

Индекс 73035



### РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

300 г перегородок  
грецких орехов;  
0,5 литра водки

Настаивать в темном месте  
18 дней, периодически встря-  
хивая, процедить. Принимать  
по 10–15 капель, разводя их  
в четверти стакана воды,  
3 раза в день при артрите.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№2  
2003

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Самостоятельный ребенок

Кисель для печени

Самопомощь при артрите

Ароматное лечение





КРАСАВИЦА, СПОРТСМЕНКА, КОМСОМОЛКА Фото В.Блюмфельда

Ежемесячный журнал  
№2 (116), февраль, 2003 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
**Стив Шенкман**

Директор  
**Борис Шенкман**

Зам. директора  
**Ян Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Андрей Ильницкий**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Галина Шаталова**

Зам. главного редактора  
**Алла Юнина**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Валентина Ефимова**

Редакторы  
**Елена Травникова**  
**Татьяна Яковлева**

Младший редактор  
**Татьяна Сыромятникова**

Художник  
**Анна Гончарова**

Художественный редактор  
**Нина Суровцова**

Верстка  
**Сергея Соколова**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Виктора Хоменко**

© "Будь здоров!", 2003 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

- ТАТЬЯНА АБРАМОВА**  
Сценарий для победителя ..... 3
- ТАТЬЯНА САХАРЧУК**  
Как помочь иммунной системе ..... 8
- НИНА САМОХИНА**  
Новый взгляд на углеводы ..... 11
- ДОМЕНИКА МАРЧЕТТИ**  
Ужин на ночь глядя ..... 15
- ВАЛЕНТИН РЕБРОВ**  
Не надо раздражать кишечник ..... 17
- ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА**  
Поющая баня ..... 22
- ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ**  
Артрит: полезные советы ..... 27
- ВЛАДИСЛАВ САРПА**  
Молодость суставов ..... 30
- ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Такой непростой простатит ..... 34
- СЕРГЕЙ БАРСОВ**  
Советы гипотоникам ..... 37
- ТАТЬЯНА АБРАМОВА**  
Доктор Яковлев просит не дышать ..... 38
- БОРИС ШЕВРЫГИН**  
Яблочный кисель для больной печени ..... 41

Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцьевский вал, д.5  
строение 15

Телефоны: 973-07-30  
926-13-56  
Факс: 973-07-30

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

Приглашаем  
распространителей

Поможем друг другу .....44

Консультация психолога .....46

**БОРИС МАНУЙЛОВ**

Целебная хурма .....51

**ДМИТРИЙ МАКУНИН**

В каком лесу гулять? .....53

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Подтяжка без скальпеля .....55

**ВИЛЬ САТТАРОВ**

Как избежать родовой травмы .....58

**ИРИНА МЕДВЕДЕВА, ТАТЬЯНА ШИШОВА**

Самостоятельный ребенок .....65

Коэффициент эрудиции .....69

Без подробностей .....70

**АЛЕКСАНДР ИВАНОВ**

Бальзам для нервных .....73

**ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА**

Ароматное лечение .....76

**ЯН ШЕНКМАН**

Главная мысль академика .....82

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**  
и на приложение **"60 лет — не возраст"**  
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы:

**"Будь здоров!"** — 73035

**"60 лет — не возраст"** — 79922

Каталог "Роспечати", стр.85 (для Москвы — стр.108)

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Татьяна Абрамова

ЧЕЛОВЕК

# Сценарий для победителя

*Московский психолог Инна Шифанова считает, что главная причина многих проблем современного человека — заниженная самооценка. По ее словам, чтобы стать счастливым и здоровым, надо прежде всего повысить мнение о себе и своих возможностях*

— По статистике, почти 80% людей не удовлетворены своим положением в жизни, — говорит Инна Шифанова. — Одни не могут устроиться на подходящую работу, другие не любят дело, которым занимаются, у третьих нелады в семье. Люди страдают от одиночества, от нереализованности своих способностей, от неумения ладить с окружающими, от фобий. И в основе, как правило, лежит одна проблема — заниженная самооценка.

— Что скрывается за этим термином?

— У любого человека, без исключения, есть образ своего "я", который составляет ядро его личности. Это некое сокровенное, идеальное представление о самом себе, оберегаемое от критики.



Фото Михаила Фырмина

Каждый из нас уверен, что он хороший, что на многое способен. Если бы человек считал себя плохим и никчемным, он просто не смог бы жить. Но практически ежедневно нам приходится сталкиваться с обстоятельствами, способными поколебать эту уверенность в себе, данную нам от природы. В результате появляются страхи, чувство вины и незащищенности. У нас возникает недовольство собой, и в то же время мы склонны винить в своих бедах окружающих. Все это сильно влияет на нашу самооценку. Отсюда берут начало агрессивность и угнетенность, раздражительность и слабость, а ядро личности, образ своего истинного "я", человек прячет все глубже.

— Действительно, на самобытные, неповторимые черты наслаивается все, чем мы вынуждены защищаться от окружающего мира. Наверное, самая высокая самооценка бывает в детстве?

— В детстве мы ничего не боялись, чувствовали родительскую защиту, любили себя и мир вокруг. Нам казалось, что мы всем нужны и что все отвечают нам взаимностью. Только в детстве людей любят не за что-то, а просто так. По мере взросления почти у всех появляются защитные "наслоения", необходимые для того, чтобы не потерять сокровенное, идеальное "я". Постепенно мы начинаем руководствоваться не движениями души, а выработанными установками. С моей точки зрения, старение — это постепенная утрата веры в себя. Поэтому я советую почаще вспоминать детское состояние бесстрашия и доверия к жизни. Это очень помогает повысить самооценку.

— Мне не раз приходилось слышать такие признания: "Боюсь с кем-нибудь сблизиться. Вдруг человек не ответит мне взаимностью — это будет такой удар, которого я не перенесу". У некоторых страх доходит до того, что они боятся заговорить с незнакомыми людьми и в конце концов совсем лишаются общения, хотя и страдают от одиночества.

— Психологи подметили такой феномен. Многие люди среднего возраста, особенно женщины, не хотят добиваться успеха. Казалось бы, парадокс: в 40-50 лет энергия соединяется с опытом, позволяя человеку достичь вершин во всем, к чему он стремится. Но многие рассуждают иначе: "А вдруг не получится? Вдруг я сделаю ошибку? И успеха не добьюсь, и потеряю то, что имею. Лучше я откажусь от должности, откажусь от любви, от новых друзей...". И человек делает вид, что все это его не интересует, лишь бы избежать разочарований. Он сознательно снижает требования к жизни.

— А разве не тяжело идти на такие жертвы?

— Тяжело, но самооценка важнее. Действуя таким образом, человек постепенно приходит к тому, что истинное "я" уже никак не проявляется в его действиях и поступках. Он понижает свою самооценку до житейского уровня и включает мощные защитные механизмы. Например, обесценивает ситуацию: "Конечно, хорошо бы познакомиться с этим человеком, но, впрочем, обойдусь и без общения". Или отказывается от действия: "В этой ситуации ничего нельзя было сделать". Часто мы

проживаем жизнь, не проявляя себя, своих истинных интересов и чувств, словно находясь в параллельном мире. И только если повеет, с одним-двумя избранными мы общаемся своим естеством, ядром личности.

— Но ведь действительно, нужно очень доверять человеку, чтобы раскрыться перед ним и при этом быть абсолютно уверенным, что он не заденет твою самооценку, не понизит ее.

— В этом и заключен главный парадокс. Человек жаждет любви, потому что в этом чувстве выражается его природа. Но он боится: вдруг любимый предаст его? И приходит к выводу: уж лучше совсем отказаться от любви, от общения. Из-за нереализованности своих желаний люди заболевают — такие болезни называют психосоматическими. Из-за низкой самооценки возникают депрессии, неврозы, неврастения, устойчивые фобии. Кстати, многие психические болезни характерны тем, что больные не выносят окружающих, сторонятся их. Они, как правило, одиноки и не способны к любви — их защитные барьеры уже превратились в "броню". Очень часто мы как бы защищаемся болезнями, ведь когда человек болеет, он получает право на внимание, иногда подсознательно затагивая выздоровление.

— Одна моя знакомая считает, что она некрасивая, поэтому ее никто не любит. Она и ведет себя соответственно: старается спрятаться в угол, носит старомодные вещи — и каждый день убеждает в том, что никому не нужна. Она страдает из-за заниженной самооценки и

находит подтверждение худшим своим ожиданиям. Но еще неприятнее, когда человек только и делает, что говорит о своих достоинствах.

— Если человек часто обсуждает свои положительные качества, это тоже говорит о его низкой самооценке. Он пытается убедить всех в своих достоинствах. Зачем? Затем, что сам в них не уверен. Самооценка должна быть адекватной. Первый показатель адекватной самооценки — естественность. Почему ребенок не бывает некрасивым? Чумазый, в разорванных штанишках, в грязных ботинках, смеется или плачет, бегаёт, встает, садится — он всегда красивый, потому что всегда естественен. А в человеке с низкой самооценкой пропадает естественность.

Второй показатель адекватной самооценки — отсутствие страха за свою репутацию. Если не боишься быть смешным, некрасивым или глупым в каких-то ситуациях, значит, с самооценкой у тебя все в порядке. Чтобы повысить самооценку, надо перестать бояться быть самим собой.

Адекватная самооценка отражается даже на внешности: человек становится красивым. А все дело в том, что вместо страха и недоверия в его чертах сквозят радость, живость, доброта. У человека просыпаются способности, ведь он свободно проявляет свое "я", не боится, что его раскритикуют, ставит все более высокие цели и стремится к их достижению. И может быть, самое удивительное состоит в том, что, повысив самооценку, человек легче преодолевает болезни.

— Ну, это уж совсем непонятно...

— Я объясню. Когда человек верит, что он нужен другим, у него появляются планы на будущее, ему есть для чего жить. Осознание нового качества жизни помогает справиться с заболеваниями. Если у человека высокая самооценка, он отбрасывает от себя то, что может ра-

— Мне очень нравится разговор, который, по преданию, состоялся у древнегреческого философа Диогена с Александром Македонским. С самооценкой у обоих все было в порядке. Но один хотел побеждать в сражениях, а другой — жить, как ему заблагорассудится. В бочке, в полной нищете. Полководца задевала

такая свобода философа, и, явившись со свитой к Диогену, он спросил: “Что я могу для тебя сделать?” А в ответ услышал: “Отойти — ты загораживаешь мне солнце”. Нищий Диоген оказался могущественнее блестящего полководца: он жил по “сценарию победителя”.

Всем нам наверняка приходилось слышать слова, способные понизить самооценку. Можно поверить им и жить соответственно. А можно изменить

**«Меня часто спрашивают: как научиться любить другого человека? На этот вопрос я отвечаю так: это значит — понять его, увидеть и почувствовать ядро его личности. Каждый человек ждет, чтобы его поняли. Но это происходит далеко не всегда. Мы часто пренебрегаем чужими чувствами. Например, кто-то начинает делиться с вами важным для него ощущением: “Я чувствую страх, когда захожу в лифт”, а вы перебиваете его фразой: “Да ерунда это все! В лифте совсем не страшно!”. Ничто так не повышает вашу собственную самооценку, как умение выслушать другого, понять и разделить его чувства.**

**Конечно, это трудная внутренняя работа, но именно она позволяет достичь успеха. Удача приходит ко всем, но не все к ней готовы. Постарайтесь жить так, чтобы быть готовым к приходу удачи в любое время».**

нить, вызвать невроз. Его невозможно оскорбить — он либо “не услышит”, либо быстро сумеет трансформировать негативную информацию в нейтральную. А ведь при низкой самооценке оскорбление западает глубоко в душу, иногда мучает всю жизнь, создавая тяжелые проблемы со здоровьем.

— А что нужно для повышения самооценки?

сценарий. Каждый из нас, независимо от возраста, способностей и сложившихся обстоятельств, в любой момент своей жизни может стать победителем. Для этого надо снять с себя, как капустные листья, защитные слои и вернуться к своему сокровенному “я”, ибо только оно готово к общению, только оно дает ощущение гармонии и самодостаточности.

На своих тренингах Инна Шифанова предлагает разные упражнения. Например, такое. Разбившись на пары, люди рассказывают друг другу о своих положительных качествах. Затем каждый сообщает всем о своем собеседнике то, что он только что от него узнал. Таким образом, достоинства каждого становятся известны всем. Ситуация многими воспринимается как шоковая. Оказывается, слышать о себе хорошие слова в присутствии других мы вовсе не привыкли. Да и скромность потревожена: ведь это мы сами себя хвалили. Однако такой стресс повышает самооценку. Эффект этого упражнения в том, что доброжелательные люди становятся “зеркалом”, смотрясь в которое, легче создавать образ своего нового “я”.

А вот еще одно полезное упражнение. Человек определяет проблему, которую ему нужно решить. Затем пишет на листе бумаги десять присущих ему качеств, которые помогут справиться с поставленной задачей. Далее ему нужно предпринять не менее десяти практических шагов к достижению цели.

Допустим, он хочет избавиться от такой черты характера, как агрессивность или нелюдимость. Один из первых шагов, который он для себя намечает, — улыбаться знакомым и незнакомым людям. Другой человек хочет преодолеть завистливость. Как от нее избавиться? Лучше всего “переориентировать” себя. Например, из зависти к успешным людям выучить английский язык, обучиться работе на компьютере, то есть самому добиваться успеха. Тогда и завистливость пройдет.

Попробуйте и такое упражнение. В первой колонке запишите все критические замечания в свой адрес, которые вы слышали на протяжении жизни. Во второй колонке опишите те эмоции, которые вы испытывали, слыша эту критику. А в третьей колонке напишите, как бы вы отреагировали на все это, исходя из “сценария победителя”.

Кто-то считает своим недостатком полноту, маленький рост, физический изъян. Но существует множество примеров, когда люди с подобными качествами добивались больших успехов. Наполеон, как известно, был и мал, и некрасив. Можно вспомнить и Суворова, и Рузвельта. Они тоже жили по “сценарию победителя”.

Мы часто чувствуем себя одинокими и говорим обреченно: “Меня никто не любит, я никому не нужен”. Инна Шифанова предлагает: повесьте на видное место список людей, которые были значимы для вас в жизни, которые вас любили и были вам поддержкой. У нее такой список состоит из шестнадцати имен. Со всеми этими людьми она общалась в разные периоды жизни. Когда мы считаем, что одиноки, то просто забываем о тех, для кого были дороги и любимы. Список напомнит вам, что к этим людям, даже если общение давно прервано, можно обратиться за поддержкой.

Вообще надо разрешать другим людям помогать себе. Человек с адекватной самооценкой так же охотно принимает помощь, как и сам помогает другим.

## Как помочь ИММУННОЙ СИСТЕМЕ



Модель иммунной системы человека совершенна. Своей целесообразностью и надежностью она восхищала всех, кто когда-либо исследовал ее. Но, к сожалению, в реальной жизни за последнюю сотню лет иммунитет у человечества в целом явно снизился. Об этом говорит рост хронических воспалительных и особенно онкологических заболеваний во всем мире.

Что же изменилось за это время? Произошло тотальное наступление техногенной цивилизации. А вслед за ним — изменение экологической обстановки. Во многих местах на

планете повысился радиационный фон. В крупных городах ухудшился состав воздуха. В грунтовых водах повысилась концентрация нежелательных примесей, а в продуктах — количество пестицидов и нитратов. Все это оказывает токсическое действие на иммунную систему.

Есть и другие причины снижения иммунитета. Например, урбанизация. При скученности людей в городах они щедро делятся друг с другом вирусами и бактериями — на работе, в транспорте, в магазинах. Такая большая нагрузка вызывает перенапряжение иммунных меха-

низмов и ведет к их истощению.

Отрицательно влияет на иммунитет гиподинамия, то есть малоподвижный образ жизни, который ведут многие люди в экономически развитых странах.

Снижают иммунитет и стрессы, особенно хронические. Известен случай, когда человек после сильного стресса умер от заражения крови, получив крохотную царапину на руке. После сильного стресса может возникнуть и рак — из-за снижения противоопухолевого иммунитета.

Установлено, что иммунитет страдает и от неправильного питания — в первую очередь, от недостатка белков, витаминов и некоторых минеральных веществ.

Лечение многих болезней сейчас не обходится без антибиотиков. Но неоправданное применение большинства антибиотиков снижает иммунитет. Кроме того, на иммунитет отрицательно влияют цитостатические препараты, стероидные гормоны и, в меньшей степени, антигистаминные препараты (типа димедрола).

Токсическое повреждающее действие на клетки иммунной системы оказывает целый ряд веществ, содержащихся в табачном дыме. Он вреден даже в том случае, если человек сам не курит, но постоянно находится в задымленном помещении.

Систематическое употребление больших количеств алкоголя также снижает иммунитет — в основном из-за ухудшения функции печени.

Новые негативные факторы, суммируясь друг с другом и накладываясь на те, что существовали раньше, приводят к значительному падению иммунитета у современных людей. Уже после 30 лет начинают появляться возрастные изменения иммунитета. Но особенно заметны они после 65 лет, когда иммунитет истощают хронические воспа-

лительные заболевания. Возникает порочный круг: чем ниже иммунитет, тем чаще обостряются хронические воспалительные процессы, а это, в свою очередь, истощает иммунную систему.

Если у человека значительно снизился гемоглобин крови (анемия, или малокровие) — обязательно снижается и иммунитет. Эти процессы тесно связаны. Все состояния, сопровождающиеся интоксикацией, например заболевания с нарушением функций печени и почек, тоже угнетают иммунитет. Временно снижает иммунитет даже переохлаждение, особенно если оно накладывается на возрастные изменения, переутомление или стресс. Причем длительный мало беспокоящий сквозняк действует иногда хуже, чем кратковременная холодная процедура (например, холодный душ или даже купание в проруби).

Как же помочь иммунной системе?

Конечно, есть вещи, которые мы изменить не можем. Но давайте вычленим из общей картины то, что зависит от нас, и постараемся защитить себя и близких в пределах наших возможностей. А зависит от нас очень многое.

Например, мы вполне можем больше находиться на свежем воздухе, при любой возможности выезжать за город, регулярно гулять в парке или в лесу. Установлено, что разница в концентрации вредных веществ в воздухе может быть очень большой даже на соседних улицах. Значит, надо избегать крупных автомагистралей, предпочитая им тихие улицы, обсаженные деревьями. Даже если это удлинит путь.

Очень важно приобрести надежные фильтры для воды и пропускать через них воду не только для питья, но и для приготовления любых блюд.

Тренировать иммунную систему

можно закаливанием. Тогда не страшны будут случайные переохладения.

Чрезвычайно важно придерживаться разумных принципов в питании. Чтобы защитить иммунную систему от повреждающего воздействия нитратов, надо в первую очередь ограничить потребление консервированных продуктов, особенно мясных. Иммунитет повышают витамины *B<sub>6</sub>*, *C*, *B<sub>1</sub>*, *E*, *A* и некоторые макро- и микроэлементы: железо, цинк, медь, марганец, селен, литий. При любых диетах организму должно быть обеспечено достаточное количество белка. Белок — строительный материал для иммунных клеток и антител (иммуноглобулинов). Значит, чтобы не снизился иммунитет, надо есть достаточное количество мяса и рыбы, или молочных продуктов, или бобовых (сои, гороха, фасоли), поскольку они содержат большое количество белка. Установлено, что переизбыток в пище жиров всех видов (но особенно животных) снижает иммунитет. Следовательно, жиры надо потреблять умеренно и больше растительных, чем животных.

Антибиотики не следует применять без необходимости. Их прием должен сопровождаться приемом *нистатина* или *пимафуцина* (более современный препарат с некоторыми преимуществами), чтобы в организме не начали размножаться конкуренты бактерий — грибы. После применения антибиотиков желательно провести профилактику дисбактериоза. Для этого желательно в течение месяца принимать один из препаратов, содержащих живую культуру нормальной флоры кишеч-

ника: *колибактерин*, *бификол*, *бифиформ* или *линекс*. Учтите, что из названных препаратов только *линекс* можно принимать одновременно с антибиотиками (в его состав введена флора, устойчивая к антибиотикам), остальные — лишь после их отмены. Лучше сочетать их с *хилаком форте* (если не повышена кислотность желудочного сока), который создает благоприятную среду для размножения нормальной микрофлоры кишечника. Можно принимать эти препараты с кисломолочными продуктами: кефиром, простоквашей, йогуртом. Если же дисбактериоз все-таки возник, надо повторять курсы лечения как минимум два раза в год (весной и осенью) в течение нескольких лет.

Кстати, полезно знать, что антибиотики нового поколения, такие как *рифампицин*, *клиндомицин*, *сумамед* (*азитромицин*) и его более дешевые аналоги, иммунитет не угнетают, а даже стимулируют. Поэтому, если ваш врач пришел к выводу, что без антибиотика не обойтись, попросите его назначить лекарство из этого ряда. Оно обойдется вам дороже, чем более привычные *тетрациклин* или *ампициллин*, но никаких побочных действий не окажет.

Постарайтесь избегать стрессовых ситуаций и меньше реагировать на досадные мелочи. При сильных волнениях не пренебрегайте успокоительными средствами, такими как *пустырник*, *валериана*, *валокордин* или *корвалол*.

В период эпидемий максимально ограничьте круг общения, особенно это важно для маленьких детей и пожилых людей.

Нина Самохина,  
врач

ПИТАНИЕ

## Новый взгляд на углеводы

Углеводы, или, как их иначе называют, глюкоиды (от греческого *glukus* — сладкий), — важнейший источник энергии, основное «топливо» живого организма. Они обеспечивают более половины калорийности суточного рациона. По строению углеводы делятся на три группы — *моносахариды*, или простые углеводы, *дисахариды* и *полисахариды*, или высшие углеводы. К моносахаридам относят глюкозу и фруктозу, к дисахаридам — сахарозу (свекольный или тростниковый сахар), лактозу (молочный сахар), мальтозу (солодовый сахар) и т.д., к полисахаридам — крахмал и крахмалоподобные вещества, а также пищевые волокна (пектины и клетчатку, или целлюлозу). Высшие углеводы содержатся в злаковых (пшеница, рожь, кукуруза, рис, овес, ячмень), клубневых (картофель), корнеплодах (морковь, свекла, репа), бобовых (фасоль, горох, чечевица, соя).

До недавнего времени ученые считали, что моно- и дисахариды, состоящие всего из нескольких молекул, быстрее усваиваются тонким кишечником, чем имеющие более сложное строение высшие углеводы, так как на процесс их расщепле-



Фото Виктора Ахлюмова

Н.М. Самохина

ния затрачивается больше времени. Но такое мнение оказалось ошибочным. Как выяснилось, скорость преобразования углеводов в глюкозу (конечная стадия расщепления всех углеводов) и усвоение их организмом не зависят от их структуры — и простые, и сложные углеводы усваиваются за одно и то же время (20-30 минут). Сразу оговорюсь, что речь здесь идет о крахмале, а не о пищевых волокнах, которые являются балластными веществами и плохо перерабатываются организмом. Вместе с тем углеводы обладают

*Все, о чем было рассказано в статье, поможет вам улучшить здоровье за счет укрепления иммунной системы. Пока речь шла о профилактических мерах. А том, как обнаружить дефицит иммунитета и что делать для его восстановления, мы поговорим в следующем номере.*

свойством повышать уровень глюкозы в крови. Его пик (гипергликемия) наблюдается через 30 минут после употребления их натощак.

Поэтому специалисты по питанию стали разделять углеводы не по сложности структуры, а по их гипергликемическому потенциалу, который определяется гликемическим индексом. По новой классификации выделяют углеводы с высоким гликемическим индексом — более 50 условных единиц и с низким — менее 50 (см. табл. 1 и 2).

Первые вызывают значительное повышение содержания глюкозы в крови, поэтому их называют плохи-

ми углеводами. К ним прежде всего относят белый сахар и продукты, в которые он входит (торты, пирожные, конфеты и т.п.). В эту же группу входят и все очищенные, рафинированные продукты промышленного производства: изделия из белой муки, в том числе хлеб, полированный рис и т.п.

Химическая обработка продуктов всегда приводит к увеличению гликемического индекса. Для примера, хлеб из цельного зерна имеет индекс всего лишь 35 единиц, хлеб из муки грубого помола или с отрубями — 50, мягкий белый хлеб — 95, бурый, неочищенный рис — 50, по-

Таблица 1

**Углеводы с высоким гликемическим индексом**

Продукты	Индекс
Глюкоза	100
Жареный картофель или картофельная запеканка	95
Белый хлеб	95
Картофельное пюре быстрого приготовления	90
Мед	90
Кукурузные хлопья, воздушная кукуруза	85
Рис быстрого приготовления	85
Сахар	70
Рафинированные злаковые с сахаром (мюсли)	70
Шоколадные батончики, молочный шоколад	70
Печенье	70
Кукуруза	70
Очищенный рис	70
Серый хлеб	65
Картофель отварной в мундире	65
Свекла отварная	65
Бананы, дыня, арбуз	60
Варенье	60
Макаронные изделия из белой муки	55

Таблица 2

**Углеводы с низким гликемическим индексом**

Продукты	Индекс
Хлеб с отрубями	50
Неочищенный, неполированный рис	50
Зеленый горошек	50
Цельнозерновые злаковые без сахара	50
Овсяные хлопья	40
Красная фасоль	40
Свежевыжатый фруктовый сок без сахара	40
Ржаной хлеб, гречка ядрица, пшено	40
Сухой горох	35
Хлеб из цельного зерна	35
Молочные продукты	35
Морковь	30
Чечевица	30
Свежие фрукты	30
Черный горький шоколад (не менее 70% какао)	22
Соя	15
Орехи	15
Зеленые овощи, грибы, капуста, помидоры и другие овощи	менее 15

лированный — 70, а рис быстрого приготовления — уже 85 единиц.

В отличие от плохих углеводов хорошие, то есть с низким гликемическим индексом, усваиваются организмом не полностью и поэтому не вызывают резкого повышения сахара в крови. Они содержатся в продуктах из зерна грубого помола, во всех бобовых, в большинстве фруктов и овощей, где помимо всего прочего много клетчатки, которая задерживает всасывание глюкозы в кровь.

Если на завтрак вы съели сдобную булочку и выпили сладкий чай с двумя ложечками варенья, через 30 минут произойдет значительное повышение сахара в крови — примерно до 7,8—8,0 и даже до 10 ммоль/л, так как съеденные продукты имеют высокий гликемический индекс. Если же ваш завтрак состоял из хороших углеводов, например фруктов или овощей, ржаного хлеба с сыром, зеленого чая с ложечкой меда, сахар в крови повысится не так резко — всего до 5,5–6,8 ммоль/л.

В ответ на повышение уровня глюкозы поджелудочная железа выбрасывает в кровь гормон *инсулин*, так как только с его помощью глюкоза может проникнуть в клетки организма. В результате этого довольно сложного биохимического процесса организм получает необходимую энергию. Кроме того, происходит постепенное снижение уровня глюкозы в крови. Часть глюкозы попадает в печень и мышцы, где она преобразуется в продукт «длительного хранения» — гликоген, который используется по мере необходимости, например при повышенной физической нагрузке.

Как правило, через три часа показатели сахара приходят в норму — 3,9–5,5 ммоль/л. Но это только

при нормальной работе поджелудочной железы, когда инсулин выделяется пропорционально количеству глюкозы в крови. К сожалению, часто по разным причинам пропорции нарушаются, и инсулина вырабатывается недостаточно. К ним относятся:

- ♦ *наследственная предрасположенность к сбоям в работе поджелудочной железы* (в семье есть больные сахарным диабетом);

- ♦ *возрастные изменения* — после 50–60 лет поджелудочная железа часто начинает вырабатывать меньше инсулина;

- ♦ *частое употребление «плохих» углеводов* — в этом случае может не выдержать нагрузки инсулярный аппарат поджелудочной железы даже у 35–40-летних,

- ♦ *избыточный вес;*
- ♦ *бесконтрольный длительный прием некоторых лекарственных препаратов* — мочегонных (например, гипотиазида), либо снижающих давление (например, клофелина, гемитона), а также кортикостероидов.

А что же происходит в организме, если на повышение глюкозы в крови поджелудочная железа не в состоянии выделить необходимое количество инсулина?

В этом случае вся глюкоза не может быть доставлена в клетки тела. Она накапливается в крови, а клетки при этом испытывают энергетический голод. Заметим, что при этом не страдают только клетки головного мозга, так как поступление глюкозы в мозг зависит не от инсулина, а от концентрации ее в крови. Вот почему больные диабетом в легкой форме сохраняют хорошую память. И так, в ситуации, когда концентрация глюкозы в крови высокая, а клетки



ганов страдают от энергетического голода, печень вынуждена выделять запас сахара из своего «депо». В результате систематической перегрузки организма плохими углеводами отмечается рост сердечно-сосудистых заболеваний (увеличение потребления сахара в 1,5-2 раза сверх нормы ведет к росту болезней сердца и сосудов в 10–15 раз), а также сахарного диабета.

Плохие углеводы также снижают защитные свойства организма, его иммунитет. По этой причине их употребление надо ограничить или даже совсем исключить из питания многим категориям больных.

Суточная потребность человека в углеводах зависит от пола, возраста, условий жизни и других факторов. В среднем она составляет 400–450 г. При этом на плохие углеводы может приходиться 1/3 этого объема, а на хорошие — 2/3. Но это относится к людям относительно молодого возраста, без склонности к ожирению и не имеющим хронических болезней.

При ожирении, снижении иммунитета, атеросклерозе, а также пожилым надо есть еще меньше плохих углеводов. Людям старше 60 лет я рекомендую использовать продукты, содержащие плохие углеводы, только в редких случаях. Исключение можно сделать только для меда, несмотря на то, что он имеет высокий гликемический индекс. Он очень полезен. Его нужно употреблять ежедневно, но не более 1–3 чайных ложек в день.

В заключение хочу подробнее рассказать об углеводе, содержащемся в молоке — молочном сахаре, или лактозе. Под действием фермента лактазы молочный сахар в кишечнике расщепляется на глюкозу

и галактозу и уже в таком виде усваивается организмом. Однако лактаза в достаточном количестве вырабатывается только в детском возрасте. С годами синтез этого фермента значительно снижается. Примерно 30–50 процентов взрослого населения испытывают дефицит лактазы в организме и вследствие этого затруднения в усвоении лактозы. При непереносимости молочного сахара наблюдается вздутие живота, иногда бывает жидкий стул.

Накопление в организме плохо переваренной лактозы вызывает катаракту глаз. Вот почему при первых признаках непереносимости лактозы или при начальных проявлениях катаракты следует отказаться от молочных продуктов, содержащих лактозу: молока, творога, сливочных сырков.

О твороге следует сказать особо. Многие годы он считался диетическим продуктом, полезным и пожилым людям, и детям. Сейчас эта точка зрения пересматривается, и большинство диетологов отдаст предпочтение продуктам, в которых в результате действия молочнокислых бактерий молочный сахар находится уже в расщепленном состоянии (кефир, биокефир, натуральный йогурт, сыр) и поэтому хорошо усваивается. Кроме того, в этих продуктах содержатся полезные бактерии и грибки, которые улучшают переваривание белков, углеводов и других веществ и обогащают продукты витаминами, особенно группы В.

Поэтому я рекомендую пожилым людям заменять творог молочнокислыми продуктами, которые оказывают благотворное действие на организм. Полезно съесть и кусочек сыра.

# Без подробностей

*Все специалисты сходятся на том, что поздний ужин приводит к прибавке веса. Однако причины они называют разные. Если вас не убедили рассуждения о том, перед сном, медленно задумайтесь над непредставленными тологом Доменикой*

## Ужин на ночь глядя

*Если вас не убедили что пища, съеденная нее переваривается, выими аргументами, американским диетологом Марчетти.*

Большинство работающих американцев садятся вечером за стол не раньше девятидесяти часов. После нелегкого рабочего дня надо зайти в магазин, проверить у старших детей домашнее задание, а малышей — накормить, помыть и уложить спать. И только после этого можно расслабиться. Проще всего это сделать за столом, на котором стоят любимые блюда. Думаю, не только американцы предпочитают плотно и вкусно поесть перед сном.

Однако поздний ужин чреват нежелательными последствиями: такая привычка неизбежно приводит к увеличению веса. Долгое время



считалось, что калории, полученные непосредственно перед сном, не успевают сгорать и поэтому гораздо легче превращаются в дополнительные килограммы. Однако более поздние исследования показали, что основная причина излишней полноты у людей, привыкших ужинать перед сном, — превышение дневной нормы калорийности пищи. Те, кто садится за стол поздно вечером, получают больше калорий за сутки, чем те, кто ужинает в 6-7 ча-

сов вечера. Почему это происходит?

Синдром «ночного пиршества» был впервые описан в 1955 году профессором психиатрии Пенсильванского университета докто-

ром медицины Альбертом Станкердом. По его наблюдениям, этим синдромом страдает около 5% населения США. Потребность наедаться на ночь бывает вызвана переживаниями прошедшего дня, стрессом. Однако эта потребность очень быстро перерастает в привычку. Стоит человеку несколько раз “заесть стресс” поздно вечером или ночью, как у него возникает привычка есть на ночь постоянно, даже если не было повода для переживаний. “Мне попадались пациенты, — говорит профессор Станкерд, — которые на протяжении десятков лет ели преимущественно по ночам. Это вызывало у них дополнительное психическое напряжение и непременно приводило к накоплению лишних килограммов. Тем, у кого ночью просыпается аппетит, я советую ставить на тумбочку рядом с кроватью стакан молока или воды и выпивать несколько глотков, если возникнет потребность поесть”.

Тот же совет можно дать и тем, кто привык ужинать на ночь глядя. Такие люди часто жалуются на отсутствие аппетита по утрам. Они обычно не завтракают, ограничиваются лишь чашкой чая или кофе. Зато в течение дня, и

особенно по вечерам, с лихвой перекрывают утреннее ограничение в пище и набирают лишние кало-



рии. Как правило, они ведут недостаточно подвижный образ жизни: утром, не чувствуя бодрости, не могут заставить себя выйти на пробежку, а вечером после обильной еды им тем более не до тренировок.

Психолог из Калифорнийского университета доктор Джозеф Казоф поделился с коллегами еще одним наблюдением о вреде позднего ужина. Оно звучит довольно неожиданно. По мнению доктора Казофа, на количество съеденной пищи оказывает влияние... освещение. Ужиная поздно вечером, многие не зажигают яркий свет, предпочитая романтический полумрак. Но полумрак скрадывает размеры порции и, расслабившись, можно съесть гораздо больше пищи, чем позволил бы себе при ярком свете.

В любом случае от привычки ужинать поздно вечером или ночью желательно избавиться. “Лучший способ уменьшить переедание вечером — съесть достаточное количество пищи в первую половину дня”, — утверждает профессор Станкерд.

Что еще можно посоветовать?

- ◆ Отдавать предпочтение легко перевариваемой пище. То есть увеличить долю фруктов и овощей, ограничивая хлеб и сладости.

- ◆ Никогда не накладывать на тарелку большие порции.

- ◆ Перейти на четырехразовое питание маленькими порциями.

- ◆ Сразу после еды не лежать, а двигаться. Лучше всего выйти на 15-20-минутную прогулку.

- ◆ Есть при ярком свете.

Перевод  
Бориса Бочарова

Валентин Ребров, кандидат  
медицинских наук, фитотерапевт



## Не надо раздражать кишечник



Фото Николая Степаненкова

В прошлом номере шла речь о нарушениях функции кишечника с преобладанием поносов. Теперь поговорим о другом типе нарушений — с преобладанием запоров. Оба варианта — проявления одного и того же заболевания, которое по Международной классификации болезней трактуется как синдром раздраженного кишечника

Клинические проявления синдрома раздраженного кишечника с преобладанием запоров:

1.Отсутствие дефекации в течение трех и более суток.

2.Чередование запоров с поносами.

3.Ощущение неполного опорожнения кишечника (кал типа овечьего или лентообразный).

Синдром раздраженного кишечника, при котором доминируют запоры, более характерен для толстой кишки. Состояние характеризуется болями, вздутием живота, урчанием. Иногда запоры проявляются как частый стул с небольшим количеством жидких каловых масс.

Закономерный спутник синдрома раздраженного кишечника — дисбактериоз. Именно им обусловлен метеоризм, а частично — и болевой синдром.

### Дисбактериоз кишечника

В норме у здоровых людей 95-99% микрофлоры кишечника составляют анаэробы (организмы, способные жить в отсутствии кислорода): бактериоиды и бифидобактерии. Аэробы, для жизнедеятельности которых необходим кислород, представлены преимущественно кишечной палочкой, энтерококком, лактобациллами. Значительно в меньшей степени, но относительно часто выявляются стафилококки, стрептококки, клостридии, клебсиеллы, протей, дрожжеподобные грибы, простейшие и др. Не должно быть в фекалиях гемолизирующей кишечной палочки, гемолизирующего стафилококка, грибов рода кандида.

Нормальная флора кишки антагонистична к бактериям, вызывающим кишечные инфекции. Она уча-

ствует в выработке антител и синтезе витаминов С, К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР, фолиевой и пантотеновой кислот, в расщеплении целлюлозы, белков, жиров. Кишечная флора обеспечивает обмен жирных кислот, всасывание железа, кальция, витамина D и выполняет ряд других жизненно важных функций.

При дисбактериозе, вызванном различными патологическими состояниями, резко уменьшается количество бифидобактерий, увеличивается число эшерихий, стафилококков, стрептококков, дрожжей, клебсиелл, протей. Дисбактериоз бывает грибковый, стафилококковый, протейный, синегнойный и др.; нередки и ассоциации патогенных микроорганизмов.

При лечении дисбактериоза учитывается основное заболевание, которое привело к данной патологии кишечника, и применяются разные антибактериальные средства в зависимости от выявленного главенствующего микроба. Кроме них полезно использовать фитотерапию.

Все варианты синдрома раздраженного кишечника хорошо поддаются лечению лекарственными травами. При этом заболевании традиционно применяются растения, обладающие *противомикробным, слабительным, противовоспалительным, спазмолитическим, ветрогонным, обволакивающим, вяжущим и седативным* свойствами.

Прекрасные результаты при функциональных расстройствах толстого кишечника дает сбор трав, в который включены брусника обыкновенная, череда трехраздельная, ромашка аптечная и мята перечная. Под названием "Сираток" он утвержден Фармакологическим коми-

### Характеристика лекарственных трав, входящих в сбор "Сираток"

Основные лечебные свойства растений	Брусника обыкновенная, листья	Череда трехраздельная, трава	Ромашка аптечная, цветки	Мята перечная, листья
Спазмолитическое			+	
Желчегонное	+		+	+
Противоязвенное			+	
Противовоспалительное	+		+	
Противомикробное	+	+	+	+
Седативное			+	+
Потогонное		+	+	
Гепатопротекторное				+
Мочегонное	+	+		
Секретогонное		+		
Гипосенсибилизирующее		+		
Витаминное	+			
Жаропонижающее	+			

### Лекарственный сбор "Сираток"

Брусника обыкновенная, листья (*Vaccinium vitis-idaea, folia*) ..... 10 г  
 Череда трехраздельная, трава (*Bidens tripartita, herba*) ..... 30 г  
 Ромашка аптечная, цветки (*Chamomilla recutita, flores*) ..... 30 г  
 Мята перечная, лист (*Mentha piperita, folia*) ..... 30 г

Способ приготовления: 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

тетом РФ. Были проведены клинические испытания сбора "Сираток" на больных с синдромом раздраженного толстого кишечника. Достоверно подтверждено, что при его применении регулируется стул, нормализуется моторная деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшается метеоризм, исчезают болевые ощущения.

### Лечебное действие сбора "Сираток"

**Брусника обыкновенная.** Это растение (как и череда) введено в сбор благодаря своему выраженному противомикробному свойству. При синдроме раздраженного толстого кишечника дисбактериоз вы-

является более чем у 90% больных. Арбутин, содержащийся в листьях брусники, расщепляясь в кишечнике, оказывает бактерицидное действие, что способствует нормализации кишечной флоры. В конечном счете это способствует уменьшению метеоризма, стиханию болевых ощущений, улучшению стула. Важное значение имеют и другие лечебные свойства листьев брусники: желчегонное, противовоспалительное, витаминное, что тоже ведет к улучшению функционального состояния толстой кишки.

**Череда трехраздельная.** Антимикробный эффект череды обусловлен в первую очередь дубильными веществами, 66% которых со-

ставляют полифенолы. Важное значение при лечении заболеваний кишечника имеет и свойство череды стимулировать пищеварение (сокогонный эффект) и улучшать общий обмен в организме. Для воздействия на общий обмен траву череды целесообразно сочетать с листьями брусники.

**Ромашка аптечная.** В сборе использованы спазмолитическое, желчегонное, противовоспалительное, противомикробное и седативное свойства цветков ромашки. Этими же лечебными свойствами

обладают и остальные составляющие сбора.

**Мята перечная.** Листья мяты введены в сбор для усиления его желчегонного, противомикробного, седативного действия, а также для улучшения вкуса и запаха. Следует иметь в виду, что, раздражая рецепторы слизистой оболочки желудка и кишечника, эфирные масла мяты усиливают перистальтику, а при комбинации раздражающего и противомикробного действий препятствуют гниению и брожению в кишечнике, ускоряют его опорожнение.

### Фитотерапия при упорных запорах

#### Характеристика лекарственных растений, входящих в слабительный сбор

Основные лечебные свойства растений	Крапива двудомная, листья	Крушина ломкая, кора	Тысячелистник обыкновенный, трава
Спазмолитическое			+
Желчегонное	+		+
Противоязвенное			+
Противовоспалительное	+		+
Противомикробное			+
Секретогонное			+
Мочегонное	+		+
Гемостатическое			+
Ветрогонное			+
Нормализация обмена веществ			+
Витаминовое	+		
Общеукрепляющее	+		
Слабительное		+	
Повышение тонуса мускулатуры кишечника	+		

#### Слабительный сбор

Крапива двудомная, лист (*Urtica dioica, folia*) ..... 20 г  
 Крушина ломкая, кора (*Frangula alnus, cortex*) ..... 30 г  
 Тысячелистник обыкновенный, трава (*Achillea millefolium, herba*) ..... 10 г

**Способ приготовления:** 2 ч. ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 5 минут, процеживают, принимают по 100 мл на ночь.

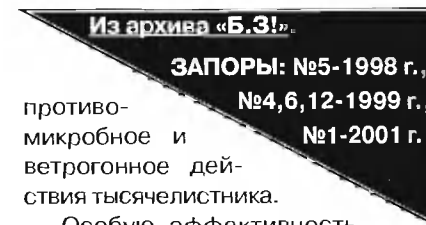
### Лечебное действие слабительного сбора

**Крушина ольховидная (крушина ломкая).** Кора крушины богата такими биологически активными веществами, как производные антрацена, которые обладают слабительным действием. Эти вещества расщепляются в кишечнике и стимулируют его перистальтику, вызывая послабляющий эффект.

Кора крушины ломкой используется, как правило, при хронических запорах, колите, синдроме раздраженного кишечника, геморрое и трещинах прямой кишки. Однако длительное применение этого растения может вызвать привыкание.

**Крапива двудомная.** Листья крапивы введены в сбор благодаря своим противовоспалительным и витаминным свойствам. Помимо этого активные вещества крапивы могут повышать тонус мускулатуры кишечника, что полезно при лечении запоров.

**Тысячелистник обыкновенный.** Спазмолитическое свойство тысячелистника при запорах особенно важно при появлении схваткообразных болей. Большое значение в лечении запора имеет и противовоспалительное,



противомикробное и ветрогонное действия тысячелистника.

Особую эффективность описанные сборы приобретают благодаря тому, что каждый компонент усиливает действие другого. Приготовить их нетрудно в домашних условиях.

### ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

- ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆
- Дорогая, я сравнил свои расходы на свадебное путешествие со стоимостью твоего приданого...
  - И что же?
  - Получается, что я женился на тебе по любви.
  - ◆
  - Вы уверены, что справитесь с нашими головными болями? — спрашивает начальник тюрьмы нового надзирателя.
  - Конечно, сэр! А тех, кто не будет подчиняться, выгоню вон!
  - ◆
  - Причина вашей болезни — алкоголь.
  - Спасибо, доктор! Вы первый человек, который не сваливает всю вину на меня.
  - ◆
  - Сколько будет три и четыре?
  - Семь.
  - А семь и четыре?
  - Не знаю. Мы до одиннадцати еще не учили.
  - ◆
  - Скажи мне, милый, как это случилось, что ты в меня влюбился?
  - Вот видишь, теперь это и тебя удивляет.
  - ◆
  - Дорогая, сегодня я вернусь очень поздно, ты не волнуйся.
  - Так я могу твердо на это рассчитывать?



# Поющая баня

*Анна Ивановна Горемыкина — руководитель центра народной медицины. Недавно она получила медаль Российской академии естественных наук «За усилия по сохранению здоровья людей». Так ученые оценили вклад целительницы из алтайского села Манжерок в здравоохранение страны*

Уже двенадцать лет Анна Ивановна собирает и использует опыт народной медицины. Но ее деятельность не исчерпывается целительством. Ей хотелось бы научить людей сохранять здоровье с детских лет. Пропагандируя эту идею, она прошла пешком не одну сотню километров по Алтаю, Дальнему Востоку и Сибири, побывала в авторитетных медицинских, научных и общественных организациях Москвы и Санкт-Петербурга, дошла аж до Государственной Думы.

Анне Ивановне не дает покоя мысль, что число слабых и больных детей растет с каждым годом. Это происходит даже в такой благословенно чистой среде, как горный Алтай.

Она воспитала пятерых детей — двоих собственных и еще троих — из детдома. Хотелось вырастить их здоровыми. Но как это сделать? Тогда она еще многого не знала. У нее самой были серьезные проблемы: спину ломило, болело сердце, желудок и кишечник то и дело подводили, кожа покрывалась коростой. Ле-

карства не помогали, и тогда Анна Ивановна начала вспоминать, как ее и других детей военной поры спасала бабушка-знахарка. Она поила их травяными квасами, делала медовые и солевые растирания, водила в баню. Чтобы глубже во все это вникнуть, Горемыкина поехала поучиться в соседнюю Березовку к потомственной целительнице Марии Ивановне Никитиной.

Там узнала, как очищать организм, как править в бане распаренное тело. После десятичасовой банной процедуры, завершившейся окунанием в воду Катуня, Анна Ивановна почувствовала себя другим человеком — здоровым, молодым, веселым. Она оказалась способной ученицей, и вскоре целительница стала доверять ей своих пациентов.

Так начался новый этап в жизни Анны Ивановны. Она закончила медицинское училище со специализацией по мануальной терапии и лечебной физкультуре и начала успешно лечить людей. Не боялась браться за самых тяжелых. С помощью очищения организма, бани и

настроев на борьбу с болезнью поднимала даже больных ДЦП и рассеянным склерозом. С ее помощью встала на ноги женщина, пролежавшая из-за ДЦП 35 лет!

Слава о созданном Горемыкиной центре народной медицины разнеслась не только по Алтаю, но и по соседним областям, достигла даже

столицы. Десятки людей приезжали на семинары в Манжерок, проходили процедуры Анны Ивановны и слушали ее объяснения. В старой баньке Горемыкиных, стоящей на берегу Катуня, приезжие осваивали секреты банного искусства, которое, по словам автора первой русской энциклопедии естественных методов

Экипировка для бани А.И.Горемыкиной



Подшвы из деревянных плашек

Пирамидальная шапочка из таких же плашек

Деревянная палочка для массажа

Фото Сергея Яраева

оздоровления М.Платена, «помогало русскому народу выживать в самые трудные годы».

А потом Анна Ивановна решила, что принесет больше пользы, если не будет дожидаться, когда к ней придут с вопросами, а сама пойдет рассказывать, как смолоду сохранить здоровье. Она появлялась в школах, детских садах, выступала перед учителями, воспитателями. Чтобы пополнить знания, ездила в крупные города на лекции ученых, участвовала в работе организаций, занимающихся проблемами здоровья. Эту женщину, не имеющую навыков ораторского искусства, но умеющую убеждать, с большим интересом слушают специалисты разных уровней. Она стала участницей современного мечниковского движения «За здоровую Россию», запатентовала свою методику «Поющая баня».

Почему Горемыкина назвала свой метод «баня», читателю уже понятно. Осталось объяснить, почему ее баня — «поющая».

Дело в том, что Анна Ивановна придает особое значение произносимым, а точнее, пропеваемым звукам. По ее мнению, тянущийся звук *а-а-а* снимает стрессы, помогает в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. *У-у-у* лечит почки и мочеполовые органы, *о-о-о* — поджелудочную железу, *и-и-и* — горло. Длинный звук *ш-ш-ш* очищает печень, *с-с-с* — кишечник. Протяжный звук *м-м-м* гармонизирует органы, находящиеся в голове (зрительный, слуховой и обонятельный аппараты, головной мозг), *н-н-н* — позвоночник. Впрочем, всю эту премудрость Анна Ивановна часто объединяет, предлагая всем, кто находится в бане, петь русские народные песни с

прекрасным набором этих и других звуков. Так что из маленькой баньки над округой часто несется любимое всеми «Ой, мороз, мороз, не морозь меня-а-а...», и соседи знают, что скоро оттуда выбегут поздоровевшие и повеселевшие парильщики.

Итак, баня с песней — основная процедура в методике Горемыкиной. Но далеко не единственная. Кроме нее Анна Ивановна уделяет большое внимание очищению организма и массажу.

**Очищение желудочно-кишечного тракта.** Без него, считает Анна Ивановна, даже «управительница» баня не даст ожидаемого результата, а уж массаж принесет только вред. «Когда мы еду варим, кастрюльку моем? — убеждает она. — Почему же свою кастрюльку — железную, не очищаем, и кишечник, где идет «пище-варение», оставляем грязным?»

Каждое утро, сразу же после пробуждения, Анна Ивановна советует выпить маленькими глоточками стакан горячей воды и, лежа на спине, сделать *массаж живота*, разминая его вокруг пупка спиралеобразными движениями по часовой стрелке.

Очищению организма от токсинов, считает Горемыкина, помогает *сосание растительного масла*. Натощак возьмите в рот столовую ложку нерафинированного растительного масла и перекачивайте его во рту. Старайтесь не проглотить ни капли, ведь масло во рту активно вбирает в себя вредные вещества. Через 15 минут выплюньте мутную белую жидкость, в которую превратилось масло, тщательно прополощите рот и почистите язык и небо солью.

Соль Горемыкина считает универсальным лекарством, помогаю-

щим и при наружном, и при внутреннем употреблении, при хронических болезнях и в острых случаях. У нее есть целая система мер «*скорой помощи*», и соль занимает в ней важное место. В частности, при пищевом отравлении она советует выпить такую смесь: полстакана рассола, столько же растительного масла и 2 ст. ложки водки. А затем помассировать живот круговыми движениями по часовой стрелке.

При пищевом отравлении, простудных заболеваниях и гриппе помогает *чесночная микроклизма*. Сначала надо очистить кишечник обычной клизмой (2 л теплой воды с добавлением 1 ст. ложки соли). Затем, после посещения туалета, в виде микроклизмы вводят стакан теплого настоя чеснока (1 крупный зубок натереть на терке и залить горячей водой, настаивать 15 минут). С этой клизмой надо полежать не менее получаса, чтобы раствор всосался.

С применением соли делается и главная очистительная процедура, которую в течение трех дней с раннего утра проводят все, кто затем отправляется в баню. Это *промывание пищеварительного тракта 3 литрами теплой соленой воды*. С этой процедуры Горемыкина советует начинать лечение любой хвори.

За 15 минут перед нею надо выпить стакан смеси растительного масла с рассолом и водкой.

Для промывания готовится солевой раствор из такого расчета: не-

полная чайная ложка соли на 1 литр газированной воды (Горемыкина считает, что пузырьки газа помогают активизировать процесс). Бутылки с минеральной водой подогревают на паровой ванне до температуры тела и держат в горячей воде с закрытыми пробками. Все три литра надо выпить стакан за стаканом с интервалом между ними в пять минут. Чтобы стимулировать продвижение



воды по кишечнику, надо активно разминать живот.

Я наблюдала, как Анна Ивановна это делала. Уложив пациентку на спину, она капнула немного масла ей на живот и вибрационными движениями стала разминать кишечник, помогая продвижению воды. Потом, попросив женщину на вдохе надуть живот, словно мяч, и петь звук *а-а-а*, Анна Ивановна стала трясти ее кишечник. От лобковой кости она «загребала» внутрь ладонью, разминая толстую кишку. На «ойканья» не обращала внимания, приговаривая: «Здоровье не сумела

сберечь — так терпи, а кто стонет, тот беса радует». Она убеждена, что многолетние наслоения шлаков без неприятных ощущений снять невозможно, поэтому не надо жалеть себя в многотрудной работе по возвращению здоровья.

Использует Анна Ивановна и медовую вытяжку ядов и токсинов. Эту процедуру она проводит так: намазывает медом часть тела, где больше всего беспокоит боль, и мягко втирает его в кожу. Когда мед впитается, «отрывающими» движениями ладоней начинает «вытягивать» его на поверхность. И действительно, вскоре на коже появляется и нарастает в объеме масса, которая совсем не похожа на мед. Это нечто вроде клейкого теста светло-кремового или коричневого цвета с неприятным запахом, выраженным в зависимости от степени зашлакованности. Часто в месте такого дренирования человек испытывает боль, но затем боль проходит и появляется необыкновенная легкость. Анна Ивановна считает, что после выхода «клея» происходит очищение не только верхних слоев кожи и подкожной клетчатки с пронизывающими ее капиллярами, но и более глубоких тканей, и даже кровеносных сосудов и суставов. Тем самым активизируются кровообращение и лимфоток, лечатся воспалительные заболевания, снимаются отеки. Эта процедура, по опыту Горемыкиной, помогает при самых разных заболеваниях, даже при атеросклерозе сосудов головного мозга. Некоторые из ее пациентов для проведения такого дренажа на голове специально сбрасывали волосы. Интересно, что после медовой вытяжки они не только почувствовали улучшение состояния, но и заметили, что отросшие

волосы были без прежней седины.

Во время очищения медовыми вытяжками, соевыми промываниями и другими процедурами надо отказаться от мяса, хлеба и другой углеводистой пищи. Предпочтение отдается свежеприготовленным сокам (морковному, свекольному, тыквенному), салатам, овощному квасу.

Овощной квас готовится так: надо порезать кусочками свеклу, тыкву, морковь, яблоки и заполнить ими 1/4-1/5 часть трехлитровой банки. Залить кипяченой теплой водой, добавить сахар или мед по вкусу и немного пекарских дрожжей. Через 2-3 дня квас готов — его можно пить, сколько захочется.

Анна Ивановна не устает повторять, что «надо сосать свою слюну», подразумевая, что ферменты слюны очень важны для работы пищеварительного тракта. Поэтому твердую пищу надо долго жевать, пропитывая слюной. Пережевывать до такой степени, чтобы она «пилась».

При острых недугах Горемыкина советует включать в рацион чеснок, лук, хрен, горчицу и селедку — все это помогало деревенским жителям бороться с одолевающими во время эпидемий вирусами и микробами, а также гельминтами. В период простуд она рекомендует съедать в день по 2-3 столовые ложки *острого салата*: натереть 3-4 соленых огурца и головку чеснока, перемешать, заправить маслом. Эту смесь можно долго хранить в холодильнике и есть понемногу для профилактики.

Очистительные процедуры и ограничения в еде сами по себе очень полезны. Но ведь впереди еще целительная баня! О том, как Горемыкина советует проводить банную процедуру, будет рассказано в следующем номере.

Владимир Поспелов,  
врач



## Арthritis: полезные советы

Арthritis (воспалительное заболевание суставов) — пожалуй, одна из самых древних болезней. Признаки его были обнаружены даже у египетских мумий. Справиться с ним человечеству не удается до сих пор.

Для артрита характерны боли в суставах, особенно при движении, ограничение подвижности, припухлость, покраснение кожи над суставом, изменение его формы. Чаще встречается заболевание одного сустава — *моноартрит*, но бывает, что в процесс вовлекаются многие суставы. Тогда уже говорят о *полиартрите*.

В острой форме заболевание начинается внезапно, сопровождается высокой температурой и сильными болями в суставе. Хронический артрит развивается постепенно.

Причинами артритов чаще всего бывают наследственная предрасположенность, инфекционные заболевания или наличие в организме постоянного очага инфекции (воспаление миндалин, придаточных пазух носа, недолеченные зубы и др.), пе-



Фото Виктора Ахлюмова

реохлаждение. Кроме того, артриты могут иметь травматическое или аллергическое происхождение, стать следствием нарушения обмена веществ, эндокринных заболеваний или недостатка витаминов.

Замечено, что люди с небольшим весом значительно меньше страдают от артритных болей, чем полные, у которых суставы испытывают большие нагрузки. Избавившись от лишнего веса, можно в какой-то степени избавиться и от болей в позвоночнике, бедрах, коленях, лодыжках, ступнях.

В запущенном состоянии, когда сустав сильно деформирован, лечить артриты очень сложно. Тем не

менее и в домашних условиях, не используя сильнодействующих препаратов, можно реально себе помочь и предотвратить прогрессирование заболевания.

Надо стараться как можно больше двигаться, особенно в начальной стадии заболевания и при хронических артритах, даже если каждое движение причиняет боль, поскольку именно движения не дают измененным суставам “закостенеть” (исключение составляет острая стадия, когда излишняя подвижность может навредить).

С помощью специалиста следует разработать *гимнастику* для суставов и не отказываться от нее даже тогда, когда боли в суставах усилились. Обязательно пред сном сделайте хотя бы ее облегченный вариант. Почти 50 процентов больных артритом по утрам не могут ни согнуться, ни разогнуться — их не работавшие ночью суставы становятся слишком болезненными. А вечерняя гимнастика хотя бы отчасти поможет им оставаться гибкими. В дополнение к гимнастике можно растирать больные места любой противоспалительной мазью.

Для профилактики возрастных изменений хорошо заниматься аэробикой, спортивной ходьбой, ездить на велосипеде или плавать. О плавании и об упражнениях в воде стоит сказать особо. Это, пожалуй, самый эффективный метод лечения артрита, поскольку в воде мышцы и суставы расслабляются и не травмируются.

Если на дворе лето и недалеко от вашего дома есть водоем, зайдите в воду по грудь и начинайте делать покачивания, перекачивания с пятки на носки, повороты в стороны, наклоны, легкие приседания, вращайте руками, поднимайте ноги. Затем походите в воде, высоко поднимая колени, раздвигайте воду руками. Можно делать похожие упражнения и в ванне.

Усилить действие водных процедур можно, добавляя в воду еловую, сосновую или пихтовую хвою. Полезно также делать ванны с настоем ромашки аптечной. Для этого залейте 300 г цветков 5 л кипятка, через два часа процедите и вылейте настой в ванну с водой, имеющей температуру 34-35 °С. Принимать такую ванну нужно через день по 12-15 минут. Десятидневный курс таких ванн эффективен даже при ревматоидном полиартрите.

Больные руки или ступни можно погружать в тазик с теплой водой или обертывать смоченным в теплой воде полотенцем.

Когда ранее здоровый сустав заболел оттого, что просто перегружен или перенапряжен, рекомендуется лечение холодом. Нужно приложить к больному месту на 15-20 минут лед в пластиковом пакете (или замороженную воду в пластиковой бутылке). Но помните, что при артрите нетравматическом холод противопоказан.

Полезен и массаж. Нужно массировать мышцы, которые идут к больным суставам. Например, если у вас артрит рук, массируйте предплечья от кисти до локтя. Можно выполнять массаж так: надавить большим пальцем на соответствующую мышцу, подержать две-три минуты, затем отпустить. При артрите колена или ступни разминайте икроножную и другие мышцы голени.

Не последнюю роль в предупреждении прогрессирования артрита играет и *правильное питание*. Диету можно подобрать самим, пользуясь методом “пробного отказа” от некоторых продуктов. В частности, артрит “не любит” соленую и маринованную пищу, жареные блюда, сладкие десерты, а также картофель, баклажаны, перец, жиры, растительное масло (особенно оливковое и рапсовое). Количество жиров в диете должно

составлять не более 30 процентов от суммарного количества калорий.

Значительно уменьшает боль диета, состоящая преимущественно из овощных и фруктовых соков: морковного, сельдерея, капустного, яблочного, абрикосового. Полезно употреблять в любом виде яблоки, сливы, чернику, облепиху, рябину, черную смородину, спаржу.

Ценный продукт для больных артритом — рыба. Активный ингредиент рыбьего жира — жирные кислоты класса “омега-3” — способствует уменьшению чувствительности суставов и меньшей их утомляемости.

Для лечения артрита можно использовать и *лекарственные травы* в виде отваров и настоев.

Отвар из листьев брусники. Две чайные ложки сухих листьев залить стаканом воды, прокипятить на медленном огне 10 минут, охладить и процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками.

Настой листьев черной смородины. Чайную ложку (без верха) сухих листьев залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по стакану 2-3 раза в день.

Настой крапивы двудомной. Чайную ложку (без верха) сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и принимать по столовой ложке 3 раза в день. Только учтите: крапива обладает кровоостанавливающим свойством, поэтому не рекомендуется долго принимать ее людям, склонным к тромбообразованию.

Настой листьев багульника болотного. Чайную ложку сухих измельченных листьев залить двумя стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по столовой ложке 3 раза в день.

Настой травы череды трехраздельной. 10 г измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять

30-40 минут, процедить и принимать по столовой ложке 4-5 раз в день.

Для облегчения болей при артрите существуют эффективные *средства для наружного применения*.

◆ На ночь больные суставы рекомендуется обертывать весной — листьями мать-и-мачехи, летом — листьями лопуха, а зимой — листьями капусты. Те, у кого хватит терпения делать такие обертывания неделями и даже месяцами, смогут надолго избавиться от болей.

◆ Хорошо прикладывать к больным суставам горячие подушечки с напарами из трав донника лекарственного, ромашки, бузины черной, хмеля обыкновенного (в смеси или каждое растение в отдельности). Для этого нагрейте траву в небольшом количестве воды почти до кипения, немного отожмите, наполните ею льняные мешочки и прикладывайте к больному суставу на 15-20 минут. Процедуру делайте ежедневно в течение 10-15 дней.

◆ Уменьшают боль и способствуют замедлению воспалительного процесса компрессы из эвкалиптового масла, а также компрессы с мазью из цветков донника, шишек хмеля или цветков зверобоя. Для приготовления мази возьмите 2 ст. ложки высушенных и истолченных в порошок растений и тщательно размешайте с 50 г вазелина. Храните мазь в темном прохладном месте.

◆ Помогают и ванночки с отваром овсяной соломы. Залейте 100-200 г соломы 5 л кипятка и прокипятите 30 минут. В остывший до 36-37 °С отвар погрузите больную руку или ногу на 20-30 минут. Курс лечения — 10 процедур, принимать через день.

◆ Разогретые сухие семена льна поместите в тканевые мешочки или в мягкую ткань и прикладывайте на ночь к больному суставу при артрите, а при радикулите — к пояснице.



# МОЛОДОСТЬ СУСТАВОВ

Одним из проявлений старения и ослабления организма является постоянно ухудшающаяся с возрастом подвижность суставов, в которых скапливаются соли (что сопровождается характерным хрустом при движении, болезненностью). Начинаются застойные явления в лимфатических узлах, расположенных около основных суставных групп, уменьшается подвижность жидкостных сред организма

Предлагаемый комплекс упражнений легко выполнить, он подходит для любого возраста и любого состояния здоровья, занимает немного времени — всего 5-10 минут в день. Правда, для наступления желаемого эффекта оздоровления его надо проводить не менее 5 раз в неделю. В модифицированном виде он подойдет даже для лежачих больных. Единственное ограничение — в острой стадии заболевания суставов проводить его не стоит.

Гимнастика охватывает основные группы суставов: голеностопных, коленных, тазобедренных, межпозвоночных (поясничных и шейных), лопаточных, плечевых, локтевых и запястья и из всех возможных видов движений содержит только вращательные как наиболее легкие в исполнении.

Движения различных суставных групп выполняются по порядку, начиная от голеностопов и заканчивая запястьями, в одном ритме и с одним и тем же количеством повторений: в начальный период — 5-10 для пожилых и больных людей и 15-20 для достаточно молодых и здоровых (но не

больше 20!). Каждую неделю количество повторений надо увеличивать на одно, и через год оно достигнет 50-60. Но поскольку с опытом будет увеличиваться и скорость выполнения упражнений, то на весь комплекс потребуется все равно не больше 12-15 минут.

В приводимых ниже упражнениях вначале дается основной вариант, а затем ряд дополнительных, которые предполагают либо большую физическую нагрузку, либо более тщательную проработку сустава, либо могут быть использованы ослабленными или больными людьми в сидячем или лежачем положении. Вначале упражнения следует выполнять мягко и осторожно, не допуская сильной болезненности, чтобы не спровоцировать обострения. Перед выполнением комплекса желательно выпить стакан не очень горячей воды, можно с долькой лимона, принять теплый или контрастный душ, мягко помассировать больные суставы травяными обезболивающими мазями или бальзамами. После выполнения комплекса можно вновь выпить горячую воду и

повторить массаж. Это будет способствовать более быстрому восстановлению здоровья суставов.

## ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение (и.п.) — встать прямо, ноги на ширине или немного шире плеч, колени слегка согнуты. (Расположение ног шире плеч требует больших усилий, но обеспечивает и большую амплитуду вращений.)

Наклониться вперед, не сгибая спины, и положить ладони на колени. Плавно и равномерно вращать одновременно оба колена в направлении внутрь-назад-в стороны-вперед. По окончании выпрямиться и расслабить ноги легкими вибрациями или раскачиваниями в разных направлениях. Снова наклониться вперед и повторить вращения в противоположном направлении, опять закончив расслаблением. Так прорабатываются преимущественно коленные суставы.

### Варианты:

Упражнение разделяют на 3 части: отдельно для голеностопа, колена и тазобедренного сустава. Это позволяет лучше прорабатывать каждый сустав в положении стоя и одновременно дает возможность выполнять упражнение сидя и лежа.

1. И.п. — руки на бедрах, центр тяжести на левой ноге, правую ногу слегка приподнять. Плавно и равномерно вращать правой стопой сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторить вращения левой стопой.

В положении *сидя* нога также слегка отрывается от пола, а *лежа* — от постели.

2. И.п. — левая рука на бедре, правую руку положить на правое колено, бедро правой ноги расположить параллельно полу. Вращать

“свисающими” голенью и стопой, описывая конус, сначала в одном, а затем в другом направлении. Повторить движения левой ногой.

Для положений *сидя* и *лежа* можно подтянуть колено поближе к груди.



3. И.п. — то же, что в предыдущем упражнении. Не выпрямляя правого колена, отводить бедро влево-вправо, описывая как можно большую дугу и стараясь сохранять равновесие. Повторить движения левой ногой.

Для положений *сидя* и *лежа* эти движения более ограничены, чем стоя, но все же возможны, если, *сидя*, держаться за сиденье стула, а *лежа*, опираться ладонями вытянутых и широко расставленных рук о постель.

## ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**И.п.** — то же, что и в первом упражнении. Положить руки на бедра, присесть по возможности ниже и вращать бедрами сначала в одну, а затем в другую сторону, равномерно, по максимально большому кругу (вспомните “хула-хуп”). Голова и плечи должны быть по возможности неподвижными. В этом упражнении задействованы все суставы нижней части тела, от голеностопов до поясничных, но лучше всего прорабатываются тазобедренные суставы и поясничная часть позвоночника.

### Варианты:

В положении *сидя* это упражнение заменяется “скручиванием” поясницы. Для этого нужно вытянуть в стороны слегка сжатые в кулаки кисти рук и поворачивать верхнюю часть тела как одно целое (вместе с руками и головой) вправо-влево, описывая как можно большую дугу.

В положении *лежа*, это упражнение представляет собой также “скручивание” тела в пояснице, но за счет движения ног. Для этого нужно согнуть ноги в коленях, ухватиться руками за края кровати и “укладывать” на постель то влево, то вправо одновременно обе ноги.

## ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ

**И.п.** — то же, что и в первом упражнении.

При опущенных локтях положить кисти на плечи. Плавно и равномерно вращать лопатками и плечами в направлении назад-вверх-вперед-вниз, стараясь как можно сильнее прогнуться и вперед, и назад. При хорошей проработке при движении вперед чувствуется натяжение кожи между лопатками, а при движении назад лопатки должны соприкоснуться.

Повторить вращение в обратном направлении.

Это упражнение прорабатывает плечевые, плече-лопаточные и ключично-плечевые суставы.

### Варианты:

Для лучшей проработки этих суставов можно выполнять движения лопатками и плечами не одновременно, а поочередно: когда одно плечо идет вверх, второе опускается вниз и наоборот («мельница»).

В положении *сидя* движения точно такие же, как в положении стоя.

В положении *лежа* можно сначала повернуться на левый бок и вращать правыми плечом и лопаткой в одном и другом направлении, а затем повернуться на правый бок и повторить движения левыми плечом и лопаткой.

## ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**И.п.** — то же, что и в первом упражнении. Положить левую кисть на левое бедро, а правую — сжать в кулак. Плавно и равномерно вращать вытянутой правой рукой в плечевом суставе, сначала назад-вверх-вперед-вниз, а затем в обратном направлении. Повторить движения левой рукой. Так прорабатываются плечевые суставы.

### Варианты:

1. Выполнять синхронные вращения обеими руками вместе так, чтобы обе руки одновременно оказывались то внизу, то сверху.

2. Выполнять совместные вращения руками асинхронно: когда левая рука оказывается сверху, правая опущена вниз, и наоборот («мельница»).

В положении *сидя* упражнение выполняется так же.

В положении *лежа* можно повернуться набок и выполнять движения рукой, расположенной свер-

ху. Вращать двумя руками одновременно можно, только лежа на узкой доске.

## ПЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**И.п.** — то же, что и в первом упражнении. Положить кисти на бедра. Плавно и равномерно вращать головой по максимальному кругу сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. При вращении стараться сначала прижимать левое ухо к левому плечу, глядя одновременно правым глазом в потолок, затем прижимать подбородок к груди, затем прижимать правое ухо к правому плечу, глядя левым глазом в потолок, и наконец, постараться сильнее тянуть затылок назад и вниз. Таким образом прорабатывается шейный отдел позвоночника.

Поскольку у пожилых людей именно в шейных позвонках бывают наиболее сильные нарушения, то вращения головой, особенно на начальном этапе, должны быть очень осторожными и щадящими. Им, а также людям, склонным к головокружениям, следует выполнять это упражнение, *сидя* на стуле.

### Варианты:

В положении *сидя* выполнять вращения головой следует, держась руками за сиденье.

В положении *лежа* полное вращение головой можно выполнить, если подложить под спину достаточно вы-

Предлагаемый комплекс гимнастики лучше всего проводить утром до завтрака или вечером перед сном. При утреннем выполнении вы практически весь день будете чувствовать бодрость и высокую работоспособность. Вечерняя гимнастика обеспечит крепкий и полноценный сон. Вечером душ (теплый) или ванну (умеренно горячую) лучше принимать после упражнений перед сном.

Через 3-4 месяца регулярных занятий вы заметите, что во время выполнения комплекса, а также при утреннем пробуждении у вас уже нет боли и хруста в суставах, улучшилась работа пищеварительного тракта, нормализовались артериальное давление и сон, а походка стала по-молодому бодрой и упругой.

сокую подушку. При невозможности подкладывать подушку полное вращение головой заменяется поворотами головы влево-вправо.

## ШЕСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**И.п.** — то же, что и в первом упражнении. Опустить руки вниз, кисти рук сжать в кулаки. Плавно и равномерно вращать одновременно обеими предплечьями в направлении внутрь-вниз-в стороны-вверх. Повторить в обратном направлении. Так прорабатываются локтевые суставы.

### Варианты:

Выполнять вращение по типу «мельницы»: когда правое предплечье идет наружу, левое — внутрь, и наоборот.

## СЕДЬМОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**И.п.** — то же, что и в первом упражнении. Руки опустить вниз, кисти рук сжать в кулаки. Плавно и равномерно вращать обеими кистями в направлении внутрь-вниз-в стороны-вверх. Повторить в обратном направлении. Таким образом прорабатываются запястья.

### Варианты:

Выполнять вращение по типу «мельницы»: когда правый кулак идет наружу, левый — внутрь, и наоборот.

В положении *сидя* и *лежа* упражнения 6 и 7 выполнять так же, как в положении стоя.

## Такой непростой простатит

*Хронический простатит с трудом поддается лечению обычными способами. Член-корреспондент Российской академии медико-технических наук, руководитель научно-исследовательского центра неоперативной андрологии и урологии "Санос" Александр Робертович Гуськов разработал новый эффективный метод лечения этой "популярной" мужской болезни, получивший признание не только в нашей стране, но и за рубежом. Об этом было рассказано в прошлом номере нашего журнала. Но Гуськов не только разработал принципиально иные способы лечения хронического воспаления предстательной железы, но и по-новому объяснил механизм развития заболевания. По его мнению, у пятидесяти процентов мужчин хронический простатит вызван не патогенными микроорганизмами, а имеет совсем другие причины*

### Зеркало организма

— Когда я начал заниматься проблемой простатита, то боялся, что превращусь в узкого специалиста, а стал широким клиницистом, — рассказал мне доктор Гуськов. — Это связано с тем, что деятельность предстательной железы неразрывно связана с состоянием всего организма, в первую очередь эндокринной системы, обеспечивающей протекание множества тонких биохимических процессов, и центральной нервной системы (в частности, головного мозга), управляющей важнейшими функциями организма. И если в этой сложной цепи возникает сбой, то предстательная железа, словно зеркало, отражает все

неполадки. Как показывает практика центра "Санос", причин нарушения функции предстательной железы много. Первое место среди них занимают нейроэндокринные и психические расстройства, второе — сердечно-сосудистые заболевания.

Как я узнала, в центре "Санос" помимо врачей андрологов-урологов и венеролога прием ведут психиатр-невропатолог, кардиолог, эндокринолог. Они помогают разобраться в механизме развития заболевания и реально помочь в лечении.

Один сорокалетний пациент пожаловался доктору, что не имел ни одного нормального сексуального контакта. Но вот сейчас судьба свела его с хорошей женщиной, и он решил обратиться за помощью к врачам. После проведения обстоя-

тельного гормонального анализа крови (а это обследование в центре проводят по 15 показателям, чего не делают нигде!) выяснилось, что у него гипоплазия щитовидной железы. Достаточно было назначить всего лишь один гормональный препарат, и жизнь мужчины пошла на лад!

У другого пациента, молодого человека, который уже отчаялся лечиться от бесплодия, причину болезни также определили с помощью гормонального обследования. Оказалось, что его гипофиз продуцирует слишком много пролактина. У женщин это вещество стимулирует лактацию, а у мужчин его избышек приводит к бесплодию. Пациенту назначили препарат, подавляющий действие пролактина, и у него восстановилась полноценная половая функция.

Отмечено много случаев, когда ослабление половой функции сочеталось с сахарным диабетом, язвой двенадцатиперстной кишки, холециститом, онкологическими заболеваниями, о чем больные не подозревали. На фоне такого множества причин сходных нарушений реклама всяких чудодейственных препаратов типа "Виагры", прием которых, якобы, в одно мгновение решит все сексуальные проблемы, вызывает, по меньшей мере, скептическую усмешку. Доктор Гуськов такой подход к мужским болезням называет "ветеринарией".

### Как распознать простатит

Часто бывает, что пациенты обращаются в центр "Санос" с жалобами на выраженную боль в низу живота, в промежности, пояснице и

сразу просят вылечить простатит, диагноз которого им уже поставили в других медицинских учреждениях. Но даже до осмотра таких больных доктор Гуськов знает, что главная их проблема — не простатит.

Острая боль часто является симптомом радикулита или межпозвоноковой грыжи. Дело в том, что при локализации патологии на уровне нижних грудных и верхних поясничных позвонков боль может отдавать именно



Доктор А.Р.Гуськов

в низ живота, промежность и бедра. Из-за болевых ощущений снижается и половая функция, и это заставляет мужчину предполагать, что у него воспаление предстательной железы.

— Александр Робертович, расскажите поподробнее о типичных признаках этого заболевания.

— Хронический простатит почти никогда не проявляется острой болевой или резким нарушением сексуальной функции, — объяснил доктор Гуськов. — У больного может не быть и гнойных выделений, когда-то считавшихся типичным признаком этого заболевания. Он чувствует лишь дискомфорт и некоторое ослабление половой функции: снижение эрекции, длительности полового акта и яркости ощущений при оргазме, иногда болезненность при семяизвержении. Но полной импотенции не бывает никогда — это симптом других заболеваний. Вообще нарушение сексуальной функции лишь в 40 процентах случаев связано с воспалением простаты, но даже не все врачи об этом знают или хотя бы признают — удобнее по “накатанной дорожке” лечить самую распространенную мужскую болезнь, которая, как я уже говорил, по типовой методике лечению не поддается.

— Но снижение половой функции у мужчины естественно происходит с возрастом. Мужчины ведь тоже переживают климакс?

— Конечно, климакс есть и у мужчин, просто у них он не столь выражен, как у женщин. Климактерические изменения мужского организма начинаются в основном после 50 лет и завершаются к 60 годам. Но это отнюдь не жесткие рамки. Бывает очень ранний климакс, наступающий после 40 лет, и очень поздний, когда мужчина сохраняет половую активность и в 70 лет. Точно так же нельзя никого втискивать в прокрустово ложе норм, когда речь идет о частоте и длительности половых актов. Для одного нормой является один контакт в неделю, для другого — больше десяти в сутки. Хотя рассказам о 90-летних половых гигантах я не

верю. Невозможно сохранить полноценную половую функцию при выраженной перестройке обмена веществ (снижении уровня тестостерона и гормонов надпочечников) и гиперплазии (изменении железистой ткани) предстательной железы.

— А что вы можете посоветовать для профилактики простатита и продления мужского здоровья?

— Не скажу ничего нового, если напомню о необходимости приучать мальчиков к гигиене и формировать у них правильные представления о сексе. Например, объяснять им, что причиной половых инфекций, приводящих к воспалению предстательной железы, могут стать случайные сексуальные контакты. Чтобы сохранить здоровье, лучше их избегать. Нельзя злоупотреблять алкоголем, который очень плохо действует на функцию простаты. И уж конечно, совсем губят ее наркотики...

Что же касается сохранения здоровья и активного долголетия, то, как заметил доктор Гуськов, пока никто не отменил ценности здорового образа жизни. Гимнастика, спортивные игры, физические нагрузки, тренирующие мышцы, холодный и контрастный душ, стимулирующие кровообращение, психологическое расслабление, снимающее стрессы и нервное напряжение, принесут пользу каждому мужчине. Важно лишь при закаливании не переохлаждаться.

— А самое главное, что я хочу посоветовать мужчинам, — сказал напоследок доктор Гуськов, — это во всем соблюдать меру. Тогда и простатита можно не бояться.

Из архива «Б.З!». ПРОСТАТИТ: №4-1999 г., №12-2001 г., №10-2002 г.

Сергей Барсов



## Советы гипотоникам

Пониженное кровяное давление (гипотония) в отличие от гипертонии не считается тяжким недугом, но все-таки это болезнь, и тем, кто страдает ею, приходится несладко. Приступы головной боли, слабости, головокружения вплоть до обмороков — вот ее симптомы. К ним можно добавить апатию, вялость, хроническую депрессию и даже кардионевроз.

Вылечить гипотонию не так просто. Народная медицина предлагает для этого лекарственные травы и некоторые процедуры.

**Настой очитка.** 20 г сухой травы очитка залить 1,5 л кипятка, настоять в течение часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока давление не нормализуется.

**Настойки элеутерококка, левзеи, аралии, женьшеня и золотого корня** принимать по 15-20 капель 3 раза в день (последний раз — за 2-3 часа до сна).

**Контрастный душ.** Утром и вечером в течение 10 минут чередовать горячую и холодную воду (по 2 минуты). Заканчивать процедуру холодной водой.

**Обливания водой** — сначала комнатной температуры, а затем более прохладной. После обливания не вытираться, надеть на мокрое тело халат и сверху пальто. Быстро походить, пока не станет жарко. Для усиления эффекта можно добавить в воду яблоч-



Фото Валерия Наседкина

ный уксус — 1 ст. ложку на 10 л воды.

**Хождение босиком.** Летом можно ходить по росе и мокрым камням, а зимой по снегу. Начинать с 3 секунд, прибавлять каждый день по 2 секунды и таким образом довести время процедуры до 3-5 минут. Затем хорошенько растереть ноги и надеть шерстяные носки.

Из архива «Б.З!». ГИПОТОНИЯ: №7-1999 г., №6-2000 г.

# Доктор Яковлев просит не дышать

*Без пищи можно обойтись месяц, без воды — неделю, без сна — три-четыре дня, без воздуха — только несколько мгновений. Доктор Яковлев убежден, что правильное дыхание — основа долгой здоровой жизни*

Каждый день он ведет прием пациентов, привычно отмечая, что почти у каждого из них узкая, впалая грудь, согнутые плечи, учащенное дыхание. Все это говорит о том, что большинство людей дышат неправильно, а это приводит к болезням.

— Древние мудрецы считали, что воздух наполнен целебной силой, — рассказывает Сергей Анатольевич Яковлев. — Однако если выдыхать очень быстро, то организм не может полностью извлечь эту силу. Многие люди дышат только верхушкой легких, из-за чего отработанный воздух полностью не удаляется и его остатки отравляют организм.

Эта форма дыхания известна под названием *клавикулярного*, или *ключичного*, дыхания. При ключичном дыхании задействована только



верхняя часть грудной клетки, и в легкие попадает минимальное количество воздуха. Они недостаточно вентилируются, и их жизнеспособность понижается. Из-за застоя воздуха в них создается благоприятная среда для размножения болезнетворных бактерий и вирусов, в частности возбудителей туберкулеза.

Сергей Анатольевич убежден, что правильное дыхание защищает от многих болезней. Например, чтобы предупредить простуду, надо несколько минут подышать, делая полные и сильные вдохи. А вылечить ее можно за один день — с помощью «полного» дыхания йогов и легкой вегетарианской диеты. Чтобы согреться, достаточно подышать несколько минут, сильно выпячивая грудь.

Качество нашей крови в большой

степени зависит от насыщения ее кислородом в легких. Если кислорода в ней недостаточно, нарушаются все обменные процессы, ухудшается работа пищеварительной системы и организм получает меньше питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Еще больше от неправильного дыхания страдает нервная система, особенно головной и спинной мозг, которым для полноценной работы необходим кислород.

Константин Бутейко выдвинул теорию поверхностного дыхания с паузами на выдохе и неглубоким последующим вдохом. Лечебную силу своего метода он проверил на многих больных. По мнению доктора Яковлева, в условиях крупных городов с их отвратительной экологией правильным может считаться сочетание двух методов дыхания — поверхностного и полного. Дыхание по Бутейко поможет вдыхать поменьше плохого воздуха с магистралей, а ежедневное выполнение полного дыхания в парке, в саду, в хорошо проветренной квартире насытит все клетки тела кислородом.

Легкие среднестатистического городского жителя в течение многих лет испытывают непосильную нагрузку от неправильного дыхания и некачественного воздуха. И естественно, их общее состояние далеко от идеального. А ведь состояние легких — показатель здоровья организма.

Попробуйте выполнить такой тест. Встаньте, выпрямите спину, поднимите глаза вверх, вдохните, выдохните и задержите дыхание, зажав пальцами нос. Дождитесь, пока возникнет ощущение нехватки воздуха. Потерпите еще чуть-чуть. По наблюдению Яковлева, у тяжело-

больных людей максимальная пауза не превышает 10 секунд, у ослабленных она колеблется от 15 до 20 секунд. 30 секунд — это средний показатель практически здоровых людей. Норма же составляет 40 секунд и более. К этому и необходимо стремиться.

Чтобы научиться задерживать дыхание, нужно выполнять простое упражнение — делать паузу после выдоха. При этом вдох после нее должен быть неглубоким. Сначала задерживают дыхание на 3 секунды, затем постепенно прибавляют по 1 секунде. Если через месяц вы сможете после выдоха не дышать 30 секунд, это будет иметь решающее значение для оздоровления вашего организма.

В покое взрослый человек делает в среднем до 20 вдохов и выдохов в минуту. Если, выполняя упражнение на задержку дыхания на выдохе, научиться делать 10 вдохов-выдохов в минуту, то можно избавиться от многих болезней дыхательных органов, сердца и сосудов.

После того как приобретенный навык станет привычкой, надо учиться задерживать дыхание на вдохе. Проведенные Яковлевым исследования показали, что в этом случае создаются наиболее благоприятные условия для усвоения кислорода. При задержке дыхания на вдохе идет более интенсивный процесс выведения из крови углекислого газа и других продуктов обмена, давление в грудной клетке становится отрицательным, а в брюшной полости — положительным. Таким образом, грудная клетка и брюшная полость начинают работать, как насос, что способствует лучшему оттоку венозной крови от органов пищеварения к сердцу.

Если представить себе график дыхания обычным способом: вдох-выдох (грудь движется вверх-вниз), — он будет походить на зубья пилы. Дышать так — просто, привычно, но, с точки зрения доктора Яковлева, неразумно, особенно если дыхание прерывистое и частое. Если дышать, делая паузу на вдохе и на выдохе (вдох — пауза — выдох — пауза и так далее), график дыхания будет другим — он будет напоминать зубцы крепостной стены.

Тренироваться надо регулярно, скажем, в течение последних пяти минут каждого часа и обязательно вечером перед сном у открытого окна или форточки. Необходимо добиться того, чтобы новое дыхание стало естественным. Дышать нужно только носом.

Человек может дышать и носом и ртом, но один способ дыхания несет с собой здоровье и силу, а другой — способствует появлению болезней и слабости.

Нос является естественным защитным аппаратом, предохраняющим органы дыхания от инфекции. Проходя через носовую полость, воздух согревается, увлажняется и очищается. При дыхании через рот этого не происходит: холодный, с вредными примесями воздух через гортань и глотку свободно проходит в легкие, вызывая воспаление в органах дыхания. Множество инфекционных болез-

ней являются следствием дурной привычки дышать ртом.

Носовая полость выстлана особым эпителием, имеющим реснички, которые колеблются против движения вдыхаемого воздуха, выводя наружу вместе со слизью частицы пыли и препятствуя проникновению бактерий. Если же посторонние частички все же проникают в запрещенную для них область, срываются защитные дыхательные рефлексы — чихание и кашель, с силой изгоняющие непрошенных “гостей”.

Но такого самоочищения недостаточно. Яковлев предлагает воспользоваться двумя простыми способами очищения носа. Каждый вечер перед сном втягивайте поочередно каждой ноздрей небольшое количество теплой кипяченой воды. Попавшую в горло воду выплевывайте. Постепенно снижайте ее температуру, доведя до комнат-

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ,  
ЗАКЛЮЧАЕТ  
ДОКТОР ЯКОВЛЕВ,  
ЛЮДИ СТАЛИ МНОГО  
ДУМАТЬ О ТОМ,  
ЧТО ОНИ ЕДЯТ И ПЬЮТ,  
НЕСКОЛЬКО МЕНЬШЕ —  
О ТОМ, ЧЕМ ОНИ ДЫШАТ.  
И ЭТО ПРАВИЛЬНО.  
ОДНАКО ОНИ СОВСЕМ  
НЕ ОЗАБОЧЕНЫ ТЕМ,  
КАК ОНИ ДЫШАТ.  
А ВЕДЬ ИМЕННО  
В ЭТОМ — ЗАЛОГ ИХ  
ЗДОРОВЬЯ!

ной. Такая процедура не только очищает нос, но и закаляет полость носа и горло. Можно окунуть лицо в широкий сосуд с водой и втягивать носом воду в обе ноздри. Другой способ состоит в том, чтобы, стоя перед открытым окном, в течение минуты активно и резко вдыхать и выдыхать, зажимая пальцем то одну ноздрю, то другую.

Борис Шеврыгин

ПИТАНИЕ

## Яблочный кисель для больной печени

Моя коллега захотела быстро сбросить лишний вес. Причем решила прибегнуть не к новомодным пищевым добавкам и не к изнуряющим диетам, а к старым народным рецептам. Она стала готовить себе разнообразные кисели. Через две недели я увидел ее похудевшей и помолодевшей.

— Каждый вечер вместо ужина пила кисель — овсяный, молочный, малиновый и даже цитрусовый. И вот результат!

Я бы, может, и не обратил на этот факт особенного внимания — мало ли диет на свете, благодаря которым женщины улучшают фигуру! Но когда другая моя знакомая, страдающая заболеванием печени, сообщила мне, что благодаря яблочному киселю практически вылечилась, невольно призадумался. Похудеть, потребляя крахмалистую пищу? Вылечить печень яблочным киселем?.. Фантастика! Как тут не вспомнить сказочную страну с молочными реками да кисельными берегами!

Однако, обдумав то, что мне рассказали, я понял: ничего сверхъестественного и удивительного и в том, и в другом случае не произошло. Механизм лечебного действия киселей на организм легко объясним. Входящий



в состав киселей крахмал запускает процессы интенсивного выведения из организма солей — преимущественно хлористого натрия. Крахмал способен поглощать и выводить из организма не только соли, но и другие накопившиеся в нем вредные вещества. Это особенно полезно при ожирении, остеохондрозе позвоночника, гипертонии, почечной недостаточности, болезнях печени, при забитых холестериновыми бляшками сосудах сердца, плохо заживающих кожных болезнях, даже при злокачественных опухолях.

Кисель — универсальное очищающее средство. Если же в него добавлять натуральные ягоды и фрукты (или их соки и экстракты), то он будет содержать необходимые человеку витамины и практически весь спектр минеральных веществ. Приготовленные на основе крахмала кисели обладают сильным обволакивающим действием, поэтому их полезно пить при хронических воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте. Кисели питательны, дешевы, легки в приготовлении — это прекрасное средство восстановления сил для людей, ослабленных хроническими недугами, перенесших хирургические операции. Наконец, кисели вкусны.

Самый популярный, пожалуй,

овсяно-молочный кисель. Он готовится так. Овсяные хлопья “геркулес” надо развести холодным молоком и оставить для набухания (на 100 г “геркулеса” взять 2 стакана молока). Когда крупа разбухнет, молоко отфильтровать через ситечко и поставить на огонь. В закипевшее молоко осторожно добавить, помешивая, столовую ложку крахмала и мед (или сахар) по вкусу.

Достаточно просто приготовить и молочный кисель. Влить в кастрюлю три стакана молока, вскипятить. Развести 2 ст. ложки крахмала в стакане воды, добавить в молоко, тщательно помешивая. Кипятить кисель на медленном огне еще 3-5 минут, затем положить мед (или сахар) по вкусу.

Овсяно-молочный и молочный кисели полезны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Пить их рекомендуется ежедневно по стакану в течение месяца.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки полезно регулярно пить и кисель из шиповника. 2 ст. ложки сухих измельченных ягод шиповника залить тремя стаканами воды, поставить на огонь и кипятить на медленном огне под крышкой 10-15 минут, затем охладить и процедить через двойной слой марли. В небольшом количестве теплой воды развести 2 ст. ложки крахмала и мед (или сахар) по вкусу и влить в отвар шиповника, тщательно помешивая.

При приготовлении киселя на воде лучше пропустить ее через фильтр. Если фильтра в доме нет, можно самим сделать его из ваты, которая с помощью бинта укрепляется на кране.

Очень полезен малиновый кисель. Летом его готовят из свежих, а зимой — из сушеных ягод. Прокипятить в двух стаканах воды в течение нескольких минут 2 ст. ложки сухой малины, слегка охладить, процедить и вылить, энергично помешивая, в

емкость, предварительно положив в нее десертную ложку крахмала.

Цитрусовый кисель готовится с соком лимона или апельсина. В два стакана крутого кипятка отжать сок из половины лимона или одного апельсина, добавив по вкусу сахар. В стеклянную или эмалированную емкость положить столовую ложку крахмала, разведенного небольшим количеством воды, и вылить в нее подготовленную цитрусовую смесь. Кисель готов.

Однажды ко мне обратился сосед, который страдал аденомой предстательной железы. Я предложил ему ежедневно пить цитрусовый кисель, чередуя его с киселем из исландского мха. Готовится он так: 3 стакана промытого и измельченного мха варить на медленном огне в литре воды. Мох предварительно вымочить в растворе соды — для удаления горечи. Отвар процедить и добавить в него 2 стакана воды, в которой находилась размятая клюква (примерно 1/2 стакана) и сахар по вкусу. Все снова довести до кипения. Отдельно развести в небольшом количестве воды 2 ст. ложки крахмала и влить в нее кипящую смесь, тщательно размешивая.

Через два месяца такого лечения сосед перестал жаловаться на плохое самочувствие. Более того, на рентгеновском снимке опухоль заметно уменьшилась. В данном случае лечение было комплексным: крахмал хорошо очистил организм, цитрусы и клюква насытили его витаминами, минеральными веществами и фитонцидами, а исландский мох традиционно используется как народное противораковое средство.

Однажды мы с коллегой ехали в командировку. Неожиданно нашему соседу по купе стало плохо с сердцем. Я бросился к своему медицинскому чемоданчику, но, к несчастью, нитроглицерина в нем не оказалось.

Тогда коллега достал свой термос, налил целый стакан какого-то пахучего киселя и дал нашему попутчику. Тот выпил кисель, несколько минут полежал, затем встал, начал улыбаться. Ему помог кисель из черемухи. Черемуха содержит много витамина К, который нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Я тут же попросил рецепт приготовления черемухового киселя. 200 г сухих (в сезон — свежих) ягод черемухи надо залить 300 мл воды и кипятить на медленном огне под крышкой 10 минут, затем процедить и добавить полстакана теплой воды, в которой разбавлены сахар по вкусу и столовая ложка крахмала.

Зимой и весной — в сезон простуд — моя семья в профилактических целях пьет рябиново-аировый кисель. Сухие ягоды рябины содержат большое количество витамина С и каротина, который, помимо других полезных свойств, обладает способностью восстанавливать слизистую оболочку бронхов и легких. Корни аира содержат много эфирного масла, оказывающего отхаркивающее действие. К 2 ст. ложкам сухих ягод рябины добавить измельченный корень аира (1/2 ч. ложки), залить двумя стаканами кипятка, кипятить на медленном огне минут 8-10, затем процедить и, тщательно помешивая, постепенно влить растворенный в воде крахмал (2 ст. ложки), добавить сахар или мед по вкусу.

При любых видах простуды помогает калиновый кисель. Содержащиеся в калине минеральные вещества, особенно калий, а также витамины, фитонциды и эфирное масло укрепляют иммунитет, мобилизуют защитные силы. Готовят калиновый кисель так. Сначала надо развести столовую ложку крахмала в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Затем смешать 50 мл со-

ка калины с сахаром или медом по вкусу и залить двумя стаканами горячей воды. В смесь калинового сока и воды влить подготовленный крахмал и тщательно перемешать.

А вот как готовить яблочный кисель, который помог моей знакомой вылечить печень. Нарезать дольками несколько яблок, залить двумя стаканами кипятка, проварить несколько минут. Разварившиеся яблоки вынуть, протереть через сито и положить в отвар. Смешать яблочный отвар с предварительно разведенным крахмалом и тщательно перемешать. Лечение нужно проводить в течение месяца, выпивая по стакану яблочного киселя два раза в день.

При легочных заболеваниях в течение двух недель ежедневно пейте клюквенный кисель, приготовленный по обычному рецепту. Он содержит витамины и минеральные вещества, при этом из организма будут интенсивно выводиться вредные токсины.

Когда-то я обратил внимание на то, что долго живущие люди пьют самые разные кисели — из яблок, вишен, клубники, апельсинов. Одна девяностодвухлетняя дама рассказывала мне, что регулярно готовит свой фирменный кисель — прекрасное средство профилактики многих болезней. Я назвал его медовым киселем. В стакане теплой воды развести столовую ложку меда. В медовый раствор добавить чайную ложку сока лимона, смесь довести до кипения. Затем при непрерывном помешивании влить в нее разведенную в небольшом количестве воды десертную ложку крахмала.

И последнее. Готовя кисели для лечения, старайтесь, чтобы они получились или густые, или средней густоты. Не следует долго кипятить кисели. Их приятнее пить горячими или теплыми, но усваиваются они лучше в холодном виде.

# Поможем друг другу

*✍ "Мне 50 лет. После того как я 5 лет назад перенесла сильный стресс (и до сих пор нахожусь в депрессии), у меня пропал аппетит. Принимаю постоянно антидепрессанты, но ничего не помогает. Пробовала сутки голодать, но чувство голода так и не появилось. Ем только потому, что просто надо. Помогите, пожалуйста, кто знает, что мне делать".*

456660 Челябинская обл., Красноармейский р-н, с.Миасское, ул.40 лет Победы, 4-67, Самсонова Л.В.

*✍ "Мне 53 года. Недавно поставили диагноз: "Сирингомиелия. Миофасциальный синдром на фоне остеохондроза шейного отдела позвоночника. Увеличение мышечного тонуса по спастическому типу в верхних и нижних конечностях". Делали уколы стрихнина и прозерина. Назначенное лечение практически не помогло. Болезнь прогрессирует, боли усиливаются. Очень хочется жить полноценной жизнью, поэтому обращаюсь ко всем добрым людям с просьбой о помощи. Может быть, кто-то сталкивался с этой болезнью и смог ее преодолеть. Буду благодарна за любой совет".*

123458 г.Москва, ул.Таллинская  
20-2-201, Коршунова З.А.

*✍ У моей сестры, а ей всего 40 лет, варикозное расширение вен, бывают очень сильные обострения. Дорогие мази, которые ей выписывают врачи, к сожалению, не помогают. Может быть, кто-нибудь поделится своим опытом преодоления этой болезни. Будем благодарны всем написавшим в редакцию.*

Герасимова Марина,  
г. Санкт-Петербург

*✍ У меня на всем теле (в том числе и на лице, и на шее) очень много родинок. Для меня это очень неприятный косметический недостаток. Маленькие папилломы мне удается выводить чистотелом, а вот большие родинки я боюсь трогать. Если кто-нибудь знает какие-нибудь народные средства избавления от них, напишите, пожалуйста, на адрес редакции.*

Людмила С., г.Москва

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Как лечить панариций

Хочу поделиться с читателями способом лечения панариция (гнояного воспаления тканей пальца). Как-то во время осенних работ в саду я проколол палец, и у меня началось сильное воспаление. По совету жены (а она уже испробовала этот способ на себе) я налил в рюмочку 95°-ный спирт, чуть-чуть его разбавил водой, опустил туда палец и держал с небольшими перерывами около 3 часов в первый день и столько же — во второй. Этого было достаточно, чтобы воспаление прошло. Я был очень доволен, поскольку через день уезжал в санаторий.

А.Н.Музыкин, г.Данилов Ярославской обл.

### Средства от склероза

1. Приготовить смесь из 1 ст. ложки плодов красной рябины, 1 ст. ложки душицы, 3 ст. ложек плодов и листьев шиповника. Залить 1 ст. ложку смеси стаканом воды, настоять 1,5 часа, добавить мед и пить как чай.

2. Кашицу лука смешать с равным количеством меда. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером в течение двух месяцев.

3. Головку чеснока средних размеров размять и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Настоять ночь в холодильнике. Утром смешать 1 ст. ложку этого чесночного масла с 1 ст. ложкой лимонного сока и принимать за 30 минут до еды три раза в день в течение 1,5-2 месяцев.

### Упражнения для улучшения мозгового кровообращения:

- ◆ массаж головы и ушей;
- ◆ потягивание мочки уха вниз;
- ◆ охватив ладонями ушные раковины, совершать круговые движения по и против часовой стрелки.

Валентина Кириллова, Кемеровская обл.

### Лечение микоза медным купоросом

Заражение микозом (грибковой инфекцией) — довольно распространенное явление. Мне 92 года, и я не раз встречала людей, которые страдали от этого заболевания. Но мой рецепт помогал абсолютно всем. Хочу предложить его читателям журнала. Он очень простой. Нужно приготовить теплый раствор *медного купороса* (бледный) и ежедневно делать ванночки. Если поражены ногти и пальцы рук, то можно с помощью лейкопластыря прикреплять к ним ватку, смоченную в этом растворе. Ее следует держать и днем и ночью.

Кроме того, обязательно нужно продезинфицировать всю обувь (и летнюю, и зимнюю) и просушить ее на солнце. После стирки носков, чулок, колготок их нужно прополаскивать в растворе того же медного купороса.

Лучшего способа лечения микоза я не знаю, ведь грибок не боится ни кипячения, ни глажения, ни спирта, ни йода, ни марганцовки.

Мария Крымова, г.Москва



✉ В редакцию пришло письмо от молодого человека, страдающего депрессией. Подробно описав обстоятельства своей жизни и попытки лечения, Максим просил помощи. Кто может помочь в этой ситуации, как не квалифицированный психолог? Правда, давать советы заочно, не видя пациента, трудно. Но общую тенденцию уловить все-таки можно. С согласия Максима мы решили опубликовать выдержки из его письма и ответ на него психолога Людмилы Рожковой. Надеемся, что ее советы пригодятся не только Максиму.

✍ *“Сейчас мне 24 года. В раннем детстве я был совершенно нормален, хорошо развит. С 7-8 лет начал бояться отца, который распекал меня по любому поводу. Отцу, видимо, нравилось, что я испытываю страх, и он не скупился на обвинения и угрозы. Лучше бы он был злым и жадным пьяницей, а я воспитывался бы улицей. У меня было бы меньше преград к становлению личности, чем при постоянном изощренном психологическом насилии, которому я подвергался дома.*



*Я не успел физически и морально окрепнуть, рос слабым, зажатым, боялся общения. Единственный человек, с кем мог спокойно общаться, — мать. Она всегда была безобидной, чувствительной, доброй...*

*Учеба в школе стала для меня пыткой. Мне было трудно сосредоточиться. Приходя домой, я в изнеможении валялся на кровать и засыпал. Вечером с большим трудом и подолгу делал уроки. Но способности у меня были, и со временем я стал довольно хорошо успевать в точных науках — математике, физике.*

*Окончив 9-й класс, по жесткому настоянию отца я пошел учиться в Московский железнодорожный техникум. Вставал в пять утра, возвращался вечером. Отдыхать не успевал. Мое состояние резко ухудшилось. Проучившись там полгода, вернулся в школу, в 10-й класс.*

*Это была новая школа, и мне в ней очень понравилось. Доброжелательный коллектив учителей, дружный, можно сказать, интеллигентный класс. Классный руководитель — душевный человек, понимающий подростков. Настроение и состояние мое улучшилось, дома тоже атмосфера стала чуть легче. В летние каникулы мне купили мотоцикл, о котором я давно мечтал...*

*В 11-м классе я сдружился с несколькими ребятами и впервые*

*почувствовал себя свободнее в компании. Но некоторая ущербность, эмоциональная (неразрешенные внутренние конфликты) и физическая (слабость, быстрая утомляемость, неестественность в движениях), все-таки оставались...*

*Чтобы поступить в институт, занимался с репетиторами. Выпускные школьные экзамены дались тяжело, ходил весь зеленый. Сдал их нормально и с этими отметками был зачислен в московский институт на специальность “теплоэнергетика”. На дорогу в институт уходило пять часов, я не справлялся с нагрузкой, смог выдержать лишь один семестр. Сдал несколько зачетов и ушел в академический отпуск по состоянию здоровья.*

*Желая справиться со своей слабостью, лег в хорошую платную больницу на обследование. Но все обследование ограничилось элементарными анализами, ЭКГ, гастроскопией, измерением давления и осмотром нескольких врачей. Поставили мне диагноз “психастения”, назначили лекарство и посоветовали обратиться к психиатру.*

*Чтобы не пришлось вставать на учет, родители пригласили психиатра домой за деньги. Он заявил, что у меня шизофрения и стал давать таблетки, от которых меня корчило в судорогах. Поняв, что состояние ухудшилось, мы решили отказаться от такого лечения. Я почти все время лежал, жить не хотелось...*

*Слабая надежда на нормальное существование появилась летом, когда подвернулась возможность устроиться на работу. Я готовил цементный раствор для рабочих у отца на предприятии. Было очень тяжело, но я себя заставлял. На заработанные деньги купил хороший плеер и был доволен. Осенью опять пошел в институт с твердым намерением доучиться до конца. Но история повторилась — после первого семестра вынужден был бросить учебу из-за плохого самочувствия...*

*Я впал в отчаяние. Мы с мамой пытались найти выход — обращались к целителям, экстрасенсам, невропатологам, эндокринологом, гомеопатам и т.п. Все безуспешно. Мое состояние в течение последующих трех лет можно описать словами “живой труп”.*

*В это время у меня появилось отдельное жилье. Родители поняли, что другого выхода нет, поскольку атмосфера в семье накалилась до предела. Депрессия моя нарастала.*

*Мы обратились в Центр психического здоровья, где молодые психиатры лечили таких же отчаявшихся, как я, людей. Мои соседи оказались очень приятные, интеллигентные люди. Лечение мне почти не помогало.*

*Однажды в кабинете врача я всплил, стал спорить. Считаю, что у меня были на это основания. Я давным-давно в глубине души зол на весь мир. После разговора с врачом на повышенных тонах я долго не мог успокоиться, ходил взад-вперед по коридору, пытаюсь собраться с мыслями. Врач потребовал, чтобы я лег в постель. Я отказался. Тогда несколько сотрудников уложили меня силой, привязали к кровати и сделали укол аминазина. Такого унижения я еще не испытывал. До сих пор не могу найти оправдания их действиям. Несколько дней таких уколов — и я стал ниже травы, тише воды...*

Потом мы обратились к местному психиатру. В течение полугода врач перепробовала на мне много разных препаратов. Результат был абсолютно нулевой. Тогда она предложила электросудорожную терапию (электрошок), не объяснив, что это такое. Теперь мне остается только надеяться, что эта процедура не нанесла мне большого вреда...

В марте 2000 года я устроился в одну фирму. Брали меня электриком, но приходилось выполнять всякую работу. Было тяжело, но я постепенно втянулся и был доволен, что смогу заработать немного денег, чтобы починить старенькие "жигули", отданные мне отцом. Мне хотелось заниматься конкретным делом, проявить себя, но приходилось бетонировать площадки, быть грузчиком, изолировать трубы под потолком, стеклить окна, рыть траншеи, работать отбойным молотком... Мне не давали проявить себя, держали только на грязной, тяжелой работе. Долго так продолжаться, конечно, не могло...

Я сделал отчаянную попытку познакомиться с девушкой, и мне повезло. Моя избранница работает в детсаду воспитательницей, учится на заочном в пединституте. Мы прожили вместе почти год, и я благодарен судьбе за это. Она поддерживала меня, как могла. Но жить было не на что. В конце концов она от меня ушла...

Моей сестре сейчас 14 лет. Она практически повторяет мою историю. Была счастливой, подвижной, хорошо развитой девочкой, но, взрослея, пережила не меньше психотравмирующих ситуаций, чем я. На моих глазах сестра с каждым годом угасает. Теперь она почти все время сидит дома, чувствует себя некомфортно, стала часто болеть...

Сейчас моя основная проблема в том, что я не могу работать. Руки и ноги на месте, но я беспомощен, как инвалид. Всегда в подавленном состоянии. Психиатры ставят мне диагноз "вялотекущая шизофрения". Я с этим категорически не согласен. Очень хочу изменить свою жизнь, но не знаю, как это сделать".

А теперь — слово психологу **Людмиле Рожковой**.

Поставить диагноз заочно невозможно. Поэтому предлагаю сразу же отбросить все предположения о том, правы или не правы были врачи, бравшиеся лечить Максима. Поговорим о том, как человеку, испытывающему депрессивные состояния, преодолеть их. Начну с того, что психологи определяют депрессию как «замороженный гнев». Она чаще посещает тех, кто недоволен миром и считает, что имеет основания на это.

Поведение людей и результаты, к которым они приходят, больше всего зависят от того, как они оценивают свою ситуацию и какую жизненную позицию занимают. В данном случае начинать надо с переоценки ситуации.

Максим обижен на отца. Но таким характером, как у его отца, обладают многие мужчины. Придирики, нотации, акцент на неудачах — обычный набор "мужских" воспита-

тельных мер. Прибавим к этому неумение хвалить своего ребенка. Конечно, это далеко не лучший способ воспитания, но в такие условия попадает множество детей. Максиму трудно в это поверить, но его отец, как и многие другие отцы, таким образом стремился сделать своего сына совершеннее.

В любом случае не стоит сокрушаться, что воспитывала его не улица. На улице он подвергся бы гораздо более изощренному унижению, и у него появилось бы еще больше причин жаловаться на судьбу.

У Максима немало оснований и благодарить своего отца, который не раз приходил на помощь сыну: подарил ему мотоцикл, а потом и машину, платил репетиторам, обеспечил его отдельным жильем, устраивал на работу... Разве этим он не доказал свою любовь?

Конечно, образ жизни ребенка определяют родители. Но, повзрослев, человек должен отвечать за себя сам. Насколько он состоятелен как личность, зависит от того, какую жизненную позицию он занимает. Ошибка Максима в том, что он, вместо того чтобы двигаться вперед, застрял в прошлом. Он принял позицию жертвы, а эта позиция порождает обреченность. Возможно, она навязана воспитанием, условиями жизни. Возможно, изменить ее трудно. Но это единственный путь к психическому здоровью.

Чтобы выйти из этой ситуации, советую для начала принять свою блезнь (или слабость, если не согла-

шаться с диагнозом) и попробовать жить с ней, как живут люди, лишённые зрения, или рук, или ног. Ведь и они могут либо занять позицию жертвы, либо строить свою судьбу, не считаясь с физическим недостатком.

В качестве примера приведу Милтона Эриксона. В психологии это фигура не менее значимая, чем



Фото Сергея Яраева

Зигмунд Фрейд. Эриксон признан одним из лучших психотерапевтов XX века. Но далеко не всем известно, что на этого человека с детства обрушилось множество несчастий. От рождения у него были нарушены слух и цветовое зрение. В семнадцать лет он перенес полиомиелит, после чего оказался парализованным. Он заново учился двигаться по программе реабилитации, которую разработал для себя сам. Послед-

ние десять лет жизни из-за осложнения полиомиелита Эриксон был прикован к инвалидному креслу. Руки его почти не слушались, губы были частично парализованы, постоянно болела голова. Казалось бы, какая тут научная деятельность? Но он сумел овладеть речью и продолжал научную и педагогическую работу. Его методы с успехом используются сейчас во всем мире.

Эриксон говорил, что полиомиелит стал его учителем в познании человеческих возможностей. Болезнь разрушала его организм, а он восстанавливал себя, стараясь радоваться каждой отпущенной ему минуте. Его жизнь держалась на двух китах — работе, которой он себя постоянно загружал, и семье, которой он был благодарен за поддержку.

Если бы жизнь Эриксона сложилась в соответствии с “запланированной” судьбой, то он должен был бы прозябать в интернате для калек и умереть в безвестности. Родился он в семье шахтера, и отец не мог обеспечить ему условия для хорошего лечения и образования. Этот человек сделал себя сам.

К здоровью и счастью ведет множество путей — надо найти свой. Никто не сделает это за вас.

Физические и эмоциональные проблемы тесно переплетены. Вырваться из состояния депрессии можно, начав с изменения своего физического состояния. Рискну дать Максиму несколько советов.

♦ Начните с малого. Каждое утро, не пропуская ни дня, принимайте контрастный душ. Затем отправляйтесь на прогулку. Если работае-

те, идите пешком на службу или хотя бы часть пути проходите пешком.

♦ Регулярно убирайте квартиру, стирайте для себя и готовьте еду. Физическая слабость, нежелание и неумение в расчет не берутся.

♦ Как бы вы себя ни чувствовали, каждый день намечайте какую-нибудь цель и обязательно выполняйте намеченное. Причем задачи надо постоянно усложнять. Скажем, вчера вы делали 5 упражнений, сегодня — 10.

♦ Вы излишне напряжены, но, не испытывая нагрузок, расслабиться невозможно. Поэтому подберите себе подходящую нагрузку — и физическую, и умственную. Только это поможет вам восстановить нормальные ритмы жизнедеятельности.

♦ Запишитесь в группу йоги. Восточные техники саморегуляции помогут вам контролировать себя, снимать напряжение, научат расслабляться.

♦ Составьте для себя подходящую диету. Возможно, вам подойдет низкогликемическая диета.

Первые результаты вы ощутите через 2-3 месяца, а спустя год ваша жизнь изменится.

Однако собственное здоровье не должно становиться самоцелью. Человек реализует себя в служении делу или в любви к близким. Причем в той мере, в какой готов забыть о себе. Судя по письму, вас беспокоит судьба сестры. Так почему бы вам не помочь ей? Кто, как не вы, может вывести ее из затруднительного положения? Вы умеете анализировать, видите суть ее проблемы, способны совершать усилия. Так сделайте для сестры то, в чем так нуждались сами. Этим вы поможете не только ей, но и себе.



## ЦЕЛЕБНАЯ ХУРМА

Хурму любят многие — за сочность, своеобразный, слегка вяжущий вкус и медовую сладость. Она появляется на прилавках магазинов и рынков поздней осенью и продается практически всю зиму по относительно недорогой цене. Хурма не только вкусна. Эти ярко-оранжевые ягоды (а хурма считается ягодой) очень полезны для здоровья. По части витаминов и полезных веществ этот плод занимает среди фруктов и ягод далеко не последнее место. Какие же ценные вещества содержатся в хурме?

Начнем с *аскорбиновой кислоты*, которой в хурме может быть до 20 мг в 100 г мякоти. Как известно, витамин С улучшает обменные процессы. Он необходим и при лечении “зимних” заболеваний — простуды, гриппа, катара верхних дыхательных путей, бронхита, ринитов, ларингитов.

Очень много в хурме *каротина*, преобразующегося в организме в витамин А, нужный нам для поддержания остроты зрения. Зимой хурма (как и морковь) является основным источником каротина, что следует учитывать людям с ослабленным зрением.

В холодное время года, когда ощущается нехватка этих важнейших витаминов, хурма незаменима.

Сочная мякоть хурмы содержит такие минеральные вещества, как магний, цинк, железо, медь, калий, кальций, фосфор, йод, марганец и др. Все они находятся в идеальном равновесии, оптимальном для нашего

обмена веществ, в особенности это касается “конкурентов”, то есть веществ, которые могут мешать друг другу всасываться при нарушении их баланса в организме: калия и натрия, меди и цинка, кальция и фосфора. Благодаря оптимальному сочетанию в хурме минеральных веществ быстро повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям.

Кроме того, минеральный состав хурмы позволяет использовать ее для выведения из организма тяжелых металлов и токсинов. Они связываются с минеральными веществами плода и, образуя с ними нерастворимые соединения, выводятся из организма (хелатотерапия).

Широкий спектр минеральных веществ, присутствующих в плодах хурмы, приводит к улучшению состава крови, помогает избавиться от анемии, общей слабости.

*Железо*, которое содержится в хурме (2,5 мг%), необходимо для формирования эритроцитов и увеличения количества гемоглобина в крови, *калий* (200 мг%) — для четкой работы сердечно-сосудистой системы, а также для укрепления мышц. От *кальция* (127 мг%) зависит крепость костей, а *фосфор* (42 мг%) нужен для гармоничного функционирования клеток головного мозга. Содержащийся же в хурме *йод* (49,7 мг%) предотвращает развитие эндемического зоба и лечит базедову болезнь.

Нельзя не сказать и о наличии в

хурме большого количества природных сахаров, в основном фруктозы и сахарозы, определяющих пищевую ценность плода. Кроме них в янтрано-бурую мякоть спелой хурмы входят природные органические кислоты — яблочная, виноградная, янтарная. Они необходимы для нормального функционирования нервной системы.

Помогает хурма даже при остеохондрозе благодаря содержащимся в ней биологически активным веществам, необходимым измененным тканям костей позвоночника. Целебное действие хурмы усиливается, если употреблять ее с кефиром, сметаной, простоквашей или йогуртом.

Сок хурмы также обладает уникальными целебными свойствами. Его можно рекомендовать людям, ослабленным, перенесшим хирургическую операцию или страдающим хроническими заболеваниями...

Сок хурмы полезно пить при трахеитах, бронхитах, длительном кашле. При этих же заболеваниях можно просто медленно жевать мякоть хурмы, не проглатывая ее сразу, а задерживая во рту в течение нескольких минут. Вяжущие вкусовые ощущения способствуют борьбе организма с инфекционными процессами. Да-да, именно ощущения! Вяжущий вкус, воздействуя на рефлекторные зоны языка, оказывает общее противовоспалительное действие. Существует специальная отрасль медицинской науки — «вкусовая рефлектология», которая лечит вкусом.

Постарайтесь в зимнее время есть хурмы побольше. Она пополнит ваш организм многими недостающими витаминами и минеральными веществами, обеспечит надежную профилактику от простудных и других заболеваний.

**В**сем известно, что лес — настоящая фабрика чистого и целебного воздуха, в котором почти нет пыли и вредных примесей. Но далеко не все знают, какой лес и в какое время года более полезен для их здоровья. Чтобы лесная прогулка стала лечением, надо кое-что знать о свойствах деревьев

В лесном воздухе содержится свыше 200 летучих биологически активных веществ. Они стимулируют работу сердечно-сосудистой и других систем организма, нормализуют частоту пульса, повышают содержание гемоглобина в крови, устойчивость к токсинам и инфекциям, улучшают легочную вентиляцию, способствуют физической и умственной работоспособности. Замечено, что люди, живущие в лесу, по сравнению с жителями степей меньше подвержены заболеваниям: в 3 раза — психическим, в 4 раза — кишечным, в 5 раз — сердечно-сосудистым и в 6 раз — легочным.

Среди прочих биологически активных веществ в лесном воздухе есть фитонциды, способные подавлять рост и размножение болезнетворных бактерий. И если в одном кубическом метре городского воздуха насчитывается до 36000 разных бактерий, то в том же объеме лесного воздуха — всего около 500!

Наибольшее количество фитонцидов выделяется в молодом лесу в жаркие дни начала лета после полудня. Больше всего их выделяют сосна, ель, можжевельник, пихта, черемуха, береза, клен, дуб.

Кроме выраженного антимикробного действия, эти летучие вещества, воздействуя на обонятель-

Дмитрий Макунин

САМО-ПОМОЩЬ

## В каком лесу гулять?



Фото Виктора Ахлова

ные и другие рецепторы, оказывают существенное положительное влияние на кровообращение, дыхание, иммунную систему.

В окружающем нас воздухе всегда находится то или иное количество природных аэроионов — частиц молекул, несущих либо положительные, либо отрицательные электрические заряды. В лесном воздухе содержатся практически только отрицательные аэроионы, которые весьма благотворно действуют на организм, регулируя дыхание и од-

новременно повышая интенсивность общего газообмена. Больше всего аэроионами насыщен воздух вблизи берез и дубов.

В лесу менее заметны изменения погоды. Жара переносится гораздо легче — всегда можно найти освежающую прохладу, поскольку кроны деревьев рассеивают солнечные лучи. А в холод в лесу, наоборот, теплее. Не так ощутимы колебания атмосферного давления, стихают порывы ветра. Удивительная тишина объясняется тем, что



звуковые волны, ударяясь о стволы деревьев, разбиваются и направляются вниз, к почве, где и поглощаются. Кроме того, при прохождении звуковых волн ветки деревьев начинают незаметно колебаться, что резко уменьшает интенсивность звука.

Необычайной чистотой и целебными свойствами отличаются хвойные леса, где дышится особенно легко и свободно. Воздух хвойного леса насыщен летучими фитонцидами, легкими отрицательными аэроионами и ни с чем не сравнимым смолистым ароматом. Эфирное масло, содержащееся в хвое, окисляется кислородом воздуха и выделяет в атмосферу значительное количество целебного озона. От воздействия летучих веществ, выделяемых хвоей кедра, сосны, ели, пихты, можжевельника, увеличивается жизненная емкость легких, успокаивается нервная система, снимаются напряжение и усталость. Людям, страдающим заболеваниями органов дыхания, различного рода нервными расстройствами, бессонницей, такой воздух рекомендуется как первое лечебное средство.

Следует, однако, иметь в виду, что некоторые люди в зависимости от заболевания и даже от времени года не всегда хорошо переносят атмосферу хвойного леса. Так, в переходные месяцы (ноябрь, март) в хвойном лесу более сыро, чем в лиственном, поэтому в это время людям, страдающим заболеваниями дыхательных путей, гулять в нем не надо. Время с апреля до середины мая им подходит больше, так как ели и сосны увеличивают выделе-

ние смолистых ароматических веществ, что облегчает отхождение мокроты и уменьшает кашель. Однако следует помнить, что эти же вещества могут вызвать приступ удушья и у больных, страдающих бронхиальной астмой.

В период максимального выделения смолистых веществ — в июне-июле — от посещения хвойного леса следует отказаться людям, страдающим гипертонической болезнью, бронхиальной астмой, ишемической болезнью сердца, заболеванием почек. У них может существенно ухудшиться состояние (могут появиться боли в сердце, аритмия и одышка, головные боли и головокружение, может нарушиться сердечный ритм, повыситься артериальное давление).

Для больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, весьма полезны небольшие дозы фитонцидов, выделяемых хвойными деревьями в сентябре-октябре и в холодный период с декабря до середины февраля, особенно при устойчивой морозной погоде. Вообще же для таких людей больше подходят фитонциды и другие летучие вещества, выделяемые дубом.

Слишком сильные воздействия лесного воздуха могут привести к нежелательным изменениям в организме. Например, значительное повышение концентрации кислорода в крови может вызвать резкий спазм сосудов головного мозга и обморочное состояние, особенно у пожилых людей.

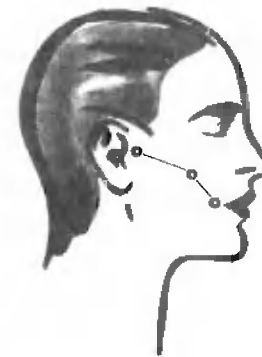
В любом случае прислушивайтесь к себе — и тогда прогулки в лесу будут приносить не только радость, но и пользу.

## Подтяжка без скальпеля

*В этом номере мы заканчиваем публиковать описание упражнений, представляющих естественную альтернативу пластическим косметическим операциям. Гимнастика, созданная швейцарским косметологом Бенитой Кантиени, стимулирует мышцы лица, головы и шеи, что помогает восстановить их природную упругость и молодость, а также снять психологические зажимы*

**1. Формирование губ.** Это упражнение необходимо выполнять тем, у кого много морщинок над верхней губой. Оно поможет активизировать мышцы, поднимающие уголки рта, и разгладить кожу вокруг рта и на щеках.

Приложите мизинцы обеих рук к уголкам губ. Безымянные поставьте под скуловые кости, указательные и средние — посередине лицевого края ушной раковины. Одновременно и равномерно пульсирующими движениями надавливайте на эти точки в течение 2 минут. У вас должно возникнуть тянущее ощущение в уголках рта.



**2. Подъем подбородка.** Выполнение этого упражнения помогает разгладить подбородок и щеки, сделать овал лица более четким. Оно особенно полезно женщинам, у которых уголки рта опущены и рядом с ними образовались утолщения (так называемые «бульдожки»), а щеки перерезают вертикальные складки.

Поставьте безымянные пальцы под нижней губой, туда, где, как вы ощутите, находятся маленькие ямки. Кончики средних пальцев подходят к уголкам рта снаружи, на высоте нижней губы. Указательные пальцы скользят через середину щек в точки пересечения мышц непосредственно над нижнечелюстным суставом. Пальцами обеих рук одновременно



*Окончание. Начало в №12, 2002 г., №1, 2003 г.*

и равномерно делайте легкие нажатия в течение 2 минут. При правильном выполнении упражнения вы должны ощутить мягкое тянущее чувство от подбородка в направлении затылка.

**3. Натяжение нижнего века.** Если у вас дряблые веки, склонность к образованию отеков и «гусиных лапок», вам подходит это упражнение. Его можно выполнять и вечером, и утром, когда вы проснулись с опухшими веками, а надо срочно выходить «в свет».



Приложите безымянные пальцы к точкам под внутренними углами глаз, точно на пересечении круговой мышцы и мышечного тяжа, идущего рядом с носом к внутреннему углу глаза и тянущего вверх как верхнюю губу, так и крыло носа. Средние пальцы ложатся под нижними веками примерно посередине глаз, указательные — возле наружных углов глаз. Под всеми пальцами должна ощущаться скуловая кость, но не глазная впадина!

Потяните заднюю ушную мышцу к затылку и, сохраняя это напряжение, мягким нажатием пальцев стимулируйте обозначенные точки в течение 2 минут. Одновременно поднимайте глаза влево и вправо как можно выше, как бы закатывая их, чтобы нижние веки натянулись.

Это упражнение взбадривает, дает отдых глазам. Оно будет более эффективным, если вы откажетесь

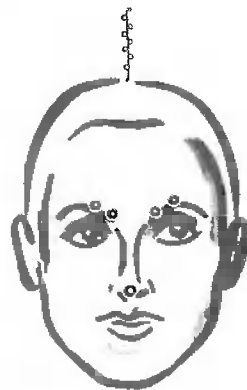
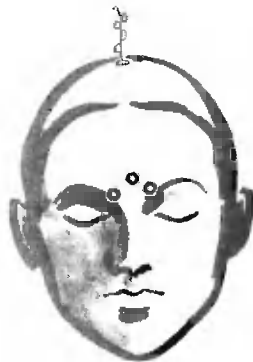
от привычки щурить глаза при рассмотривании предметов или мелко-го текста или читать на пляже без темных очков, — ведь все это способствует образованию морщин под глазами.

**4. Подтяжка лба и носа.** Регулярное выполнение предлагаемого упражнения поможет разгладить морщины на переносице и на лбу, поднять и растянуть брови. В области лба при этом возникнет ощущение легкости и даже исчезнут боли, связанные с нарушением тонуса сосудов.

Безымянный палец правой руки приложите к левой брови недалеко от переносицы, а указательный — к правой. Безымянный палец левой руки ложится на точку над переносицей, а большой палец этой руки — на голову, на венечную точку, находящуюся ровно посередине между лбом (там, где начало роста волос на лбу) и макушкой. Нежно нажимайте на описанные точки кончиками пальцев в пульсирующем ритме в течение 2 минут. Эффект удвоится, если вы одновременно будете тянуть заднюю ушную мышцу к затылку.

**5. Подтяжка верхних век.** Если веки тяжело нависают над глазами, брови опускаются все ниже, а на носу образовались морщины, вам необходимо выполнять такое упражнение.

Положите безымянные пальцы



на 1 минуту. После этого 1 минуту очень мягко массируйте средним пальцем кончик носа. Затем снова возвращайтесь к бровям на минуту, и опять — к кончику носа.

Усилить стимуляцию мышц лба и век можно, если вы будете легко и нежно оттягивать вниз массируемые точки, а задние ушные мышцы при этом начнете с силой тянуть вверх. Тренинг носовой точки можно усилить, положив безымянный палец под кончик носа и при этом словно пытаясь сдвинуть его пальцем другой руки.

Освоив эти упражнения, постарайтесь выполнять их почаще, тогда быстрее почувствуете эффект. Чтобы кожа на лице стала более гладкой и упругой, достаточно заниматься по 20 минут 3 раза в не-

точно на начало бровей, в изгиб глазных впадин. Средние пальцы лежат на высших точках бровей. Нажимайте мягко кончиками пальцев на эти точки в течение

делю. Перед выполнением упражнений обязательно настройтесь психологически на «омоложение».

Несколько советов, как накладывать косметический крем. Автор описанной методики омоложения лица Бенита Кантиени советует строго придерживаться следующих правил. Когда накладываете косметический крем на подбородок и щеки, всегда втирайте его в направлении ушей и висков мелкими штриховыми движениями, на лбу мягко размазывайте крем вверх и к вискам. Наложив крем на нос, втирайте его узкими полосками вниз. Крем вокруг глаз распределяйте легчайшими касаниями кончиков пальцев. Шею при уходе поглаживайте снизу вверх, под подбородком втирайте крем вдоль нижней челюсти по направлению к ушам.

Швейцарский косметолог также предостерегает женщин от применения агрессивных средств типа пилинга или масок, часто засыхающих на коже жесткой коркой, которую приходится потом чуть ли не сдирать, что, конечно же, приносит вред.

И последний совет. Всегда следите за своей мимикой, даже при выполнении обычных повседневных дел, при физических нагрузках. Думайте о том, что вы красивая, обаятельная и неповторимая, и вы будете такой в действительности.



Фото Евгения Чуфарова

# Как избежать родовой травмы

Наши постоянные читатели знакомы с оригинальными методами коррекции позвоночника доктора Саттарова. Его статья "Ровный позвоночник малыша" была опубликована в 2001 году. Многолетний опыт работы убедил Вилю Лукмановича, что искривление позвоночника, а вслед за ним и ряд психосоматических заболеваний ведут свое начало от травм, полученных во время появления на свет. Важно распознать их как можно раньше, чтобы легче было устранить нарушения

## Как искривляется таз

Принято считать, что сколиоз и другие искривления позвоночника формируются у детей в школьном возрасте из-за неправильного положения тела за партой. Но исследования показывают, что плохая осанка лишь «проявляет» те нарушения, которые уже существовали у ребенка в самом раннем детстве. По данным знаменитого мануального терапевта, основателя европейской школы хиропрактики Карла Левита, у 15% малышей ясельного возраста выявляется *перекос таза*. В школе такие нарушения фиксируются у 40% детей. Причем у большинства из них перекос тазовых костей сочета-



ется с блокадами суставов шейного отдела позвоночника и головы. Эти нарушения сопровождаются, как правило, поясничными болями и вазомоторными расстройствами — мигренью, спазмами сосудов головного мозга.

Почему же у 3-5-летних малышей появляется перекос таза? Ведь им еще не приходилось долго сидеть, склонившись над столом. Я твердо убежден, что большая часть искривлений позвоночника является следствием родовых травм — либо незамеченных, либо воспринятых акушерами и самой роженицей как неизбежные издержки родов (речь не идет о серьезных травмах, которые врачи стараются устранить еще в роддоме).

Взгляните на гибкий макет позвоночного столба. В норме обе половинки передней части таза расположены строго симметрично (см. фото 1), и потому при родах они свободно размыкаются, так же как и крестцово-повздошный сустав, соединяющий таз с позвоночником. Благодаря этому головка ребенка проходит через тазовое отверстие без повреждений, после чего суставы вновь его замыкают. Но когда есть перекос в положении левой и правой половинок тазовых костей (а он возникает не только при перекосе таза, но и при всяком искривлении позвоночника), суставы не могут раздви-

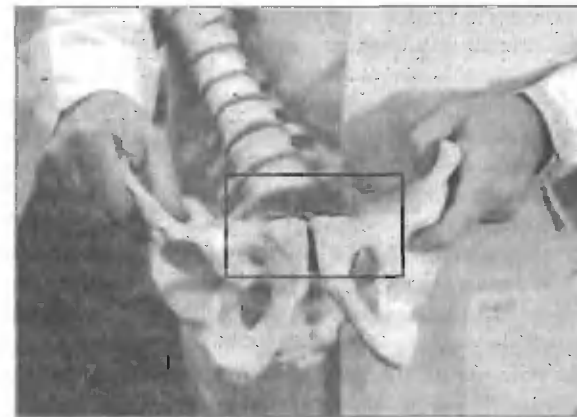


Фото 1

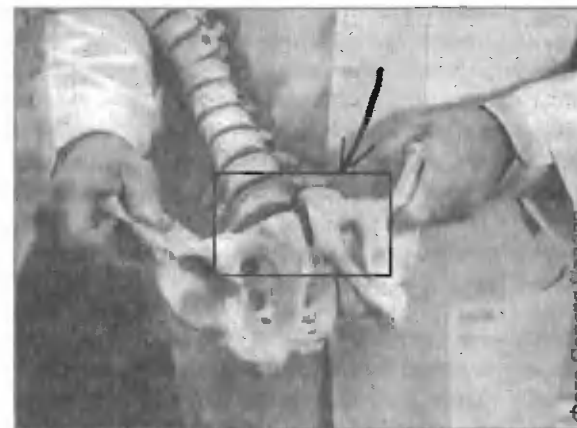


Фото 2

ваться физиологично (см. фото 2). Происходит то же, что и с любой асимметричной конструкцией: смещение какого-то одного соединения приводит к общей блокировке. Головка младенца и его тельце при прохождении сквозь суженное отверстие испытывают очень сильное давление. Страдают нежные хрящи и мягкие кости позвоночника и черепа, сжимаются жизненно важные кровеносные артерии в области шеи. Нарушается кровоток, из-за чего в самый сложный момент родов может

возникнуть спазм сосудов, что иногда приводит к гипоксии новорожденного. Но если гипоксия проходит, то нарушения кровообращения остаются, и в зависимости от локализации искривлений развиваются заболевания тех органов, которые стали хуже снабжаться кровью.

Однако мало кто связывает, скажем, вегето-сосудистую дистонию или дискинезию желчевыводящих путей с искривлениями позвоночника. И лечатся эти заболевания, как правило, без учета их первопричин, из-за чего переходят в хроническую форму. Кроме того, нарушения позвоночника «наследуются» детьми: девочка с перекосом таза, вырастая, рождает ребенка, травмируя его позвоночник, который затем искривляется компенсаторно. И если это дочка, то и у ее ребенка при родах произойдет аналогичное нарушение.

### **Почему Дима был гиперактивным**

Семилетний Дима — мой давний пациент. Сейчас он приходит ко мне лишь изредка, для профилактики. С раннего детства он был чрезвычайно активным и неусидчивым ребенком. Раньше гиперактивность не связывали с нарушением здоровья, объясняя ее свойствами характера. Сейчас врачи стали классифицировать синдром гиперактивности как заболевание нервной системы. У Димы эти проявления были так ярко выражены, что учителя советовали маме мальчика, Елене Николаевне, отдать его в школу для детей с дефектами развития. Но она, прочитав статью «Ровный позвоночник малыша»\*,

\*"Будь здоров!" №8 за 2001 год можно приобрести в редакции.

привела Диму ко мне. Я установил, что гиперактивный синдром развился у мальчика из-за родовой травмы (мама подтвердила, что у новорожденного была кратковременная гипоксия). Об искривлении костей черепа визуально свидетельствовала асимметрия височных костей и ушных раковин. Осмотрев Елену Николаевну, я нашел у нее заметный перекос таза.

Сначала Димина мама сомневалась в правильности моего вывода о причинах гиперактивности ее сына и не верила, что нарушение функций нервной системы можно устранить, работая с мышцами, суставами и черепом. Действительно, даже врачам трудно увязывать друг с другом такие разные, на первый взгляд, вещи.

Я объяснил ей, что во время родов у ее сына при прохождении по суженному родовому каналу пострадала стволовая часть мозга. В этом отделе находится так называемая ретикулярная формация, которая служит своеобразным фильтром, осуществляющим «просеивание» сигналов, идущих в головной мозг. В норме он не пропускает импульсы безусловных рефлексов, не требующих работы мысли — таких, как, например, переваривание пищи, дыхание, движение. Но если функция ретикулярной формации нарушена, то часть механических рефлексов поступает в головной мозг, что приводит к чрезмерной импульсивности человека.

С помощью мануальной коррекции мне удалось выровнять имевшийся у мальчика дисбаланс кровообращения. Дима стал спокойнее, уравновешеннее, ему удается сосредоточиваться на занятиях. А у его мамы после нескольких мануальных процедур прекратились боли в пояснице. Так последствия родовой травмы были сведены к минимуму.

### **Нужны ли бабки-повитухи?**

Один из моих учеников, молодой врач-вертеброневролог Алексей Юрьевич Рябов, лечит восемнадцатилетнего пациента, у которого на призывной комиссии обнаружилось варикоцеле — расширение вен семенного канатика. Молодому человеку предложили операцию, но, посоветовавшись с мамой, он отказался. Мама опасалась, что иссечение сосудов со временем может вызвать нарушения функций мочевого пузыря и половых органов. На мой взгляд, опасения эти вполне обоснованны. А главное, необходимость хирургического вмешательства отпадает после коррекции положения таза. В данном случае был сильно выражен перекос тазовых костей. Выяснилось, что при рождении мальчика применялись активные приемы родовспоможения.

Практика показывает, что использование ручных, а тем более инструментальных методов помощи роженицам, травмирует новорожденного. Между тем есть прекрасный опыт казанского акушера профессора Дальбера Алмазовича Хасанова, который придерживается мягкой тактики ведения родов, подобной той, какую веками применяли опытные повитухи. Я долгое время сотрудничал с доктором Хасановым и знаю, что его методика позволяет снизить количество родовых травм наполовину! К счастью, такая точка зрения сейчас находит все больше сторонников, и в некоторых роддомах отступают от традиционных ведения родов, разрешают женщинам занимать любое удобное для них положение — на боку, на корточках, стоя.

Перечислю признаки перенесен-

ных родовых травм, на которые, по моему мнению, должны обращать внимание врачи и родители. Это кривошея, асимметрия в положении плеч, лопаток, кожных складок на боковой поверхности спины, разница в длине ног, различия в форме и расположении глаз, губ, ушных раковин, неправильная походка, косолапость или X-образные ноги.

### **Локоток — к коленке**

Разработаны подробные тесты, позволяющие родителям выявить скрытые травмы позвоночника ребенка, подтвердить которые должен, безусловно, врач. Я уже приводил их, хочу напомнить лишь главные признаки нарушений.

Привезя новорожденного из роддома, внимательно осмотрите его. Обратите внимание на такие особенности: в положении лежа не поворачивает ли младенец головку в одну и ту же сторону? не проявляет ли он беспокойства, когда сосет? может быть, он берет грудь только в каком-то одном положении? симметричны ли складки на его ножках под ягодицами? Посмотрите, не втянута ли у него голова в шею настолько, что между ними образовалась складка? Одинаково ли сходятся локотки и коленки по диагонали из положения лежа на спине: правый локоток — к левой коленке, а правый — к левой? Не падает ли верхняя часть его туловища к ногам в положении сидя, подобно складному ножу? Наличие какого-либо из этих признаков говорит об искривлении позвоночника или костей черепа. О том же может свидетельствовать и выбухание родничка на головке. Если темечко заметно выступает над черепом, значит, внутричерепное



давление повышено из-за нарушения кровотока. В норме родничок должен немного западать.

У ребенка постарше искривление позвоночника можно выявить, обратив внимание на то, как он ходит: ставит ногу на всю ступню или на носочек? косолапит или выворачивает стопы наружу? Попросите его поднять вытянутые руки перед собой и посмотрите, как он их держит: не поднята ли одна выше другой? не изогнулось ли при этом тело в одну сторону? Попросите ребенка наклониться вперед и обратите внимание, симметричны ли его движения?

Есть еще один способ проверить, ровный ли у ребенка (как и у взрослого) позвоночник: надо попросить его завести руки за спину (одну сверху, через плечо, другую снизу, от пояса) и соединить пальцы, потом положение рук поменять. При искривлении позвоночника в одном из положений руки сомкнутся труднее, чем в другом. Бывает, что их вообще невозможно соединить.

### Как поставить органы на место

Даже при нормальном течении роды — огромная нагрузка для женского организма. Раньше в деревнях женщины после родов отправлялись в баню, где повитухи правили им органы брюшной полости, поднимали опустившийся живот, ставили на место матку. Там же проверяли и правили новорожденных. Это был так называемый повитушный массаж.

Современные женщины менее выносливы, чем их прабабушки. Ко мне нередко обращаются молодые мамы с жалобами на дискомфорт в низу живота и ломоту в пояснице после родов. У некоторых появляются

запоры, проблемы с удерживанием мочи или болезненность во время полового акта. Это не удивительно: после родов у женщин часто опускаются матка, почки, другие органы брюшной полости. Возникает застой кровообращения в этой области, чреватый воспалительными заболеваниями.

Таким пациенткам я предлагаю прийти на прием вместе с мужем, которого обучаю простым манипуляциям, способным помочь молодой маме.

На днях у меня побывала супружеская пара, у которой две недели назад родился ребенок. В начале беременности Кати я устранил ей перекос таза, в результате чего худенькая молодая женщина родила крупного малыша (весом 3800 г) без единого разрыва. Теперь она пришла ко мне на послеродовую коррекцию.

Я приступил к висцеральному массажу (см. фото). Это очень простой массаж брюшной полости, имеющий целью ликвидацию застоя кровообращения. Направление движений ладони при этом таково: сначала слева снизу, от пупка дошной области, вправо полукруг против часовой стрелки к печени, затем справа снизу аналогичным движением совершаю полукруг также к печени. В отличие от обычного массажа вокруг пупка по часовой стрелке, применяемого для стимуляции работы кишечника, я выполняю движения с учетом строения венозной кровеносной системы, гоню застоявшуюся кровь по руслу к воротной вене и печени, где проходит фильтрация крови, поступающей от всех органов. Таким образом запускается ритм работы органов брюшной полости, снимаются отеки. Только после этого можно выполнять мас-

саж кишечника по часовой стрелке.

Критерием завершения висцерального массажа является исчезновение болевых ощущений в брюшной полости. Живот должен стать мягким, ненапряженным. Обычно для этого требуется 4-6 процедур, первые два-три дня — ежедневных, затем — через день.

После такого массажа с помощью особых приемов производится поднятие органов малого таза. Женщина может попытаться сделать это и сама, используя теннисный мячик. Это очень просто. Положив мячик на стул, надо сесть на него, расслабившись, на выдохе. Вдох — чуть приподняться, выдох — снова сесть на мячик, придавливая таким образом промежность.

Эти упражнения можно выполнять и тем женщинам, у кого были разрывы. Дело в том, что на месте сшитых разрывов, как и при любой операции, образуются рубцы и спайки, которые раздражают рядом лежащие мышцы. Те спазмируются, посылая патологические импульсы связанным с ними внутренним органам, что, конечно же, неблагоприятно влияет на их функции. В таких случаях описанные упражнения помогают не только поднять органы брюшной полости, но и повысить эластичность тканей на месте рубца. Конечно, их лучше выполнять в бане, когда мышцы становятся более податливыми.

### Как проверить положение таза

Корректировать перекос тазовых костей у женщин надо как можно раньше, в детском возрасте. Но



В.Л. Саттаров выполняет висцеральный массаж

можно сделать это и когда девочка выросла, и даже тогда, когда она, забеременев, пришла становиться на учет в женскую консультацию. Часто бывает, что при этом будущей маме говорят, что у нее повышен тонус матки, для чего назначают медикаментозное лечение. Однако полного эффекта это не дает, поскольку матка напрягается из-за возбуждения ее патологическим нервным импульсом, возникающим, как правило, в результате перекоса таза. В области поясницы мышцы также постоянно спазмируются, из-за чего и возникают боли. Между тем можно легко устранить эти проблемы, а самое главное — увеличить до 2 см диаметр тазового отверстия, что позволит избежать родовых травм.

Но сначала надо проверить, есть ли у женщины перекос таза. Для этого надо уложить ее на кушетку, попросив вытянуть ноги. Затем поставить под ее пятками линейку на ребро. По тому, ровно ли будет стоять линейка, можно заметить, одинаковой ли длины ноги. Затем, попросив женщину согнуть ноги в коленях, надо придвинуть линейку к большим пальцам и снова проверить, ровно ли стоит линейка. Затем линейка кладется на колени. При перекосе таза один ее конец окажется выше другого.

### Как устранить перекос таза

Это можно сделать за пять минут. Поскольку тазовые суставы не имеют соединяющихся с ними мышц, воздействовать на них можно лишь опосредованно — через мышцы бедер и ягодиц. Вот как это делается. Женщина лежит, слегка раздвинув колени. Тот, кто ей помогает, кладет ладонь на одно ее колено, а в другое упирается локтем той же руки. На вдохе женщина начинает соединять колени, помощник противодействует этому, напрягая свою руку. Женщина продолжает прикладывать усилия как можно дольше, затем, выдохнув, расслабляется. В момент расслабления помощник разводит ее колени. Если упражнение выполнено правильно, в этот момент должен последовать щелчок в передней части таза, свидетельствующий, что сустав встал на свое место.

### Доктор В.Л. Саттаров

ведет прием в госпитале имени П.В.Мандрыка,  
в отделении реабилитации  
Записаться можно по телефону: (095)269-90-90

Необходимо откорректировать еще и крестцово-повздошный сустав. Для этого выполняется аналогичное упражнение, только с движениями в обратную сторону. Женщина остается в том же положении, помощник кладет ладони обеих рук на ее колени. Теперь на вдохе она старается раздвинуть ноги, а он противодействует напряжением своих рук. На выдохе она расслабляется, ноги сводятся вместе. В этот момент должен послышаться легкий щелчок, подтверждающий, что сустав встал на свое место.

Эти простые упражнения можно делать не только на ранних сроках беременности, но и непосредственно перед родами. Никакой опасности для матери и ребенка они не представляют, зато от скольких неприятностей избавят их обоих!

До сих пор шла речь в основном про рожениц, но описанные упражнения я советую выполнять не только молодым мамам. Да и не только женщинам. Они могут принести огромную пользу многим. Прежде всего тем, у кого болит поясница — а это огромное количество мужчин и женщин любого возраста.

Кроме того, они полезны тем, кто перенес операции на органах брюшной полости. Можно порекомендовать их и пожилым людям, у которых опускаются внутренние органы. Ну и, разумеется, родители могут использовать их для коррекции правильного положения таза у детей.

Ирина Медведева,  
Татьяна Шишова, психологи



## Самостоятельный ребенок



Шестилетнего Мишу привели к нам на прием две бабушки и дедушка. Перебивая друг друга, они рассказывали о Мише — цитировали его высказывания, вспоминали самые незначительные эпизоды из его детской жизни. В общем, были всецело заняты ребенком и наслаждались этим. Читатель легко может дорисовать эту банальную картину и

сделать вывод: избаловали мальчишку, и теперь маленький тиран всеми помыкает.

Но в том-то и дело, что Миша не был тираном и никем не помыкал. Он вообще никак не проявлялся. Скажешь «иди» — идет, скажешь «садись» — садится, промолчишь — будет стоять неподвижно. Первое время мы ломали голову, какой же

характер у этого мальчика — что он любит, что его раздражает, что вызывает у него интерес? Нам даже хотелось, чтобы он хоть раз похулиганил, но проявил свои качества. Увы, он был идеально послушен.

Бабушек и дедушек такое механическое послушание несколько не настораживало. Наоборот, именно от него они были в полном восторге. Горячая любовь Мишиных родственников опутывала мальчика, словно паутина. Без подсказки он не отвечал даже, как его зовут и сколько ему лет. Правда, ему никто и не давал возможности ответить самому.

Выяснилось, что Мишина мама почти не принимает участия в его жизни. Не подумайте плохого, она просто замечательная. Но ей всего двадцать пять, у нее свои интересы. Так почему бы не доверить Мишино воспитание троим таким серьезным взрослым людям? У них много свободного времени, которое они без остатка могут посвящать любимому внуку. А главное, они, в отличие от Мишиной мамы, знают наверняка, как надо воспитывать детей.

— Хорошо бы дать Мише побольше самостоятельности, — предложили мы, — например, он уже может гулять один во дворе, под окнами.

— Что вы! — в один голос ужаснулись родственники. — Мы его никогда и никуда не отпустим одного.

— Но ему скоро в школу.

— Ну и что? Мы его маму и в школу, и в институт за руку водили. И ничего, человеком выросла. Без всяких глупостей!

Хотелось закончить: и без права растить собственного ребенка.

Мишин случай в нашей практике, увы, не единственный. Это так называемая сверх- или гиперопека, когда ребенок окружен излишней забо-

той. Гиперопека опасна тем, что порождает и умножает детские страхи, создавая серьезные проблемы для психики ребенка.

Но разве это возможно? Неужели, ограждая ребенка от опасностей, можно зародить в нем страхи?

Вполне. О чем думает маленький мальчик, когда взрослые не отпускают его от себя ни на шаг? Он думает: “Какой же это, должно быть, страшный, ужасный, опасный мир! Если я окажусь один, собака непременно укусит меня, машина задавит, чужой дядька украдет, соседский мальчик побьет”. Ему кажется, что весь окружающий мир представляет для него угрозу.

В одной из западноевропейских столиц было открыто кафе, попадая в которое взрослые оказывались в положении детей. Они утопали в гигантских креслах, не доставали ногами до пола, а руками — до тарелок. Сначала это забавляло посетителей, но вскоре кафе стало пустовать. Понятно почему: неприятно чувствовать себя беспомощным. Но именно так чувствует себя ребенок в мире, приспособленном для взрослых. Дети — лилипуты в стране гулливеров. И гиперопека усугубляет это тягостное чувство.

Обычно с жалобами на детские страхи к психологам обращаются те родители, которые ни на шаг не отпускают от себя детей (кстати, с этим пришли и Мишины родственники). А детской ленью, как правило, обеспокоены те, кто делает с ребенком уроки даже по рисованию. И никому из этих родителей не приходит в голову, что трудности кроются не в самом ребенке, а в их отношении к нему.

У гиперопеки есть и более отдаленные последствия. Например, не-

обдуманнные ранние браки. Маменькины сынки и дочери легко решаются на этот шаг, лишь бы поскорее выпорхнуть из-под родительского крыла. Но и это еще не самое худшее. Часто они до старости остаются детьми, обреченными на полную зависимость сначала от родителей, потом от своей половины.

— Ничего, — заявила одна мама в ответ на эти предупреждения. — У меня всего один ребенок, и я хочу быть за него спокойной. Лучше опекать, чем рисковать.

Не здесь ли кроется главная причина излишней опеки? Разрешать ребенку быть самостоятельным — это риск. То ли дело неусыпный надзор! Конечно, он отнимает много времени и сил, зато взрослым в семье обеспечена спокойная жизнь. Но спокойствие это — за счет ребенка, о котором они так радуют. Ибо каждый его самостоятельный шаг — это репетиция. Чем больше репетиций, тем полноценнее будет его роль во взрослой жизни.

На что еще обрекает ребенка постоянная опека? Он останется неподготовленным к взрослой жизни и может потерпеть не одно поражение. Неумение выбирать правильный жизненный путь в наше нестабильное время — это личные трагедии, психологические срывы, неудовлетворенность собственной судьбой.

Теперь разберем случай с нашим подопечным Сережей, которого долго водили в школу мама и бабушка. В пятом классе, когда его совсем задразнили, Сережа взбунтовался и пошел в школу без бабушки, в компании друзей. На обратном пути его избили старшие мальчишки, после чего, убедившись в своей правоте, взрослые вообще переста-

ли отпускать Сережу из дома одного.

Однако посмотрим на ситуацию с другой стороны. Когда хулиганы стали задирааться к Сереже и его приятелям, ребята быстро разбежались. Все, кроме Сережи, который стоял столбом. “Бежим! Что ты стоишь?” — кричали ему, но он не двигался с места. Сергей пребывал в полной растерянности, пока не появилась помощь. Результат — синяки и потеря карманных денег. Что помешало ему отреагировать на ситуацию быстро и адекватно? Впервые оказавшись на улице без бабушки, Сережа почувствовал себя беззащитным и не смог сориентироваться.

Чем позже ребенок “выходит в свободное плавание”, тем более серьезные опасности его подстерегают. Если бы Сережа, как и его сверстники, с семи-восьми лет гулял возле дома один, он, вероятно, столкнулся бы с хулиганами, которые есть в каждом дворе, но эти столкновения заканчивались бы не столь плачевно, и к 11-12 годам он уже научился бы реагировать на них адекватно.

Решая вопрос о “дозе” самостоятельности, надо, конечно, учитывать возраст. Трехлетнего надо обязательно крепко держать за руку, переводя через дорогу. Восемилетний уже может решить эту задачу сам. А десятилетний вполне в состоянии поехать один на метро или в трамвае. Настанет такой день, когда ребенку придется отправиться в путь самостоятельно, и его нужно к этому подготовить.

Восьмилетней Алине впервые предстояло одной проехать несколько остановок на автобусе до музыкальной школы. Автобус оста-

навливался около дома, но на противоположной стороне улицы. Мама подробно объяснила дочери маршрут, проверила, помнит ли она нужную остановку, даже нарисовала план. Каково же было ее удивление, когда, наблюдая за Алиной в окно, она увидела, что девочка в растерянности замерла возле светофора и никак не решается шагнуть на мостовую. Умение Алины переходить улицу не вызывало у ее мамы никаких сомнений, ведь они столько раз делали это вместе. Но маме не пришло в голову, что, идя с ней за руку, дочка совершает действия автоматически. Если бы мама не проговорила, а «проиграла» эту ситуацию вместе с Алиной, все было бы в порядке.

В яслях и детских садах детишек приучают самостоятельно одеваться, складывать вещи, шнуровать ботинки. Это, конечно, важно. Но не менее важна самостоятельность интеллектуальная, когда ребенок умеет делать собственный осмысленный выбор. Мы возмущаемся, когда, повзрослев, он в ответ на важные вопросы лишь пожимает плечами: «Не знаю... Мне все равно...». Но разве мы научили его выбирать? Что обычно слышит ребенок? «Ешь, что дают! Делай, как я говорю! Не выдумывай!» Подавляя волю ребенка по мелочам, мы почему-то требуем, чтобы он проявил ее в главном. То есть выталкиваем на жизненную сцену без единой репетиции, да еще хотим, чтобы он блестяще справился с ролью!

Приучать детей к самостоятельному выбору гораздо важнее, чем к ложке или горшку. Разве трудно спросить малыша, что он хочет на ужин: кашу или творог? Какие колготки ему сегодня хочется надеть:

синие или красные? Где он хочет погулять: в скверике или на горке?

Другая крайность — предоставлять ребенку полную свободу выбора, в том числе и выбора непосильного, не по возрасту. Строится эта «свободная педагогика» на расхожих мифах: дети мудрее нас, они лучше знают, что им полезно. В результате ребенок, который «лучше знает, что ему полезно», либо целыми днями смотрит телевизор, либо сутками играет на компьютере и при этом ест одни сладости, запивая их газировкой.

Во всем хорошо равновесие. На одной чаше весов должны быть права, на другой — обязанности. Если на одну чашу весов вы положили новую гирьку, не забудьте восстановить равновесие, добавив соответствующую гирьку и на другую. Скажем, просит вас десятилетний сын отпустить его одного в гости к другу, живущему в нескольких остановках от вашего дома. Если вы согласитесь, то почему бы не попросить его забирать сестренку из детского сада, раз уж он такой взрослый?

Однако нередко расширение прав ребенка не уравнивается увеличением его обязанностей, и в результате вырастает тиран и неумеха, своенравный и инфантильный. Если же перевешивает чаша обязанностей, то может вырасти безликое, покорное существо. Заметьте: не кроткое, то есть свою волю смиряющее, а именно покорное, не имеющее своей воли. А ведь хочется, чтобы вырос не тиран и не раб, а независимый, свободный человек — не так ли?

Соблюдать принцип динамического равновесия не так уж сложно. Это один из немногих принципов, которыми нельзя поступаться.

# Коэффициент эрудиции

В конце прошлого года мы проводили конкурс на «Радио Резонанс». Радиослушателям было предложено три вопроса. Приз — подписка на журнал «Будь здоров!» на I полугодие 2003 года. Хотим предложить эти вопросы и вам, ведь радиопередачу слышали не все



1. Древние римляне называли бога врачевания Эскулапом. А как его называли древние греки?



3. Назовите имя немецкого врача, жившего в России в первой половине XIX века, которого за милосердие к бедным называли «святым доктором».

(Надгробием ему на Введенском кладбище в Москве стал камень с простым крестом. По бокам ограды — кандалы. Памятник «святому доктору» сооружен на медяки, собранные заключенными).



2. Кто из русских микробиологов, лауреат Нобелевской премии, считал самым полезным продуктом простоквашу?

Подписку выиграл Григорий Ильич Рахлин. Он первым дозвонился на радио и правильно ответил на все вопросы (см. стр.90).

# Без подробностей

## Анемия – около трети женщин в опасности

Согласно результатам исследований, проведенных в Англии, около трети обследуемых женщин страдает от анемии из-за недостатка в пище железа. Если вы заметили такие признаки анемии, как слабость, быстрая утомляемость, забывчивость, приступы головокружения, болезненность и отечность языка, боли в левом подреберье, некоторые странности аппетита (желание есть мел и другие несъедобные вещи) — обязательно обратитесь к врачу. Простой анализ крови поможет правильно поставить диагноз. Железосодержащие препараты быстро справятся с проявлениями заболевания. Кроме того, ешьте побольше мяса, фруктов и овощей.

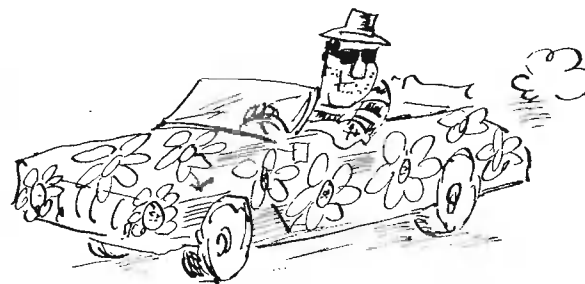


## Возвращение рыбьего жира

Казалось, что традиция давать детям рыбий жир осталась далеко в прошлом. Но недавно диетологи выяснили, что регулярные дозы насыщенных жирных кислот благотворно влияют на координацию движений и умственные способности детей. При опросе родителей, чьи дети в течение нескольких месяцев ежедневно получали по две чайных ложки рыбьего жира, выяснилось, что у половины детей повысилась концентрация внимания и почти у всех улучшилась координация движений. Ученые считают, что регулярное употребление рыбьего жира показано не только детям с умственными и двигательными нарушениями, но и всем здоровым детям.

## О чем может рассказать цвет автомобиля

В исследованиях, проведенных по заказу Британского Королевского автомобильного клуба, было установлено, что цвет машины, который выбирает владелец, раскрывает особенности его психики гораздо лучше, чем обстановка его дома или цвет одежды. У людей, отдающих предпочтение автомобилям пастельных тонов, по сравнению с любителями машин ярких расцветок, в восемь раз чаще встречается склонность к депрессии, и они вдвое чаще рискуют попасть в аварию. Кроме того, было отмечено, что замкнутые и неэмоциональные люди предпочитают автомобили белого цвета, а оптимисты лучше чувствуют себя в серебристых и голубых машинах с металлическим блеском.



## Ароматерапия и старческое слабоумие

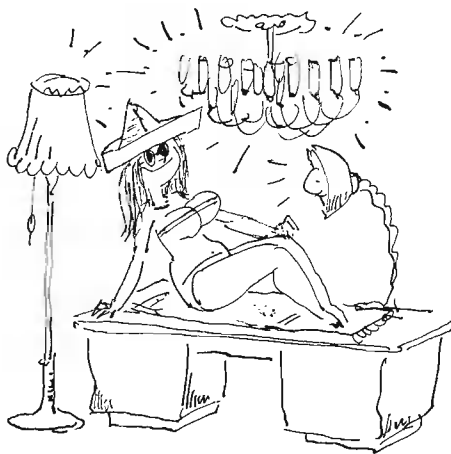
Английские врачи предложили новый способ лечения деменции (старческого слабоумия) — ароматерапию, то есть лечение запахами целебных растений. Наиболее подходящими считаются лаванда и лимон. При демен-



ции ухудшается память, нарушается речь, изменяется поведение. Ароматерапия с использованием масел лаванды и лимона делает поведение больных более адекватным, благоприятно влияет на их общее состояние и поднимает настроение. В отличие от лекарственных препаратов, используемых для лечения этого заболевания, ароматерапия не дает побочных эффектов, поэтому ее можно использовать без опасения причинить себе вред.

## Пусть на душе будет лето!

Более чем у сорока процентов людей осенью и зимой ухудшается самочувствие, появляются признаки депрессии. По мнению психологов, это связано прежде всего с недостатком солнечного света. К счастью, с этой проблемой каждый из нас может



справиться самостоятельно. Прежде всего — не жалейте света! Не стоит экономить электроэнергию — здоровье важнее. Постарайтесь, чтобы в вашей жизни было больше ярких красок — в интерьере, в одежде и даже на столе. Разноцветные фрукты и овощи не только поднимут вам настроение, но и обеспечат витаминами и минеральными веществами, столь необходимыми зимой. И старайтесь почаще проветривать квартиру и больше гулять, наслаждаясь свежим зимним воздухом. Когда на душе лето, никакая зима не страшна!

### Болят колени — не ешьте свинину

**С**М ногие болезни возникают из-за воздействия в и я на организм токсических веществ, поступающих через некачественную еду, загрязнен-



Подготовили  
Валентина Ефимова  
и Галина Бочкова

ный воздух и воду. Путем очищения организма от токсинов можно достичь улучшения состояния здоровья. На недавно прошедшей в Москве международной гомеопатической конференции шла речь о новом, более безопасном методе лечения артрозов — антигомтоксической терапии.

Специалисты, применяющие этот метод, прежде всего предлагают изменить характер питания — отказаться от животных жиров, сладостей, консервированных продуктов. Особенно надо избегать свинины как наиболее гомотоксичного продукта. Количество выпиваемой за день жидкости должно быть не менее 1,5-2 л для женщин и 2,5-3 л для мужчин (разумеется, если нет противопоказаний).

Лечение начинается с активизации функции «дренажных» систем — лимфатической, печени, почек, кишечника (у людей, страдающих болезнями суставов, нередко бывает нарушена работа печени и кишечника). В дополнение к дренажной терапии назначаются гомеопатические препараты: для снятия болей и воспалений — «Траумель С», а для регенерации хряща — «Цель Т».

Кроме того, проводится мягкая мануальная терапия позвоночника и конечностей, которая стимулирует мышечный тонус и кровообращение.

**Александр Иванов,**  
психоаналитик



## Бальзам для нервных

*Вас раздражают малейшие пустяки. Вы не получаете удовольствия от того, что делаете. К вечеру вы сильно устаете, даже если не особенно напрягались в течение дня. Вы плохо спите и просыпаетесь от каждого шороха. На сердце у вас тяжесть, и вы чувствуете какую-то неопределенную вину. Вас страшит будущее. Подобные ощущения укладываются в хорошо известное психологам понятие — хронический стресс*

В первую очередь от стресса страдает мозг — его компенсаторные возможности истощаются, из-за чего могут начаться разные психосоматические заболевания: повышается давление, нарушается сон, появляются сердечные и головные боли, спазмы сосудов, желудочно-кишечные расстройства и т.д.

Запас антистрессовой прочности у каждого свой. Реакции на стресс также могут различаться — одни, например, перестают есть («кусочек в горло не лезет»), а другие, наоборот, испытывают так называемый «нервный голод» и едят все подряд. Слабые по характеру люди предпочитают стресс «запивать». Но алкоголь снимает только поверхностное эмоциональное напряжение, значительно снижая общий уровень стрессоустойчивости.

Остается одно — научиться к стрессу приспосабливаться. Как же



Фото Илона Уткина

преодолевать душевный дискомфорт и безболезненно выходить из критических ситуаций? Как жить без стресса?

Прежде всего попробуйте спокойно разобраться в самой ситуации. Определите, что мешает вам в данный момент обрести душевное равновесие. Задайте себе вопросы:

- ♦ действительно ли возникшая ситуация — худшая из тех, что встречались ранее?
- ♦ не слишком ли я преувеличиваю значение этой проблемы?
- ♦ стоит ли она того, чтобы так переживать?
- ♦ что положительного я могу извлечь из случившегося?

И никогда в сложной жизненной ситуации не забывайте слова Эзопа: "Когда посетит тебя горе, взгляни вокруг и утешься: есть люди, доля которых еще тяжелее твоей".

Определите свои достоинства и возможности, постарайтесь подыскать для них наиболее выигрышные сферы приложения. Ищите пути и средства для устранения своих просчетов, правильно и рационально распределяя силы.

Займитесь делом, которое у вас получается особенно хорошо. Это зарядит эмоционально и укрепит уверенность в себе.

Стремитесь установить тесные отношения с окружающими. Контакт с искренне расположенными к вам людьми — верный и эффективный способ повысить свой энергетический потенциал и тем самым восстановить внутреннюю гармонию.

Не бойтесь открыто выражать свои чувства и эмоции. Энергия, которая не вышла со смехом, слезами или даже с гневом, обращается вовнутрь, разрушая и сердце, и печень, и желудок, и другие органы.

Когда из головы не выходят неприятные мысли, постарайтесь переключиться на что-нибудь иное. Вспомните хотя бы мотив любимой

песни и громко пропойте ее от начала до конца. Можно, наконец, включить музыку и потанцевать.

А можно сделать такую гимнастику.

◀ Плавно поворачивайте глазами — дважды по часовой стрелке, дважды — против. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы. Несколько раз широко зевните. Расслабьте шею, покачав головой в разные стороны. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите.

◀ Сожмите кулаки и сильно напрягите мышцы всего тела. На несколько секунд задержите дыхание, а затем на выдохе резко расслабьтесь.

◀ Сделайте три глубоких вдоха. Мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодичы, икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжимайте и разжимайте пальцы ног.

Иногда помогает и такой ауто-тренинг. Сядьте в кресло, закройте глаза, медленно подышите полной грудью. Повторите про себя несколько раз: "Я расслаблен..., я спокоен..., мои нервы в порядке..., я уверен, что все будет хорошо...".

А можно заранее мысленно моделировать предстоящие стрессовые ситуации и находить разные варианты выхода из них. И тогда, возможно, реальную жизненную проблему вы решите более спокойно и уверенно.

Как известно, существует тесная связь между работой головного мозга и питанием. Ведь каждый из ста миллиардов нейронов головного мозга защищен мембраной, состоящей из белков и жиров, на построение которых требуется достаточное количество белков и

жиров, получаемых с пищей.

Для хорошей работы мозга нужны глюкоза, которую содержат шоколад, виноград. Спасение от депрессии — бананы, они поднимают настроение и улучшают общее самочувствие. Укрепить нервную систему помогает и сливочное масло, которое врачи называют "бальзамом для нервных".

Во время стресса в организме с большой скоростью расходуются витамины и микроэлементы, поэтому надо постоянно пополнять их запас. Включите в свой рацион десерт, рыбу, птицу и злаковые — именно в них содержатся необходимые мозгу витамины.

Если вы быстро устаете, подавлены, раздражены, жалуетесь на плохую память, бессонницу, проблемы с желудком — все это может быть симптомом дефицита витамина В<sub>1</sub>. Введите в свой рацион арахис, отруби, семена подсолнуха. (Кстати, кофе уничтожает в организме до 50% этого витамина.)

Обратите особое внимание на петрушку — она содержит витамин С, вызывающий прилив энергии, и биологически активное вещество "апиол", которое стимулирует нервную систему. Не зря еще в Древнем Риме в пищу гладиаторов в больших количествах добавляли эту зелень.

Кальция много в молоке, сыре, черносливе, петрушке; магния — в фасоли и шоколаде; цинка — в печени и морских продуктах; калия, меди и кобальта — в сухофруктах и овощах.

Хорошо принимать минерально-витаминные комплексы. Кстати, они поддержат и иммунную

систему, которая на фоне длительного стресса заметно слабеет, оставляя человека незащищенным перед любыми вирусами.

В качестве успокаивающих средств народная медицина предлагает:

♦ Отвар редьки. 2 ст. ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка.

♦ Мед (30-50 г) с добавлением 1 ч. ложки маточного пчелиного молока. Принимать утром и вечером.

♦ Свекольный сок, смешанный с медом в соотношении 1:1. Принимать как успокаивающее средство по полстакана три-четыре раза в день.

♦ Настойка боярышника. 10 г свежих цветков настоять 10 дней в 100 г водки, процедить и принимать по 20 капель три раза в день после еды.

♦ Настой травы спорыша. 20 г сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять два часа и принимать по столовой ложке до пяти раз в день.

♦ Настой травы зверобоя. 3 ст. ложки сухой измельченной травы настоять в стакане кипятка и принимать по трети стакана три раза в день после еды.

♦ Настой травы душицы. 2 ч. ложки сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять и принимать по полстакана три раза в день за 30 минут до еды в теплом виде.

♦ Настой травы чабреца. 15 г сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять и принимать по столовой ложке три раза в день.

**ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ  
ПЕРЕНЕСТИ СТРЕСС,  
ПОДУМАЙТЕ О ТЕХ,  
КОМУ ГОРАЗДО  
ХУЖЕ, ЧЕМ ВАМ.  
ПОСОЧУВСТВУЙТЕ ИМ**



# Ароматное лечение



Искусство ароматерапии распространено по всему миру. Иногда оно приносит такие результаты, которые невозможно получить никакими другими средствами.

Эфирные масла, применяемые в ароматерапии, — это естественные вещества, содержащиеся в эфирномасличных растениях, продукт их жизнедеятельности. На Земле таких растений насчитывается около трех тысяч. Это и деревья, и кустарники, и травы. Сами масла — прозрачные, бесцветные или слегка окрашенные летучие жидкости, имеющие характерный запах, окисляются и осмоляются под воздействием света и кис-

лорода, практически не растворимы в воде, зато растворяются в спирте, эмульгаторах и особенно в жирах. Количество различных органических и неорганических веществ, входящих в состав эфирных масел, варьируется от 120 до 500! Например, масло ладана содержит около 300 компонентов.

При нанесении на кожу эфирное масло проникает через нее (в то время как обычное растительное масло остается на поверхности), связывается с жирами, входящими в состав клеток, и проявляет свое благотворное действие.

При вдохе летучие эфирные масла через миллионы чувствительных

клеток, выстилающих носовые ходы, попадают внутрь организма. Эти клетки посылают сигналы непосредственно в мозг и влияют на эмоции.

Таким образом, при ароматерапии эфирные масла одновременно воздействуют и на физическое, и на психическое самочувствие человека.

## ТОНКИЙ МИР МАСЕЛ

Получение эфирных масел — процедура непростая. Древние египтяне, например, использовали метод *дистилляции*. Они складывали растения в большие глиняные или алебастровые сосуды, наливали в них воду и нагревали, а горлышко закрывали хлопчатобумажной тканью, сквозь которую выходил пар. Ткань пропитывалась сконденсированным эфирным маслом. Тот же принцип применяют и в наши дни: пар под высоким давлением пропускают через слой цветочных лепестков в сложных аппаратах. Эфирное масло уносится паром и попадает в охлаждающую систему, где после конденсации легко отделяется от воды.

При методе *прессования* эфирное масло в буквальном смысле выдавливают из кожуры или кожицы (цедры) спелых апельсинов и лимонов. Полученное масло собирают в губку, а затем отделяют. Есть и другие способы.

Эфирное масло высокого качества должно быть прозрачным, однородным, без осадка и включений. После испарения капли масла с поверхности белого бумажного листа на нем не должно оставаться жирного пятна.

Срок годности эфирных масел (кроме группы цитрусовых) неограничен в том случае, если масло герметично закупорено и хранится в темноте при температуре от 0 до 30 °С. Известно, что «тонкие» масла (например, из ладана, розы, нероли, нарцисса), как и «тонкие» вина, облагораживаются от длительного хранения.



## Из истории ароматерапии

♦ Древние египтяне, греки, римляне не расставались с ароматами в течение всей жизни: ароматы помогали появиться на свет, облегчая и стимулируя роды, поддерживали здоровье тела и духа, сохраняли красоту и молодость, без ароматов не обходились и проводы в последний путь.

♦ Во времена крестовых походов эфирные масла широко использовали в Европе для маскировки неприятных запахов и отпугивания болезней.

♦ В XIX веке натуральная медицина в связи с бурным развитием химии отошла на второй план. Практически каждый натуральный препарат приобрел своего химического двойника. Избежали такой участи только эфирные масла, поскольку они содержат в себе необычайно большое количество компонентов, не поддающихся химическому воспроизведению.

♦ Доктор Жан Вальне во время второй мировой войны применял ароматические масла при лечении ран, обнаружив их антисептическое и регенерирующее действия.





### Правила ароматерапии

Когда вы впервые берете в руки флакон с новым эфирным маслом, необходимо соблюдать следующие меры предосторожности.

1. Не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.
2. Не используйте эфирные масла в дозировках, превышающих допустимые.
3. Проверьте, нет ли у вас к нему аллергии. Для этого капните на носовой платок одну каплю масла и в течение двух суток периодически подносите его к носу.
4. Начинайте пользоваться эфирными маслами с минимальных дозировок. Возможно, они будут для вас достаточными.
5. Если вы пользуетесь маслами в косметических целях, не добавляйте сразу неизвестное вам масло в банку с кремом или в пузырек с шампунем. Сначала проверьте на небольшом количестве основы, подходит ли оно вам.
6. Чистые неразбавленные эфирные масла нельзя употреблять внутрь!
7. Прячьте эфирные масла от детей!

Покупайте только чистые натуральные эфирные масла. Синтетические суррогаты, которые, кстати, тоже носят название "эфирные масла", или смеси масел могут действовать совершенно иначе.

**Запомните:** эфирных масел *фиалки, яблоневого цвета, сирени, ландыша, персика, абрикоса, липы, лотоса, магнолии, папоротника, кокоса, манго, банана, земляники, клубники, киви, арбуза, дыни, огурца* не существует в природе! Эти растения не являются эфирномасличными.

Каждое эфирное масло многофункционально, но есть и общие закономерности.

Все без исключения эфирные масла:

- ♦ не имеют негативного побочного действия на организм и не вызывают привыкания;
- ♦ обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием;
- ♦ воздействуют на нервную систему, на сферу эмоций и психическое здоровье;
- ♦ обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами, активно восстанавливая и сохраняя здоровье и красоту кожи и волос;
- ♦ поддерживают механизм саморегуляции в организме;
- ♦ имеют биоэнергетическую ценность.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Их можно использовать для ингаляций, растираний, массажа, компрессов, в ароматницах, делать с ними ванны, употреблять внутрь и т.д.

**Ингаляция** — вдыхание пара — превосходный метод лечения заболеваний дыхательных путей, в том числе обычной простуды. Добавьте 6-12 капель масла в сосуд с кипящей водой, накройте полотенцем и глубоко подышите.

Кроме того, это еще и прекрасный способ очищения кожи лица.

**Вдыхание ароматного воздуха.** Для этого вам понадобится ароматница (испаритель). Она очень проста в использовании. Наполните верхнюю фарфоровую чашечку водой и капните на ее поверхность несколько капель эфирного масла. Свеча, расположенная в нижней части, нагревает воду, и аромат постепенно распространяется в помещении. Такой метод лучше всего способствует укреплению нервной системы, только первые два сеанса не должны превышать 20 минут.

**Массаж и растирание** — классический метод ароматерапии, он стимулирует естественные механизмы оздоровления организма, усиливает крово- и лимфообращение. В 10 г крема для массажа добавьте несколько капель эфирного масла, нанесите на больное место и втирайте сильными энергичными движениями.

Для постановки **компресса** намочите чистую хлопчатобумажную тряпочку (например, носовой платок или салфетку) в стакане теплой воды с 5-10 каплями эфирного масла. Отожмите и положите на больное место, закрепите сухой тканью и держите, пока не остынет. Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через кожу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое действие.

При приеме **ванн** ароматических веществ соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет высокой проникающей способности быстро всасываются кожей, попадают в лимфатическую систему, оказывая **мощное воздействие** на легкие, кишечник, почки, **центральную и периферическую нервные системы**. В наполненную водой ванну добавьте 5-10 капель эфир-

ного масла по выбору. Предварительно его лучше смешать с эмульгатором — веществом, позволяющим эфирному маслу легче смешиваться с водой. Это может быть морская или поваренная соль, пена для ванн, мед, сливки, молочная сыворотка, отруби. Время процедуры от 5 до 30 минут, но начинать надо с 3-5 минут.

Ванны могут быть горячие и прохладные, ножные, ванночки для рук и ног.

При **внутреннем употреблении** активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы **пищеварения**, попадают в кровь, нормализуя работу **сердечно-сосудистой системы**, оказывают **мощное влияние** на **мочеполовую систему и нервную ткань**. Несколько капель эфирного масла следует добавить в 1 ст. ложку пищевого растительного масла либо в 1/2 ч. ложки меда или варенья, капнуть на сухофрукты или кусочек бисквита. Для жгучих масел нужно сделать капсулу из черного хлеба и принимать как пилюлю, запивая большим количеством жидкости (лучше кислым соком).

Чтобы **ароматизировать чай**, нужно в герметически закрывающуюся посуду (200 мл) капнуть 7-10 капель эфирного масла, затем насыпать в эту емкость чай, плотно закрыть, пе-



риодически встряхивать. Через 3-5 дней чай готов к употреблению.

Итак, если у вас заболела голова, не спешите принимать таблетки. Лучше возьмите ароматницу, налейте в чашечку воды и добавьте в нее несколько капель масла лимона, или базилика, или мяты. Зажгите свечку. Через некоторое время комната наполнится целебным ароматом. Чтобы избавиться от головной боли, мне часто бывает достаточно подышать таким воздухом минут 30-40.

А вот как я поступаю при первых признаках простуды. Не дожидаясь развития болезни, растираю шею и грудь кремом для массажа "Балет" с добавлением на выбор масла лимона, сосны или шалфея (на 1 ч. ложку крема — 4 капли эфирного масла). Перед сном хорошо сделать компресс. В стакан теплой воды добавляю 8 капель одного из перечисленных эфирных масел. Смачиваю в нем носовой платок, кладу его на 20-30 минут высоко на грудь (прямо под горло) и накрываю полотенцем. При насморке я закапываю в нос теплое масло (на 1 ст. ложку стерилизованного оливкового масла — 3-4 капли масла лимона, сосны или шалфея). Из всех масел я чаще всего использую именно эти.

Во время эпидемий гриппа советую пить ароматизированный лимонным эфирным маслом чай.

Моя знакомая, у которой иногда подскакивает давление (правда, не сильно), пользуется маслом герани и лаванды — либо делает компрессы на лоб, либо «заряжает» ароматницу этими маслами.

Тем, кто хочет попробовать ароматерапию, советую начать с 2-3 масел. Выберите из списка, приведенного в этой статье, несколько масел, которые рекомендуются при вашем заболевании. Со временем ассортимент можно расширить.

Специалисты считают, что запахами лечатся все болезни, за исключением тех, что требуют хирургического вмешательства. Даже если они несколько преувеличивают, облегчение ароматерапия, конечно, приносит. Кроме того, у нее есть существенное достоинство — это один из самых приятных методов лечения. Так что стоит попробовать.



## Ароматы — лекарства

У каждого масла свой химический состав, определяющий его аромат, цвет, летучесть и, конечно, свои пути воздействия на организм.

Особенно хорошо поддаются лечению сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, простудные, инфекционные, нервные расстройства.

Вот список некоторых эфирных масел, которые рекомендуется использовать при тех или иных заболеваниях.

### Психоневрологические заболевания

**Вегето-сосудистая дистония:** левзея, базилик, герань, Melissa, вербена, мята, розмарин, душица, лимон.

**Депрессивное состояние:** апельсин, левзея, роза, пихта, корица, лаванда, ладан, мирра, мята, нероли, шалфей.

**Бессонница:** базилик, ваниль, жасмин, лаванда, анис, левзея, мирра, ладан, нероли, ромашка, сандал.

### Заболевания сердечно-сосудистой системы

**Повышенное артериальное давление:** ваниль, лимон, майоран, можжевельник, фенхель, кипарис, герань, лаванда, розмарин.

**Пониженное артериальное давление:** корица, мускат, чабрец, шалфей, вербена, ель, левзея.

**Атеросклероз:** лимон, апельсин, грейпфрут, бергамот, нероли, герань, можжевельник, роза, вербена, лаванда, ладан, розмарин, левзея.

**Ишемическая болезнь сердца:** лаванда, розмарин, роза, мята, Melissa, анис, герань, майоран, нероли.

### Заболевания дыхательной системы

**Трахеит:** эвкалипт, майоран, базилик, ель, кедр, мирт, мускат, розмарин, сосна, чабрец, шалфей.

**Бронхит:** анис, базилик, душица, ель, кедр, кипарис, мирт, можжевельник, мускат, пихта, розмарин, сосна, чабрец, шалфей, эвкалипт, душица.

**Пневмония:** эвкалипт, сосна, чабрец, сандал, розмарин, мирт, кедр, базилик, можжевельник, душица.

**Мучительный кашель:** кипарис, анис, базилик, сосна, лаванда, мирт, сандал, фенхель, душица.

### Заболевания уха, горла, носа

**Насморк:** бергамот, герань, имбирь, лимон, ладан, эвкалипт, чабрец, майоран, анис, ель, пихта, сосна, кедр, мирт.

**Ангина, тонзиллит, фарингит:** лимон, герань, имбирь, бергамот, мирт, мята, ромашка, сосна, шалфей, эвкалипт, розмарин, майоран.

**Воспаление и боль в ухе:** герань, иссоп, мирт, эвкалипт, майоран, найоли.

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

**Гастрит:** базилик, лимон, ромашка, тысячелистник, фенхель, анис, роза.

**Болезни печени:** мята, розмарин, шалфей, чабрец, лимон, грейпфрут, апельсин, нероли.

**Болезни желчного пузыря:** сосна, апельсин, грейпфрут, бергамот, кедр, лимон, розмарин, фенхель, анис.

**Запоры:** анис, фенхель, иссоп, ромашка, розмарин.

**Диарея (понос):** герань, гвоздика, имбирь, мускат, сандал, тысячелистник, шалфей.

### Инфекционные болезни

**Грипп:** корица, эвкалипт, лимон, сосна, розмарин, чабрец, лаванда, кипарис, гвоздика, имбирь, кедр, Melissa, можжевельник, ладан.

**Корь, ветрянка:** лимон, фенхель, эвкалипт, гвоздика, можжевельник, сосна, кедр, ель.

**Кишечные инфекции:** базилик, бергамот, герань, гвоздика, лимон, мускат, можжевельник, мята, душица, розмарин, шалфей, ромашка, эвкалипт, чабрец, вербена.

### Острые состояния

**Головная боль:** лимон, базилик, гвоздика, мята, лаванда, Melissa, можжевельник.

**Высокая температура:** бергамот, анис, эвкалипт, ромашка, лимон, имбирь.

**Обморок:** гвоздика, мята, лимон, розмарин, лимонник, Melissa, вербена, корица, мускат, чабрец.

**Отравление никотином или алкоголем:** левзея, анис, фенхель, чайное дерево, мята, тысячелистник, можжевельник, лимон, ваниль.

# Главная мысль академика



фото Льва Шерстеникова

В конце года из Киева пришла тяжелая весть: умер академик Амосов. Тысячи людей в нашей стране знали его как выдающегося хирурга, писателя, мыслителя, автора "режима ограничений и нагрузок". Но этим, конечно, не исчерпывается личность Николая Михайловича

Амосов умер на девятом году своего эксперимента по преодолению старости. Эксперимента, за которым наш журнал следил с самого начала. Следил и регулярно публиковал отчеты Николая Михайловича. Последний отчет под заголовком "Неожиданное осложнение" мы напечатали в №4 за 2002 год. "Осложнением" академик назвал инфаркт миокарда, случившийся с ним тогда. К инфаркту добавился сильнейший приступ радикулита — болезни, которую Амосов приобрел во время войны, когда сутками оперировал тяжелораненых.

После инфаркта Николай Михайлович с трудом приходил в себя. Физическое состояние со временем нормализовалось, но душевное равновесие еще долго не удавалось восстановить. Это и понятно. Ведь главный стимул последних лет жизни Амосова — преодоление старости, сохранение здоровья за счет сверхнагрузок. А болезнь заставила академика отбросить приставку "сверх": сверхусилия стали опасными.

Скрепя сердце он признал, что старость преодолеть невозможно, можно лишь замедлить старение и сохранить высокое качество жизни в любом возрасте. Что такое высокое качество? Самоконтроль, воля, адекватная самооценка, жизненная активность, интеллект... Казалось бы, этого достаточно, когда человеку под девяносто. Но Амосов — максималист, ему трудно было признать, что полной победы над старостью достигнуть не удастся.

Значит, эксперимент провалился? Разумеется, нет. Просто дело не в старости, не ее Амосов пытался преодолеть. Чтобы понять глубинный

смысл его эксперимента, стоит обратиться к философии, которой Николай Михайлович увлекался всю жизнь. Немецкий философ Фридрих Ницше писал: "В человеке *творь* и *творец* соединены воедино: в нем есть грязь, бессмыслица, хаос; но есть и творец, ваятель — понимаете ли вы это противоречие?". Цель существования, по Ницше, как раз и заключается в том, чтобы преодолеть это противоречие. Преодолеть себя.

Главная мысль академика — сродни ницшеанской: человек богато одарен от природы, но в силу "грязи, бессмыслицы, хаоса" не реализует и половины своих возможностей. Мы устроены так, что на метр семьдесят прыгнем, только если планка установлена на метр девяносто. Значит, надо ставить себе сверхзадачи, недостижимые цели. Лишь при максимальном напряжении сил можно сделать хоть что-то...

Эта мысль, эта жизненная позиция прослеживается во всем, чем занимался Амосов. В хирургии — рекордное число операций, специализация на самых сложных, в области сердца. В кибернетике — теория самоорганизации живых систем, вплоть до Вселенского Разума. Максимальный охват тем: от физиологии сердца до психологии раннего возраста. И это в наше время, время узкой специализации, когда один профессионал зачастую не знает, что творится в хозяйстве соседа.

Каждой из догадок Николая Михайловича другим хватило бы на десятки научных работ. Но Амосову все было мало. Он работал глобально, широкими мазками. Он цепким, пытливым взглядом пытался охватить весь мир, все стороны жизни.

Недаром итоговая книга Николая Михайловича, где собраны его главные теоретические работы, так и называется — “Энциклопедия Амосова”.

Установку на максимальную реализацию подтверждает и биография академика. Он родился 6 декабря 1913 года в северной русской деревне. Мать работала акушеркой, отец ушел на первую мировую и после войны не вернулся в семью. Амосов окончил техникум, работал в Архангельске на электростанции при лесопильном заводе. Поступил в Заочный индустриальный институт, потом в Архангельский медицинский. За первый год окончил два курса, подрабатывал преподавателем. После института хотел заниматься физиологией, но место в аспирантуре было только по хирургии. Как бы между прочим сделал проект аэроплана с паровой турбиной, надеясь, что примут к производству. Не приняли, но зато дали диплом инженера.

На первый взгляд, обычная судьба молодого человека послереволюционных лет. Если не считать, что Амосов в кратчайший срок успел получить две профессии и к каждой из них относился так, как будто от этого зависела его жизнь. Он не хотел быть заурядным инженером, винтиком в большом механизме и в медицине видел большие возможности, чем дает ординатура при областной больнице. Дело не в карьеризме, не в честолюбии, просто уже тогда Амосовым владела его главная мысль.

Когда началась война, Николая Михайловича назначили ведущим хирургом в Полевой подвижной гос-

питаль (ППГ-22-66 на конной тяге). Началось наступление под Москвой. На стол к Амосову стали поступать сотни тяжелораненых, и далеко не всех их удавалось спасти. Основные диагнозы: заражения, ранения суставов и переломы бедра. А ведь тогда не было ни современных обезболивающих средств, ни компьютерной диагностики. Врач мог полагаться лишь на самого себя. Пройдя через множество неудач, сохранив сотни жизней, Амосов разработал собственные методы операций, снижавшие смертность раненых. И даже больше: там, во фронтовых условиях, он написал свою первую диссертацию, основанную на военном опыте.

Николай Михайлович описывает это время в статье “Моя биография”: “43-й год. 48-я армия, Брянский фронт. Деревня Угольная, отрезанная снегопадом от большой дороги. В холодных хатах — шестьсот раненых. Высокая смертность, настроение соответствующее. Разрушенные села, работа в палатках, без электричества. Замерзших раненых привозили к нам с передовой целыми колоннами на открытых грузовиках. Мы снимали с машин только лежачих, а тех, кто мог двигаться, отправляли в другой госпиталь. Пока подошел санитарный поезд, накопилось 2300 раненых...”

1944 год прошел относительно легко. Поезда ходили регулярно, и трудностей с эвакуацией не было. Тогда же я женился на операционной сестре Лиде Денисенко...

Летний прорыв наших войск в Белоруссии. Войска быстро шли вперед, после нескольких переездов подошли к границе Восточной

Пруссии. В городе Эльбинг встретили День Победы... Когда пересекли Волгу, надежды на демобилизацию растаяли. Проехав всю Россию, выгрузились в Приморском Крае.

В августе объявили войну с Японией. Мы приняли легкораненых на границе и двинулись в Манчжурию. В это время американцы сбросили атомные бомбы, Япония капитулировала. В сентябре нас перевезли в район Владивостока. Здесь госпиталь расформировали: уехали санитары, потом сестры и врачи...”

За войну Амосов стал опытным хирургом, мог делать любые операции. По свежей памяти на Дальнем Востоке написал несколько научных работ, вторую диссертацию. Раненых прошло через него более 40 тысяч, умерло около семисот: огромное кладбище, если собрать вместе...

Зная все это, при жизни Николая Михайловича я как-то не задумывался, что Амосов — ветеран Великой Отечественной. Слово “ветеран” не подходило к нему, хотя фронтовая судьба академика была не менее тяжелой и горькой, чем у миллионов его сверстников. В моем представлении ветеран — человек, для которого все самое главное, самое значительное сконцентрировано в прошлом. Амосов же всю жизнь ориентировался на будущее...

После расформирования армии он снова попал в Манчжурию — лечить больных тифом в лагере военнопленных, а в 1946-м был отозван в Москву. Амосова назначили завотделением. В больнице было много неработающих аппаратов, пригодились его инженерные знания. Но оперировать Амосову не дава-

ли. А без хирургии Москва его не прельщала.

Через некоторое время его приглашают в Брянск, главным хирургом области. Много сложных больных и, естественно, операций — на желудке, на пищеводе, на почках... Но самыми важными, считал Амо-

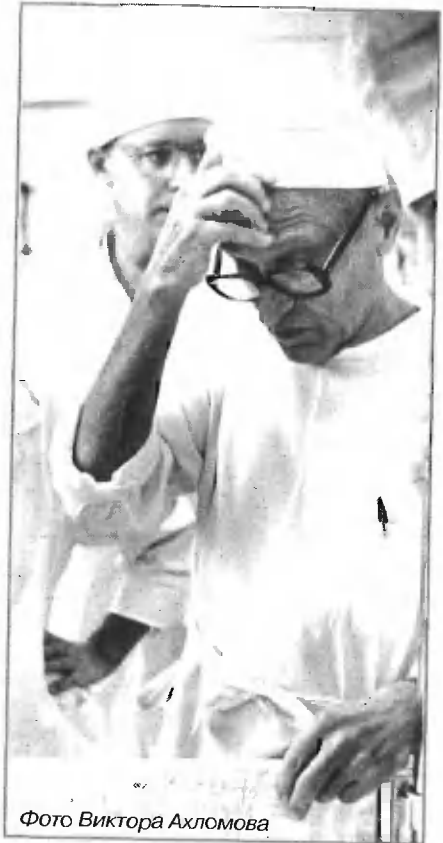


Фото Виктора Ахломова

сов, были резекции легких — при абсцессах, раке и туберкулезе. Он разработал собственную методику и за четыре года прооперировал больше всех хирургов в Союзе, завоевал колоссальный авторитет...

В 1949 году Амосов выбрал тему для докторской: «Резекции легких при туберкулезе», ездил в Киев де-

лать доклад на эту тему и показывать операции. После доклада Николая Михайловича пригласили работать в клинику, выбрали на кафедру в Мединституте. “Работа пошла”, — вспоминал Амосов. Он начал делать операции, сконструировал аппарат искусственного кровообращения (АИК), лечил больных врожденным пороком сердца.

Тогда же Амосов всерьез занялся кибернетикой. В Институте кибернетики создал отдел, собрал энтузиастов, развивал идеи, зародившиеся уже давно: регулирующие системы организма; искусственный интеллект; психология и модели личности; социология и модели общества; глобальные проблемы человечества...

Постепенно его авторитет перерос рамки Союза. Он стал работать наравне с ведущими кардиологами мира. Когда американец Старр создал шаровой клапан, в лаборатории Амосова придумали свою модель: из полусферы, со специальной обшивкой корлуса, препятствовавшей образованию тромбов. На него, беспартийного и независимого человека, вдруг посыпались официальные почести. Амосова избрали членкором Академии медицинских наук, дали Ленинскую премию. Следующая регалия неожиданная — депутат Верховного Совета. В депутатских академик пробыл четыре срока. “Работой не обременяли, — посмеивался Николай Михайлович, — сиди, слушай и голосуй единогласно. Главная обязанность: принимать граждан и помогать им. Приходили в основном по квартирным вопросам. Я писал бумаги начальникам — как ни странно, действовало. При-

емы эти были тягостными: горя наслушался свыше меры в дополнение к хирургическим несчастьям”.

К чинам и наградам Амосов не испытывал большого почтения. Тем не менее перечислим: академик Украинской АН; три государственные премии Украины за хирургию и кибернетику; герой Соцтруда; кавалер орденов Ленина, Октябрьской Революции. Это не считая четырех орденов за войну, звания заслуженного деятеля науки. Николай Михайлович шутил: “Вот так обладала партия беспартийного товарища. Но значков на пиджак я не вешал. Хотя и преувеличивать свое фрондерство не стану. Крамольные книжки из-за границы возил во множестве, пользуясь депутатской неприкосновенностью, но держал под замком”.

А вот как он стал писателем. “Однажды осенью 1962-го, после смерти на операции больной девочки, было очень скверно. Хотелось написать и кому-нибудь пожаловаться. Я сел и описал этот день. Так возникла глава «Первый день» в книге «Мысли и сердце». Долго правил, выжидал, сомневался. Прочитал приятелям, знакомым, всем нравились. Напечатали в «Науке и жизни», потом издали книгой. Писатель Сент-Джордж, американец русского происхождения, перевел на английский, были переводы почти на все европейские языки”.

После первой, художественной, книги были другие, в самых неожиданных жанрах — фантастика, воспоминания, публицистика: «Записки из будущего», «ППГ-22-66», «Книга о счастье и несчастьях», «Голоса времен» и, наконец, «Раздумья о здоровье» — изложение системы ограни-

чений и нагрузок. Эти книги сделали Амосова одним из самых читаемых авторов в 70-80 годы. А ведь литератором он был непрофессиональным. Но и тут выкладывался по максимуму, и тут ему было чем поделиться с людьми...

И все же не стоит представлять Амосова этаким суперменом, которому во всем сопутствовала удача. Были и поражения, ситуации, где он не мог ничего поделать. Об одной из них академик рассказывал особенно неохотно: “Когда хирург Бернар пересадил сердце — это был вызов всем кардиологам мира. Я знал, что мой уровень ниже мирового, но решил попробовать. Главная проблема — донор, бьющееся сердце при погибшем мозге. Сделал заказ на “скорую”, чтобы привозили пациентов с тяжелыми травмами черепа: мы обследуем и, если мозг умер, возьмем сердце для пересадки. Реципиента подобрать не трудно: есть больные с поражением миокарда, которых ожидает близкая смерть. Приготовили палату, выделили операционную, стали ждать донора. Через пару недель привезли молодую женщину после автомобильной аварии: сердце еще работало, а голова сильно разбита, на энцефалограмме — прямая линия. Разыскали родственников, был тягостный разговор. Просили подождать: «А вдруг она не умрет, сердце же работает». Приготовили АИК, чтобы оживлять сердце, как только начнет останавливаться и родные дадут согласие. Ждали несколько часов, пока не стало ясно — бесполезно: умирающее сердце пересаживать нельзя. У меня не хватило мужества оказать давление на родных. Объявил отбой, и

больше опыт не повторяли. Не мог переступить через психологический барьер”.

Еще в сорокалетнем возрасте, когда рентген показал изменения у него в позвонках, вызванные долгими операциями, Николай Михайлович разработал гимнастику: 10 уп-



ражнений, каждое по 100 движений. Когда Амосовы завели собаку, к гимнастике добавились утренние пробежки. Систему академик дополнил ограничениями в еде: строго удерживал вес до 54 кг. Это и был «режим ограничений и нагрузок», причем упор делался на нагрузки.

Вообще-то нагрузок Амосову хватало и без физкультуры. Уйму сил забирали ежедневные операции. Но для того и занялся он здоро-

вьем, чтоб удерживаться в этом бешеном темпе. “Цель, — говорил академик, — я преследовал прагматическую: оперировать как можно дольше, а для этого нужно хорошо владеть своим телом”.

Физические перегрузки — лишь одна сторона профессии. Кроме физических, хирург тратит и массу душевных сил, бывают нервные срывы. В 1982-м и с Амосовым случился душевный кризис: в клинике часто умирали больные, каждая смерть была тяжелым грузом для академика. За много лет он так и не смог привыкнуть к этой стороне медицины. Амосов объявил, что бросает хирургию, и лишь через три месяца нашел в себе силы вернуться за операционный стол...

В 83-м его клинику преобразовали в Институт сердечно-сосудистой хирургии, а в 85-м у академика начались перебои с сердцем. Было ясно, что нужен кардиостимулятор, но Амосов упорствовал, не хотел оставлять работу. Развилась гипертония, и Николай Михайлович был вынужден передать институт заместителю. Думал, что насовсем, но поставили стимулятор, и снова — директорство, операции, бег.

А тем временем в стране происходили глобальные перемены. Началась перестройка, в 87-м амосовский институт добился хозрасчета, чтобы получать деньги не по смете, а за операции. В результате — количество операций удвоилось, повысились зарплаты. А через год академику исполнилось 75, и он решил оставить пост директора института и оперировать раз в неделю. “Но это, — вспоминал Амосов, — была уже другая жизнь, скучная”.

Но и в 75 скучать Николаю Михайловичу не пришлось. Врачи выдвинули его в депутаты, и Амосов попал на самый горячий, эпохальный, решающий 1-й Съезд: выступления Сахарова, отмена контроля партии, демарш прибалтов... В Москве он получил доступ к закрытой статистике и запрещенным ранее книгам, провел социологические исследования, узнал настроения народа. А главное: пересмотрел свои убеждения, убедился, что социализм уступает капитализму по эффективности...

В 92-м после операции умерла больная, и академик решил, что негоже оперировать в 80 лет. Он заметил, что стал хуже ходить, почувствовал приближение старости, хотя и продолжал обычную гимнастику: 1000 движений, 2 км бега трусцой. Тогда и решил провести эксперимент: увеличил нагрузки в три раза. Идея была такая: старение снижает работоспособность, мышцы дегенерируют, это сокращает подвижность и тем самым усугубляет старение. Чтобы разорвать порочный круг, нужно заставить себя очень много двигаться. Амосов придумал, что для этого нужно: 3000 движений, из которых половина с гантелями, плюс 5 км бега. Так начался эксперимент по преодолению старости. В первые же полгода он омолодился лет на десять, стал себя лучше чувствовать. И лишь к 95-му организм начал давать сбои: появилась одышка, стенокардия, стало ясно, что порок сердца прогрессирует. Бегать Николай Михайлович уже не мог, гантели отставил, гимнастику сократил. Но и в таком состоянии он сумел написать две книги...

Профессор Кёрфер из Германии взялся прооперировать академика. Кёрфер вшил Амосову искусственный клапан и наложил два аорто-коронарных шунта... Операция была тяжелой, но Николай Михайлович, оценив ситуацию, принял решение продолжить эксперимент. Сначала легкая гимнастика, потом 1000 движений, а затем и вся нагрузка в полном объеме.

Опытный врач, он все про себя понимал. Знал, что с пороком сердца не шутят, знал, какие могут быть последствия у эксперимента. Но ведь не ради же славы, денег и даже не ради чистой науки он испытывал судьбу и собственный организм. Главная мысль академика не давала ему покоя: может ли человек быть сильнее собственной слабости?

Николай Михайлович довел эксперимент до конца. Благодаря Амосову мы знаем теперь, что можно преодолеть силу инерции, если ставить себе сверхзадачи. Его жизнь — такой же урок преодоления, как

жизнь Сахарова, Солженицына, Менья и других людей, определивших эпоху. От нас зависит, воспринять этот урок или отнестись к нему как к причуде великого человека...

В статье “Моя биография” Амосов подвел итоги: “Так прошла жизнь. Что в ней было самое главное? Наверное, хирургия. Операции делал в условиях, когда никто другой их сделать не мог. Обучил десятки хирургов, создал институт, где прооперировано свыше 80000 только сердечных больных. Были тысячи с другими болезнями, не говоря уже о раненых на войне. Хирургия была моим страданием и счастьем. Остальные занятия не столь эффективны, разве что пропаганда режима ограничений и нагрузок... Я старался быть честным и хорошо относился к людям. Если бы можно начать жить сначала, я выбрал бы то же самое: хирургию и размышление над вечными вопросами — истина, разум, будущее человечества”.



Фото Льва Щерстенникова

# Коэффициент эрудиции

## ОТВЕТЫ

Григорий Ильич Рахлин прислал в нашу редакцию письмо, в котором дал те же ответы, но уже в форме акrostихов. (Акrostих — стихотворение, в котором начальные буквы строк образуют какое-то слово.) Предлагаем вашему вниманию эти акrostихи.

1.

**А**склепий, жизнь пройдя земную,  
**С**обой украсил сонм богов.  
**К**его искусству напрямую  
**Л**юбой прибегнуть был готов.  
**Е**му молились в Парфеноне,  
**П**рактиковал он в Альбионе, —  
**И** все недуги победил,  
**Й**оркширских граждан исцелил!

2.

**М**икробиолог Русь прославил,  
**Е**го сам Нобель наградил.  
**Ч**удесный дар он нам оставил:  
**Н**ас к простокваше приучил!  
**И**с той поры отцы и дети,  
**К**ак только встанут на рассвете,  
**О**тведать мчатся, как один,  
**В**куснейший ацидофилин.

3.

**Г**ааз — достойный сын Европы,  
**А**ристократам незнаком.  
**А**каторжане и холопы  
**З**овут его “святым врачом”.

Итак, 1. Асклепий.  
правильные 2. Мечников.  
ответы: 3. Гааз.

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ “Путь к себе”, Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ “Логос-М”, ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО “АРИА-АиФ”, ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ “Спорт. книга”, Долгоруковская ул., 27  
☎ (095) 250-19-95
- ✓ “Мир экологии”, ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ “Медицинская книга”, Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
  - ✓ “Помоги себе сам”, Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20
- можно приобрести не только текущие выпуски, но и журналы за прошлые годы (с 1994 г.) и книги издательства “Будь здоров!”

В редакции есть выпуски

журнала “Будь здоров!” за 1997-2003 гг.:

- №12 за 1997 г.; №4-9 за 1998 г.; №4-8, 10 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.; №1 за 2003 г.  
и “60 лет — не возраст” №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,

а также книги:

Н.Амосов “ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ”  
С.Шенкман “МЫ — МУЖЧИНЫ”, “ГОСПОДИН Р. И Я”  
Т.Абрамова “КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ”

## Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

- ☒ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (0572) 43-35-55

Редакция приглашает к сотрудничеству  
профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике