиной...

Полным охлаждением к своей половине нередко заканчивается длящаяся годами семейная битва. То супруги делят домашние обязанно-

сти, то любовь детей, то дружбу с приятелями или подругами. Такие конфликты ослабляют внутреннюю связь супругов, снижают ценность интимной близости, а вместе с тем — и потенцию мужчины.

Мужчина нередко ложится в постель озабоченным бесконечными собственными проблемами — конфликт на работе, неприятности с детьми, постоянное безденежье. Эти привычные мысли не позволяют целиком отдаться своему чувству, а потому и не проявляется нормальная потенция. Если такое состояние повторяется каждую ночь, то у мужчины появляется страх не оправдать ожидания жены, и получается замкнутый круг.

«Невроз ожидания неудачи» является причиной снижения потенции почти у 40% мужчин, обращающихся к сексопатологам. Он складывается из случайных неудач в постели, укров жены, напряженностей и конфликтов семейной жизни. И вместо того, чтобы стремиться доставить женщине удовольствие, мужчина невольно переключается на самого себя. Он нервничает, с трепетом ждет эрекции, опасается, что вновь окажется не на высоте. И супружеская постель приносит ему вместо радости настороженность и разочарование. Конечно, потенция его падает.

Наконец, причиной снижения потенции может быть напряженная работа, слишком активный образ жизни, которые просто не оставляют сил для секса. А в нашей стране до сих пор на потенцию оказывает влияние... квартирный вопрос. И сейчас ведь не редкость, когда в маленькой квартире живут муж с женой, двое детей и теща.

К сожалению, до сих пор боль-

шинство мужчин оценивают свою потенцию по чисто физиологическим показателям. Многолетний врачебный опыт позволяет мне утверждать, что это совершенно не верно, ибо потенцию можно и нужно определять прежде всего как возможность удовлетворить женщину.

Иными словами, потенцию мужчины оценивает женщина. Нередки примеры, когда женатый мужчина заводит роман на стороне и сексуальные отношения с другой женщиной складываются гармонично, тогда как жена считает его полным импотентом. Почему так происходит? Очевидно, все зависит от удивительного и загадочного чувства любви, которое одухотворяет любые слова и поступки.

Женщина может испытать полное удовлетворение со слабым или неопытным мужчиной, а может остаться холодной в объятиях самого знающего и умелого — все зависит от ее чувств. Она может поддержать или наказать, помочь или навредить, внушить мужчине уверенность в себе или, наоборот, ощущение полной катастрофы. Но если мужчина хочет быть всегда желанным, он должен думать не о своих проблемах, а о взаимном контакте. Однообразные движения полового акта не всегда возбуждают женщину, она больше ценит любовные ласки. К тому же с возрастом сил становится меньше, и энергии на длительный половой акт может не хватить.

Любовная близость — близость двоих. Двое, мужчина и женщина, соединяются в единое целое, два сердца бьются как одно, два разума сливаются воедино. И близость становится такой же естественной, как биеение сердца. В интимной сфере так всегда: чем меньше мужчина думает

о себе, тем полнее близость. А чтобы не думать о себе, нужна любимая женщина, которая и поддержит, и поможет, и не будет торопить. Главное для потенции — взаимопонимание.

Очень большую зависимость от женщины ощущают мужчины, когда в 55-70 лет решаются на новый брак, особенно если этому предшествовал перерыв в интимной жизни. Иногда излишние волнения приводят к сокрушительным неудачам, утрате веры в себя. А между тем для женщины, особенно немолодой, забота и ласка мужчины гораздо важнее, чем его сексуальные способности. Настрадавшаяся от одиночества, женщина может и не стремиться к интимной близости. Во всяком случае, такая ситуация ее вряд ли обескуражит. Возможно, она приложит усилия, чтобы нормализовать интимную жизнь, если в ней нуждается. Возможно, и сам мужчина, почувствовав доверие к новой жене, успокоится и придет в норму. Вариантов множество. Главное — обоим проявлять терпение и не терять надежду.

Конечно, это идеал — всегда встречать понимание со стороны жены. Она озабочена то детьми, то работой, то домашним хозяйством, то здоровьем. Она не всегда любит друзей мужа и одобряет не все его увлечения. Она строит свой мир, в котором мужчина иной раз бывает не на первом плане.

И все-таки постарайтесь найти общий язык со своей женой. Помните, как было в первые годы брака, какие были общие интересы. Если не справляетесь сами, попробуйте обратиться к врачам и психологам. Они подскажут пути налаживания отношений. Кроме того, только врач может посоветовать лекарства, которые помогут именно вам. Для каждого сред-

ства есть свои показания и противопоказания.

По материалам американской прессы, в 1995 году в Нью-Йорке 8 мужчин умерли после приема препарата для повышения потенции, в котором содержалось сильное сердечное средство — дигитоксин.

Врачам известно, что иохимбин, который усиленно предлагается мужчинам, в начале века использовали для лечения сердечных аритмий, и он может давать осложнения на сердце.

Такие средства, как знаменитая «шпанская мушка» и кантаридин, усиленно рекомендуемые для лечения любых видов импотенции, обладают нервно-паралитическим действием. В XVIII веке, когда «шпанская мушка» очень широко применялась, во Франции существовал даже специальный термин для обозначения судорог, вызванных этим средством.

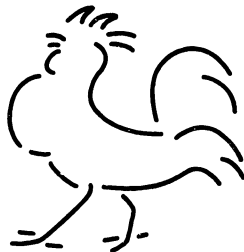
Бесконтрольный прием больших доз мужских гормонов может привести к тому, что собственные гормоны перестанут вырабатываться, что, естественно, потенцию не повысит.

Лучшие средства для повышения потенции — вещества, нормализующие общее здоровье: поливитамины, микроэлементы, ценные пищевые добавки, малые дозы биостимуляторов. Лечение хронических болезней, тренировка и закаливание — верный путь к усилению потенции. Биостимуляторы типа женьшеня, элеутеро-

кокка, золотого корня, лимонника и т.п. издавна применяются для усиления обмена веществ. А ведь потенция является частью жизнедеятельности всего организма, и улучшение общего самочувствия положительно отзовется на интимной жизни. Только не надо пить биостимуляторы в больших дозах, доводя себя до бессонницы, раздражительности, перевозбуждения. Нормальные дозы — 5-10 капель 2-3 раза в день в течение 2-3 недель.

Мои советы и рекомендации адресованы тем, кого всерьез беспокоят проблемы потенции. Но в мире есть немало мужчин, чья сексуальная жизнь затихает на месяцы и даже годы. Я думаю, что не стоит делать из этого проблемы. Если вам не удалось найти достойную спутницу жизни, не замыкайтесь на мыслях о той потенции, которую вы могли бы проявить в благоприятных условиях. Многие знаменитые люди признавались в том, что достигли наибольших успехов в творчестве, когда они преодолели плотские соблазны. Попробуйте и вы найти себя в работе, творчестве, общении с людьми.

В то же время мужчина должен ясно представлять себе, что его мужская сила не исчезает бесследно. Если он встретит ту женщину, о которой мечтал, потенция восстановится. Она проявляется во всей полноте не в случайных связях, а в большой обоюдной любви.





Японское меню, или История одной вербовки

Как вы думаете, о чем чаще всего говорили между собой сотрудники советской разведки в часы досуга? Например, прогуливаясь на лыжах в солнечный зимний день по секретному лесу в Ясенево, вокруг ее штаб-квартиры?

Может быть, они вспоминали какие-нибудь невероятные случаи из разведывательной работы за границей? Нет, это запрещают правила конспирации, а кроме того, у большинства коллег годы заграничной деятельности были заполнены лишь писанием скучных служебных бумаг в полутемной резидентуре, и ничего особенного с ними там не случилось.

Не обсуждали они и действий высшего руководства, потому что в разведке развито доносительство и за неосторожный отзыв о начальниках можно было стать невыездным.

Бойцы невидимого фронта беседовали чаще всего о еде, о невиданных в нашей стране заграничных блюдах. Приехавший из Ирана рассказывал не о жестком режиме Хомейни, а о нежном шашлыке из осетрины, который готовят прямо на морском берегу искусные повара. Разведчик, только что побывавший в Эквадоре, не обличал с гневом проамериканскую марионеточную клику,

а, глотая слюнки, вспоминал тамошнее национальное блюдо: на жаровне, вмонтированной прямо в стол ресторана, раскладывают кусочки говядины, взятые из всех частей коровьей туши, и это тонкое разнообразие вкусовых оттенков, дополненное еще и отличным чилийским вином, остается в памяти на всю жизнь.

Те же, кому пришлось работать в Германии, не могли без волнения вспоминать о свинине: запеченных ножах «айсбайн», жареных хвостиках, ушах или жилках и, главное, — о знаменитых немецких колбасках, коих существует множество сортов.

При входе в один из больших кабинетов, занимаемых германским отделом политической разведки, даже висел на стене двухметровый плакат со стихотворением, посвященным тюрингской колбасе. По каким-то неуловимым отличиям в очертаниях русских букв чувствовалось, что набран этот текст за границей, скорее всего в одной из типографий Группы советских войск в Германии. Все печатные станы там находились под особым контролем КГБ, и начальник типографии вряд ли мог отказать особисту в издании нескольких экземпляров полюбившегося тому стихотворного опуса.

Оказывается, тюрингская колбаса отличается от всех прочих тем, что ее сырой закладывают в батон белого хлеба, разрезанный пополам, и пекут в костре на углях... В стихотворении есть такие строчки:

А как прожаришь серединку,

Переверни ее на спинку, —

хотя, как известно, у колбасы никакой спинки нет. И все же, читая его, явно представляешь, как растекается по хлебному мякишу жирный сок, как он с шипением капает на горящие угли, как щекочет ноздри смешанный аромат свежего жареного мяса и сосновой хвои...

Строго говоря, такому стихотворению в разведке не место. Кроме своего несерьезного содержания оно еще и ясно напоминало о том, что в нашей стране такой колбасы нет. Однако никто из начальников не требовал снять аполитичный плакат, так же как и не пресекал бесконечных разглаговольствований о еде. Они считались профессионально-чекистскими и приравнивались к обмену опытом: ведь вся разведывательная работа теснейшим образом связана с едой! За исключением особо секретных операций вроде закладки тайников глубокой ночью в лесу, вся она проходит в ресторанном чаду, под звон бокалов, взрывы хохота и чужие шутки, перемежаемая хитрыми тостами, которые произносит советский разведчик, изо всех сил убеждая своего сотрапезника стать нашим агентом.

В любую минуту к столу могли подойти контрразведчики, обоих арестовать, и на этом карьере нашего разведчика рухнула бы, но он, отгоняя страх, кричал в направлении кухни звонким от волнения голосом: «Официант! Еще две кружки пива!».

Чуть ли не каждый день советско-

му разведчику приходилось посещать иностранные рестораны, и уже к концу первого года заграникомандировки работа и еда складывались в его уме в единое целое.

Первую шпионскую встречу я наблюдал еще студентом, во время стажировки в Японии. Она тоже происходила в ресторане — китайском, очень дорогом. Прийти туда за свои деньги мы, советские студенты-стажеры, получавшие мизерную стипендию, не могли. Всю нашу группу из десяти человек пригласил известный японский кинорежиссер Кинугаса, постановщик первого советско-японского фильма «Маленький беглец». Наша руководительница была на съемках его переводчицей, и богатый старик Кинугаса решил отблагодарить ее таким образом.

Мы же радовались возможности впервые в жизни попробовать китайскую еду. Осторожно пережевывая ее, горячую и порой слишком острую, мы принимали участие в беседе, не забывая смотреть по сторонам и любоваться множеством разноцветных бумажных фонариков, развешанных по стенам и словно бы повышающих аппетит. Расслабленность и благодущие овладели нами.

И вдруг что-то мелкое, нехарактерное, происходящее за дальним столом, неприятно резануло взгляд и в то же время приковало внимание. Я знал, что по возвращении в Москву меня, скорее всего, примут в разведку, где мне предстояла особенная работа, которой раньше я никогда не видел. И вот тут я понял, как она будет выглядеть.

За столом этим сидели двое: до-



родный европеец средних лет и пожилой японец. Европеец сидел от-вернувшись от публики и солидно откинувшись на спинку стула. Но странно: широкая спина его была напряжена, словно он наблюдал ею за происходящим в зале или ожидал удара сзади.

О чем говорили эти двое, нельзя было разобрать, да и делали они это очень тихо, доверительно пригибаясь друг к другу, явно стараясь не привлекать ничего внимания (но именно этим и вызывая к себе повышенный интерес).

После долгих переговоров пожилой японец с достоинством кивнул и поднял рюмку с саке. Тост, который он произносил, был, наверное, очень важным, потому что губы старика с усилием шевелились, отчетливо выделяя каждое слово. А может быть, он и вообще ничего не говорил, а только беззвучно артикулировал, чтобы его речь нельзя было записать на магнитофон.

Потом он встал, нагнулся к портфелю и вынул из него мятый бумажный пакет с ручками. Пакет он держал за днище, чтобы бумага не порвалась. Чувствовалось, что в нем лежало что-то тяжелое: может быть, закрылок американской ракеты или деталь скоростного станка. С легким поклоном он протянул это иностранцу, который, привстав, торопливо спрятал пакет под стол.

Губы японца расплылись в самодовольной улыбке. Чувствовалось, что это был отнюдь не подарок. Подарки здесь преподносят по-иному: склоняясь более низко, улыбаясь широко и безлико, чтобы не смущать собеседника дороговизной подношения или, наоборот, не укорять себя его дешевизной. Да и упаковывают подарки с огромным тщанием, завора-

чивая в хрустящую бумагу, обвязывая лентой, склеивая искусственными розами и помещая среди них свою визитную карточку. Считается признаком хорошего тона, когда упаковочная бумага стоит дороже, чем сам подарок: тогда он выглядит не обязывающим.

«Неужели и мне придется действовать так открыто? — подумал я. — Для чего же тогда вся эта игра в секретность?..»

Позже я задал этот вопрос опытному разведчику.

— Иностранец, — объяснил он мне, — не станет просто так разговаривать с тобой. Ему нужна компенсация за потраченное время. Идеальная форма — деловой ланч, когда ты приглашаешь собеседника в ресторан пообедать.

— Ничего себе ланч, во время которого тебе передают кусок баллистической ракеты! А если за нами следят?..

— Японские рестораны совсем не так плотно обложены контрразведкой, как наши! В Токио их около восьмидесяти тысяч, а в Москве — всего несколько десятков, и все, кто в них служит, работают на КГБ.

С этим нельзя было не согласиться. Действительно, ничего не подозревающий иностранец то и дело попадал в наших ресторанах в неприятные, а порой и опасные ситуации. Например, стоило ему налить себе минеральной воды в стакан, как сзади коршуном налетел официант, выхватывая у него из-под носа недопитую бутылку и убегал...

Эшаршенный турист приписывал это неотесанности советских людей, а между тем причина была простой: агент-официант отдавал бутылку сотруднику КГБ, прятавшемуся за портьерой, и тот специальной кисточ-

кой, испачканной в черном угольном порошке, осторожно снимал с бутылки отпечатки пальцев. К этому его могло побудить и серьезное подозрение в шпионаже, но иногда наш контрразведчик делал это просто так, чтобы выслужиться перед начальством...

Когда, отобедав, иностранцы сиделись в холле за низкий кофейный столик, к ним немедленно подходила горничная со строго поджатыми губами и, ни слова не говоря, заменяла пепельницу. Взамен хрустальной она ставила непрозрачную, из черной пластмассы.

Наивные иностранцы, не имевшие никакого отношения к шпионажу, продолжали мирно беседовать, не зная, что отныне каждое их слово записывается на крошечный магнитофон, в котором вместо пленки используется тончайшая проволока, способная вбирать в себя звук много часов подряд без смены кассеты.

Опытные чекисты говорили нам, молодым, о том, что, придя в любой советский ресторан, первым делом надо перевернуть все стоящие рядом пепельницы и посмотреть дно: если оно прикручено шурупами, головки которых откровенно торчат, не следует допускать в застольном разговоре ни одного лишнего слова, потому что неизвестно, кого именно проверяет КГБ таким образом: иностранца, которого ты привел в ресторан для вербовочной беседы, или тебя самого...

Иногда днища пепельниц отпадали, и взору изумленных иностранцев предстала сеть разноцветных проводов, круглая серебряная батарейка. Такого рода скандальные случаи очень быстро заминались и никогда не доходили до руководства КГБ, которое жестко наказывало за каждый

случай расшифровки оперативной техники.

Все люди, служившие в наших ресторанах, были осведомителями КГБ, вплоть до уборщиц, которые храбро входили в мужской туалет и подслушивали ведущиеся там разговоры. Но особую опасность для неискушенных людей представляли, конечно же, кражистые, грубые старики-гардеробщики в фуражках с золотым галуном. Бестолковые, темные, вечно путавшие гардеробные номерки, они злобно смотрели на каждого посетителя, создавая впечатление неясной угрозы.

Все они были отставными офицерами сталинского НКВД, участниками репрессий или даже мастерами пыток.

Разумеется, они не знали, у кого принимают пальто, у иностранного шпиона или вербующего его сотрудника КГБ, но на всякий случай в своих безграмотных доносах оговаривали обоих... Даже мы, кадровые чекисты, старались обходить стороной подобных швейцаров и никогда не вступали с ними ни в малейший контакт...

Японцев в наших ресторанах мучило невыносимое для их желудков качество пищи. Особенно мучительным для них было мясо, вышедшее из-под рук ресторанных поваров и пересоленным, и слишком жирным, и очень жестким, каким оно никогда не бывает у них на родине, да и на Западе, где огнедышащие бифштексы источают нежно-розовый сок. От нашего мяса у японцев начинали болеть животы.

Еще участь в Институте восточных языков, я для



языковой практики работал переводчиком с японскими туристами. Это было знаком политического доверия комсомола, снабжавшего нас своими характеристиками-разрешениями, поскольку неорганизованное общение советских людей с иностранцами считалось нежелательным и пресекалось органами КГБ, действовавшими, впрочем, уже не так жестко, как в сталинские годы.

Однажды группу крупных японских ученых-экономистов, прибывших в нашу страну по приглашению Академии наук, мне довелось сопровождать из Москвы в Ригу. А там впервые мне пришлось заказывать обед для японских туристов. Опыта в этом деле у меня, двадцатилетнего студента, не было вовсе, и я слегка оробел, листая меню.

— Нет ли у вас чего-нибудь легкого? — с надеждой спросил я метрдотеля.

— Вы имеете в виду рыбные блюда? Есть, наша балтийская минога! Но ведь это только закуска, — сухо отвечал он.

— Прошу вас, принесите нам на обед только миногу! Можно даже в двойном размере! — попросил я и, как оказалось, попал в точку.

Рассаживаясь за столом, японцы радостно загалдели, увидев наконец что-то родное. Длинные, тонкие, как змеи, аккуратно разрезанные миноги рядами лежали на больших блюдах, блестя угольно-черной полопавшейся кожей. Вид их мог вызвать отращивание у неискушенного человека,

но у японцев он вызывал аппетит. Перед каждым прибором стояла круглая стеклянная чашка с желто-зеленым горчичным соусом.

— Как называется эта рыба? — с национальной дотошностью принялись спрашивать японцы. Перевести я не мог, однако и в русском своем варианте это слово звучало удивительно по-японски: для этого языка характерно равномерное чередование согласных и гласных букв.

— Минога — это родственник унаги! — решили японцы, имея в виду японского угря, о котором я в то время знал лишь из книг. И, удовлетворенные таким умозаключением, они принялись наперебой окунать кусочки в горчичный соус и с хрустом перегрызать нежные позвоночники. Стол долгожданного удовлетворения стоял над столом...

В те дни я подружился с одним молодым профессором. Его фамилия Сэймон была очень редкой и говорила о дворянском происхождении. В отличие от своих товарищей по туристской группе, традиционно воспитанных пожилых японцев, он мог свободно говорить по-английски и даже внешне напоминал европейца. В те времена японским языком я еще не владел свободно и потому нередко перекидывался с Сэймоном шутливыми фразами на английском языке. Тогда я еще не представлял, какую роль в моей карьере сыграет этот человек...

Продолжение следует



ТЯЖЕЛЫЙ ВЗГЛЯД

Мой друг Василий Владимирович В., полковник милиции в отставке, долго работавший в МУРе, поведал мне любопытную историю. В одном из московских НИИ скоропостижно скончался начальник ведущего отдела. Человек средних лет, он никогда ни на что не жаловался и практически не болел. Патологоанатом, делавший вскрытие, сказал моему другу, что у него такое впечатление, будто сердце покойного просто-напросто остановилось. Нет, это был не инфаркт, а то, что за неимением лучшего объяснения принято называть сердечной недостаточностью. «А как еще прикажете именовать абсурдный, с точки зрения здравого смысла, случай, когда сердце вдруг ни с того ни с сего перестает биться? Будто кто-то взял и остановил его, как маятник у часов?», — резюмировал медик.

У проводившего расследование Василия Владимировича возникло подозрение, что этот кто-то — один из заведующих лабораторией в отделе покойного. Судя по показаниям сотрудников, отношения у них были весьма неприязненными. Сам заведующий произвел на следователя неприятное впечатление, осо-



Фото Виктора Ахломова

бенно его недобрый взгляд. По словам Василия Владимировича, «взгляд был настолько тяжелым, что я всем телом чувствовал, как он давит на меня».

Да только взгляд к делу не пришьешь. Тем более что обстоятельства несчастного случая свидетельствовали о невинности заведующего лабораторией. Все произошло в большой комнате, где размещался их отдел. Начальник сделал резкое замечание заведующему. Тот промолчал и лишь «вперился», как выразился кто-то из сотрудников, в обидчика взглядом. А минут через пять шеф вдруг упал головой на стол и захрипел. Приехавшая «скорая помощь» констатировала смерть.

Следователь обращался со своими подозрениями относительно *убийственного взгляда* к медикам и парапсихологам. Но везде получал один и тот же ответ: «Науке факты убийства взглядом неизвестны».

А между тем еще в I веке нашей эры Плиний Старший описал змея василиска, который был наделен способностью убивать взглядом. Отсюда и пошло выражение «взгляд василиска», означающее, впрочем, не обязательно убийственный в буквальном смысле, а вообще тяжелый, ненавидящий взгляд. Но это скорее мифология, чем наука.

Впрочем, существуют и конкретные свидетельства очевидцев данного феномена.

В восьмидесятые годы прошлого века на острове Сицилия рассказывали о жителе города Мессины, чьи

глаза обладали губительной силой. Случайным, без всякого умысла брошенным взглядом он мог убить человека. Однажды он долго смотрелся в зеркало, висевшее в витрине магазина. А вскоре после этого заболел и умер: зеркало отразило и вернуло ему его собственный убийственный взгляд.



Другой случай описан в одном английском журнале: «В эпоху Второй империи на сцене императорской оперы в Париже выступал певец Массоль. Этот человек отличался угрюмым характером и имел отталкивающую наружность. Особенно неприятным было выражение его глаз. Умственные способности Массоля были весьма ограничены, но голос — великолепен, так что он пользовался большим успехом у публики.

В опере Галеви «Король Карл VI» партию получил и Массоль. Выбранная для него роль поразительно подходила ему. Особенно впечатляюще он исполнял арию «Проклятие», и публика часто требовала повторения. Однажды во время спектакля произошел странный и необъяснимый случай. Массоль пел «Проклятие», подняв глаза вверх, к потолку. Не успел стихнуть гром рукоплесканий после окончания арии, как машинист, находившийся над сценой во время ее исполнения, упал замертво. Происшествие это столь тягостно подействовало на артистов и зрителей, что оперу долго не повторяли.

Спустя какое-то время ее все же возобновили, и Массолю предложили снова выступить в спектакле. Память о неожиданной смерти рабочего сцены, видимо, была еще слишком све-

жа, и на сей раз, исполняя роковую арию, певец не решался поднять глаз. Но в какой-то момент его взгляд задержался на капельмейстере — тот почти сразу почувствовал себя плохо и на третий день умер от сильного нервного приступа.

Прошло несколько месяцев, прежде чем парижская публика смогла снова услышать оперу. Массолоу посоветовали петь, глядя на заранее намеченную пустую ложу. Он согласился. Но позднее выяснилось, что ложу занял приезжий купец из Марселя, опоздавший к началу спектакля и явившийся как раз к «Проклятию». Через несколько дней парижане узнали о внезапной смерти купца.

Не менее характерная история приведена в книге И. Купчинского «Таинственное и непонятное (рассказы из слышанного и виденного)», изданной в Москве в 1904 году:

«Это было в Крыму. На одной из станций мне пришлось встретить приезжего, я только что приехал, а он выходил из станционной конторы, чтобы ехать. На глазах его была повязка, как бы для защиты от света. Полагая, что он страдает глазами, я, имея при себе хорошее средство от воспаления глаз, предложил его ему.

— Благодарю вас, — сказал незнакомец, — у меня такая болезнь, что никакие средства мне не помогут.

— Но вы попробуйте мое средство, если и не поможет, то и вреда не принесет.

— Ах, — улыбнулся он, — да я и завязал глаза, чтобы, проходя двором, не взглянуть на кур.

— Я вас не понимаю, — сказал я, глядя на него с удивлением.

— Знаете ли, какие у меня глаза? Мне стоит пристально посмотреть на птицу, и она падает мертвой.

— Прекрасно, так вам можно об-

ходиться без ружья и без собаки, — пошутил я.

— Вы шутите, а между тем я говорю вам серьезно, что это правда; не желаете ли испытать? В таком случае пойдете, но с уговором: вы заплатите за убитую моим взглядом птицу ее хозяину.

Я согласился с ним, и мы вышли на крыльцо; возле него ходило несколько кур.

— Укажите любую.

Я указал на самую проворную. Незнакомец устремил на нее пристальный взгляд, и что же? Курица моментально присмирела, стала вялой, повесила голову и упала.

— Вы ее усыпили! — вскричал я.

— Нет, она убита. Признаюсь, я сам не рад силе своих глаз, но они без моей воли приносят вред. До свидания, — проговорил незнакомец и уехал.

Итак, если взгляд василиска — реальность, должно быть объяснение этому феномену. Официальная наука вообще не занималась им, поскольку исходит из того, что глаз является только рецептором, то есть приемником электромагнитных колебаний в видимой части спектра, и ничего излучать не может. В подтверждение этого приводятся данные, полученные физиологами и биофизиками. Они изучили глаз досконально и не обнаружили никаких загадочных «лучей зрения».

Тогда почему говорят о выразительном и пустом, внимательном и отсутствующем взгляде да плюс еще приписывают ему способность передавать всю гамму чувств: радость и горе, гнев и меланхолию?

Мы часто сталкиваемся с примерами, подтверждающими существование «лучей зрения». Учительница молча обводит взглядом класс, и

расшумевшиеся ученики затихают. Во время ссоры один из супругов укоризненно смотрит на другого, и тот сразу сбавляет тон.

Есть свидетельства того, что человеческий взгляд воздействует и на животных. Так, Е.П. Блаватская в своей книге «В пещерах и делях Индостана» пишет, что йоги в результате длительной тренировки обретают дар, именуемый «вазитва», то есть умение укрощать и даже убивать диких зверей взглядом. О том же сообщает и француженка Александра Давид-Ноэль в книге «Мистики и маги Тибета». А опытные дрессировщики утверждают, что животное можно остановить, не прибегая к словесным командам, лишь посмотрев на него.

Все это говорит о том, что «лучи зрения» все-таки существуют. Но как в таком случае быть с отрицанием этого биофизиками?

Все их измерения велись в привычном диапазоне частот биоотоков человека. Лишь совсем недавно работы директора Института информационно-волновых технологий В. Хоканена и ряда других ученых показали, что главные информационно значимые излучения различных органов лежат в миллиметровом диапазоне волн крайне высокой частоты. А для их регистрации необходима чрезвычайно чувствительная аппаратура.

К сожалению, следуя традиционной схеме восточной рефлексотерапии, исследователи измеряли ЭМ-излучения только в биологически активных точках на теле человека, обойдя своим вниманием наши глаза. Тут сыграла свою роль инерция мышления: глаза, мол, ничего излучать не могут, а выражения типа «глаза лучились радостным светом» — это только фигура речи.

Поскольку соответствующей ап-

паратуры у меня не было, я решил зайти с другого конца: найти «черного» экстрасенса, колдуна или ведьму и попытаться выведать у него «производственные секреты», в том числе узнать, как «наводят порчу».

На Владимирщине, где я провожу летние месяцы, в деревне Балмышево нашлась бабушка Тамара, которая якобы наводит порчу на скотину, а иногда и на людей.

Секрет «порчи» или «сглаза» в ее изложении оказался не так уж сложен. В общих чертах он сводится к тому, что Тамара старается как можно ярче представить «объект» больным или мертвым, причем обязательно во всех деталях, а потом пристально смотрит на него, как бы накладывая эти вымышленные характеристики на существующий облик.

Столь познавательные беседы с деревенской «ведьмой» вызвали в моей памяти эксперимент, который провел мой хороший знакомый биоэнерготерапевт Олег Добровольский. Физик-экспериментатор, окончивший три института, он почти тридцать лет проработал в Институте имени Курчатова и Институте теоретической и экспериментальной физики, прежде чем профессионально занялся биоэнергетическим целительством. Чтобы выяснить физическую природу своего воздействия на организм, он, в частности, поставил в Институте химической физики РАН такой опыт: воздействовал своей биоэнергией на запаянную ампулу с дистиллированной водой. Результаты оказались совершенно неожиданными для ученых: подвижность молекул и электропроводность воды изменились. В заключении, подписанном академиком РАН П.В. Сергеевым, говорится, что это может быть причиной «...тех изменений на уровне организ-

ма, которые наблюдаются при воздействии О.Б. Добровольского на человека».

— Методику облучения мне никто подсказать не мог, поскольку подобных экспериментов никогда раньше не проводилось, — рассказывал Добровольский. — Начал с того, что постарался активизировать, раскатать атомы кислорода. Я представил их ядра в виде маленьких светлячков, вокруг которых вращаются блестящие электроны. На светлячков и посылал мое энергетическое излучение. Вообразил, что от макушки у меня вдоль позвоночника, а затем к кончикам пальцев течет серебристый поток. Потом я направил его к этим ядрам-светлячкам. А они уже сами, переполнившись энергией, отталкивают блестящие, сбрасывают электроны с орбит...

В ходе опыта Добровольский специально не смотрел на ампулы, но это вовсе не исключает воздействия его взгляда. Главное же заключается в том, что он неопровержимо доказывает: своим излучением мозг человека способен изменять физические свойства даже косной материи, не говоря уже о живой. Что на практике и делают биоэнерготерапевты или экстрасенсы: они навязывают организму «здоровый» режим работы.

Глаза — это внешний отдел мозга, настроенный именно на электромагнитные излучения. Из практики известно, что радиоприемники принципиально ничем не отличаются от радиопередатчиков, да к тому же существует множество приемопереда-

ющих устройств, совмещающих в себе обе эти функции. Хотя бы те же мобильные телефоны. Трудно представить, будто Природа поступила столь нерасчетливо, неэкономично, что создала наш орган зрения в усеченном виде — только как воспринимающий извне электромагнитную информацию, лишив его способности передавать ее.

Сама жизнь свидетельствует об обратном: через взгляд мы воспринимаем внутренний эмоциональный мир человека. Значит, наши глаза тоже излучают электромагнитные волны, принимаемые другими глазами. Скорее всего этот обмен происходит в другом диапазоне частот, чтобы не создавать помехи восприятию ЭМ-колебаний в виде зрительных образов различных объектов в видимой части спектра.

Отсюда и проистекает убойная сила взгляда василиска. Видимо, в подобных случаях параметры лучей

зрения таковы, что в результате интерференции они гасят электрическую активность сердца, то есть останавливают его.

Не исключено, что эта загадочная функция глаз является своеобразным атавизмом, пережитком той поры, когда в жизни наших предков психофизиологические процессы волновой природы играли более заметную роль. Интересную гипотезу на сей счет высказал в труде «О начале человеческой истории» российский ученый Б.Ф. Поршнев, известный своими исследованиями загадки «снежного человека»: «Не упускала ли до сих пор наука о происхождении



чале человеческой истории» российский ученый Б.Ф. Поршнев, известный своими исследованиями загадки «снежного человека»: «Не упускала ли до сих пор наука о происхождении

человека из виду гигантские возможности активного воздействия высокоорганизованных предков человека на нервную деятельность? Если змеи гипнотизируют обезьян, то почему бы отказать высшим приматам, в свою очередь, в чем-то подобном».

Вообще в плане энергоинформационного воздействия нет принципиальной разницы между «взглядом василиска», «порчей» и «сглазом». Все дело в том, какой спектр частот присутствует в «лучах зрения», поражающих человека. В зависимости от этого они нарушают нормальное функционирование органов и систем. К счастью, далеко не каждый может навести порчу, не говоря уже об убийном взгляде василиска, посылающем смертельный импульс в сердце. Это такая же редкая способность, как и дар истинного биоэнергетического целительства.

Можно ли защититься от сглаза или порчи, то есть от энергоинформационного сигнала извне, частотное «содержание» которого негативно воздействует на организм? Да, можно, если человек мобилизует резервные возможности организма на активную защиту.

Дело в том, что сглаз — это не единичный удар, а продолжительный, дискретный, то есть разделенный во времени, процесс регулярно негативного воздействия. Организм человека слишком стабильная система, чтобы можно было одной командой разладить ее работу.

Это подтверждают и медики. За-

формационно-волновых технологий кандидат наук И.Ю. Мартынова рассказывала, что ей приходилось сталкиваться с весьма загадочными случаями. У пациента начинались, к примеру, неполадки с сердцем. Приводят его в норму — начинает «барахлить» печень и т.д. Причем серьезных причин для возникновения всех этих патологических явлений в организме нет. Доктор Мартынова не исключает, что их может вызывать негативное энергетическое воздействие извне, то есть то, что в народе называют «сглазом».

При этом никто специально не стремится вывести из строя какие-то конкретные органы: сначала сердце, затем легкие и т. д. Просто один человек направляет другому информационный импульс, который отрицательно воздействует на управляющий энергетикой центр, после чего начинаются сбои в наиболее уязвимых местах организма и человек заболевает. Как

говорится, где тонко, там и рвется.

Поэтому, если у вас появились болезненные симптомы или просто стойкое общее недомогание, а врачи ничего не находят, мобилируйте свои силы для отражения возможного информационного нападения.

Прежде всего дайте себе оптимистическую установку: «Я уверен, что мое здоровье обязательно поправится». Ежедневно утром, проснувшись, и вечером перед сном несколько раз повторяйте ее. Не пытайтесь вычислить потенциальных врагов, которые могут быть повинны в ваших недомоганиях. Даже если они есть, относи-



тес к ним безразлично. А еще лучше вообще не думайте о недоброжелателях, поскольку отрицательные мысли и сопутствующие им эмоции ослабляют организм.

Другой важный момент — набор энергии для поддержания высокой активности всех органов и систем. Наш организм получает ее не только за счет пищи, но и из внешней среды или, как считают некоторые, из Космоса. В неблагоприятной ситуации естественного притока этой энергии может оказаться недостаточно.

Чтобы увеличить набор энергии извне, разработаны специальные приемы. Вот один из них. Займите удобное положение лежа или сидя в кресле. Затем представьте, как энергия вливается и впитывается в ваше тело, растекаясь по всему организму, проникая в каждую мышцу и клетку. Такой энергетический поток можно представить в виде золотистого дождя, низвергающегося водопада или солнечных лучей. И чем ярче и обильнее мысленная картинка, тем эффективнее идет набор энергии. Это упражнение нужно повторять изо дня

в день, и вскоре вы почувствуете прибавление жизненной силы и здоровья. Наконец, в случае «сглаза» можно применять и прямую энергетическую защиту. В книге «Основы биоэнергетической диагностики и лечения», написанной коллективом авторов во главе с доктором медицинских наук Ю.М. Левинсоном, рекомендуется следующий прием. Если в какой-то момент вы вдруг ощутите неприятное постороннее воздействие, прибегните к «экстренной защите». Сядьте в удобную позу. Правую стопу поставьте на левую. Руки соедините и положите на колени. Затем медленно, помогая себе движениями головы, создайте мысленно вокруг себя вращающиеся по часовой стрелке потоки энергии, постепенно поднимаясь по спирали от подошв вверх. Над головой сужайте их до полного закрытия энергетического кокона.

Любое деструктивное энергоинформационное воздействие не сможет нанести вред организму, если человек мобилизует свои силы для противодействия ему.

Коэффициент эрудиции

Кто это сказал?

1. "Нам нужна маленькая победоносная война"
2. "Летающие тарелки"
3. Хозяин земли русской
4. "Есть три стадии познания научной истины. Первая—"это абсурд"; вторая—"в этом что-то есть"; третья—"это всем давно известно"
5. "Некрасивых женщин нет, есть ленивые"
6. "Единственная необходимая мне роскошь – это роскошь человеческого общения"
7. Поле чудес



Э.Р.

Второе Рождество на берегу
 незамерзающего Понта.
 Звезда Царей над изгородью порта.
 И не могу сказать, что не могу
 жить без тебя — поскольку я живу.
 Как видно из бумаги. Существую;
 глотаю пиво, пачкаю листву и
 топчу траву.

Теперь в кофейне, из которой мы,
 как и пристало временно счастливым,
 беззвучным были выброшены взрывом
 в грядущее, под натиском зимы
 бежав на Юг, я пальцами черчу
 твое лицо на мраморе для бедных;
 поодаль нимфы прыгают, на бедрах
 задрыв парчу.

Что, боги, — если бурое пятно
в окне символизирует вас, боги, —
стремились вы нам высказать в итоге?
Грядущее настало, и оно
переносимо; падает предмет,
скрипач выходит, музыка не длится,
и море все морщинистей, и лица.
А ветра нет.

Когда-нибудь оно, а не — увы —
мы, захлестнет решетку променада
и двинется под возгласы «не надо»,
вздымая гребни выше головы,
туда, где ты пила свое вино,
спала в саду, просушивала блузку, —
круша столы, грядущему моллюску
готовя дно.

1971, Ялта

Ян Шенкман

КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ

Эту статью я собирался написать два года назад, когда пришла весть о том, что умер Иосиф Бродский. Статья называлась по одному из самых известных его стихотворений — “Разговор с небожителем”. Речь в ней должна была идти о той пустоте, которую Бродский оставил после себя в литературе, об ответственности, которую он принимал на себя, говоря с небожителем. Он отвечал на вопросы не нам, а за нас, отвечал в тех сферах, где человеческая трагедия выглядит порой божественной комедией...

Уход Бродского оставил у многих ощущение смерти одного из родителей. Может быть, я преувеличиваю, но когда уходит кто-то из близких людей, особенно людей старшего поколения, мы внезапно ощущаем свою незащищенность, страх перед вечностью и перед ответственностью, которую никто, кроме нас, на себя уже не возьмет. А мы не готовы к этой ответственности, не готовы потому, что подготовиться к ней невозможно...

Я лично знаю людей, которым стихи Бродского спасли жизнь. Или скажем так: помогли выжить. Согласен, это впечатлительные натуры. Но тут есть над чем задуматься: стихи об отчаянии спасают людей от отчаяния. Впрочем, ненадолго. Мои знакомые повзрослели и стараются больше не попадать в ситуации между жизнью и смертью. Теперь им нужны другие стихи, а может, и

не стихи вовсе. В трудную минуту мы повторяем своим детям слова, которыми успокаивала нас мама. Но от новых бед нужны новые заклинания...

Статью, о которой идет речь, я так и не написал. Пустота понемногу стала привычной, боль утраты со временем поутихла, хотя особых событий в литературе за последние два года, на мой взгляд, не произошло.

Затишье, наступившее после Бродского, не предвещает нам ничего хорошего. Но и плохого — тоже: оно, кажется, вообще ничего не предвещает. Значит, мы живем не до, не накануне, а после, и настало, видимо, время подводить итоги прекрасной эпохи, закончившейся его смертью.

Сам-то я думаю, что эпоха закончилась гораздо раньше: время всегда умирает быстрее своих поэтов. Помните, как у Блока: Пушкина убила не пуля Дантеса, а отсутствие воздуха...

Известная фраза Бродского "Мы были запойными читателями и впадали в зависимость от того, что читали" имеет привязку к конкретному времени. Он сам характеризовал свое поколение (*поколение* в узком смысле этого слова) как людей, для которых Шекспир был реальнее Сталина. Перу Сергея Довлатова принадлежит анекдот о том, что Бродский, глядя на портрет члена политбюро Мжаванадзе, принимал его за поэта Вильяма Блейка. Большинство, я думаю, руководствовалось бы обратной логикой, если бы знало, конечно, как выглядит Блейк и вообще кто он такой...

Что касается воздуха, то он в те времена подавался небольшими порциями по кислородной трубке, и такой трубкой служила прежде всего культура. Времена эти оставили по-

сле себя многочисленные мифы и, как теперь видно, действительно великую литературу. Прекрасная эпоха была эпохой запретов, которые, как ни странно, стимулировали художественные открытия. Но эпоха закончилась, и блоковская цитата в случае Бродского показывает, если так можно выразиться, свою изнанку. Ведь отсутствие воздуха и было, собственно, пафосом его лучших стихов.

Гражданин второсортной эпохи, гордо признаю я товаром второго сорта свои лучшие мысли, и дням грядущим я дарю их как опыт борьбы с душьяем. Я сижу в темноте. И она не хуже в комнате, чем темнота снаружи.

Как сделать из второсортной эпохи прекрасную? Очень просто. Даниил Хармс в свое время по-буддистски, хлопком ладони фиксировал момент, "в который ничего не произошло". Иосиф Бродский посвятил жизнь воспеванию моментов, в которые ничего не происходило. Пустота ждала от него всего, что угодно, кроме стихов в свою честь. Нужно было преодолеть инерцию пустоты.

Мы боимся смерти, посмертной казни. Нам знаком при жизни предмет боязни: пустота вероятней и хуже ада. Мы не знаем, кому нам сказать "не надо".
(...)

Почему так вышло? И будет ложью на характер свалить или Волю Божью. Разве должно было быть иначе? Мы платили за всех, и не нужно сдачи.

Собственно, сдачи Бродскому никто и не предлагал. Жизнь его быстро заполнялась трагическими событиями, а лист бумаги — классическими стихами. Биография Бродского —

готовый трагический роман. Фирменные интонации его стихов аккумулируют традицию романтического отчаяния, столь свойственную русской классике. Поэтому временами создается впечатление, что стихи написаны не человеком, а как бы всем культурным пластом. Но поскольку написаны они гениально, многие считают, что Бродский в поэзии больше путей закрыл, чем открыл.

Холод последних стихов Бродского завораживает. Может быть, поэтому писать в русле классической традиции после него невероятно трудно, почти невозможно. В эту ледяную воду никому не дано войти дважды. Даже один раз войти в эту воду — подвиг...

Жизнь сложилась так, что именно Бродский породил иллюзию успешного поэта, поэта, имеющего общественное значение, хотя по натуре своей никогда не был победителем. В этом смысле, как и во многих других, он действительно последний поэт литературоцентричной эпохи. Своим примером он дал благодатный повод романтическим мальчикам из провинции мечтать о Нобелевской премии и всемирной славе. Лишенный иллюзий Бродский — одна из последних иллюзий прекрасной эпохи...

Говорят, свято место пусто не бывает. Пословицу можно переиначить: пусто место бывает свято. Иначе говоря, люди склонны обожествлять



пустоту, делать ее местом жительства своих невидимых, нереализованных, возможностей. Или лучших минут жизни, ставших со временем пустым местом...

Пустота, оставшаяся после Бродского, не зарастает, несмотря на обилие подражателей, порой талантливых. Ведь писать, как Бродский, — значит не писать никак. В поэзии по большому счету имеют цену лишь слова, сказанные в первый раз, даже если им в обед две тысячи лет...

Конец века обязывает подводить итоги, раскладывать по полочкам накопленные богатства. Этим и занимаемся, да еще тем, что строим прогнозы на будущее страны, планеты, цивилизации... Вот и выходит, что современное искусство к прошлому и будущему апеллирует в значительно большей степени, чем к настоящему. Бестселлерами становятся повествования из жизни кремлевских покойников, кутюрье одевают модели в марсианские скафандры, театры талантливо ставят конец света... Может случиться так, что мы будем прекрасно осведомлены о 1948 и 2048 годах, а девяносто восьмой так и останется для нас белым пятном, загадкой. Я очень надеюсь, что на этом заколдованном пустом месте рано или поздно появится кто-то, кто хоть ненадолго заговорит пустоту и заставит нас наконец взглянуть в лицо своему настоящему.

ЭЙФЕЛЕВА БАШНЯ

Тут и спорить нечего: ни один из символов мировых столиц — будь то лондонский Биг Бен или Бранденбургские ворота в Берлине, пражский Град или храм Василия Блаженного в Москве — не сравнится с Эйфелевой башней Парижа по количеству сувенирных изображений — фотографических, скульптурных, живописных, игрушечных и каких угодно других. В игре на ассоциативное мышление слово «Париж» неизменно тянет за собой ответ: «Эйфелева башня».

Французы называют ее с пиететом — «Великая Дама», в крайнем случае по-свойски — «Госпожа Башня». Если смотреть на нее сегодня с холмов Монмартра, что на противоположном, правом берегу Сены, то рыжеватый цвет башни в заходящем солнце кажется благородно-золотистым, а ее жирафы очертания еще более изящными — по контрасту с чудовищным черным небоскребом, торчащим много левее, над Монпарнасом. Что бы сказал об этом современном монстре лежащий здесь же, на Монпарнасском кладбище, Ги де Мопассан? Ведь хрестоматийно известен его гнев по поводу творения Гюстава Эйфеля.

В начале 1890-го, через несколько месяцев после открытия в Париже Всемирной выставки и Эйфелевой башни — ее символа, вышла книга путевых очерков Мопассана, и пер-



вый же из них, озаглавленный «Усталость», начинался так:

«Я покинул Париж и даже Францию, потому что Эйфелева башня чересчур мне надоела.

Она не только видна отовсюду, но вообще попадаете вам на каждом шагу: она сделана из всех возможных материалов и преследует вас из всех витрин, как неотвязный, мучительный кошмар.

Несколько храмов и церквей, несколько дворцов и замков воплощают в себе почти всю мировую историю искусства; гармонией линий и прелестью орнамента они лучше всяких книг раскрывают нашему взору все изящество и величие своей эпохи.

Но я спрашиваю себя, что будут думать о нашем поколении, если только в ближайшее время какое-нибудь восстание не смахнет эту высокую, тощую пирамиду железных лестниц, этот гигантский уродливый скелет, основание которого как будто предназначено для мощного циклопического памятника и вместо этого завершается убогим недоноском — тощим и нелепым профилем фабричной трубы...»

Мопассан гневался и на башню, и на кишевший вокруг нее человеческий муравейник не только по причине эстетической брезгливости, но и просто от жизненной усталости: жить ему оставалось всего три года. А в

свое время он живота не жалел ради борьбы против строительства ненавистной «лестницы», которая в его глазах полностью отождествлялась с распадом буржуазного общества. Еще за 10 лет до начала стройки он писал своему учителю Гюставу Флоберу: «Я требую уничтожения правящих классов — этого сброда красивых тупоумных господ, которые копаются в юбках старой, набожной и глупой шлюхи, именуемой лучшим обществом. Да, я нахожу теперь, что 93-й год был мягок, что Марат — это ягненок, Дантон — невинный кролик, а Робеспьер — голубок...» Любопытно, что открытие башни, как и самой Всемирной выставки, было приурочено к 100-летию Великой французской революции!

Несмотря на филиппики Мопассана, в 1887 году на Марсовом поле взметнулась кирка землекопа. Много лет спустя в «Балладе о Париже» Ив Монтан споет о людях, которые «с песнями взяли Бастилию, шутя построили Эйфелеву башню». То была не просто поэтическая метафора. Башню возводили всего два года (если точнее, то 26 месяцев) лишь 200 рабочих. Стройка обошлась в 7,5 миллиона золотых франков, но уже за первый год «работы» башня принесла 6 миллионов дохода.

Ее высота — 318 метров (в жару «Госпожа Башня» на 15 см «подрастает»), вес — около 7 тысяч тонн. Досушие математики подсчитали, что если «Мадам ля Тур» сплучить в параллелепипед, ограниченный ее четырьмя опорами, то высота сооружения окажется равной... 9 см. А если заняться другой забавой и представить себе цилиндр высотой с башню и основанием в виде окружности, ограниченной опять-таки четырьмя опорами, то воздух, заключенный в этом цилиндре, будет весить

еще больше, чем сама «Великая Дама».

Но пора сказать несколько слов о ее создателе. Гюстав Эйфель родился в 1832 году в Дижоне, скончался в 1923-м. Этому инженеру Франция обязана многими прекрасными конструкциями из металла, но самой известной из них, безусловно, стала башня на Марсовом поле в Париже. Между прочим, настоящая его фамилия — Боникхаузен. С молодых лет одержимый мечтой о всемирной славе, он выбрал себе другое имя — короткое и звучное, заимствовав его у плоскогорья Эйфель на Среднем Рейне в Германии (видимо, сказались немецкие корни его рода).

До сих пор не разгадано несколько тайн, связанных с детищем Эйфеля. Парижане, например, убеждены (а власти не подтверждают и не отрицают этой версии), что опоры башни покоятся на неких подземных камерах, заполненных водой и таким образом амортизирующих чудовищный вес «Великой Дамы». Легенда основана на повести анонимного автора, появившейся в Париже на рубеже XIX и XX веков под названием «Водолаз с Эйфелевой башни». В этой сумбурной, но увлекательной книжке рассказывается о водолазе, который, облачившись в скафандр, спустился в Сену у набережной Бранли напротив Марсова поля, прошагал по дну реки до таинственных подводных ворот, ухитрился открыть их, пробраться по затопленным водой коридорам и проникнуть через тайную кессонную камеру в основание башни. Так и не ясно до сих пор, что тут правда, а что — выдумка...

После «ввода башни в строй» Боникхаузен-Эйфель объявил: он открывает на третьем этаже свои апартаменты с рабочим кабинетом, откуда намерен обозревать Париж в по-

исках места для очередного сооружения. Но достоверно известно, что инженер пробыл там ровно 24 часа, потом спустился на грешную землю и никогда больше (ни разу!) не поднимался на башню: уж очень она, по его словам, сильно раскачивалась. Видимо, не случайно парижские воры не покушались на громоотвод, закрепленный лично Эйфелем на вершине башни, хотя аналогичные попытки жуликами предпринимались — и зачастую успешно — на шпилях многих храмов, в том числе и Собора Парижской богородицы. А вот самоубийц, бросавшихся с башни вниз, хватало, покуда не были приняты надежные меры предосторожности.

В общем, тайн вокруг «Гостпожи Башни» предостаточно. Чувствуют это даже вынужденные покинуть родину изгнанники, которым Париж по традиции дает приют. В 1976 году Александр Галич написал стихотворение «Падение Парижа», в котором есть такие строчки об Эйфелевой башне:

Она — проклятие Парижу,
Она — улыбка сатаны,
Париж — фиглярствующий рыжий,
Сосуд греха, дитя вины.

Эти стихи посвящены Галичем Ги де Мопассану. Вот мы и вернулись к нему и его великому противостоянию с Гюставом Эйфелем. Не успели в 1887 году начаться работы на Марсовом поле, как «в инстанции» полетело послание, подписанное виднейшими деятелями литературы и искусства:

«Мы, писатели, художники, скульпторы, архитекторы, страстно любящие нетронутую доныне красоту Парижа, со всей силою наших оскорбленных сердец и во имя отданного на поругание французского чувства красоты и вкуса протестуем против со-

оружения в самом центре нашей столицы бесполезной и чудовищной башни Эйфеля, которую возмущенная общественность, движимая здравым смыслом и справедливостью, уже окрестила «Вавилонской башней». Не впадая в шовинистскую экзальтацию, мы имеем право во всеуслышание объявить Париж городом, которому нет равных в мире. На его улицах и бульварах, вдоль его восхитительных набережных и чудесных аллей высятся самые благородные памятники, какие только произвел на свет человеческий гений.

И все это мы должны принести в жертву профанации? Ведь Эйфелева башня, в чем нет ни малейшего сомнения, есть бесцельность Парижа. Это чувствует каждый, об этом говорит всякий, этим уязвлен до глубины души любой. И когда иноземцы приедут к нам на Всемирную выставку, они воскликнут в тревоге: как, этим чудическим французы намерены явить нам свой хваленый художественный вкус?

Шарль Гуно, композитор; Александр Дюма-сын, писатель; Шарль Гарнье, архитектор (создатель здания парижской Оперы, которая так и зовется: «Дом Гарнье». — Прим. авт.); Франсуа Коппе, поэт, член Французской Академии; Викторьен Сарду, драматург (по его пьесе «Тоска» было написано либретто одноименной оперы Дж. Пуччини. — Прим. авт.); Шарль Леконт де Лиль, поэт, член Французской Академии; Ги де Мопассан, литератор; Арман Сюлли-Прюдом, поэт, член Французской Академии (в 1901 году он получил Нобелевскую премию по литературе. — Прим. авт.); Жорис-Карл Гюисманс, писатель...»

Но упрямец Эйфель выдержал этот мощный удар и продолжал стро-

ить. Впоследствии, с открытием башни, список ее недругов стал убывать, число же поклонников — расти. Незадолго до своей смерти в 1894 году повинулся поэт Леконт де Лиль, заявивший: «Этот холодный и нестигаемый колосс представляется мне железным свидетелем того, что человек одержим непреклонной решимостью добраться до небесной лазури и утвердиться там».

А как относились к «Великой парижанке» наши соотечественники? Один вступал в Париж «левым маршем», декламируя:

... ко мне,
к большевику,
на явку
выходит Эйфелева из тумана!

Полной противоположностью «агитатору, горлану, главарю» Владимиру Владимировичу Маяковскому была российская изгнанница Марина Ивановна Цветаева:

До Эйфелевой — рукою
Подать. Подавай и лезь.
Но каждый из нас такое
Зрел, зрит, говорю, и днесь,
Что скушным и некрасивым
Нам кажется ваш Париж.
«Россия моя, Россия,
Зачем ты так ярко горишь?»

И она же, Цветаева, засвидетельствовала то, как отнесся к предмету нашего разговора еще один прекрасный русский поэт Максимилиан Волошин:

«Одного, впрочем, Макс в Париже не вместил. Сейчас увидите, чего. «М.А., что вам больше всего нравится в Париже?» Макс, молниеносно: «Эйфелева башня», — «Неужели?» — «Да, потому что это единственное



место, откуда ее не видать». Макс Эйфелеву ненавидел так, как никогда не мог ненавидеть живое лицо. «Знаешь, Марина, какая рифма к Эйфелевой? — И, боясь, что опережу: — Тейфелева!» (то есть чертова!»).

Так что у Мопассана, Гуно, Гарнье и других французских хулителей башни были именитые сторонники в России, да и в иных странах.

А она стоит себе и стоит, эта «сюрреалистическая рыба, торчком врытая в землю» (комплимент современного новеллиста Марселя Эме), этот «подсвечник без свечи» (выражение Ж.-К. Гюисманса), это «не произведение искусства, а графический знак, алгебраическое уравнение» (сентенция известного писателя, члена французской Академии Жоржа Дюамеля).

С недавних пор на световом табло Эйфелевой башни ежевечерне высвечивается число дней, оставшихся до 2000 года. А чуть раньше, 14 июля 1999-го, ей самой исполнится уже 110 лет.



Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. Это сказал министр внутренних дел России, шеф жандармского корпуса Вячеслав Плеве. В январе 1904 года военный министр Алексей Куропаткин упрекал Плеве за то, что тот способствует развязыванию русско-японской войны. В ответ Плеве и произнес свою знаменитую фразу, добавив, что война спасет Россию от революции. А получилось все наоборот. Русско-японская война закончилась позорным поражением, разгромом при Цусиме и Мукдене, где, кстати, русскими войсками неудачно командовал генерал Куропаткин. Революции избежать не удалось, а сам Плеве еще до ее начала погиб от пули эсера-террориста.

2. Американский летчик Кеннет Арнольд, заметил однажды в небе необычные летающие предметы. Делясь своими наблюдениями с журналистами, он сказал, что эти предметы похожи на блюдца, прыгающие по поверхности воды. Журналисты тут же окрестили эти объекты «летающими блюдцами» («flying saucers»), в русских переводах употреблялись и «летающие блюдца», и «летающие тарелки». Полет Арнольда состоялся летом 1947 года, а девять лет спустя появился новый термин — «неопознанные летающие объекты» (НЛО). Предложил этот термин Эдвард Руппелт, руководитель исследовательской группы ВВС США. В оригинале написание этого термина таково: «Unidentified Flying Objects» (UFO). Отсюда и название науки — уфология.

3. Эти слова принадлежат императору Николаю II. Сто лет назад, заполняя опросный лист всероссийской переписи, на вопрос о роде занятий он скромно ответил: «Хозяин земли русской». Там же, в графе «сословие» он написал: «Первый дворянин». Как видите, последний русский царь не страдал комплексом неполноценности.

4. Великий английский физик, лауреат Нобелевской премии Эрнест Резерфорд (1871-1937 г.). Он создал учения о планетарной модели атома, о радиоактивности. Осуществил первую искусственную ядерную реакцию.

5. Это высказывание принадлежит основоположнице и владелице знаменитой косметической фирмы Елене Рубинштейн. Сказав так, она была, несомненно, права.

6. Антуан де Сент-Экзюпери, «Планета людей» (1939 г.).

7. Название всем известного телешоу взято из песенки на стихи Булата Окуджавы для кинофильма «Приключения Буратино» (1975 г.). У Окуджавы написано: «Поле чудес в Стране дураков», и речь там идет о поле, где Буратино по совету Лисы Алисы и Кота Базилио закапывал в землю золотые монеты, надеясь, что к утру из них вырастут деревья с золотыми листиками. Любители этой телеигры, конечно, не так простодушны, как деревянный Буратино, но и они в восторге от Л. Якубовича и его нехитрых затей. Впрочем, это не единственная телеигра (вспомним, к примеру, «Угадай мелодию»), рассчитанная на самых невзыскательных и наивных...

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✓ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ «Магазин экологической техники», ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ «Логос-М», ☎: 200-23-28, 200-35-98;
- ✓ «Библио-Глобус», Мясницкая, 6;
- ✓ «Диетпро», Новослободская, 55;
- ✓ «Кафедра Норбекова», Волгоградский пр-т, 46/15,
Дворец Культуры АЗЛК, офис 226
- ✓ А также в киоски Роспечати

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу

В редакции есть выпуски журнала за 1993-1998 гг.
(кроме №1-4 за 1993 г.; №1, 2, 8-10 за 1994 г.; №1, 3, 10, 12 за 1995 г.;
№7-11 за 1996 г.; №6, 8 за 1997 г.),

а также

книга академика Н.М. Амосова

«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

и

книга В.В. Коновалова

«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»

Министерство связи
Роспечать

73035

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

(наименование издания)										количество комплектов	
на 1998 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

			ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА		
пв	место	ли-тер	на	журнал	73035
					(индекс издания)

"Будь здоров!"
(наименование издания)

Стои-мость	подписки	_____ руб _____ коп	Количество комплек-тов
	пере-адресовки	_____ руб _____ коп	

на 1998 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____
(фамилия инициалы)

В следующем номере:

ПРОВЕРКА НА РАК
ЛЕЧИТСЯ ЛИ БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА?
ОДИН НА ОДИН С ПРОСТАТИТОМ
САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ АНТИОКСИДАНТ
ТАЛАЯ ВОДА
ЗЗОТЕРИКА ПОКЛОНА
ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:95200 — периодические издания
Подписано к печати 23.01.98. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 96 500 экз. Заказ № 6090
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





ПРЕКРАСНАЯ ДАМА

Фото Юрия Простякова

Индекс 73035



Эйфелева башня. Париж