

Индекс 73035

ISSN 1660-4237



9 771682 423005

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Луковый сок с медом

Натереть луковицу на терке, отжать сок, смешать его с равным количеством меда.

Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день для улучшения зрения.

БУДЕТ ЗДОРОВ!

№4
2003

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ



Соседка
посоветовала

Весна и детская
простуда

День
на «скорой»

Фитотерапия
простатита

Бессовестный
ребенок



Ежемесячный журнал
№4 (118), апрель, 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

© "Будь здоров!", 2003 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ТАТЬЯНА СЕРБИНА

Я читаю стойков 3

КОНСТАНТИН УМАНСКИЙ

Радикулит стреляет в сердце 6

ГАЛИНА МЕСНЯНКИНА

Весна и детская простуда 11

НАТАЛЬЯ ФОГЕЛЬ

Путешествие таблетки 15

ТАТЬЯНА САХАРЧУК

Соседка посоветовала... 20

НИНА САМОХИНА

Главное — ферменты 23

СВЕТЛАНА ВАЛХАР

День на "скорой" 30

ВЛАДИМИР НАЙДИН

Лечебный вдох 35

МАРГАРИТА НЕСНОВА

Фитотерапия простатита 38

ОЛЕГ ГРИБКОВ

Женщина после операции 42

ВАЛЕНТИН РЕБРОВ

Травы при панкреатите 45

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сущевский вал, д.5
строение 15

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

Наши банковские
реквизиты:

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

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

ЕЛЕНА ВОРОНКОВА

10 распространенных заблуждений 49

ЕЛЕНА СОТНИКОВА

Таблетки от старости 53

АЛЛА КАТИНА

Весенний праздник 55

Поможем друг другу 58

Консультация специалиста 60

СВЕТЛАНА ДОРОГАНИЧ

Способ обновления сознания 62

ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА

Психо + сома 68

Без подробностей 74

СИМОН СОЛОВЕЙЧИК

Бессовестный ребенок 76

Коэффициент эрудиции 80

ТАТЬЯНА АБРАМОВА

Портреты оживают 81

ЯН ШЕНКМАН

Был ли счастлив Юрий Гагарин? 87

Начинается подписка на журнал **"Будь здоров!"**
и на приложение **"60 лет — не возраст"**

на 2-е полугодие 2003 года

Подписные индексы:

"Будь здоров!" — 73035

"60 лет — не возраст" — 79922

Каталог "Роспечати"

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

Татьяна Сербина

ЧЕЛОВЕК

Я читаю стоиков

Уверенность в себе, адекватная самооценка, чувство собственного достоинства необходимы каждому, чтобы чувствовать себя счастливым. Но обрести их не так легко. Моими учителями в этом стали Сенека, Эпиктет и Марк Аврелий — древнеримские философы-стоики

Стоицизм получил свое название от греческого слова stoa. Так назывался портик в Афинах, где в III веке до н.э. философ Зенон собирал единомышленников, чтобы обсудить вопросы бытия. Например, такой: что должен делать каждый человек для того, чтобы среди людей царили мир и согласие? Ответ стоиков звучит примерно так. Человек должен научиться принимать то, что посылает ему



Сенека

рок, укрощать свои чувства и желания, стараться, чтобы они не принесли вреда другим, не ронять своего достоинства и не переживать из-за того, чего не в силах изменить.

Читая стоиков, я поняла: все происходит не так, как нам хочется, а так, как происходило за тысячи лет до нашего появления на свет. Поэтому надо подчиниться тому, что от нас не зависит, и заботиться о соб-

ственном совершенствовании, принимая все остальное как неизбежное.

Больше всего отравляет жизнь недовольство настоящим, поэтому мы ищем утешения в воспоминаниях или в надеждах на будущее. Но это означает, что мы не умеем дорожить тем мгновением, которое переживаем. Сенека говорит: «Все у нас чужое, одно лишь время — наше». Но прошлое — уже не наше время, будущее

— еще не наше. Остается настоящее, и именно его мы отнимаем у себя тем, что наполняем мрачными думами, разнообразными страхами или пустыми иллюзиями.

Нам очень хочется стать счастливыми. Но чем сильнее стремишься к счастью, тем дальше оно оказывается. Счастье — это безмятежность, а мы копим обиды и разочарования. «Надейся на справедливое решение,

— писал Сенека, — но готовься к несправедливому. Отдели смятение от его причины, смотри на само дело — и ты убедишься: в любом из них нет ничего страшного кроме самого страха».

Эмоции мешают нам осознать, что все происходящее закономерно, а закономерное — неизбежно, его следует принять и вынести из него урок. «Избегать неизбежного нельзя, — говорит Сенека, — его можно только принять. Если хочешь взять власть над ситуацией, отдай власть над собой разуму. Многим в жизни будешь ты повелевать, если разум будет повелевать тобою. Он научит, как и за что браться, и ты перестанешь наталкиваться на то или другое случайно».

Семидесятилетний Сенека был обвинен в заговоре против императора Нерона и должен был расстаться с жизнью. Император предложил ему выбрать между казнью и самоубийством. Сенека мог скрыться из Рима, но он поступил иначе — вскрыл себе вены и пока терял кровь, на протяжении нескольких часов беседовал с близкими и учениками. Так, собственной смертью, он подтвердил кредо стоиков: «Пусть наш дух научится понимать и терпеть свой жребий. Фортуна отважится на все, но на это нельзя негодовать. Одна необходимость опутывает стоящих и высоко, и низко... Дать кому-нибудь жизнь полег-

че невозможно, но кто хочет, может сам ее облегчить. Чем? Спокойствием духа».

В книге «О гневе» Сенека пишет: «Кто-то оскорбил тебя. Но, наверное, не сильнее, чем философа Диогена. Однажды он с воодушевлением рассуждал о гневе, а какой-то юнец подошел и плюнул ему в лицо. Диоген лишь заметил: «Я не гневаюсь, хотя и не уверен, что мне не стоило бы разгневаться»». Значит, даже в ситуации, когда тебя заведомо провоцируют, есть возможность сдержаться, быть выше, чем тот, кто тебя разгневал.

Дочитав трактат «О гневе», я почувствовала себя защищенной от любого конфликта, от любой плохой новости, как если бы пообщалась с доброжелательным учителем, который на себе испытал все невзгоды и хочет предупредить, как нужно их встречать.

Чему я научилась у стоиков? Начала с того, что сказала себе: у меня всего довольно, чтобы чувствовать себя счастливой. Путь к душевному равновесию — тщательный контроль своих мыслей и поступков (у Марка Аврелия есть сочинение, которое так и называется «Наедине с собой»). Для этого необходимо смотреть на свои поступки со стороны.

Стремясь обуздать свои страсти, философ Секстий каждый день перед сном отчитывался перед собой,



Марк Аврелий

отвечая на такие вопросы: против какого порока я устоял сегодня? в чем стал лучше? Он говорил, что гнев станет вести себя скромнее и перестанет нападать, если будет знать, что каждый вечер ему придется предстать перед беспощадным судом разума.

Что может быть полезнее такого обыкновения подробно разбирать весь свой день? И вот я стала вести дневник. Взяла небольшой блокнот и ежедневно записываю в него свои ошибки, а также фразы дня, понравившиеся точностью или актуальностью. Вот некоторые из них: «Другим прощай часто, себе — никогда». «У кого меньше желаний, у того меньше нужды». Утром я даю себе обещание: ни на кого не рассержусь, буду терпелива, при любых обстоятельствах останусь сдержанной, не потеряю самообладания. Вечером, отчитываясь перед собой, нередко обнаруживаю, что за весь день мне удалось принять всего два разумных решения.

Отчет перед собой держать очень трудно, но я стараюсь быть объективной. Хотя и самоедством не занимаюсь. Перед сном говорю себе: «Я забываю все тревоги дня. Буду исправлять ошибки, которые еще допускаю. У меня все получится».

В минуты конфликтов выполняю замечательное упражнение, почерпнутое у стоиков. Представляю, что я — озеро, вода в котором зеркально неподвижна. Вокруг тишина. Облака смотрятся в озерную гладь. Вдруг огромный камень (стресс) — плюх! Грохот, брызги, грязная воронка из воды и тины... Но через несколько мгнове-

ний поверхность озера вновь безмятежна. Таков и мудрец с его невозмутимым спокойствием. Спокойствием, приобретенным в размышлении.

Читая стоиков, я пришла к заключению, что мечтания, которым я любила предаваться, расхолаживают; лучше прикладывать максимум

ИЗ ЭПИКТЕТА:

«Не давай овладеть тобою печали, страху, корысти, недружелюбности, изнеженности и необузданности. Иначе тебе придется тащиться за теми, кто сильнее тебя».

«Ты станешь искать счастья вне себя и никогда его не найдешь, потому что вместо того, чтобы искать его там, где оно заключено, ты будешь искать его там, где его нет».

«Если у тебя есть рассудок, ты не будешь ни желать себе богатства, ни роптать на свою бедность».

«В горе нужно призывать на помощь рассудок, как хорошего врача».

усилий и добиваться поставленных целей, а не тешить себя надеждами. Страхи — такие же плоды воображения, как и надежды.

Вот уже год, как я перестала терзаться из-за неуверенности в себе. Самый яркий результат моей учебы у стоиков — ощущение свободы от прежних волнений, страхов, озлобленности. Будто я перешла в другой этап жизни, а тревоги остались в прежней жизни. Я изменилась: душа стала упругой — она сохраняет форму и после невзгод.

Об одном жалею: надо было познакомиться с философией стоиков раньше.

РАДИКУЛИТ СТРЕЛЯЕТ В СЕРДЦЕ

Ночной телефонный звонок, как и у многих врачей, в моей квартире не редкость. Звонил знакомый.

— Извините, что разбудил. Не хотел вас беспокоить, но у жены сильные боли в сердце. Ни валидол, ни валокордин не помогают. Боюсь — не инфаркт ли...

Мой врачебный чемоданчик всегда под рукой, и вскоре я был на месте. Внимательно выслушал сердце, измерил давление, посчитал пульс. Все было в норме. Ощупал со всех сторон шею, мышцы спины, каждый позвонок. Проверил рефлексы... Это был не инфаркт, а радикулит.

— Потихоньку вставайте и подсаживайтесь ко мне, — предложил я больной. — Выпьем вместе кофе.

Еще не веря, женщина осторожно нащупывала ногами шлепанцы. Ее туловище было неестественно выпрямлено, а голова как бы слилась с ним — она боялась повернуть ее в сторону или наклонить. Но потом оказалось, что двигать головой она может, и это даже не очень больно. Вскоре она уже отважилась ходить по квартире. Однако напряжение мышц плечевого пояса было выражено отчетливо, и руки вверх ей поднять было трудно.

— Как вы поняли, что у меня радикулит — с такими болями в серд-

це? Я всегда думала, что радикулит — это когда болит поясница и отдает в ногу.

— Такой радикулит тоже бывает, но у вас радикулит особый — грудной, — объяснил я. — Эта форма, в отличие от пояснично-крестцового, встречается значительно реже. Боли при шейно-грудном радикулите могут появляться в той же зоне, что и при инфаркте, но, как правило, при этом не меняются тоны сердца, частота сердцебиений или давление.

Радикулит обязательно связан с позвоночником. Название этой болезни происходит от латинского слова «радикс», что в переводе означает «корешок». Суффикс «ит», которым заканчивается название заболевания, указывает на его воспалительную природу. (Сравните: менингит, энцефалит.) Раньше так к нему и относились, считая его следствием воспалительного процесса отдельных корешков спинного мозга. Но на самом деле это не так. При этом заболевании страдают не столько сами корешки, сколько образуемые ими канатики, расположенные между позвонками. Поэтому у него есть еще одно название — фуникулит (от слова «фуникулюс» — «канатик»).

Костная структура самих позвон-

ков чрезвычайно прочна, и они способны вынести большие нагрузки. Но межпозвоночные диски не столь надежны. С годами они стареют — теряют упругость, уплощаются, иногда в них появляются характерные трещинки. Именно эти изменения в них и являются причиной заболевания. В определенный момент, чаще при неудачном нагрузочном движении, в суженном межпозвоночном пространстве травмируются нервные корешки или канатики. Изменения постепенно захватывают другие межпозвоночные диски. Чаще страдают те, на которые приходится максимальная нагрузка, то есть поясничные.

Причиной возникновения радикулита могут стать многие факторы. Например, неудачная конструкция мебели, мягкие перины или неравномерное распределение нагрузок во время физической работы. То есть зачастую мы сами провоцируем начало болезни.

К радикулиту существует и наследственная предрасположенность. Она заключена в особенностях обмена веществ, отношении к питанию, в образе жизни, отличающемся малой подвижностью. В этом случае необходимо особенно внимательно следить за собой, чтобы предрасположенность не проявилась болезнью. Хорошая профилактика радикулита — систематические занятия физическими упражнениями, причем такими, которые бы равномерно развивали все мышцы тела.

При болях в пояснице пациенты часто описывают начало заболевания такими словами: «прострелило поясницу» или «вступило в спину». Такое состояние характерно для

ишиаса и люмбаго. Симптомы этих болезней похожи на симптомы радикулита. В чем же разница?

Диагноз «радикулит» ставят при поражении именно корешков спинного мозга или канатиков, в которые объединяются эти корешки, а также продолжение корешков до нервного сплетения или до того места, откуда они, сливаясь воедино, образуют нерв. Наиболее часто страдают корешки, проходящие в поясничном отделе, которые затем, после спле-



тения, образуют седалищный нерв. Это поясничный радикулит. При пояснично-крестцовом радикулите поражаются корешки и поясничного отдела, и крестца.

Больные часто называют люмбаго «прострелом». Вот как один мой пациент рассказывал о начале этого заболевания.

— Вчера решил подвинуть стол и только взялся за него, как меня пронзило острой болью, как выстрелом. Я не то что разогнуться — по-

вернуться не мог. Меня еле дотащили до кровати.

Радикулит тоже иногда может начаться с «прострела», но, как правило, такого острейшего начала он не имеет. Приступ же люмбаго всегда начинается внезапно, особенно при подъеме тяжести или при «неудачном» движении. Попытки повернуться или



согнуть ногу ведут к резкому усилению боли в пояснице и крестце. В это время даже кашлянуть или чихнуть больно. Мышцы поясницы так напряжены, что вместо поясничной впадины появляется утолщение. Люмбаго может продолжаться несколько дней, а может и несколько недель.

Ишиасом называют невралгию седалищного нерва, которая сопровождается его резкой болезненностью. В большинстве случаев ишиас — одно из проявлений пояснично-крестцового радикулита, поскольку нерв поражается обычно в области поясничного сплетения или подхо-

дящих к нему от корешков волокон.

Один наблюдательный больной, страдающий радикулитом, рассказывая о своей болезни, отметил одну закономерность.

— В последний год боли в спине появляются довольно часто, — объяснял он. — Не такие сильные, как это было в первый раз, но скованность движений основательная и держится долго. Я заметил, что скованность уменьшается, если сразу, не ложась в постель, начать понемногу осторожно ходить. Почему помогает именно ходьба?

Дело в том, что при движении, в частности при ходьбе, мышечное напряжение снимается быстрее. Поэтому при диагнозе «радикулит» старайтесь вне обострения больше двигаться. Если постоянно тренировать мышцы, фиксирующие позвоночник, — больше ходить, понемногу заниматься гимнастикой, то и боли будут появляться значительно реже. Привычные упражнения можно заменить танцами. Поставьте ритмичную музыку и три-пять минут осторожно танцуйте. Однако если появились боли, то есть в период обострения, делать этого не следует. Но и в этом случае старайтесь поменьше лежать.

С моей точки зрения, наиболее распространенная причина возникновения радикулита — неудобная кровать с мягким матрасом, а то и пуховой периной и множеством пружин. Именно такая кровать не дает позвоночнику полностью выпрямиться, мышцам расслабиться, а связкам и суставам достаточно отдохнуть после огромных дневных нагрузок. Однако спать на жестких деревянных щитах, как делают некоторые, тоже не нужно, так как под

тяжестью тела будут постоянно травмироваться некоторые мышцы.

Я предлагаю своим пациентам оборудовать кровать следующим образом. Основой кровати должен служить плотно сбитый из досок щит толщиной примерно 2 см (его можно положить и на матрац кровати). Только не делайте его из тонкой фанеры или из ДСП. Щит не должен быть коротким или узким, рассчитанным только на туловище. Он обязательно должен быть достаточной длины, чтобы человек помещался на нем целиком — от макушки до пяток, а его ширина должна быть как у кровати. На этот щит кладется матрас или перина толщиной 6-8 см и накрывается тонким шерстяным одеялом. Потом стелится простыня. Подушку надо выбирать такую, чтобы во сне голова и туловище находились примерно на одной оси, без резких перегибов.

Можно значительно повысить эффективность лечения, сделав щит наклонным. Для этого нужно поднять головной конец кровати на высоту двух (но не более) плоско расположенных кирпичей. Затем сделайте из марли и ваты два валика длиной по полметра, сверните их длинными петлями, закрепите за спинку кровати так, чтобы можно было нормально лежать, и проденьте в эти петли руки до подмышечных впадин. Расстояние между креплениями петель на спинке кровати должно быть сантиметров на десять больше расстояния между подмышечными впадинами.

Таким образом, ложась на спину, вы как бы подвешиваете себя на наклонной плоскости кровати. Под тяжестью тела в течение ночи позвоночник будет растягиваться. В результате разгрузятся межпозвоночные диски и связки, расслабятся мышцы.

Для профилактики и лечения радикулита важны физические упражнения. Из спортивных снарядов, которые можно использовать дома, на первое место я ставлю турник. Его легко соорудить даже в проеме двери, сделав специальные крепления, в которых прочно фиксируется съемная, круглая металлическая труба подходящего диаметра. Я не могу назвать ни одного упражнения на этом снаряде, которое было бы противопоказано при радикулите. Даже попытка подтянуться или повисеть на руках — уже немало. Полезно выполнять упражнения и на шведской стенке, но ее соорудить дома сложнее. А вот гантели или штангу использовать без консультации врача ни в коем случае нельзя. Я

◆ РЕЦЕПТ ◆ РЕЦЕПТ ◆ РЕЦЕПТ ◆

◆ РЕЦЕПТ ◆ РЕЦЕПТ ◆ РЕЦЕПТ ◆

Настой петрушки при радикулите

Зелень и корень петрушки надо промыть в проточной воде и пропустить через мясорубку. Стакан этой массы высыпать в стеклянную или эмалированную посуду и залить двумя стаканами кипятка. Делать это лучше вечером, так как масса, плотно накрытая сложенным полотенцем, должна настаиваться несколько часов. Утром настой процедить и отжать остатки. После этого добавить в него сок одного лимона. Пьют настой петрушки с лимоном по половине стакана в день. Схема приема такая — два дня пить, три дня перерыв.

Из архива «Б. З!».

О РАДИКУЛИТЕ читайте в №5-1999 г., стр.58, в №11-2002 г., стр.58

бы посовал ветовал еще отжиматься от пола. Но делать это надо осторожно, не перегружаясь и избегая переутомления.

Некоторые больные для профилактики приступов радикулита бегают трусцой. Хочу обратить внимание на то, что любой бег — значительная нагрузка на позвоночник. Поэтому, прежде чем начать бегать, обязательно проконсультируйтесь у врача, который подберет подходящие для вас нагрузки. Мне приходилось наблюдать, как изнурительные пробежки провоцировали резкое обострение болезни. К этому могут привести и прыжки через скакалку до седьмого пота.

Иногда в сауне я встречаю мужчину, который носит на пояснице меховую шкурку. Считается, что мех помогает при болях в пояснице. Я полностью с этим согласен — такая профилактика вполне действенна. Мне называли как самые лучшие мех овцы, собаки, кролика, даже медведя. Некоторые больше доверяют шерстяным платкам. На самом деле неважно, от какого животного взята шерсть, важен сам принцип.

Кстати, сауна (сухожаровая финская баня) тоже может принести ощутимую пользу при радикулите, так как помогает избавиться от лишней жидкости в организме и тем самым снять отеки, сдавливающие нервные волокна.

Боли можно облегчить местным

раздражением кожи специальными мазями с пчелиным или змеиным ядом или перцовым пластырем. При сильных болях нередко прибегают к новокаиновой блокаде. Такая блокада и делается, и действует по-разному. Например, при внутрисуставной на отдельных участках кожи временно выключаются чувствительные окончания. Она надолго снимает боль. Делаются блокады в местах выхода нервных волокон из межпозвоночных промежутков, в зонах вегетативных, симпатических узлов, внутримышечные и другие. В этих случаях блокируется проведение болевой чувствительности по нерву и снимается напряжение мышц. Больному всегда становится намного лучше. Одновременно используется еще одно свойство новокаина: он способствует уменьшению местного отека.

Существует немало других методов для лечения различных форм радикулита, люмбаго, ишиаса, например физиотерапия с использованием электропроцедур, ванны, лечебная физкультура, массаж, грязелечение. И лишь в отдельных случаях приходится прибегать к хирургии — восстановительным операциям, позволяющим придать позвонкам правильное положение и тем самым снять травмирующую нагрузку с нервных корешков.

Чтобы не запустить болезнь, внимательно относитесь к себе. Прежде всего старайтесь двигаться, выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины и живота и снимающие напряжение с позвоночника. Не перегружайте позвоночник и не переохлаждайте нервные корешки. Тогда и радикулит не будет мучить.

Галина Меснянкина

ЦЕЛИТЕЛЬ

Весна и детская простуда



Фото Виктора Ахлмова

Давно это было. Наша большая семья жила в далекой глухой деревеньке. Чтобы добраться до доктора, надо было ехать на телеге целый день — с утра до вечера. Поэтому

моя бабушка, Евдокия Спиридоновна, всех врачевала. Пучки сухих трав, мешочки с семенами, кореньями, орехами, ягодами, которые она сама собирала, занимали целую

стенку в темном углу нашего дома.

Бабушка поила нас чаем из высушенных листьев мяты, смородины, малины, ежевики. Вместо сахара к чаю подавала вкусные сладкие «бутерброды»: на большие круглые листья мать-и-мачехи или лопуха намазывала толстым слоем размятую лесную землянику, ежевику или малину и подсушивала их на остывающей печи. Вот вам, кстати, способ заготовки витаминов без сахара с максимальным сохранением всех полезных веществ.

Незакаленный организм ослаблен после долгой зимы, и яркое солнце не может компенсировать острый недостаток витаминов, в которых особенно нуждается городской ребенок. Только живя в деревне, мы каждую появившуюся из-под земли травку тянули в рот: и сныть, и заячью капусту, и клейкие набухшие почки. Поэтому и простужались редко.

Казалось бы, весна в разгаре и солнце припекает, но вдруг налетает холодный ветер — и вот уже «просифонило», как говаривала моя бабушка. Ребята набегались по лужам, промочили ноги, уничтожили по лишней порции мороженого — и носы потекли.

При насморке выбираю несколько бабушкиных рецептов и чередую их. Первое, что я делаю, это заменяю сахар гречишным или донниковым медом, а белый хлеб и картошку — основные источники крахмала — внукам вовсе не даю.

А вот еще один довольно безобидный и вполне терпимый для ребенка способ. Надо положить ржаной или белый сухарь на горячую плиту или сковороду и, когда он начинает «гореть», вдыхать дым в течение двух-трех минут. Делать это надо три раза в день. Такая «ингаля-

ция» быстро улучшает состояние.

Но если нос у малыша совсем не дышит, приходится выбирать более неприятную процедуру — закапывание. Замечательно, если на вашем подоконнике растет каланхоэ. Зеленый сок, выжатый из пары толстых листочков, чуть горчит, но не щиплет слизистую и поэтому вполне приемлем для ребенка. В запущенных случаях больше подойдет свекольный сок. Но, чтобы не щипало в носу, его надо обязательно разбавлять морковным. Еще более сильное средство — сок из чеснока. Я развожу его прокипяченным растительным маслом (подсолнечным, персиковым, абрикосовым, облепиховым или любым другим) и сначала пробую, чтобы выбрать правильную дозировку. Такое закапывание — мощный удар по вольготно расположившимся в носу бактериям. Вместе со слезами они будут вынуждены срочно эвакуироваться. Однако больше одного раза закапывать сок чеснока не надо. Завершить лечение можно более мягкими способами. Не поленитесь сварить картошку в мундире и, накрыв ребенка легким, но плотным одеялом, дайте ему подышать целебным паром с соланином, который содержится в кожуре картофеля.

Однако не всегда так легко отделаться от бактерий, сосуществующих с нами рядом всю жизнь и только ждущих момента, когда ослабнет организм и «подсядет» иммунитет, чтобы вцепиться в нас основательно и активно занимать территорию за территорией. И вот уже горло красное, глотать больно, начинается кашель, да такой, что и спать не дает всю ночь.

В деревне в подобных случаях со взрослыми было управляться проще, чем с детьми. Сначала баня с березовыми или дубовыми веника-

ми. После бани больного укладывали под овчинный тулуп и через каждые 15-20 минут давали пить горячий травяной чай, стакан за стаканом — почти полсамовара. Чай заваривали из смеси листьев смородины, малины, ежевики, сушеных ягод, липового цвета, ромашки, зверобоя, мяты и меда. Разомлевшему и пропотевшему больному надевали сухую рубашку и, уже засыпающему, давали большую рюмку полынной настойки. Готовить ее просто — горсть полыни залить половиной литра водки и настоять. К утру больной уже был не больным, а выздоравливающим. Полынную настойку по три раза пили еще в течение двух дней до полного снятия кашля.

В городских условиях такую процедуру не сделаешь. Я поступаю по-другому. Укладываю заболевшего в постель под толстое одеяло и ставлю около него термос с запаренными травами, настоявшимися не менее трех часов. В настой хорошо добавить несколько ложек «сырого» малинового варенья (я всегда держу в холодильнике свежую давленную малину, смешанную с сахаром) и две-три столовые ложки коньяка. Пить настой надо по стакану через каждые 15-20 минут.

В начале мая моя бабушка обязательно собирала березовый лист. Майские листочки, еще совсем маленькие, размером с трехкопеечную монету, блестящие, остро и нежно пахнущие, сушили на темном чердаке. Полотняный мешок с шуршащими листьями был в доме самым душистым. Над запаренными в кипятке березовыми листьями, накрывшись скатертью, дышала вся наша семья, включая детей, при любых признаках простуды, особенно при сильном кашле. Я и теперь каждый

год в мае запасуюсь березовыми листьями и лечу ими и детей, и внуков.

Чтобы малого ребенка, который еще не умеет дышать горячим березовым паром, не «трепал» кашель, на ночь его грудь и спину бабушка смазывала нутряным салом (лучше бараньим или козьим), сверху клала вощеную бумагу, теплый платок, на ноги надевала шерстяные носки. И ребенок спокойно спал.

На большое горло бабушка нам, своим внукам, делала теплый компресс из творога, благо коза у нас была. А потом, после компресса, поглаживала от горла к груди, делая легкий массаж, и приговаривала: «Брысь болезнь к киске, а киска отнеси ее мышке, а мышка отнеси болезнь в поле, а горлышко — не боли боле». Удивительно, но буквально на следующий день мы просыпались здоровыми.

Бывало и так, что горло уже не болит и кашель утих, но голос сипнет и пропадает. В этом случае бабушка томила в печи пару морковок в двух стаканах молока и давала пить морковное молоко. А еще натирала репу, отжимала сок и, слегка подогрев, поила им любимых внуков.

Сейчас в городе у меня нет ни козы, ни погреба, где до самой весны хранились бы и репа, и свекла, а потому кашель я лечу другими натуральными средствами. Детям готовлю смесь из сока лимона, столовой ложки глицерина и столовой ложки меда. Лимон предварительно несколько минут кипячу, чтобы стал мягким и можно было отжать больше сока. Пить смесь надо по чайной ложке за полчаса до еды три раза в день. Взрослым готовлю другую смесь — из одного свежего желтка, сока одного лимона, столовой ложки коньяка и столовой ложки меда.

Хорош при простудных явлениях и

сок огурца — он смягчает и почти убирает кашель. Конечно, для лечения лучше брать грунтовые огурцы, но подойдут и парниковые. Только перед тем как отжимать сок, нужно очистить парниковые огурцы от кожицы: именно в ней концентрируются вредные для организма нитраты. Моя бабушка огурец натирала на мелкой терке и добавляла его в салаты.

Вот еще полезные рецепты для лечения детской простуды.

♦ Размешайте 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки воды и 1 ст. ложку горчицы и используйте эту смесь для компресса. Он действует более мягко, чем горчичники, которые дети не любят именно потому, что они жгут кожу.

♦ Пихтовым маслом растирайте грудь и спину, массируйте стопы, смазывайте им кожу вокруг ноздрей, втирайте его в верхнюю часть носа. Хорошо помогают и ингаляции с пихтовым маслом (3-4 капли на кастрюлю с горячей водой).

♦ Давайте ребенку вдыхать пары свежего тертого лука.

♦ Приготовьте лечебное питье: две штуки сушеного инжира порежьте на части, положите в стакан молока, вскипятите, прикройте толстой тканью и дайте настояться примерно час. Давайте пить ребенку горячим по стакану после еды.

Старые испытанные рецепты лечения, переданные нам от наших знающих бабушек, а то и прабабушек, не всегда хранятся в памяти. Немногие записывают их, но приходит недобрый час болезни, и не знаешь, что делать. Хочу посоветовать каждому сделать своеобразную книжечку экстренной помощи на дому, куда надо записывать рецепты, которые когда-то помогли вам или вашим близким. Для моей семьи — она незаменима.

“Подействовало!” — радуемся мы, когда после приема лекарства наконец-то отпускает головная боль, исчезает жар или успокаиваются напряженные нервы. Что же произошло с нашим организмом и почему нам становится легче?

Лекарства, как правило, взаимодействуют с организмом на клеточном уровне. Клеточные структуры — оболочка, протоплазма, ядро — состоят из молекул. Молекулы лекарства, вступая в связь с молекулами клеток, меняют их химическое строение. На какое-то время атакованные лекарствами клетки могут выбыть из игры, то есть выключиться из обменных реакций. Характер жизнедеятельности такой клетки нарушается. Изменения иногда передаются как бы по цепочке: сначала органам, потом тканям и системам и, в конце концов, всему организму.

Разумеется, в действительности все гораздо сложнее, но для того чтобы в принципе понять, как функционируют внутри нашего организма лечебные препараты, достаточно такой простой схемы.

Очень важный показатель — концентрация лекарства. Необходимость постоянного сохранения достаточной концентрации определяет, в течение какого времени, когда, с каким интервалом мы должны принимать таблетки или порошки, делать уколы. Этот показатель зависит не только от принятой дозы. Большое значение имеют скорость всасывания препарата, его усвоение и выведение из организма. Но об этом чуть позже.

Сразу же после поступления в организм лекарства его концентрация в крови растет, а достигнув пика,

Наталья Фогель



Путешествие таблетки

плавно уменьшается. Если уровень концентрации ниже минимально эффективной, лечебного результата не будет. При передозировке же возникает опасность неприятных побочных последствий. Однако пациенты часто пренебрегают рекомендациями врача: вместо четырех таблеток принимают три или пять, удлиняют или уменьшают время между приемами лекарств. И в том, и в другом случае польза от лечения небольшая. Однако подобрать оптимальную дозировку препарата не всегда удается даже опытным специалистам. Проблема в том, что фармакологические средства воздействуют на каждого человека по-разному.

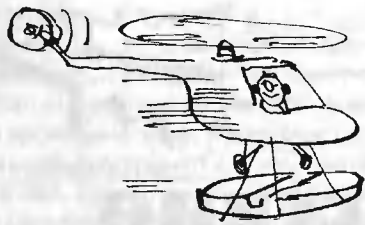
Прежде чем лекарство достигнет больного органа, накопится в его клетках в лечебной концентрации и подействует, ему предстоит преодолеть несколько барьеров. Во-первых, оно должно попасть в кровоток, во-вторых, через стенки сосудов проникнуть в ткани, в-третьих, миновать межклеточное пространство и внедриться в клетку. И что еще очень важно, ему надо “уклониться” от встреч с молекулами белков и клеток крови (эритроцитов, лейкоцитов), которые могут связать лекарство и не пропустить его к цели. Немалую опасность для таблетки представляют и некоторые фер-

менты, которые всеми силами стремятся уничтожить чужеродные для организма вещества.

Но вот таблетка проглочена. Попадая во влажную среду желудка, она набухает, постепенно растворяется, и лекарственное начало отделяется от наполнителя. В желудке всасываются некоторые кислотные соединения, например салициловая кислота и барбитураты. Всасывание же большинства лекарств происходит в тонком кишечнике. Однако существует множество плохо растворяющихся препаратов. Поэтому фармакологам приходится прибегать к разным уловкам.

Один из способов, ускоряющих растворение, — использование измельченных лекарств. Раньше, когда большинство лекарств готовили прямо в аптеке, их отпускали в порошках. Теперь же на фармацевтических предприятиях прессуют таблетки из мелкодисперсных частиц со специальными добавками, ускоряющими растворение.

Еще одна проблема заключается в том, что желудочный и кишечный соки плохо проникают в поры таблетки, поэтому на ее поверхности делают бороздки, которые покрывают водопоглощающим составом. Благодаря этому жидкости гораздо легче попасть в поры спрессованно-



го вещества, и таблетка распадается намного быстрее.

Фармакологи предлагают и другой вариант — шипучие таблетки, которые перед приемом растворяют в стакане воды. Такие таблетки действуют быстрее других. Они содержат лимонную кислоту и бикарбонат натрия, которые, оказавшись в воде, вступают в бурную реакцию с выделением углекислого газа. Его пузырьки энергично и быстро разрушают таблетку. В форме шипучих таблеток выпускают, например, болеутоляющие средства.

Желудок — первая «остановка» на пути таблетки. Как известно, здесь происходит переваривание пищи. Но для многих лекарств переваривание равносильно разрушению. Чтобы защитить лекарство от агрессивной кислотной желудочной среды, таблетку часто помещают в кислотоустойчивую оболочку, а порошки — в капсулу, драже. Разрушать оболочку или дробить таблетки, чтобы быстрее подействовало, ни в коем случае нельзя. Спрятанные в «фуляр», антибиотики и другие вещества, боящиеся кислот, могут без ущерба находиться в желудке до трех часов. К концу этого времени они оказываются в тонком кишечнике. Здесь лекарственное вещество выделяется из оболочки без угрозы уничтожения, так как попадает в благоприятную щелочную среду.

И все же некоторые вещества не

удаётся уберечь от разрушения. Это касается, например, инсулина. Поэтому больным диабетом приходится вводить его, минуя желудочно-кишечный тракт, то есть регулярно делать инъекции.

Для некоторых лекарств желудок — конечный пункт назначения. В первую очередь это касается антацидов — веществ, снижающих кислотность содержимого желудка. Перед приемом их следует измельчить или тщательно разжевать (но потом прополоскать рот, чтобы не разрушать зубную эмаль), а еще лучше — растворить в воде. Тогда они подействуют быстрее.

Принимая лекарства, надо иметь в виду следующее. Если препарат пьют во время еды, он вместе с пищей медленно продвигается по желудку и кишечнику и действует не сразу. Поэтому таблетки, которые должны подействовать быстро, надо глотать, запивая водой, по крайней мере, за полчаса до еды или через два часа после нее. Если же важна не столько скорость, сколько постепенность всасывания, лучше принимать лекарства во время еды.

Когда «желудочно-кишечные» препятствия оказываются позади, растворенная таблетка всасывается в кровь, оттекающую от пищеварительного тракта. Скорость и полнота всасывания определяют концентрацию лекарства в крови и степень накопления его в больном органе. Зависимость эта довольно сложная. Скажем только, что всасывание идет тем интенсивнее, чем больше площадь всасывающей поверхности. Поверхность желудка — от 0,1 до 0,2 квадратного метра. А площадь слизистой стенки кишечника составляет около 100 квадратных метров — целую «сотку», как сказали бы

садоводы. Кроме того, кишечник имеет гораздо более разветвленную систему кровообращения. Именно поэтому считается, что всасывание там происходит лучше, а всякая задержка препарата в желудке замедляет проявление лекарственного эффекта.

Покинув кишечник, кровь направляется к печени. Это, пожалуй, самое трудное препятствие на пути таблетки. Печень, которую сравнивают с химической лабораторией, очень недружелюбно относится к чужеродным для организма химическим соединениям: она их активно разрушает. Редкому веществу удастся вырваться из «цепких объятий» печеночных ферментов. Молекулы лекарств, которым удастся пройти этот защитный фильтр, сравнительно немногочисленны. Таким образом, защитные функции печени, спасающие нас от ядовитых веществ, попадающих разными правдами и неправдами в организм, становятся серьезным препятствием для лекарственной терапии. Может быть, стоит попытаться обмануть бдительность строгих «таможенников», в роли которых выступают ферменты? Оказалось, что делать этого не следует, иначе возникает угроза оставить организм без защиты. Выход медики нашли в изменении места и способа введения препарата.

Известно, что около трети объема крови, движущейся от прямой кишки, минует печень. Поэтому широкое распространение получил так называемый ректальный способ введения лекарств (ректум — прямая кишка). Суппозитории, или попросту свечи, сделанные на жировой основе, плавятся при температуре челове-

ческого тела, и всасывание лекарственного вещества начинается сразу же после введения. Еще быстрее срабатывает клизма с водным раствором лекарства. Такой способ незаменим, если больной находится без сознания, не может глотать или у него рвота.

Иногда нужно не глотать таблетку, а просто положить ее под язык. Это касается тех препаратов, которые могут всасываться во рту. Именно так воступают, например, с нитроглицерином. Но и этот метод тоже не всегда приемлем: не всякую таблетку можно долго сосать, да и потери от разрушения желудочным соком велики, ведь часть препарата попадает в желудок со слюной.

Наиболее эффективны инъекции. Шприц, предложенный в девятнадцатом веке чешским ученым Правацем, относится к важным открытиям медицины. Основное достоинство этого способа — быстрое действие лекарств. К тому же они не подвергаются разложению в результате воздействия соками и ферментами желудочно-кишечного тракта. Но для получения инъекционного раствора лекарства надо с особой тщательностью стерилизовать. Увы, не все препараты выдерживают такую «экзекуцию», и поэтому не все можно спрятать в ампулу.

Лекарства могут попадать в организм и другими путями, например через дыхательные пути (ингаляции, капли) или через кожу (мази, примочки, растирания). Кстати, не пра-



вы те, кто считает, что мази или растирки оказывают только местное действие. Их основное вещество всасывается в кровь и влияет на весь организм. При применении на большой поверхности кожи оно даже может вызвать интоксикацию. Особенно об этом стоит помнить, пользуясь гормональными мазями.

Часто бывает необходимо добиться длительного воздействия препарата. Чтобы не мучить пациента частыми уколами, ему вводят сразу большую дозу медленно рассасывающегося вещества. Таким образом образуется своеобразное депо, из которого постоянно поступают дозированные порции лекарства.

Но вернемся к судьбе таблетки. Распавшись на молекулы, она разносится током крови по всему организму. Через некоторое время лекарство окажется в самых дальних его уголках. Казалось бы, всем органам и тканям должно доставаться "поровну", но экспериментальные измерения выявили другую картину. Оказывается, лекарство распределяется неравномерно: как говорится, где густо, где пусто. Концентрация в почках и печени, например, почти в 10 раз выше, чем в жировой ткани или, скажем, костях.

На первый взгляд, это легко объяснимо: чем интенсивнее кровоток в том или ином органе, тем больше частиц целебного вещества в нем оседает. Но вот в мозге, одном из самых насыщенных кровеносными сосудами органов, обнаруживаются весьма малые концентрации препаратов, порой даже меньше, чем в костных тканях. Оказывается, мозг всячески препятствует проникновению внутрь себя любых чужеродных химических соединений.

Причина этого — биологические

мембраны, которые ведают распределением веществ между клеточными структурами организма. Мембраны захватывают частицы, находящиеся даже в очень низких концентрациях, и втягивают их в клетку. Причем выбор делается не вслепую, а подчиняется определенным закономерностям. К сожалению, зависимость эта чрезвычайно сложна и запутана и еще до конца учеными не разгадана. Именно поэтому выбор неврологических лекарств невелик.

Тем не менее, зная действие мембранного механизма, можно понять, почему мозг остается для лекарств недоступным. Его мембраны создают барьер особой непроницаемости. Поэтому при некоторых заболеваниях мозга приходится его обходить, вводя шприцем лекарство через спинномозговой канал или большое затылочное отверстие.

Процессы всасывания, распределения, накопления и выделения лекарственного вещества идут внутри человека, принявшего таблетку, одновременно. Выведение лекарства из организма начинается сразу же после попадания его в организм. Оно сильно влияет на лечебный эффект. Атакуемые на протяжении всего путешествия по организму частицы таблетки иногда могут полностью изменить свое химическое строение. Естественно, что, когда лекарство разрушается, падает его концентрация, слабеет действие.

Как же происходит освобождение организма от лекарства, сделавшего свое дело? Что происходит с веществом таблетки в конце ее длинного и сложного пути?

Лекарства покидают организм по-разному. Почки и кишечник, легкие и кожа, слюнные, слезные и даже молочные железы у кормящих

матерей вносят свой вклад в избавление от отработанных остатков таблетки.

На первом месте, конечно, стоят почки. Эти высокопроизводительные биологические фильтры безостановочно очищают организм от большей части шлаков, в то же время отбирая и возвращая полезные соединения. Желудочно-кишечный тракт выделяет в первую очередь те вещества, которые, как мы уже говорили, попали в него с пищей и расщепились. Сюда же присоединяются выделения поджелудочной железы и печени. Газообразные продукты выходят через легкие. Остальные пути выведения продуктов распада таблетки (с потом, слюной, слезами) не столь значимы. Фармацевты постоянно ищут возможность регулировать скорость выделения лекарств, ведь это тоже может увеличить действенность препарата, сохранить силу таблетки и помочь ей быстрее одолеть наши недуги.

В последние десятилетия учеными многих стран ведутся исследования проблемы направленного транспорта лекарств. Ведь важно не только знать, как распределяется препарат в организме, но и добиваться нужной концентрации именно там, где это необходимо, — в

поврежденном участке организма.

Научиться управлять движением лекарств очень заманчиво. Ведь тогда можно будет обходиться гораздо меньшей дозой и уберечь здоровые органы от повреждающего воздействия лекарств. В первую очередь, это облегчит жизнь печени, почкам, мышечным тканям, костному мозгу, которые принимают на себя основной фармакологический удар. Кроме того, направленный транспорт лекарств позволит посылать таблетку точно в цель. Пока это только мечта. Но пожалуй, еще счастливее человечество будет, если сможет обходиться совсем без лекарств.

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Куда бы вы хотели попасть, в рай или ад?

— Трудно сказать. С точки зрения климата рай предпочтительнее, зато в аду общение интереснее.

◆ — Что ты так внимательно смотришь в окно?

— Хочу увидеть, куда пошла жена. Если налево, значит — в магазин, а если направо, значит, пошла налево.

◆ — Так в чем ваши проблемы с женой?

— Да она какая-то нудная. Представьте: весна, птички поют, солнышко припекает, вы стоите и радуется, а она свое: «Вынеси елку, вынеси елку!».

◆ — Мадам, сколько детей вы хотели бы иметь?

— Четверых.

— А как насчет пятого?

— Ни в коем случае! Я где-то читала, что каждый пятый рождающийся на Земле ребенок — китаец...



Соседка посоветовала...

Как покупатели выбирают лекарства в аптеке? Этим вопросом задалась одна фармацевтическая фирма. Она провела опрос, в котором приняли участие примерно 500 посетителей аптек и около 100 аптечных работников в Москве, Санкт-Петербурге, Челябинске, Воронеже и Уфе. Выяснилось, что очень многие (примерно 35-40%) не обращаются к врачу, полагаются на советы родственников, знакомых и соседей. Что можно услышать в разговоре о болезнях? «У соседки давление подскакивает, как и у меня. Ей один препарат очень помог — надо и мне попробовать». «Продавщица из овощного лекарства посоветовала, ей от него сразу лучше стало. Надо купить».

Хорошо это или плохо? Если человек сумел преодолеть недуг и рассказывает другим о своем удачном опыте, это хорошо. Если целитель, используя народные рецепты, помогает другим, это тоже хорошо. Если представитель нетрадиционной медицины сделал маленькое открытие и хочет поделиться им, это заслуживает большого внимания.

Но есть существенная разница в применении лекарственных и нелекарственных средств. Методы народной медицины, такие как фито-

терапия или процедуры типа физиотерапевтических, действуют мягко и постепенно. Есть время понять, подходит это средство вам или нет, и подобрать то, что подходит — организмы-то у всех разные. А медикаментозные препараты действуют активно и быстро. И чем активнее они действуют, тем больше у них может быть побочных действий и противопоказаний.

Побочные действия — это те эффекты, которые мы, принимая препарат, не планировали. Чаще всего побочные действия мешают больному, но иногда они бывают даже полезными. Например, некоторые препараты наряду с основным действием повышают кислотность желудочного сока. Это и есть их побочное действие. Если кислотность у больного повышена, то для него такой препарат неприемлем, а если понижена, то полезен.

Противопоказания — обстоятельства, препятствующие приему препарата. Обычно они возникают при сочетании нескольких заболеваний: препарат может быть полезен при одном из них и вреден при другом. Противопоказания могут быть связаны с побочным действием лекарства или обратным действием основного. Приведу пример «оборотной стороны

медали»: снимая спазм сосудов, препарат одновременно понижает кровяное давление и поэтому противопоказан гипотоникам. Бывают и другие основания для противопоказаний — например, сочетание двух нужных по отдельности лекарств может дать отрицательный эффект. В таких случаях говорят, что лекарства несовместимы, и тот препарат, который менее нужен, отменяют.

Противопоказание может быть относительным: если препарат очень нужен, то можно рискнуть, но надо следить за своим состоянием. Если же противопоказание абсолютное, то пренебрегать им нельзя — это опасно для жизни.

Если принимать лекарство, не зная побочных действий или противопоказаний, можно сильно навредить себе. Возьмем одну из наиболее частых ситуаций: повышено артериальное давление, или побаливает сердце, или учащается сердцебиение. В таких случаях очень часто назначают лекарственные препараты группы β -блокаторов, и они прекрасно помогают. Но есть одно «но». У человека, больного бронхиальной астмой, препараты этой группы могут вызвать тотальный спазм бронхов и тяжелейший приступ, опасный для жизни. Препаратов β -блокаторов очень много, причем выпускаются они под разными фирменными на-

званиями: *анаприлин, обзидан, тразикор, вискен, коргард, соталекс, локрен, эгилок* и многие другие. Все не перечислишь, к тому же постоянно появляются новые. Следовательно, при бронхиальной астме, прежде чем принимать какой-либо препарат, нужно проверить по аннотации, не относится ли он к группе β -блокаторов.



«Знаю одно лекарство от давления. Очень помогает!»

Фото Владимира Семина

При бронхиальной астме надо быть особенно осторожным в подборе лекарств. При этом заболевании противопоказаны (хотя и менее опасны) препараты для снижения давления, произведенные из растения раувольфии — *резерпин* и *раунатин*. Хочу обратить внимание на то, что резерпин входит в такие известные комбинированные препараты, как *адельфан, трирезид, кристепин*. Все они увеличивают отечность слизистой оболочки бронхов и при астме могут вызвать ухудшение состояния. Их не рекомендуется принимать и при сахарном диабете. Следовательно, перед

приемом любого комбинированного препарата надо обязательно проверить, из чего он состоит, и учесть противопоказания.

При бронхиальной астме и астматическом бронхите часто применяют такой препарат, как *теофедрин*. Одним он помогает, а другим от него становится плохо. Почему? Дело в том, что при астме бывает непереносимость *аспирина*, особенно если астма сочетается с полипами носа. Это хорошо известно медикам. Если человек не переносит аспирин, то ему может быть плохо и от *амидопирина*, и от *фенацетина*, потому что амидопирин и фенацетин входят в одну группу с аспирином. А теофедрин содержит эти вещества. Кроме того, аспирин содержат такие комбинированные препараты от головной боли, как *цитрамон* и *седальгин*. Значит, тем, кто не переносит аспирин, их тоже принимать нельзя.

Очень осторожным при выборе лекарств надо быть и тем, кто страдает *глаукомой*. Для этого заболевания характерно повышение внутриглазного давления. Некоторые широко применяемые препараты, например содержащие *эфедрин*, при *глаукоме* категорически противопоказаны. Они могут еще больше повысить *внутриглазное* давление, в результате чего *сильно пострадает* зрение. Это прежде всего *теофедрин*, *солутан* и очень модный сейчас *бронхолитин*. *Бронхолитин* часто применяют при кашле, что не всегда оправданно, ведь к отхаркивающим средствам он не относится. Он снимает спазм и расширяет

бронхи, что требуется в основном при астматическом бронхите. А кашель бронхолитином подавляется, что может препятствовать отхождению мокроты.

Итак, прежде чем принимать лекарство, надо учесть его побочные действия и противопоказания. Конечно, это должен сделать врач, рекомендующий тот или иной препарат пациенту. Но как часто бывает? Приходит больной на прием к кардиологу и забывает предупредить, что у него язва желудка. А врач забывает или не успевает полистать историю болезни или хотя бы расспросить пациента. И в результате прием *аспирина* приводит язвенника в больницу с внутренним кровотечением. Кстати, обострение язвы желудка и геморроя с опасными кровотечениями могут вызвать и, казалось бы, безобидные таблетки, содержащие *экстракт чеснока*.

Я привела лишь несколько наиболее характерных примеров, когда особенно важно учитывать противопоказания к применению лекарств. Итак, перед покупкой лекарства лучше всего посоветоваться с опытным специалистом. При этом надо назвать ему свои хронические заболевания. Но и с себя ответственности снимать не стоит. В любом случае, перед тем как принимать лекарство, надо внимательно прочитать аннотацию, особенно то, что касается противопоказаний и побочных действий. А названия некоторых групп лекарств, которые вам противопоказаны, невредно и запомнить.

Нина Самохина,
врач

ПИТАНИЕ

Главное - ферменты



Чтобы поддержать здоровье, надо придерживаться сбалансированного питания. Что под этим подразумевается? Попробуем разобраться

До недавнего времени все научно разработанные диетологические принципы основывались на том, что ежедневно человеку необходимо получать вещества, которые снабжают его энергией (углеводы и жиры), строительным материалом (белки),

а также достаточное количество витаминов и минеральных веществ. При этом акцент делался на высококалорийное питание, богатое белками. Такая направленность привела к распространению атеросклероза, гипертонии, диабета.

С развитием биохимии питания были раскрыты глубинные механизмы превращения отдельных пищевых веществ и их влияния на структуру и функцию клеточных мембран. Согласно последним научным данным, в сложном процессе переработки пищи: всасывании пищевых веществ и транспорте их в клетки, их биохимическом превращении во внутриклеточных структурах и, наконец, удалении из организма продуктов обмена веществ, важную роль играет соответствие наборов ферментов желудочно-кишечного тракта химическим структурам пищи. Проще говоря, кроме необходимых пищевых веществ (нутриентов), в органах пищеварения должны находиться все нужные для их расщепления и усвоения ферменты.

Приведу простой пример. Если после обеда или ужина появились отрыжка, изжога, тяжесть в подложечной области или другие ощущения дискомфорта, значит, каких-то ферментов не хватило, и пища не полностью усвоилась. Такой обед сбалансированным не назовешь, даже если набор нутриентов был идеальным.

Работа всех отделов желудочно-кишечного тракта взаимосвязана. Она подобна работе отлаженного завода, в котором каждый цех выполняет только ему свойственную функцию, и брак даже одного цеха сказывается на качестве конечной продукции. Это хорошо видно на схеме, показывающей, что происходит с пищей в желудочно-кишечном тракте (в упрощенном виде).

Эффективность обработки пищи в ротовой полости зависит от того, насколько тщательно она пережевыва-

на и обработана ферментами слюны. Качество обработки пищи во рту влияет на набор ферментов желудка и тонкого кишечника и их работу, так как именно рецепторы ротовой полости «сообщают» рецепторам желудка и кишечника химический состав поступившей пищи.

В желудке пища расщепляется, а в тонком кишечнике конечные продукты пищеварения (расщепленная пища) всасываются в кровяное русло. Витамины, минеральные соли, органические кислоты также всасываются в кровь ворсинками тонкого кишечника.

Далее пищевой комок продвигается в толстый кишечник. Там происходит формирование каловых масс, всасывание воды и электролитов. Кроме того, в этом отделе кишечника производится много нужных веществ: витамины (группы B и K), аминокислоты, жирные кислоты.

Итак, под сбалансированным питанием надо понимать такое питание, которое включает не только оптимальное соотношение пищевых продуктов и баланс различных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов), но и наличие адекватного набора ферментов желудочно-кишечного тракта.

Однако у многих людей ферментативная функция желудочно-кишечного тракта из-за хронических болезней органов пищеварения сильно снижена. Для стимуляции выработки ферментов существуют несложные способы, применяемые в клинической гастроэнтерологии.

♦ Чтобы стимулировать выделение слюнных ферментов, необходимо тщательно пережевывать пищу.

Схема работы желудочно-кишечного тракта

Отдел	Секрет	Среда (pH)	Основные ферменты	Продукт расщепления	Конечный продукт расщепления
Ротовая полость	Слюна (из слюнных желез)	Щелочная (pH 6,5-7,5)	Амилаза слюны	Углеводы (начальная стадия)	
Желудок	Желудочный сок (из слизистой желудка)	Кислая (pH 2,0)	Пепсин, соляная кислота (не фермент)	Белки (начальная стадия)	
Тонкий кишечник: 1. 12-перстная кишка, в которую открываются протоки: ♦ поджелудочной железы	Панкреатический сок	Щелочная (pH 8,5-7,0)	Амилаза, трипсин, липаза	Углеводы Белки Жиры	До мальтозы До пептидов До жирных кислот и глицерина
♦ желчного пузыря	Желчь (из печени)		Соли желчных кислот (не фермент)	Жиры	До эмульгирования жира (капель)
2. Подвздошная кишка	Кишечный сок (из слизистой тонкого кишечника)		Амилаза, мальтаза, лактаза, эрепсин	Углеводы Белки	До глюкозы До аминокислот

♦ Чтобы усилить желудочную секрецию, рекомендуется:

— через 5–30 минут после еды на кончик языка положить несколько кристалликов морской (можно каменной) соли;

— после еды съесть чайную ложку морской капусты;

— после еды съесть кусочек малосоленой рыбы;

— добавлять в пищу травы и спе-

ции, стимулирующие выделение желудочного сока, например укроп, фенхель, тмин, корицу, мяту.

♦ Производство панкреатического сока и ферментов поджелудочной железы усиливают растения, содержащие горечь, — лук, чеснок, хрен, горчица, горький перец, а также настои девясила, аира, софоры японской или квасы из них.

♦ Для улучшения деятельности

печени полезно употреблять азотосодержащие растения — горох, сою, фасоль, чечевицу, клевер, люпин, донник. Из этих растений можно делать квасы, основанные на молочнокислом брожении, готовить первые и вторые блюда.

Однако этого может оказаться недостаточно. Для более полноценного расщепления пищи необходимо вводить в ежедневный рацион продукты, содержащие живые, натуральные ферменты растительного и животного происхождения. К таким продуктам прежде всего относятся овощи и фрукты. Кстати, квашеные овощи и фрукты (яблоки, арбузы, кабачки, огурцы, помидоры, свекла, капуста) более богаты ферментами, чем свежие.

Живые ферменты также содержатся в молочнокислых продуктах — кефире, кумысе, натуральном йогурте, квасах (особенно на молочнокислой основе), в натуральном виноградном вине, перебродившем соевом соусе.

Все питательные вещества подразделяются на макронутриенты — белки, углеводы и жиры, и микронутриенты — витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку, биофлавоны.

Белки расщепляются ферментами желудочно-кишечного тракта до конечных элементов — аминокислот. Большинство аминокислот могут вырабатываться самим организмом, другие поступают только с пищей. Их называют незаменимыми.

Пищевая ценность белка определяется содержанием в нем незаменимых аминокислот. Однако ни в одном продукте, кроме яиц, нет идеально сбалансированного сочетания аминокислот. Поэтому нужно

употреблять и животную, и растительную пищу, содержащую белки, состоящие из разных аминокислот, чтобы в итоге получить их полный набор.

Организму необходимо в сутки 0,9–1,0 г белка на 1 килограмм массы тела, что составляет примерно 70–85 г. Недостаток белка в пище приводит к тяжелым нарушениям в работе печени, поджелудочной железы, органов кровотока, эндокринной, нервной и иммунной систем. Но и избыточное белковое питание также вредно для организма, потому что увеличивается нагрузка на печень, которая участвует в его обмене, и почки, которые выводят продукты обмена белков. При потреблении большого количества животного белка развиваются атеросклероз, гипертония, возрастает интенсивность гнилостных процессов в толстом кишечнике с образованием токсичных соединений.

Животные белки лучше усваиваются со свежими или квашеными овощами, кислыми фруктами, натуральными соками и ферментными напитками. За один раз надо съедать 100–120 г мяса или рыбы.

Углеводы — важнейший источник энергии, обеспечивающий более половины калорийности суточного рациона. Они расщепляются до глюкозы. Часть ее складывается в печени в виде гликогена, образуя своеобразное энергетическое «депо», другая — попадает в кровоток. В результате внутриклеточных ферментативных преобразований молекул глюкозы образуются соединения, которые используются в многочисленных реакциях синтеза других углеводов, жиров и некоторых аминокислот. Сложные углеводы (клет-

чатка, целлюлоза, пектины) не всасываются из кишечника в кровь, а служат пищей для полезной микрофлоры толстого кишечника.

Потребность организма в углеводах составляет в среднем 400–450 г в сутки. Перегрузка организма углеводами, особенно «плохими» (сахаром, белым хлебом, кондитерскими изделиями), способствует развитию атеросклероза, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, ожирению, увеличивает склонность к аллергическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. А длительно сохраняющийся недостаток углеводов вызывает нарушение обмена жиров и белков, приводит к снижению умственной и физической работоспособности. Так что сбалансированность питания важна и в этом случае.

То же касается и жиров. **Жиры** — ценный энергетический материал. Они поступают в организм с продуктами, но могут синтезироваться и самим организмом из углеводов и белков (правда, в меньшей степени).

Основным строительным компонентом мембраны любой клетки является представитель сложных жиров — холестерин. Он регулирует проницаемость мембран, участвует в образовании желчных кислот, из него синтезируются половые гормоны и витамин D. Поскольку роль холестерина жизненно важна, 70 процентов этого вещества образуется в клетках печени и только 30 поступает с пищей.

Время, когда возникновение многих заболеваний связывали с содержанием холестерина в крови, прошло. Сейчас уже известно, что его содержание в крови не так важ-

но, как содержание жироподобных веществ (β -липопротеидов), которые способствуют либо его удержанию в кровяном русле (липопротеиды высокой плотности), что хорошо, либо его отложению в стенке сосудов (липопротеиды низкой плотности), что, понятно, плохо.

Жиры, как и углеводы, откладываются про запас. Среднеупитанный человек имеет 8–11 кг жира. Он удерживает органы в нормальном положении. У очень худых людей, как правило, органы брюшной полости и почки опущены. Жир также осуществляет механическую защиту брюшной полости и почек от ударов и ушибов.

Жирам принадлежит и другая важная физиологическая роль в организме: они способствуют всасыванию жирорастворимых витаминов (A, D, E, K) и некоторых минеральных веществ, усвоению белков, стимулируют перистальтику, желчеотделение и деятельность поджелудочной железы и даже повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям. К тому же они — важные компоненты построения мембран всех живых клеток.

Жиры состоят из жирных кислот. Они могут быть насыщенными или ненасыщенными в зависимости от того, сколько атомов водорода присоединено к одному атому углерода.

В животных жирах преобладают *насыщенные* жирные кислоты, растительные масла содержат преимущественно *ненасыщенные* жирные кислоты. Все жиры, и животные, и растительные, необходимы организму. Однако их переизбыток нежелателен.

Ниболее полезными, как доказа-

но в последние годы, являются полиненасыщенные жиры класса омега-3, которые преимущественно содержатся в рыбе. Эти жиры являются прекрасным профилактическим средством от атеросклероза, инфаркта, инсульта и т. д. Из всех растительных масел только льняное содержит до 65% этих полезных жиров. Поэтому льняное масло имеет несомненное биологическое преимущество перед другими растительными маслами, но оно быстро прогоркает. Поэтому я рекомендую употреблять слегка поджаренное и перемолотое семя льна, сдабривая им любые блюда. В день достаточно одной десертной ложки.

Но и без животных (насыщенных) жиров: нежирного мяса, сливочного масла, жирных молочнокислых продуктов — тоже не обойтись. Из них мы получаем важные витамины А и D. Однако количество животных жиров должно быть небольшим — не более 15 г в день. Сливочное масло необходимо пожилым или больным людям, редко выходящим на улицу, так как для них оно является единственным (наряду с рыбьим жиром) источником необходимого витамина D.

И наконец, питание не может считаться сбалансированным без необходимого количества витаминов, минеральных веществ, биофлавоноидов, растительных пигментов, фитонцидов. Все эти вещества являются «пусковыми механизмами» для работы гормональной, нервной, иммунной систем, они регулируют окислительно-восстановительные процессы, активизируют обмен веществ, необходимы для кроветворения, формирова-

Полезный квас

Квас готовят на основе воды, солода и хмеля (или дрожжей). При его созревании преобладает молочнокислое брожение. Поэтому хорошо приготовленный квас улучшает пищеварение. Во время брожения в нем образуются кислоты: углекислая, молочная, уксусная, муравьиная и другие, а пророщенные зерна, из которых получают солод, обогащают его ферментами, витаминами, особенно группы В, минеральными веществами.

Вот рецепт старинного *сухарного кваса*. Его можно пить в течение всего года. Чтобы получить 25 пол-литровых бутылок этого вкусного напитка, понадобится 1 кг сухарей из солодового ржаного (несоленого) хлеба, 600 г сахара, 50 г мяты, 20-30 г изюма.

Сухари залить 15 литрами крутого кипятка и настаивать в течение 4-5 часов для получения сусла. Настоянное прозрачное сусло осторожно слить в чистую посуду, охладить, добавить сахар, настой мяты, дрожжи и оставить для брожения до появления пены. Сброженное сусло разлить в бутылки, положив в каждую 1-2 изюминки и, не закупоривая, выдержать при комнатной температуре до тех пор, пока в квасе не станут подниматься пузырьки углекислоты.

После этого бутылки с квасом закупорить пробками, обвязав горлышко проволокой и

выставить на холод. Через один-два дня квас готов.

Можно готовить и лечебные квасы с разными растениями. Предлагаю рецепт *кваса из бобовых*. Все азотсодержащие растения (соя, горох, бобы, фасоль, чечевица, клевер, люпин и т. п.) улучшают деятельность печени. Самый полезный квас получается из сои.

Для приготовления кваса понадобится: *1-2 стакана бобовых, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны, 0,5 ч. ложки морской соли (или без нее), 3 л воды.*

Рецепт приготовления кваса прост. Предварительно все бобовые следует прорастить. Проросшие зерна насыпают в трехлитровую банку, заливают водой, добавляют сахар, морскую соль, сметану, козье или коровье молоко. Сверху банку накрывают трехслойной марлей и закрепляют ее резинкой. Банку ставят в затемненное место. Брожение должно идти при комнатной температуре. Через две недели квас готов.

По мере его потребления в емкость нужно добавлять воду с сахаром. Квас из бобовых пьют за 20-30 минут до еды по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день. Такие двухнедельные лечебные курсы можно проводить один или два раза в год.



ния костной и мышечной ткани, предохраняют организм от проникновения вирусов и микробов, выполняют антиоксидантную защиту клеток.

Особенно организм современного человека страдает от недостатка минеральных веществ. Наилучшими источниками необходимых микро- и макроэлементов являются морские продукты (морская соль, морская капуста, фукусы, натуральная спирулина, рыба, креветки), печень животных, яичные желтки. Много минеральных веществ и в бобовых, какао-порошке, черном шоколаде, содержащем 70-80% какао и не содержащем пальмового растительного масла.

Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми минеральными веществами, рекомендую:

- ♦ еженедельно включать в свой рацион блюда из печени и бобовых;
- ♦ ежедневно употреблять морскую соль вместо поваренной, морские водоросли, чашку какао;
- ♦ от двух до четырех раз в неделю есть яичные желтки.

Подводя итог, хочу еще раз подчеркнуть, что питание можно считать сбалансированным только тогда, когда оно включает набор адекватно подобранных продуктов, которые организм человека способен правильно переработать и полностью усвоить благодаря ферментам желудочно-кишечного тракта и ферментам в пищевых продуктах. Кроме того, оно должно содержать вещества, улучшающие работу микрофлоры толстого кишечника, такие как пищевые волокна и грубая клетчатка.

День на “скорой”



В московской “Скорой помощи” трудятся 10,5 тысячи медицинских работников, из них 2,9 тысячи — врачи. Пять лет назад на станции открылся новый диспетчерский центр, полностью компьютеризированный

Кто из нас не хотел бы быть всегда здоровым? Все хотят. Но, к сожалению, от болезней нет страховки. Жизнь иногда преподносит очень неприятные сюрпризы. Вот тут мы и вспоминаем заветный номер “03”. Навер-

ное, нет семьи, которой не приходилось бы пользоваться услугами “скорой помощи”. Кому-то бригада врачей спасла жизнь, навсегда оставив благодарность к этой службе. А кто-то, наоборот, затаил обиду, столкнувшись с бездушием диспетчера или врача. Недавно по телевизору прошел сюжет о том, как человек погиб от потери крови из-за опоздания «скорой помощи». Случается, что бригада отказывает больному в госпитализации, вымогая деньги.

Похоже, такие инциденты остались в прошлом. А если все-таки бывают, то крайне редко — и не остаются безнаказанными. Во всяком случае, так утверждает начальник московской станции “Скорая помощь” Игорь Семенович Элькис в беседе с нашим корреспондентом Светланой Валхар.

— В последние годы московская «Скорая помощь» была полностью переоборудована и сейчас выглядит, как в западных фильмах: везде компьютеры, все действия персонала продуманны и предельно рациональны, — рассказывает Игорь Элькис. — Вызовы, которые к нам поступают, мы разделили на три категории срочности. Первая категория — происшествия на улице, в общественных местах, учреждениях, а также в квартирах, если есть угроза для жизни. В этих случаях “скорая” должна приехать в течение 20 минут. Вторая категория — обострение хронических заболеваний у больных, находящихся дома. Врачи должны приехать через 40 минут. Третья категория — нетяжелые случаи на дому или необходимость перевезти больного из поликлиники домой (если ему вдруг стало плохо, а врач, оказавший первую помощь, тревожится за его состояние). Время до прибытия врача в таких случаях — 60 минут. Эти нормативы — предельные (если вызовов мало, то машина будет раньше). Они определены для ситуации, когда поступают сразу несколько вызовов и надо решить, какой случай более тяжелый, к кому в первую очередь посылать машину.

— А как ваши диспетчеры определяют категорию вызова?

— Звонки принимают медсестры, и отличить эпилепсию от насморка они сумеют уже по первым словам человека, описывающего ситуацию. Когда вы набираете “03”, то слышите: “Скорая помощь, номер такой-то”. Этот номер стоит запомнить. Был случай, когда молодая медсестра сказала родственникам 86-летней бабули, что в таком возрасте пора думать о жизни иной и не беспокоить врачей попусту. Родственники пожаловались на диспетчера, назвав ее номер, — больше она у нас не работает.

— Наверное, не все могут дать диспетчеру точную информацию. Многие теряются, не знают, с чего начать. Как вы решаете эту проблему?

— Мы разработали алгоритм опроса. В зависимости от ситуации вам могут задать до 15 вопросов, которые помогают определить категорию срочности. Вот вы набрали номер «скорой», и начинается диалог с диспетчером:

— Что произошло? — спрашивает он.

— У моей мамы высокое давление.

— Сколько ей лет, чем еще болеет, как часто повышается давление?

В конце разговора у вас спросят номер телефона, а компьютер тут же высветит адрес. У вас же адрес спрашивают только для перепроверки, на всякий случай. Через 20-30 секунд на ближайшей к вам под-

кунду вызов уходит на подстанцию.

— С чем к вам обращаются чаще всего?

— В первую очередь — с болезнями сердца. Кстати, уже никого не удивляют сердечные приступы у тридцатилетних. Часто бывают и бытовые травмы. Иногда необычные. Например, в новогоднюю ночь немало людей получают травму, открывая бутылку шампанского. Когда это делают неумело, пробка может с силой выстрелить и в глаз, и в лоб, и в живот. А сколько травм при использовании всяческой пиротехники! Качество ее оставляет желать лучшего. Петарды взрываются пря-

мо в руках у детей, попадают в лицо, калечат. Нередко происходят и отравления недоброкачественными продуктами, аварии, пожары. Участились случаи суицида: многие не выдерживают испытаний нашей непростой жизни.

— В какие дни вызовов особенно много?

— Конечно, в праздничные. Это для «скорой» время повышенной готовности. Число вызовов увеличивается на 500-1000 по сравнению с обычными днями. В эти дни мы даже имеем в резерве 32 запасных места в диспетчерском зале. Много звонков и по понедельникам, после вы-

ходных. Абсолютно все вызовы фиксируются и отслеживаются диспетчером с того момента, как вы в первый раз позвонили. Вы всегда можете уточнить время приезда машины, сообщить об изменении своей ситуации.

— На какие услуги можно рассчитывать, набирая «03»?

— Врач «скорой» может оказать любую помощь: принять роды, снять гипертонический криз, оказать реанимационную помощь... Может посоветовать, к какому специалисту обратиться, какие препараты принять. Но учтите, что врач видит вас в первый раз. Его основная задача — помочь вам выйти из критической ситуации. Чего «скорая» действительно не делает, так это не выдает рецептов и справок, не выписывает больничных листов. Если есть показания к госпитализации, бригада «скорой» доставит в стационар. Если же больной нуждается в лечении без госпитализации, в районную поликлинику передаются сведения о его состоянии.

— А если человек не знает, какой медицинской помощью воспользоваться?

— В этом случае его переключат на врача-консультанта, он посоветует, как лучше поступить: стоит ли вызывать «скорую» или лучше позвонить в поликлинику? У нас

работают и детские врачи-консультанты. Кроме того, есть отделение транспортировки, где следят за наличием свободных мест в больницах. Оно же занимается перевозкой на процедуры в стационар и обратно. Это необходимо, например, пациентам с диагнозом «хроническая почечная недостаточность», которые по несколько раз в неделю вынуждены ездить на гемодиализ. При выписке из больницы пожилых одиноких людей могут отвезти домой, правда иногда им приходится подолгу ждать, ведь машин, как всегда, не хватает. В день отделение перевозит до 700 человек.

— Игорь Семенович, а как себя вести до прибытия «скорой»?

— Я считаю, что оказывать самому себе сверхскорую помощь не стоит, если, конечно, это не мелкий порез или ушиб. Лучше дожидаться специалиста. Использовать самодельные шины при переломе или



Фото Сергея Яраса

В Москве за сутки в среднем бывает 7,5 тысячи вызовов «скорой» (из них 80% — квартирных)

станции «Скорой помощи» на принтер выводится уже заполненный бланк, который вручается свободной бригаде или передается по рации, если машина в пути.

— Но ведь срочный вызов на то и срочный, что нет времени задавать пятнадцать вопросов. Действовать нужно сразу.

— Конечно. Если оператор слышит: «На улице мужчине плохо с сердцем!», «Произошла авария!», «Человек выпал из окна!», «Ребенок разбил голову!», «Пожар, есть жертвы!», — он спрашивает только о месте происшествия. Никаких других вопросов уже не задается — и через се-

◆ ИЗ ИСТОРИИ ◆ ИЗ ИСТОРИИ ◆

◆ ИЗ ИСТОРИИ ◆ ИЗ ИСТОРИИ ◆

Первые кареты «Скорой помощи» (конные экипажи), приобретенные на пожертвования Великой княгини Ольги, появились в Москве в 1898 году в системе полицейского управления: на место происшествия, кроме фельдшера, выезжал и полицейский для составления протокола. С 1908-го «Скорая помощь» перешла в ведение добровольного общества, располагающего всего одним автомобилем. В годы первой мировой войны все кареты забрали на фронт, и только в октябре 1919-го в главном корпусе Шереметевской больницы открылась городская станция «Скорой помощи». В 1921-м был организован отдел перевозки и открыты еще несколько пунктов станции. В 1923-м был создан Научно-исследовательский институт скорой помощи им. Н.В.Склифосовского, а городская станция стала его отделением.

останавливать сильное кровотечение опасно. Например, если задела вена, то нельзя накладывать жгут выше источника кровотечения. Если не знать этого и наложить жгут неправильно, то кровь не остановится, а будет течь еще сильнее. Поставить точный диагноз и выбрать правильное лечение может только врач и только при осмотре пациента.

— Из ваших слов я поняла, что возрастных ограничений у «скорой» нет, но мне известен случай, когда ваш врач отказался ехать к ребенку и посоветовал обратиться в детскую поликлинику.

— Дело в том, что в детских поликлиниках есть свои бригады помощи. Если состояние ребенка критическое, диспетчер не станет настаивать на вызове районной скорой, но в не критической ситуации существует строгое деление по возрастным категориям: с рождения до 14 лет 11 месяцев и 29 дней — ребенок, с 15 до 18 лет — подросток, после 18 — взрослый.

И тем не менее не будет преувеличением сказать, что врачи «скорой» сопровождают человека с первого до последнего дня жизни. Одно из подразделений нашей подстанции называется отделом родовспоможения. Здесь дежурят врачи-гинекологи. Они перевозят рожениц в роддома. У каждой беременной москвички на карте записан его телефон: 284-00-26. В случае, когда обычные бригады понимают, что не успеют довести женщину до роддома, эти специалисты руководят их действиями по телефону, помогая провести роды на дому. Есть у нас и отдел констатации смерти — по это-

му печальному поводу тоже выезжают наши бригады.

— И наконец, я хотела бы спросить об оплате услуг, которые оказывает «скорая». Ходит немало слухов о том, что врач, приехавший по экстренному вызову, особенно в праздник, может заломить за это немалые деньги.

— Не знаю, как в других городах, но в Москве и в праздники, и в будни «Скорая помощь» обслуживает людей бесплатно. Нас на 100% финансирует правительство Москвы и Министерство здравоохранения. Если вам говорят, что в какую-то больницу могут отвезти только за деньги или какой-то укол нужно оплатить, это вымогательство. Врачи оснащены всем необходимым и обязаны сделать все от них зависящее бесплатно. Здесь важны только две вещи: что случилось и где. Ни национальность, ни прописка, ни наличие полиса не должны иметь значения. Если у вас спрашивают о чем-то подобном, наберите «03» и расскажите об этом старшему врачу. Он быстро наведет порядок.

Заканчивая беседу, Игорь Семенович посетовал на то, что пока не хватает средств связи с бригадами. Иногда они тратят драгоценное время на то, чтобы приехать на подстанцию за новым вызовом. Правда, уже началось оснащение машинотовыми телефонами. «Было бы больше денег на техническое оснащение, мы бы не упустили ни одного больного, — сказал Игорь Семенович и пожелал на прощание: — Дай бог нам с вами как можно реже встречаться».

Владимир Найдин,
доктор медицинских наук



ЛЕЧЕБНЫЙ ВДОХ

Болезнь Паркинсона, при которой поражаются участки мозга, отвечающие за движение и ряд других функций, к сожалению, достаточно распространена среди людей пожилого и даже среднего возраста. Существующие технологии ее медикаментозного и хирургического лечения не всегда дают положительный результат, к тому же они небезопасны. Пока врачам не удалось помочь даже таким знаменитым людям, как Папа Римский Иоанн Павел II или легендарный боксер-тяжеловес Мохаммед Али. Поэтому исследователи всего мира постоянно ведут поиск новых методов лечения болезни Паркинсона.

Ученые НИИ нейрохирургии имени Н.Н.Бурденко внесли свою лепту в лечение этого тяжелого заболевания. В помощь больным они предложили эффективный, безопасный и, что весьма существенно, недорогой препарат паркон, основанный... на обычной перекиси водорода.

О новом средстве рассказывает заведующий отделением реабилитации института доктор медицинских наук **Владимир Львович Найдин**.

Сегодня для лечения болезни Паркинсона применяются несколько основных технологий. Во-первых, больным назначают специальные фармакологические средства — заменители важного биохимического вещества дофамина, содержание которого в подкорке при болезни Паркинсона резко снижается, и ряд других препаратов, призванных регулировать сложные процессы работы головного мозга. Во-вторых, проводятся сложные нейрохирургические операции, при которых специалисты воздействуют током или холодом на те участки подкорковой зоны, где возникла дисфункция. Применяется также вживление электродов в головной мозг и другие подобные методы. Разработаны

и консервативные щадящие технологии лечения.

Немецкий физиолог и биофизик И.Гольдштейн несколько лет назад выдвинул смелую идею, которая положила начало новому пути лечения болезни Паркинсона и ряда других нервно-психических заболеваний. Он предложил посылать целебный сигнал-импульс в пораженную часть мозга через нос, для чего использовал банальную перекись водорода. Свойство супероксидов водорода таково, что под воздействием небольшого тепла они моментально разлагаются на составляющие — воду и атомарный кислород, что мгновенно активизирует рецепторы слизистой оболочки носа и связанные с ними участки

головного мозга. При этом происходит воздействие на средний мозг и базальные ганглии, нейрохимические изменения в которых связывают с возникновением болезни Паркинсона.

На чем основана непосредственная связь носа и глубинных слоев мозга? Долгое время ученые не задумывались об этом. Они полагали, что для человека, получаю-

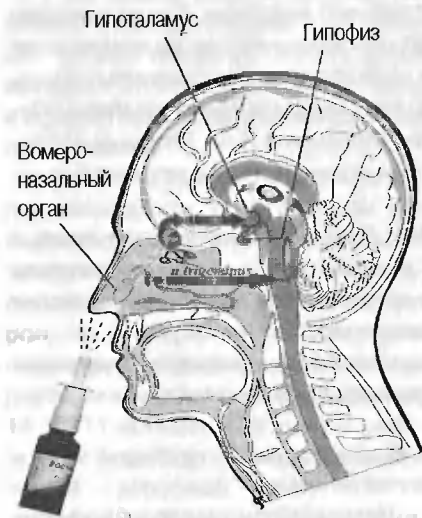


Схема действия препарата

щего информацию об окружающем мире преимущественно с помощью зрения, обоняние не столь важно (зрительных нервных рецепторов у нас в десятки раз больше, чем обонятельных).

Но если функция обоняния не столь значима, то почему запахи влияют не только на физический тонус, но и на психику и даже подсознание человека? Ароматы пахучих растений и благовоний с древних времен использовались в лечебной практике и религиозных

культурах как средство, улучшающее состояние здоровья и мышление, обостряющее чувствительность, вызывающее сложные ассоциативные образы.

Ответ на эти вопросы стал возможен, когда не так давно было доказано, что в носу у человека есть особый вомероназальный орган. (Такой орган был открыт у животных еще 300 лет назад немецким исследователем Г.Якобсоном как образование, обуславливающее их удивительную способность к улавливанию запахов.)

Якобсонов орган у человека находится в контакте с внешней средой (в каждой ноздре к нему ведет проход длиной в сантиметр). Кроме того, вомероназальное образование связано с глубинными мозговыми структурами множеством нервных рецепторов, которыми покрыты стенки носового прохода и полость самого органа. Через нервные окончания и происходит взаимодействие с жизненно важными подкорковыми образованиями — гипоталамусом, гипофизом и другими узлами, обеспечивающими сложнейшие физиологические и психоэмоциональные функции человека. Нарушения в работе этих органов приводят к различным нервно-психическим заболеваниям, в частности к болезни Паркинсона.

Когда перекисью водорода в очень низкой концентрации (0,00034%) воздействуют на нервные рецепторы вомероназального органа, в течение нескольких микросекунд поступает рефлекторный ответ от подкорковых узлов мозга, что способствует нормализации процессов образования дофамина. На этом и основано действие препарата назального спрея *паркона*.

Его терапевтический эффект помимо НИИ нейрохирургии имени Н.Н.Бурденко изучался в Российском государственном медицинском университете, Медицинской академии последипломного образования, Московской областной клинической больнице, психиатрическом отделении ЦКБ и в других клинических центрах. Исследования, в которых участвовали пациенты с разными формами болезни Паркинсона, показали, что новый препарат дает особенно выраженный результат в начальных стадиях заболевания. У больных уже через две недели после применения паркона уменьшались проявления тремора (дрожания) и ригидности (скованности) мышц и суставов, улучшалась память, снижалась депрессивность (стойкое плохое настроение).

Помимо страдающих болезнью Паркинсона, в клиническое наблюдение были вовлечены и пациенты с проявлениями лекарственного, или нейролептического, паркинсонизма. Он возникает в результате токсического воздействия отдельных препаратов, прежде всего психотропных. Эта проблема также чрезвычайно актуальна. Дело в том, что нейролептики и транквилизаторы (галоперидол, циклодол, тазепам и прочие) помогают поддерживать социальный статус больных с самыми разными психическими заболеваниями, в том числе такими тяжелыми, как шизофрения или психозы. Но из-за длительного их применения у пациентов нередко развиваются симптомы

Из архива «Б.З!».

**О БОЛЕЗНИ
ПАРКИНСОНА** читайте
в №1-2000 г. (с.92),
№5-2000 г. (с.58),
№9-2001 г.
(с.56),
№11-
2002 г.

паркинсонизма: замедленность движений и речи, отсутствие мимики (лицо становится словно застывшая маска), повышенная сухость кожи. Однако отменить сильнодействующие препараты невозможно, так как сразу ухудшается течение основного психического заболевания.

На помощь таким больным теперь пришел паркон, причем замечу, что при лекарственном паркинсонизме он оказывает даже больший эффект, чем при классической форме заболевания. Так же успешно действует препарат на людей, у кого паркинсонизм развился вследствие тяжелой черепно-мозговой травмы. Всего 3-4 впрыскивания спрея в нос в течение дня — и полностью снимаются паркинсоноподобные проявления. К больным возвращаются нормальная мимика и движения, речь перестает быть монотонной, как у робота, исчезает сальность кожи.

Конечно, в большинстве случаев для получения стойкого эффекта паркон нужно употреблять в течение нескольких месяцев. Но даже при длительном его применении никакого отрицательного воздействия не наблюдается, так как препарат этот абсолютно безвреден.

Информацию о препарате паркон

можно получить по телефону:

(095) 248-82-02



Фитотерапия простатита

Предстательная железа (простата) расположена таким образом, что о ее воспалении первой сигнализирует мочевая система: учащается мочеиспускание, не полностью опорожняется мочевой пузырь, струя мочи становится ослабленной или прерывистой. Кроме того, появляются боли, отдающие в промежность, мочевой пузырь и прямую кишку. Обнаружив у себя какой-либо из этих симптомов, не стоит оттягивать визит к врачу: лечение простатита (воспаления простаты) проходит гораздо успешнее в начальных стадиях заболевания.

Предстательная железа — один из наиболее подверженных инфекции органов. Это объясняется усиленным кровотоком, повышающим риск занесения в железу болезнетворных микробов. Выделяемые простатой биологические жидкости препятствуют проникновению в нее так называемой “восходящей” инфекции из уретры. Тем не менее именно “восходящие” инфекции вызывают до 80% случаев хронического простатита.

В некоторых случаях хроническому простатиту предшествует его острая стадия. При этом воспаляется большинство долек простаты, появляются сильные боли в промежности, температура повышается до

39-40 °С. Возможна полная задержка мочи.

Но, как правило, хронический простатит развивается медленно, иногда годами. Болезнь протекает вяло, но дискомфорт ощущается постоянно: частые ночные мочеиспускания, рези в мочевом канале, некоторое ослабление эрекции, преждевременное семяизвержение. Все эти неприятные симптомы нередко приводят к депрессивному состоянию и даже к неврастении. Если простатит не лечить, возможны такие отдаленные последствия, как импотенция (у 20% больных), угасание полового влечения, сдавливание мочеиспускательного канала вследствие сморщивания железы в результате замещения функциональной ткани соединительной. Простатит нельзя запускать: чем дольше длится болезнь, тем меньше надежд на радикальное излечение.

На начальной, так называемой “катаральной”, стадии врачи прибегают к традиционным методам лечения. Берут на анализ секрет простаты, определяют возбудителя болезни, проводят антибактериальную терапию, применяют физиотерапевтические процедуры. На первой стадии, пока воспаление ограничивается железистой тканью и

уретрой (мочеиспускательный канал), это лечение может принести успех. Если время упущено, болезнь переходит в следующую стадию: появляются гнойнички, протоки отдельных долек железы частично закупориваются, что затрудняет отток секрета. При этом резко учащаются ночные мочеиспускания, моча становится все более мутной. Со временем выводные протоки закупориваются гнойными пробками, а в долях нарастает гнойный процесс.

На этой стадии наиболее эффективен метод доктора А.Р.Гуськова, возглавляющего лечебный центр “Санос”. По его методике гной из железы откачивается с помощью специальных аппаратов, работающих по принципу вакуумного насоса или пневмомассажера. После очищения простаты ее “оживляют” импульсным электрическим током, восстанавливая нарушенные кровоснабжение и мышечный тонус. Лечение дополняется физиотерапевтическими процедурами, а если требуется, то и антибактериальной терапией. Доктор Гуськов постоянно совершенствует свой метод и в подавляющем большинстве случаев добивается успеха в лечении хронического простатита.

Но многое зависит и от образа жизни больного. Питание, лечебная физкультура, средства народной медицины могут значительно улучшить состояние больного и избавить его от болезненных симптомов.

Прежде всего надо отказаться от алкогольных напитков, включая пиво, поскольку они раздражают воспаленную слизистую уретры, что усиливает рези при мочеиспускании.

Рекомендуется исключить жи-

вотные жиры, копчености, жареные и острые блюда, а в идеале — придерживаться вегетарианской диеты с преобладанием сырых овощей и фруктов.

Чтобы избежать застоя крови в области малого таза, способствующего развитию патологических процессов в простате, достаточно выполнять простейшие упражнения, такие как приседания, поочередный подъем ног из положения лежа, скрестные движения ног в том же положении, имитация езды на велосипеде, интенсивная ходьба, бег на месте, бег трусцой и т.д. Словом, в качестве лечебной физкультуры годятся любые упражнения, связанные со сгибанием ног в тазобедренном суставе.

Особенно полезны специальные упражнения — поочередное сжатие и расслабление мышц промежности. Выполнять их надо по 100 раз в день за 3-4 приема. Кроме того, старайтесь избегать простуд, переохлаждения, следите за нормальной работой кишечника. Желательно вести регулярную половую жизнь.

Бывает так, что все усилия медиков не приносят больному облегчения. В таких случаях надо направить силы на то, чтобы снять мучительные симптомы. А больных простатитом мучают не только боли, но и частые позывы к мочеиспусканию, которые вызваны отечностью простаты. Отечность простаты создает ощущение переполненного мочевого пузыря, из-за чего мужчина иногда не может уйти из дома более чем на 20-30 минут.

Избавиться от болей и частых позывов помогают испытанные рецепты народной медицины. Приведем самые действенные из них.



Вереск обыкновенный. Лекарственным сырьем служат ветки с цветами и зелеными листочками.

Отвар: 1 ст. ложку сырья залить стаканом воды, довести до кипения и кипятить 2-3 минуты под закрытой крышкой. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

Грушанка круглолистная. Лекарственное сырье — цветущая трава (лист, собранный до цветения или после опадания цветоноса, теряет силу).

Настой: 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка в термосе. Через 2-3 часа процедить и пить по 1-2 ст. ложке. Выпить весь настой в течение дня.

Настойка: 50 г сырья залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели в темном месте. Процедить и пить по 30-40 капель, разводя их в 30-40 мл (2 ст. ложки) воды, 3 раза в день. (Любую настойку необходимо разводить водой.)

Дягиль лекарственный. Лекарственные сырье — корень растения. Заготавливают корень либо ранней весной (на 2-м году жизни растения), либо осенью — (на 1-м году жизни растения), когда листья увядают (в сентябре-октябре).

Отвар: 1 дес. или 1 ст. ложку измельченного корня залить стаканом воды, довести до кипения и варить 10-15 минут. Процедить и пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Отвар корня оказывает сильное противовоспалительное и болеутоляющее действие (особенно при болях в желудочно-кишечном тракте). При сильных болях пить по 1 ст. ложке каждый час.

Любка душистая (ночная фиалка). При хроническом простатите используют цветы растения. Сухие цветы перетереть в порошок и залить литром подсолнечного или оливкового масла. Настаивать в тепле 2-3 недели, процедить. Затем 1 ч. ложку такого масла разбавить 50 мл теплой кипяченой воды и взбить до состояния эмульсии. На ночь вводить масло в виде микроклизмы в прямую кишку. Курс лечения — 2 недели.

Одновременно принимают внутрь **льнянку обыкновенную.**

Настой: 1 ст. ложку сухой травы льнянки залить 0,5 л кипятка. Настаивать 2-3 часа, процедить. Пить по 1,5-2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Дозу не увеличивать, так как льнянку относят к ядовитым травам.



Оси́на — используют молодую кору, собранную во время сокодвижения.

Отвар: 1,5-2 ст. ложки измельченной коры залить стаканом воды, довести до кипения и кипятить 10 минут. Процедить и пить небольшими глотками в течение дня. Такой отвар очень хорошо принимать на ночь: примерно за час до сна выпить стакан отвара.

Настойка: 5 ст. ложек измельченной коры залить 0,5 л водки, настаивать 2-3 недели. Процедить и пить по 1 дес. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды, разбавляя ее водой.

Пырей ползучий. Для лечения хронического простатита применяют корень растения. Пырей, наряду с будрой плющевидной, является наилучшим кровоочистителем.

Отвар: 2 ч. ложки сухих измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 10 минут. Настаивать час, укутав посуду с отваром, затем процедить. Пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Холодный настой: 3-4 ч. ложки сухих корней залить на ночь стаканом холодной воды. Утром процедить. Корни (разбухшие) — залить стаканом кипятка, настоять, укутав, час, процедить. Пить по 1/3 стакана



Из архива «Б.З!».

О ПРОСТАТИТЕ

читайте в №10-2002 г. (с.65)

2-4 раза в день. Этот способ приготовления я считаю наилучшим, поскольку он более щадящий. **Сбор, эффективный при простатите, болях в промежности и крестце:**

фенхель (плоды) — 1 весовая часть (в.ч.),
можжевельник обыкновенный (плоды) — 3 в.ч.,
петрушка огородная (корень) — 1 в.ч.,
солодка голая (корень) — 1 в.ч.,
ромашка аптечная (цветы) — 1 в.ч.
Все смешать, измельчить. Взять 1 ст. ложку сбора и залить ее стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Процедить и пить по полстакана 2 раза в день после еды.

Все приведенные здесь рецепты проверены многими поколениями. Но отнестись к ним надо творчески. По мнению многих специалистов, причины и проявления простатита настолько разнообразны, что болезнь не всегда поддается четкому определению. «Сколько больных — столько и простатитов», — часто говорят врачи. Поэтому и лечится хронический простатит по-разному: одному помогает корень дягиля, другому — кора осины. Тем, кто хочет воспользоваться средствами народной медицины, советую подобрать подходящий рецепт опытным путем.

Лекарственные травы можно заказать по почте: 142432 Московская обл., Ногинский р-н, пос.Черноголовка, до востребования, Несновой Маргарите Дмитриевне.

Пожалуйста, не забывайте вкладывать в письмо подписанный конверт для ответа.



Женщина после операции

Онкологическая операция на молочной железе для любой женщины — шок. Удаление молочной железы или ее части чревато не только физическими осложнениями. Оно часто влечет за собой депрессию, а иногда и психические нарушения

До недавнего времени реабилитацией онкологических больных в нашей стране почти не занимались. Врачи видели свою цель в том, чтобы спасти человека и не допустить появления метастазов. Конечно, это жизненно важные задачи. Но, избавившись от серьезной опасности, каждая пациентка, перенесшая мастэктомию, мечтает вернуть себе женственность, которую она, как ей кажется, утратила. От этого зависит и ее душевное состояние, и физическое здоровье. Врачи давно заметили, что после удаления молочной железы все их пациентки начинают сутулиться. Так они пытаются скрыть физический недостаток.

Для того чтобы женщина могла вернуться к полноценной жизни, ей требуется помощь. Сейчас в нашей стране уже появились медицинские центры, которые готовы оказать та-



кую помощь. Каждой пациентке там предлагается индивидуальный курс послеоперационной реабилитации.

Все начинается с подбора протеза молочной железы. Важно учесть анатомические особенности тела и тип перенесенной операции. Протез подбирается с такой тщательностью, что отличить искусственную грудь от настоящей ни по форме, ни по весу, ни по размеру, ни даже по температуре невозможно (изготовленный из силикона, он легко разогревается до температуры тела).

Последняя разработка в этой области — протез, приклеивающийся к телу. Он предназначен для ношения круглые сутки: клеевой состав обладает и лечебными свойствами. Правда, пока такие «новинки» есть не везде. Тем не менее подобрать удобный протез удастся всем желающим.

Бюстгальтер для прооперированных женщин выглядит как обычный, но в чашечку вшит клапан для протеза. В таком белье можно выполнять любые упражнения, хоть на голову вставать, не опасаясь, что протез сдвинется и секрет будет раскрыт. А ведь для здоровья женщины очень важно, чтобы она оставалась активной, занималась гимнастикой, плаванием.

Программа реабилитации, конечно же, предусматривает и борьбу с послеоперационными осложнениями. Особенно часто женщин донимает застой лимфы (лимфостаз) на руке с той стороны, где происходило хирургическое вмешательство и где поразили лимфатические сосуды и узлы. Лимфостаз может возникнуть сразу после онкологической операции, а может заявить о себе спустя 8-10 лет.

Застой лимфы приводит к отеку тканей руки, иногда достигающему огромных размеров (в таких случаях его называют слоновостью). Как избавить пациенток от лимфостаза и связанных с ним болезненных симптомов? Чтобы вытеснить из тканей венозную кровь и лимфу, вокруг сосуда надо создать давление (от периферии к центру). Такой метод называется компрессионной терапией. Однако до недавних пор средства компрессионной терапии были несовершенны и слишком дороги, из-за чего этот эффективный метод применялся не часто.

Сейчас в столичных кабинетах реабилитации компрессионную терапию делают с помощью пневмо-

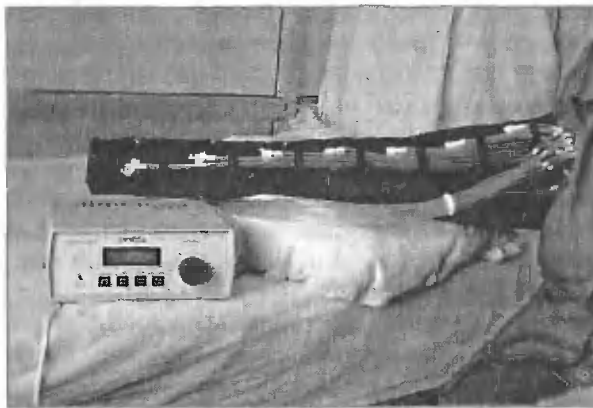
массажера "Лимфа", который разработали российские инженеры на предприятии "Аквита". Аппарат состоит из нагнетающего воздух насоса и пневматической манжеты — "рукава". Манжета создает у пациентки ощущение, будто по телу движется приятная упругая волна или сильные и умелые руки массажиста. На самом деле рукав состоит из нескольких отдельных камер, соединенных с насосом трубками. Насос подает воздух последовательно в каждую камеру от кисти к плечу. Так происходит компрессионный массаж. Сила и время давления регулируется микропроцессором.

Пройти курс реабилитации после мастэктомии можно в Федеральном государственном университетском протезно-реабилитационном центре "Здоровье" Москва, ул. Люблинская, 8-а (м. "Текстильщики"), ☎ (095) 179-73-12, 178-16-85 Ленинский пр-т, 79, ☎ (095) 134-03-25

Прибор особенно эффективен на ранних стадиях лимфостаза. В этих случаях за три-четыре часовых сеанса пневмомассажа нарушение ликвидируется. Чем раньше начинается лечение, тем большая вероятность, что отек не разовьется в слоновость.

Прибор "Лимфа" отличается надежностью и простотой. Его может освоить человек, не имеющий медицинского образования. Поэтому его можно применять дома — для длительного лечения и профилактики лимфостаза.

Важный этап программы реабилитации — физические упражнения.



Пневматическая манжета массажера «Лимфа» надевается на руку пациентки

Это прежде всего плавание и комплекс гимнастических упражнений в бассейне (гидрокинезотерапия). Плавание давно признано прекрасным средством реабилитации женщин после операции на молочной железе. Кстати, для плавания и занятий спортом созданы специальные купальники, в которых женщина может чувствовать себя совершенно спокойно и уверенно.

Однако какими бы совершенными ни были средства реабилитации, справиться с душевной травмой без помощи психолога очень трудно. Поэтому в кабинетах реабилитации, как правило,

работают профессиональные психологи. Они знают, что их пациенткам требуется максимум внимания, и помогают им за короткий период на-

браться сил, полностью восстановиться и вернуться к прежнему ритму жизни.

Некоторые средства реабилитации могут позволить себе женщины с высоким уровнем доходов. Но и те, кто их не имеет, не будут лишены ни внимания врачей, ни возможности подобрать протезы. Причем высокое качество гарантируется всем

без исключения.

К сожалению, не все врачи знают о кабинетах реабилитации и о профилактических мерах, позволяющих избежать послеоперационных осложнений.

Такие кабинеты есть в Федеральном государственном протезно-реабилитационном центре «Здоровье» и в Ассоциации «Маммология». Мне рассказали об учительнице из провинциального городка. После операции ее жизнь превратилась в настоящую пытку. Ей казалось, что все внимание учеников занято не изучением предмета, а рассматриванием

ее изъяна. В конце концов она приехала в Москву и прошла курс реабилитации. Опытные врачи помогли ей вновь почувствовать себя полноценной женщиной.

Приобрести пневмомассажер «ЛИМФА» для лечения лимфостаза рук и ног можно в Медико-инженерном центре «АКВИТА» Москва, ул.Сельскохозяйственная, 12 ☎ (095) 916-65-41, 181-79-14, 181-33-64 e-mail: acvita@elnet.msk.ru www.acvita.medprom.ru

Валентин Ребров,
кандидат медицинских наук



Правы при панкреатите

Поджелудочная железа располагается глубоко в забрюшинном пространстве и надежно защищена от внешних физических воздействий. Это небольшой (70-80 г), но очень важный орган. Он вырабатывает гормоны, в том числе инсулин и глюкагон, и обеспечивает поступление в кишечник пищеварительных ферментов. Ферменты поступают в тонкий кишечник в виде панкреатического сока. При недостатке этих ферментов, возникающем при нарушении функции поджелудочной железы, ухудшается переваривание и усвоение пищи.

При *панкреатите* поджелудочная железа отекает и воспаляется. При *хронической* форме нередко отмечаются нарушения пищеварения, диспепсические явления: плохой аппетит, тошнота, отрыжка, рвота, вздутие живота.

Согласно классификации, принятой в европейских странах, выделяются несколько форм хронического панкреатита. *Обструктивный* панкреатит вызывается нарушением оттока пищеварительного сока из поджелудочной железы с последующим ее отеком и сопровождается



болями в животе. При *кальцифицирующем* панкреатите в протоках железы образуются камни. *Воспалительный* панкреатит также сопровождается интенсивными болями в животе.

Причинами хронического панкреатита могут стать злоупотребление алкоголем, излишнее увлечение некоторыми лекарствами (напримеч, ацетаминофеном, противоза-

чаточными таблетками, принимаемыми orally, стероидными гормонами), повреждения поджелудочной железы. Нередки приступы панкреатита у гурманов: вкусная и обильная еда может спровоцировать спазм желчного пузыря и вызвать затем выраженный отек поджелудочной железы.

Консервативное лечение панкреатита обычно преследует следующие цели:

- ♦ уменьшение активности поджелудочной железы с помощью ошлачивающих препаратов, в значительной мере снижающих кислотность желудочного сока и тем самым рефлекторно облегчающих функционирование самой железы. К таким лекарствам относятся *альмагель, фосфалюгель, маалокс, раниитидин, фамотидин, циметидин, омепразол* и другие;

- ♦ уменьшение отека поджелудочной железы с помощью мочегонных средств;

- ♦ предотвращение нежелательного воздействия на ткани организма избытка ферментов, которые из поджелудочной железы могут поступать непосредственно в кровь. В этом случае используются препараты типа *контрикал, гордокс*;

- ♦ уменьшение интенсивности болей различными обезболивающими препаратами;

- ♦ предупреждение инфекционных осложнений с помощью антибиотиков и других противомикробных препаратов.

В качестве вспомогательного средства в случае длительного лечения хронического панкреатита хорошо себя зарекомендовала фитотерапия. Обычно применяются растения, стимулирующие восстановительную способность тканей, обла-

дающие спазмолитическим, противовоспалительным, обезболивающим, успокаивающим, мочегонным, улучшающим пищеварение свойствами.

При несильном обострении хронического панкреатита и в качестве противорецидивного лечения могут быть использованы следующие лекарственные сборы трав.

Сбор №1

Укроп огородный, плоды30 г
Фиалка трехцветная, трава20 г
Бессмертник песчаный20 г
Ромашка лекарственная, цветки ...10 г

Способ приготовления. Все травы тщательно перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл воды комнатной температуры. Нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, объем воды довести до первоначального. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день через час после еды.

Сбор №2

Зверобой продырявленный, трава ..20 г
Мята перечная, листья20 г
Пустырник пятилопастный, трава ...20 г
Коровяк густоцветковый10 г

Способ приготовления. Готовится и принимается, как сбор №1.

В тех случаях, когда боли в животе стихли, но имеются признаки нарушения пищеварения: вздутие живота, послабление стула, урчание в животе или повышается уровень сахара в крови, целесообразно поменять сборы №3 и №4.

Сбор №3

Тысячелистник обыкновенный, трава .20 г
Зверобой продырявленный, трава ..15 г
Тмин обыкновенный, плоды30 г
Пустырник обыкновенный, трава ...30 г

Способ приготовления. Готовится, как сбор №1. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор №4

Крушина ольховидная, кора10 г
Береза повислая, листья10 г
Черника, листья20 г
Фасоль обыкновенная, стручки15 г

Способ приготовления. Готовится, как сбор №1. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Этот сбор хорошо использовать при повышенном уровне сахара в крови.

Характеристика некоторых лекарственных растений, использованных в вышеприведенных сборах

Укроп огородный. В плодах содержатся эфирное масло (до 5%), флавоноиды, минеральные вещества, в частности селен и серебро. При лечении хронического панкреатита, особенно в фазе обострения, полезны такие лечебные свойства плодов укропа, как спазмолитическое (обезболивающий эффект) и стимулирующее пищеварение (при панкреатитах, сопровождающихся ферментной недостаточностью, поносом).

Поскольку при хроническом панкреатите наблюдается нарушение двигательной функции кишечника, что сочетается обычно с дисбактериозом и метеоризмом, полезен ветрогонный эффект укропа.

Фиалка трехцветная. Спазмолитическое, желчегонное, противовоспалительное и противомикробное действия цветков фиалки способствуют нормализации секреторной и моторной функции железы, снижению повышенного давления в главном протоке железы и,

как следствие, уменьшению интенсивности и частоты болевых приступов.

Бессмертник песчаный. Цветки бессмертника, благодаря наличию флавонов, усиливают секрецию желчи, улучшают ее химический состав. Они также стимулируют секрецию желудочного и панкреатического соков, оказывают противовоспалительное, спазмолитическое и противомикробное действие.

Вместе с цветками ромашки и листьями мяты цветки бессмертника активно воздействуют на функциональное состояние желчевыводящих и панкреатических протоков. Известно, что частым проявлением обострения хронического панкреатита является диспепсический синдром, который связан с дискинезией нисходящего отдела двенадцатиперстной кишки и характеризуется тошнотой, отрыжкой, изжогой. При этом состоянии тоже весьма полезен спазмолитический эффект растений, включенных в сборы. Биологически активные вещества цветков бессмертника стимулируют выделение не только желчи, но и соков поджелудочной железы и кишечника с последующим улучшением процесса пищеварения.

Активная стимуляция работы поджелудочной железы неприемлема в фазе обострения заболевания.

Ромашка лекарственная. Используются спазмолитическое, желчегонное, противовоспалительное, противомикробное, а также седативное действие ромашки.

да -

О ПАНКРЕАТИТЕ
читайте
в №7-2001 г.,
№2-2002 г. с.59
Из архива «Б.З!».

тивное свойства цветков ромашки.

Мята перечная. Листья мяты введены в сбор благодаря содержанию в них активных элементов, обладающих желчегонным, противомикробным, седативным свойствами. Как уже говорилось, одной из основных причин возникновения панкреатита является злоупотребление алкоголем, что, в свою очередь, может привести к гепатиту и циррозу пече-

ни, а биологически активные вещества мяты, кроме того, улучшают состояние печени.

Фасоль обыкновенная. Содержит много биологически активных веществ: аминокислоты, жирные масла, полисахариды, минеральные вещества, витамины *B₁*, *C*. Настой стручков фасоли оказывает противомикробное и противовоспалительное действия. Поскольку при панкре-

атите возможен отек ткани поджелудочной железы, весьма полезен и мочегонный эффект фасоли.

Зверобой продырявленный. Растение весьма богато биологически активными веществами, в том числе витамином *P* и *PP*. Настой травы зверобоя обладает противомикробным, противовоспалительным, сокогонным, спазмолитическим, желчегонным, мочегонным свойствами.

При хроническом панкреатите описанные сборы приобретают особую эффективность благодаря тому, что каждый входящий в них компонент усиливает действие другого. Поэтому фитотерапия может существенно дополнить многие, в том числе и фармакологические, методы лечения этого заболевания.

Елена Воронкова, главный врач
гомеопатического центра «Аконит»

ГОМЕОПАТИЯ

10 распространенных заблуждений



Работать гомеопатом — большое удовольствие для меня. Люди приходят к нам в центр с серьезными проблемами, уже порядком намучившись в поисках действенного метода лечения. За месяц-другой они преобразуются: улучшается самочувствие, отступают изматывающие боли, появляется уверенность в своих силах. Это происходит даже с теми, кто приступал к лечению с не-

которой настороженностью, кто сомневался в его успехе.

К сожалению, недоверие к этой точной, научно обоснованной отрасли медицины еще встречается. Мне приходилось сталкиваться с людьми, недооценивающими гомеопатию. Некоторые считают ее знахарством или даже шарлатанством. Попробую развеять самые распространенные заблуждения.

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Коля, а у тебя до свадьбы с женой что-нибудь было?

— Конечно! И телевизор, и холодильник.

◆ — Что ты делаешь у протезиста? Тебе же не больше двадцати!

— Видишь ли, я понял: вставные зубы — лучшая защита от кариеса.

◆ — Меня обокрали! Украли 37 предметов! — жалуется пострадавший.

— А что именно?

— Все, что нажито честным трудом!

— Перечислите, что у вас пропало.

— Колода карт и открывалка.

◆ — Не прыгайте в трамвай, пока он не остановится.

— Но я тороплюсь в больницу!

— А, тогда пожалуйста.

◆ — Больной, вы пьете?

— Не откажусь.

◆ — А почему вы так быстро снова вышли замуж?

— Да из-за скуки. Не с кем было ссориться.

◆ — Как долго вы собираетесь оставаться у нас в гостях?

— Пока не надоем.

— Как? Даже чаю не попьете?

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 1. *Гомеопатия — это лечение травами, то же самое, что и фитотерапия.*

Гомеопатическим препарат делает способ его приготовления. Сырьем же для него могут быть любые природные вещества: растения, минералы, ткани животных. Сейчас насчитывается более четырех тысяч гомеопатических препаратов.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 2. *Гомеопатические препараты — слабо действующие лекарства. Чтобы ощутить хоть какое-то облегчение, принимать их надо очень долго.*

Гомеопатия начинает «работать» с первой принятой дозы. Через 7-10 дней лечебный эффект проявляется с особой силой. По глубине воздействия на патологический процесс гомеопатические препараты сравнимы с сильнодействующими лекарствами: антибиотиками, анальгетиками, гормонами, транквилизаторами и т.п.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 3. *Гомеопатическое лечение — это психотерапия, своеобразный гипноз, внушение. Чтобы оно помогло, в него надо верить.*

В гомеопатию можно верить или не верить, кому как нравится, — на результат это никак не влияет. Гомеопатическими средствами лечат и новорожденных, и больных, находящихся в коме. Гомеопатия с успехом применяется даже в ветеринарии.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 4. *Гомеопатия и традиционная медицина не любят друг друга. Сочетать их нельзя.*

Многие врачи-аллопаты поверили в гомеопатические препараты и стали применять их или направлять своих пациентов в гомеопатические центры. Гомеопатия в нашей стране настолько окрепла, что стала самостоятельным предметом в медицинских институтах. Кстати, чтобы стать гомеопатом, необходим диплом врача. А что касается сочетания го-

меопатических и аллопатических препаратов, то они вовсе не всегда друг другу противоречат, и гомеопаты не спешат отменять привычные для больного лекарства, комбинируя два вида лечения.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 5. *Гомеопатические препараты надо принимать часто, причем по сложной схеме. Это доступно только тем, кто не работает и целыми днями сидит дома.*

При гриппе, ОРЗ, других острых заболеваниях гомеопатические лекарства надо действительно несколько дней принимать часто. А при хронических болезнях назначается индивидуальная схема лечения, составленная так, чтобы пациенту было удобно принимать лекарства: одному — несколько раз в день, другому — несколько раз в месяц. Главное, чтобы прием был регулярным.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 6. *Гомеопатическое лечение не всем полезно. Бывают противопоказания, аллергические реакции. Оно может спровоцировать сильнейшие обострения болезней.*

Гомеопатическое лечение не имеет противопоказаний, не оказывает побочных действий, не вызывает аллергических реакций. В этом его особенность и неоспоримое достоинство. Поэтому его можно применять с первых часов жизни человека и до глубокой старости. Оно не навредит беременным и кормящим женщинам, его можно назначать при аллергических заболеваниях — бронхиальной астме, отеке Квинке и др. При необходимости его можно сочетать с приемом других препаратов (исключение составляют антибиотики и препараты из мяты). Иногда в начале гомеопатического лечения возникает небольшое обострение болезни (оно бывает у трети пациентов), которое быстро проходит. Кстати, это хороший признак,

свидетельствующий о том, что болезнь вскоре удастся победить.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 7. *Гомеопатические препараты абсолютно безвредны, поэтому каждый может сам себе подобрать лечение. Сейчас в любой аптеке есть широкий ассортимент гомеопатических средств — от поноса, от запора, от нервов, от глистов... В крайнем случае можно посоветоваться с соседкой, которая давно лечится гомеопатией, или полистать популярную брошюру, или воспользоваться старыми, выписанными кому-то рецептами...*

За рубежом, где гомеопатия очень распространена, препараты отпускаются строго по рецептам. Это сильные лекарства, и назначать их должен только врач-гомеопат по конкретно для вас разработанной схеме. Врач должен объективно оценивать результаты лечения и время от времени корректировать назначения, добиваясь полного выздоровления. При одной и той же болезни гомеопаты применяют разные лекарства или разные дозы одного и того же препарата. Настоящее лечение до полного выздоровления возможно только под наблюдением специалиста.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 8. *Принимая гомеопатию, придется отказаться от любимых продуктов и придерживаться строгой диеты.*

При приеме гомеопатических препаратов никаких изменений в обычное питание вносить не придется. Можно не отказываться от кофе, чая, спиртных напитков (в разумных дозах).

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 9. *Начав однажды лечение гомеопатией, нельзя его бросать. Прием препаратов необходимо продолжать очень долго, чуть ли не всю жизнь.*

Сроки лечения очень индивидуальны. Одному достаточно одного

месяца, другому — нескольких лет. Но необходимости в пожизненном приеме препаратов не бывает.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 10. *Гомеопатия — застывшая, не развивающаяся наука. Современные гомеопаты лечат так же, как лечили их предшественники две тысячи лет назад.*

Гомеопатия — это стройная и точная медицинская дисциплина. Ей действительно чуть более двухсот лет. Но неизменными в ней остались только основные принципы, открытые Ганеманом. Сама же она находится в непрерывном развитии, в поиске новых лекарственных средств. Разработаны компьютерные программы, помогающие объективно оценить состояние здоровья всего организма и подобрать индивидуальные гомеопатические препараты.

Гомеопатический центр «АКОНИТ» ведет прием пациентов уже двенадцатый год. У нас работают опытные врачи-гомеопаты высшей категории.

Каждый пациент обследуется в «АКОНИТЕ» по самым современным методикам компьютерной диагностики. Наша аппаратура позволяет выявить причины нарушений во всех органах и системах на клеточном и энергетическом уровнях всего за 40 минут. Такая диагностика заменяет около 30 обследований, включая клинические и лабораторные. При необходимости можно сразу же пройти уточняющее ультразвуковое исследование.

В «АКОНИТ» обращаются с разными проблемами: с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (запорами, дисбактериозом, холециститом, желчно-каменной болезнью, панкреатитом, геморроем), органов дыхания и слуха (бронхиальной астмой, хроническим бронхи-

том, фарингитом, тонзиллитом, отитом, аллергическим насморком, гайморитом). Мы успешно лечим любые заболевания суставов и позвоночника. Помогаем при заболеваниях сердца, гипертонии, вегетососудистой дистонии.

Эффективна гомеопатия и при разных гинекологических заболеваниях. Ей подвластно решение урологических проблем, таких как мочекаменная болезнь, пиелонефрит, цистит, слабость сфинктера мочевого пузыря, простатит, аденома предстательной железы, импотенция. Помогает гомеопатия и при офтальмологических заболеваниях, кожных болезнях.

В нашем центре успешно применяется методика стабильного снижения веса, основанная на применении индивидуально подобранных гомеопатических препаратов.

Существенное преимущество гомеопатии состоит в том, что она с успехом лечит сочетания разных заболеваний, не вызывая побочных действий. Поэтому в некоторых случаях она остается единственным, безальтернативным методом лечения.

Вот для примера типичная история болезни нашей пациентки. Больная К., 46 лет, обратилась в центр в июне 1996 года с жалобами на обильные маточные кровотечения, боли в молочных железах, на ощущение «кома» в горле при глотании и повышенную раздражительность. Ей уже была назначена полостная гинекологическая операция. У нас на ультразвуковом и компьютерном обследованиях был постав-

лен развернутый диагноз: аденомиоз матки II степени, миома матки малых размеров, фиброаденома левой молочной железы, киста перешейка щитовидной железы, психоастенический синдром. Уже на первой консультации врач подобрал пять гомеопатических препаратов, тут же проверив их эффективность по специальной методике. В сентябре на повторной консультации было отмечено значительное улучшение электропунктурных показателей. Жалобы уменьшились — меньше стали беспокоить боли в молочных железах, кровотечение за этот период было только один раз и продолжалось всего два дня, исчезло ощущение «кома» в горле, улучшилось настроение. Из назначенных ранее препаратов врач оставил три, а два заменил новыми. В декабре УЗИ констатировало значительное улучшение: аденомиоз матки не обнаружен, киста щитовидной железы исчезла, миоматозный узел матки находился в стадии рассасывания. Кровотечений за этот период не было, самочувствие и настроение — хорошие. В марте 1997 года на обследованиях патологии не было обнаружено. Больную сняли с учета по месту жительства. Этот случай — обычный в нашей практике.

В центре «АКОНИТ» для пенсионеров, инвалидов и детей до 18 лет предусмотрены льготные цены, действует система накопительных скидок. В гомеопатической аптеке центра можно приобрести все выписанные врачом гомеопатические препараты.

ГОМЕОПАТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «АКОНИТ»

Москва, Перовская ул., 65 (м. «Перово»);
Братиславская ул., 21 корп.1 (м. «Братиславская»)

☎ для справок и записи: (095) 375-3840, 302-3442,
(095) 918-5997, 782-8138 — с 8.30 до 19.30

Елена Сотникова,
доктор медицинских наук, профессор

ЦИТАМИНЫ

Таблетки от старости

У цитаминов (биорегуляторов клеточного метаболизма) есть еще одно название, более понятное постоянным читателям журнала «Будь здоров!», — «таблетки от старости»

Старость сама по себе может быть чудесным периодом в жизни человека — с годами приходит опыт и мудрость, появляется возможность посвятить себя любимому делу, больше уделять времени дому, своим детям и внукам, радоваться их успехам.

Но именно в старости появляются болезни, отравляющие существование пожилых людей, — слабость, одышка, боли в сердце, суставах, проблемы с легкими, пищеварением и т.д. Создается впечатление, что в организме разладилась взаимосвязь и синхронная работа отдельных систем и некоторые органы нуждаются в починке.

Именно с этой целью и используются цитаминны.

Прием *тимусамина* снимает чувство вялости и усталости; курс *корамина* и *вазаламина* позволяет наладить работу уставшей сердечной мышцы и снять одышку; комплекс «*гепатамин-панкрамин-вентрамин*» наладит функцию желудочно-ки-

шечного тракта; атрофия хрящевой ткани в суставах, нарушающая их подвижность, восстановится с помощью *хондрамина*. Если вы замечаете, что стали многое забывать, необходимо заняться сосудами и улучшить функцию мозговых клеток с помощью *вазаламина*, *церебрамина* и *эпифамина*.

Но если проблемы более тяжелые, например состояние после инсульта, то необходимо провести курс *кортексина* (*цитомедина*) в виде инъекций.

После приема препаратов ваше состояние постепенно улучшится, вы почувствуете себя моложе и бодрее. А это особенно важно перед летним сезоном, когда возрастает потребность в повышенной физической активности, ведь именно на вас, на старшее поколение, падают основные заботы об отдыхе внуков, заботы по огороду и многое другое.

Но в цитаминнах нуждаются не только люди пожилого возраста. Цитаминны и цитомедины эффектив-

ны и при бесплодии, и при нарушении менструального цикла. Обычно эти состояния лечатся с помощью гормональной терапии, а это не всегда безвредно для организма.

Опыт нашей работы показал, что сочетание цитаминно-цитомединового комплекса на основе *овариамина* дает хороший эффект в случае, когда упомянутые гинекологические заболевания возникают при гормональной дисфункции, причины которой различны. Комплекс цитаминов и цитомединов восстанавливает активность и синхронность работы желез внутренней секреции. Этот метод лечения принципиально отличается от гормонотерапии, так как заставляет собственные гормонозависимые органы работать в нужном режиме.

Много проблем со здоровьем и у мужчин. Для них разработан другой комплекс цитаминов, который позволит, например, восстановить потенцию, снять болезненные симптомы простатита, повысить репродуктивную функцию и т.д.

На все вопросы, связанные с приемом цитаминов и цитомединов, можно получить ответ при посещении консультативного центра, где доктор медицинских наук, профессор

Елена Николаевна Сотникова проводит бесплатную консультацию.

☎ (095) 151 0417

Иногородние могут заказать цитамин по почте:
115580 Москва, до востребования.
Деникеевой А.И.

Пасхальный стол отличается особым великолепием и разнообразием. В этот день обязательно подают куличи, пасхи и яйца в любом виде — сваренные вкрутую, в виде омлета или яичницы.

В каждой стране готовят свои особые пасхальные блюда. В России к этому дню запекают ягненка или барашка, окорок, жарят телятину, пекут бабы и медовые пряники в форме барашков, петушков, зайчиков, птичек. Такие фигурные пряники очень любят дети. На пасхальный стол обязательно ставят пасхального барашка — либо сахарного, либо из сливочного масла, либо испеченного из теста. Горячие блюда к пасхальному столу не подают. В этот день не принято подавать и рыбу.

Греки объединяют два пасхальных блюда в одно, запекая сваренные вкрутую яйца в пирог-кулич. Англичане в этот день обязательно жарят ягненка. Пасхальный пирог итальянцев поражает воображение: он печется из яиц и шпината и имеет 33 слоя, что символизирует возраст распятого Иисуса Христа. В Эквадоре, где 86% населения католики, традиционная пасхальная еда — суп из 12 видов злаков (по числу апостолов), трески, арахиса и молока. А в Мексике истинно пасхальной едой считают кактус, который подают с рыбой.

В праздник Пасхи принято дарить крашеные яйца. Ими обмениваются родные и знакомые, крестные дарят их детям-крестникам, девушки — возлюбленным.

Обычай красить яйца связывают с легендой о Марии Магдалине. Отправившись в Рим проповедовать

Алла Катина

ПАСХА

ВЕСЕННИЙ ПРАЗДНИК

Евангелие, она рассказала о воскрешении Христа римскому императору Тиберию. Выслушав ее, император возразил, что в это так же невозможно поверить, как и в то, что белое яйцо, которое она держит в руке, у них на глазах превратится в красное. В тот же миг яйцо стало красным.

Сначала яйца красили только в красный цвет. Западноевропейские католики до сих пор предпочитают красные яйца без орнамента. А в Центральной Европе и России со временем яйца стали не просто красить в разные цвета, но и расписывать. Потом появились сахарные, шоколадные, деревянные, стеклянные, серебряные и даже золотые яйца с украшениями из драгоценных камней. До революции в Рос-



Фото Юрия Нестеренко

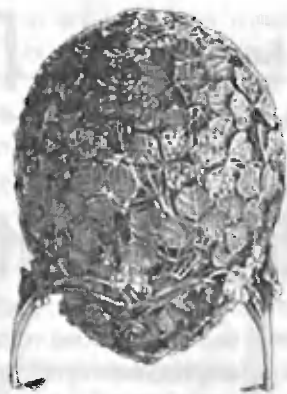
сии была широко известна ювелирная фирма “Фаберже”, которая выпускала расписные, богато украшенные пасхальные яйца.

Самый простой способ окрашивания яиц — сварить их с луковой шелухой. Яйца при этом приобретают особый, пасхальный вкус. Чтобы они красиво блестели, их надо, вынув из лукового отвара, вытереть насухо и смазать подсолнечным маслом. Очень эффектно выглядят яйца с мраморной окраской. Ее можно получить так: обмотать яйца яркими цветными красящими нитками или кусочками ткани и кипятить 15-20 минут. Вся прелесть такого окрашивания — в непредсказуемости рисунка.

Можно порадовать близких и настоящей “писанкой”, разрисовав яйца акварелью. Поварите яйца минут десять и снимите с огня. Выньте из воды яйцо, поставьте в подставку для яиц и начинайте расписывать, пока оно не остыло, чтобы краски быстро высохли. Потом переверните яйцо и закончите роспись.

Очень украшают стол крашеные в разные цвета яйца, уложенные на блюдо с зеленой травой. Для этого к Пасхе специально выращивают овес или пшеницу, а иногда и кресс-салат.

Среди пасхальных развлечений самыми любимыми были игры с крашеными яйцами: их кидали друг в друга, катали по наклонной дощечке, соревнуясь, чье яйцо укатится дальше. А чтобы узнать, кто дольше проживет, два человека брали в руку по яйцу и ударяли ими друг о друга. Чье яйцо не разобьется, тот и проживет дольше.



Ажурное яйцо Фаберже, золото с серебром, 1902 г., мастер М.Перхин

ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ

Греческий пасхальный пирог

1 кг муки, 60 г дрожжей, 120 г молока, 100 г сахара, щепотка соли, натертая цедра от апельсина, стакан теплой воды, 200 г кунжутного семени, 5 сваренных вкрутую и окрашенных в красный цвет яиц, белок, масло растительное и кунжутное семя для противня.

С вечера приготовить опару — развести дрожжи с молоком и сахаром и дать подойти в течение 10 минут. Добавить 125 г муки, размешать, поставить в теплое место до следующего дня. Утром смешать опару с оставшейся мукой, добавить соль, цедру, воду и месить полчаса. Противень смазать маслом и посыпать семенем кунжута. Из двух третей теста сформировать длинный гладкий батон толщиной пять сантиметров и уложить на противень. Из остального теста скатать

два тонких валика такой же длины, как батон на противне. Обвалить валики в кунжутном семени и уложить вокруг батона в виде бортика, скрепить. Яйца наклонно вложить в тесто, смазать батон яичным желтком и посыпать кунжутом. Дать пирогу подойти три часа в теплом месте. Выпекать в духовке около часа при температуре 200°C.

Кулич царский

600 г пшеничной муки, 50 г дрожжей, 2 стакана сливок, толченый кардамон (10 зерен), 1 толченый мускатный орех, шинкованный миндаль (50 г), по 100 г мелко нарезанных цукатов и промытого, высушенного изюма.

Развести дрожжи в стакане сливок и поставить из них густую опару. Добавить муку и все другие ингредиенты. Хорошо выбить тесто и оставить подниматься на полтора-два часа. Потом снова вымесить тесто, положить в смазанную маслом и толчеными сухарями высокую форму. Наполнить форму до половины, дать тесту снова подняться до 3/4 высоты формы и поставить в духовку с несильным жаром.

Куличи из такого теста лучше выпекать в небольших формах

Пасха с шоколадом

2 кг свежего творога, по 200 г шоколада, сахарной пудры и сливочного масла, 2 стакана густой сметаны, 1 стакан цукатов.

Творог протереть через решето, добавить сливочное масло и сметану, хорошо размешать. Шоколад на-

тереть на терке, смешать с сахарной пудрой и добавить в творог вместе со стаканом нарезанных цукатов. Перемешать, чтобы масса имела равномерный цвет. Выложить в форму, застланную тонкой тканью, положить гнет и вынести на холод. Через 36 часов вынуть пасху из формы и подать к столу.

Тушеная говядина маринованная (старинный рецепт)

Жирный кусок говядины обвязать полотном, выбить хорошенько. Сняв полотно, осыпать солью, накрыть, оставить так на несколько часов.

Для маринада вскипятить 3 бутылки уксуса, всыпав можжевельных ягод, перца, несколько листочков лаврового листа, несколько зерен гвоздики и 1/3 стакана соли, остудить. Положить говядину в фаянсовую посуду, залить маринадом на две недели, сверху положить гнет. Переворачивать кусок мяса каждый день.

Положить в кастрюлю несколько ломтиков шпика, несколько нарезанных кольцами луковиц, ломтиками нарезанную морковь, перец, лавровый лист и кусок говядины. Обжарить говядину со всех сторон.

Влить 1,5 стакана уксуса, немного бульона или воды, вскипятить, накрыть плотно крышкой и тушить на самом легком огне до мягкости. Когда мясо будет готово, переложить его на блюдо, остудить. Взять 1,5 стакана соуса, в котором тушилась говядина, снять с него жир, смешать с двумя ложками масла, покрыть им жаркое, чтобы не обсохло. К такому жаркому подается горчичный соус.

Поможем друг другу

✍ «Моей маме 48 лет. У нее гипертоническая болезнь III степени, бывают очень сильные симпато-адреналовые кризы. Может быть, кто-то знает какие-нибудь народные средства, чтобы вылечиться от этой болезни или хотя бы облегчить состояние при кризах».

656052 Алтайский край, г.Барнаул,
пр. Сев.Власихинский, 60-108
Оля

✍ «Обращаюсь к вам за помощью. Мне 40 лет, я инвалид I группы. Диагноз — «рассеянный склероз». Как следствие — сильнейшая спастика ног. Уже второй год принимаю баклофен, другие препараты не помогают. Заработала язву желудка. Может быть, кто-нибудь знает народные средства для уменьшения спастических состояний. Буду благодарна».

197198 г.С.-Петербург,
ул.Введенская, 12-48
Павлова С.И.

✍ «Сейчас моей маме 55 лет. Семь лет назад она начала терять зрение. Сейчас видит лишь очертания рядом стоящего человека, узнает его только по голосу. Диагноз ей поставили год назад: «инвалидионная макулодистрофия сетчатки обоих глаз». Врачи говорят, что это заболевание не лечится. Может быть, кто-то знает, как остановить слепоту. Помогите нам, пожалуйста».

155600 Ивановская обл., г.Шуя,
ул.Набережная, 10-3
Костюченко Таня

✍ «Мой диагноз — «острый миелобластный лейкоз». В больнице периодически получаю сеансы химиотерапии. Чувствую себя неважно. Очень прошу откликнуться тех, кто попал в такую же беду и кому удастся поддерживать свое здоровье».

119331 Москва,
ул.Марии Ульяновой, 8-15
Мельникова Инна Михайловна

✍ «Я пенсионерка, обращаюсь к вам с просьбой о помощи. Постоянно в горле ощущаю першение, хочется то и дело откашливаться. Я очень люблю

петь, но голос из-за этого редко звучит чисто. При откашливании выделяется слизь. Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать».

350039 г.Краснодар, ул.Вавилова, 1-29
Пыхтина Татьяна Константиновна

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Носовое кровотечение

✉ Кровотечение из носа — весьма распространенное, малоприятное, малозстетичное и при кажущейся незначительности опасное явление. Что мы обычно делаем? В лучшем случае прикладываем холод к переносице. А иногда запрокидываем голову назад, что недопустимо. Предлагаем читателям меры, которые необходимо предпринять при носовом кровотечении.

◆ Наклоните голову вперед, держа корпус прямо. Так можно избежать позывов к рвоте при попадании крови в гортань.

◆ Высморкайтесь. Не бойтесь этого, необходимо как следует очистить носовую полость от слизи и сгустков крови, лучше под струей воды.

◆ Зажмите ноздри большим и указательным пальцами минут на десять. Если спустя 5-7 минут кровотечение продолжается, попробуйте вновь зажать ноздри. Если и вторая попытка не дала результата и кровотечение продолжает оставаться интенсивным, вызывайте «скорую помощь».

При обильном кровотечении можно использовать рецепты, рекомендованные народной медициной.

◆ Помойте репу, натрите на терке, полученную кашицу поместите в марлевый мешочек и отожмите сок. По вкусу можно добавить сахар или мед. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

◆ 2 ст. ложки измельченных листьев и молодых веточек ольхи залейте 300 мл кипятка и выпаривайте на водяной бане до тех пор, пока не останется половина первоначального объема. К отвару добавьте 1 ст. ложку сахара и выпейте.

◆ 1 ст. ложку хвоща заварите стаканом кипятка, дайте настояться. Принимайте по 1/4 стакана через каждые 2-3 часа. Когда кровотечение уменьшится, пейте 3 раза в день.

◆ Смешайте сырое яйцо с небольшим количеством уксуса и полученной кашицей смажьте лоб.

◆ Съешьте кусочек сахара, предварительно пропитав его 20 каплями валерьянки.

◆ Положите чистую смоченную в воде тряпочку на затылок и холодный компресс на икры ног.

◆ Лягте на спину и запрокиньте голову назад.

◆ Положите под язык чистый уголок газеты (без шрифта).



Фото Сергея Ярава

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



«Моему 25-летнему сыну поставили диагноз: синдром Жильбера. Сказали, что заболевание врожденное, но почему тогда оно проявилось только после армии? Хотелось бы подробнее узнать об этом заболевании, причинах его возникновения, методах лечения».

Л.Н.Павкина, г. Великие Луки

Синдром Жильбера — действительно врожденное заболевание, хотя и проявляется всегда лишь у взрослых. Это вид желтухи. При желтухе повышается концентрация пигмента билирубина в крови. Попадая в ткани организма, билирубин окрашивает их в желтый цвет. Прежде и заметнее всего окрашиваются белки глаз (врачи в этом случае говорят об иктеричности склер).

Билирубин — нормальный продукт распада красного кровяного пигмента гемоглобина из отработавших свое эритроцитов. Поскольку эритроциты все время обновляются, билирубин в норме в крови есть всегда. Так как билирубин в чистом виде является несколько токсичным, организм быстро связывает его со специальными белками и этим нейтрализует, и уже в таком виде билирубин по кровеносным сосудам попадает в печень. Там он захватывается клетками печени — гепатоцитами, и отщепляется от белка, ко-

торый выбрасывается обратно в кровь. Но и в гепатоците билирубин не остается в чистом виде: с помощью специального фермента происходит его конъюгация — присоединение к глюкуроновой кислоте, так как именно в таком виде он лучше растворяется. Теперь он легко выделяется с желчью, основная его часть выводится из организма с экскрементами. Некоторая же часть билирубина-глюкуронида, всасываясь в кишечнике, попадает обратно в кровь. Билирубин, связанный с белком, в результатах анализов называется «непрямым» — чтобы определить его концентрацию, нужно сначала отщепить его от белка. Билирубин, связанный с глюкуроновыми кислотами, в анализах называется «прямым». В крови в небольших количествах есть оба вида билирубина. Так обычно бывает в норме.

При синдроме Жильбера желтуха развивается из-за врожденного вялого захвата билирубина гепатоцитами и недостаточной активности специального фермента, который соединяет билирубин с глюкуроновой кислотой (или этого фермента мало, или он хуже работает). Причина этого кроется, скорее всего, в сбое работы генов. Начало заболевания провоцируют, как правило, неблагоприятные факторы внешней среды. В крови и тканях накапливается билирубин, связанный с белком, появляется небольшая желтушность кожи. Анализ крови в этом случае показывает повышенный «непрямой» билирубин. Так как молекула билирубина, связанного с белком, большая и через почечные мембраны не проходит, моча не становится более темной, как при других видах желтух. Поскольку сама печень при этом в порядке, так называемые печеночные пробы будут в пределах нормы.

Для этого вида желтухи характерны периоды обострений и улучшений. При обострениях, кроме обычных для желтухи проявлений, наблюдаются быстрая утомляемость, сонливость, слабость, потливость, снижение настроения, иногда отсутствие аппетита и вздутие живота.

Чтобы не спровоцировать обострения, нужно избегать переохлаждений, поменьше бывать на солнце, ни в коем случае не загорать. Особое внимание следует обратить на питание: придерживаться диеты, обычной при болезнях печени, соблюдать режим питания, не голодать. Следует поменьше принимать лекарства, особенно действующие на печень, например фенацетин и парацетамол (они часто входят в состав обезболивающих и жаропонижающих средств), анальгин, тетрациклин и т.п. Стараться избегать вирусных инфекций.

В периоды обострений применяют как старые, испытанные препараты (люминал), так и более новые (например, зиксорин). Они стимулируют процесс конъюгации билирубина в печени и его выведение. Назначать эти лекарства должен только лечащий врач. Будьте внимательны: некоторые современные, очень хорошие и дорогие препараты, улучшающие обмен в печени, при синдроме Жильбера не только не нужны, но и могут вызвать ухудшение.

Эта болезнь не представляет опасности и не приводит к серьезным последствиям.

Способ обновления сознания



Станислав Гроф и Светлана Дороганич
на X Европейском конгрессе по психотерапии

Современный цивилизованный человек далеко не полностью использует возможности, данные ему от природы. Метод холотропной терапии, разработанный американским психологом Станиславом Грофом, позволяет любому раскрыть свой реальный потенциал. Для достижения лечебного эффекта здесь используются измененные состояния сознания. Ученица Грофа Светлана Дороганич применяет холотропную терапию для того, чтобы помочь своим пациентам преодолеть трудные ситуации, в том числе зависимость от алкоголя и наркотиков

«Когда невыносимая боль тискается сжимает голову, когда нет больше сил жить, я беру бутылку водки и, преодолевая отвращение к ее вкусу, выпиваю первый стакан. Через некоторое время боль проходит, и я вхожу в приятное состояние покоя и полного безразличия к окружающему миру. Мне никто не может сделать больно». Так говорила одна из наших пациенток, больная хроническим алкоголизмом, талантливая и очень ранимая женщина, уставшая от бесконечных измен мужа.

Думаю, у всех или почти у всех бывают в жизни моменты, когда тяжело работать, любить, просто тяжело жить. Бывают они и у меня. Тогда я беру паузу и отправляюсь в знакомое место в центре Москвы. Поднимаюсь на второй этаж старинного особняка, вхожу в полутемный зал. Я знаю, что сейчас время для меня остановится, я проникну в самые глубины своей психики — и это станет началом моего исцеления.

...Я слышу знакомый голос своего терапевта, расслабляюсь, ровно дышу, фокусирую внимание на дыхании под тихую спокойную музыку. Потом перехожу к усиленному дыханию. Начинаю интенсивно двигаться, напряжение сменяется неудержимым дикарским танцем, который постепенно затихает, и я ощущаю состояние легкости и расслабленности. Мне кажется, что на очень глубоком уровне я соединилась со всей жизнью на планете. Суета уступила место абсолютному покою. Все мои желания удовлетворены, на все вопросы получены ответы...

Это был сеанс холотропного дыхания — одного из направлений трансперсональной психотерапии.

Холотропная терапия (от греч. holos — «целостный» и tropos — «поворот», «направление») — альтернативный вариант традиционной глубинной психологии, направленный на восстановление целостности личности. Разработанная американским психиатром Станиславом Грофом, холотропная процедура включает управляемое дыхание (гипервентиляцию), специально подобранную провоцирующую музыку и фокусированную работу с телом. Идея холотропной терапии состоит в признании высокого потенциала измененных состояний сознания. А стратегия ее сводится к тому, чтобы довериться мудрости своего тела.

Во время сеанса я, как и все, кто занимался холотропной терапией, испытывала мучительные переживания, но они многое открыли мне в самой себе, и эти открытия вызвали восхищение. Освобождение от всего, что угнетало и мучило, опьяняющая легкость... Все мои внутренние проблемы разрешились сами собою.

То, что я скажу, многим покажется невероятным: мой путь решения своих проблем похож на тот, который избирают алкоголики. И я, и наша пациентка, больная хроническим алкоголизмом, разными способами погружались в измененное состояние сознания. Она воспользовалась для этого психоактивным веществом — алкоголем, а я — техникой холотропного дыхания.

Потребность изменять сознание присуща каждому человеку. Это врожденное, естественное стремление, такое же как голод или половое влечение. Если внимательно наблюдать за детьми, можно заметить, что и они часто экспери-

ментируют в этой области. Они добиваются необычных состояний сознания, когда кружатся до умопомрачения, пока не свалятся с ног или задерживают дыхание, пока не закружится голова и не потемнеет в глазах. Дети любят и такую игру: один, глубоко вдохнув, выдыхает, а другой обхватывает его, сжимая грудь, и держит до тех пор, пока первый не начнет терять сознание. Я убеждена, что глубинная потребность изменять сознание отражает наше естественное желание выйти за пределы своего Я, своей эгоистической личности.

щения крови кислородом) или, наоборот, при задержке дыхания, употреблении психоактивных веществ. Влюбленные, творческие или глубоко верующие люди тоже переживают подобные состояния. Такие переживания снимают психологическое напряжение, освобождают от повседневных негативных эмоций, раздраженности, злобы — всего того, что мешает жить.

Измененные состояния сознания обладают колоссальными целительными возможностями, они с древних времен широко использовались в разных духовных практи-

употребление алкоголя и наркотиков. Но это путь чрезвычайно опасный. Каждый из нас слышал о страшных последствиях неконтролируемого употребления психоактивных веществ: о зависимости от героина, о риске передозировки, об опасностях алкогольного опьянения, об умственной деградации человека, употребляющего алкоголь и наркотики, о повышенной вероятности заболевания раком при курении. И тем не менее люди продолжают употреблять психоактивные вещества, чтобы хотя бы на время создать состояние внутреннего благополучия, которое помогает им пережить трудности жизни. Ради этого они рискуют своим здоровьем, работой, семьями, а иногда и жизнью. Поскольку это продиктовано внутренней потребностью, наложить запрет на психоактивные вещества невозможно. Запрещение одного из них неминуемо приведет к злоупотреблению другим. Необходим иной путь решения этой проблемы.

Начиная работать в наркологии, мы с психиатром-наркологом Назаром Владимировичем Гавшиным опирались на традиционные методики, такие как детоксикация, поддерживающая медикаментозная терапия, поведенческая психотерапия (кодирование). Но их оказалось достаточно лишь для достижения временного отказа пациента от алкоголя — как правило, мучительного и заканчивающегося тяжелым запоем, когда больной пытался наверстать упущенное за год. Ему хотелось как можно дольше находиться в желанном расслабленном состоянии, которого он был лишен так долго.

Мы пытались помочь нашим больным преодолеть злоупотреб-

ления психоактивными веществами на более глубоком уровне. И лучшим средством для этого стали сеансы холотропного дыхания. С помощью гипервентиляции, специально подобранной музыки и фокусированной работы с телом наши пациенты погружаются в измененное состояние сознания. При этом глубинные проблемы, приводившие к злоупотреблению психоактивными веществами, преобразуются у них в поток необычных ощущений — глубокие трансформирующие переживания. После холотропного сеанса проводится разбор этих ощущений, и пациент в присутствии психолога переживает их вновь, уже осознанно.

Холотропное дыхание использует самоисцеляющий потенциал психики, участник сеанса за короткое время получает о себе новые знания. В результате он начинает понимать, что единственный человек, который ему действительно может помочь, — это он сам.

У холотропного дыхания есть еще один аспект. Станислав Гроф утверждает, что алкоголизм и наркомания имеют перинатальные (связанные с родами) корни. Появление младенца на свет сопряжено с тяжелыми переживаниями, которые могут в дальнейшем сказаться на его психическом развитии. Существует предположение, что особую роль в будущем пристрастия к алкоголю и наркотикам играет применение анестезии во время родов. Боли матери облегчаются, но в подсознание новорожденного закладывается информация о том, как избежать тяжелых переживаний.

Один наш пациент, страдающий хроническим алкоголизмом, так описывал ощущения, испытанные



Занятия в группе личностного роста.
Холотропное дыхание для всех, кто хочет познать себя

Измененные (необычные, особые, трансовые) состояния сознания и экстатические переживания могут возникать в разных стадиях сна, под влиянием сексуальных эмоций, гипноза, длительного голодания, гипервентиляции (перенасы-

ках. Любая религия имеет в своем арсенале огромное количество ритуалов, погружающих человека в измененное состояние сознания различной глубины.

Самый простой путь достижения измененного состояния сознания —

им во время сеанса холотропной терапии: «...Я пробираюсь по узкому тоннелю на поверхность, вижу впереди свет. Тоннель вибрирует, он может разрушить меня. Я чувствую боль в мышцах рук и ног, состояние удущья. Я из последних сил поднимаюсь на поверхность, ведь если не поднимусь, то погибну. Я работаю руками и ногами, я рву этот тоннель зубами. Наконец я приближаюсь к выходу, высовываю голову и руками помогаю себе подняться. И тут я вырываюсь в небо, лечу над зеленым лугом и чувствую колоссальное облегчение, начинаю дышать полной грудью, жадно вдыхая воздух. Боли в мышцах внезапно прошли. Состояние расслабления и легкости...». Его ощущения легко соотносятся с тем, что переживает ребенок в момент рождения. Кстати, этот пациент уже пятнадцать месяцев не употребляет алкоголь и утверждает, что впервые за долгие годы почувствовал удовольствие от жизни.

В процессе холотропного дыхания проявляются напряжение и блокады, которые возникли у наших больных в момент рождения. Интенсивное дыхание доводит их до кульминации, разрешения и снятия. Участники сеанса зачастую принимают необычные позы, издают странные звуки, делают неожиданные движения, что способствует разрешению внутренних конфликтов.

Та пациентка, о которой шла речь в начале статьи, подробно описала нам свои ощущения: «Я начинаю глубоко дышать. Вдруг слышу барабанный бой. Громкий резкий звук. И вылетаю. Во Вселенную (так я чувствую). И потекли слезы. Целый поток. Я чувствовала, как дрожали веки, как скатывались под голову слезы. И при этом я была до-

статочно независимым наблюдателем, чувствительным и внимательным ко всему, что происходило снаружи и внутри. Внутри тоже звучало что-то. Где-то вверху тонко висел прозрачный звук — его-то я и старалась слышать. И могла, так как была внимательна. Он звал, и я шла. Я держалась за звук. И он меня держал... Я очень ясно ощутила причины своей болезни, вспомнила пьяного отца и то, как он бил на моих глазах маму. Потом я боролась с двухметровым змеем, который пытался задушить меня и впрыснуть в меня яд с мерзким запахом водки. Когда мне впоследствии предлагали выпить спиртное, я сразу вспоминала эти ощущения и чувствовала сильное отвращение к алкоголю... Потом слезы остановились, боли в теле прошли. Я стала легкой... Ощутила общность со всем миром и чувство благодарности за исцеление».

В жизни нашей пациентки было еще много сложностей, но она перестала решать свои проблемы с помощью алкоголя. Она не употребляет спиртное в течение полутора лет и надеется, что так будет всегда. Она осознала, что алкоголизм — болезнь неизлечимая и смертельно опасная и остановить ее развитие можно только с помощью полного отказа от спиртного. В этом ей помог опыт, приобретенный в процессе холотропной терапии. Она



«Освобождение». Рисунок, сделанный после сеанса холотропного дыхания

нашла внутреннего целителя, а от этого зависит успех любой терапии.

В моей практике был очень яркий пример, когда пациентка, болящая героиновой наркоманией, пережила во время сеанса холотропной терапии драматическую борьбу с самой собой и вышла из нее победительницей. Эти переживания стали определяющими в ее решении отказаться от наркотиков. Вот как она описала их:

«...Увидела себя сидящей за столом, рядом со мной сидели моя трезвая и моя пьяная части. Пьяная часть была похожа на большую черную птицу, она накрывала нас своими крыльями и прижимала к столу. Было ощущение, что она хочет нас уничтожить, придавить. И тогда я сказала ей: «Дорогая моя пьяная часть, ведь ты — часть меня. Если ты уничтожишь меня, то и сама погибнешь». Пьяная часть удивленно на меня посмотрела и стала уменьшаться в размерах. Я погладила ее по голове, она улыбнулась мне в ответ и стала совсем маленькой. Внезапно я увидела, что сижу за тем же самым столом одна и чувствую удивительное состояние расслабления и покоя... Я увидела себя маленькой девочкой, лет пяти. У меня были голубые глаза, пушистые светлые волосы, я увидела маленькие ручки с бархатной кожей и тонкие еле заметные вены. Я подбежала к этой девочке, взяла ее на руки и заплакала. Как я могла в такое чудо засовывать иглы! У меня беспрерывно лились слезы, потом видение пропало, и я увидела бескрайнее синее небо. Я стала подни-

маться все выше и выше. Потом я поняла, что лечу к какой-то планете, от нее к другой, третьей. Я облетела множество планет, увидела, что они все разные. А на последней планете я встретила добрую волшебницу, которая открыла мне один секрет. Она сказала, что какими бы разными ни были эти планеты, у них есть единственное объединяющее чувство — любовь. На всех планетах все разумные существа любят одинаково — так же, как и мы. Меня наполнило огромное чувство любви ко

«Порой бывает легче болеть, страдать от невыносимого и беспощадного давления или сойти с ума, чем привнести в реальность дух, который заставляет человека столкнуться с социальными конфликтами, непониманием и одиночеством. Какой же в этом великий мистический вызов и какая боль — быть человеком!»

*Арнольд Минделл,
доктор философии, психотерапевт*

всему миру, какого я не испытывала никогда раньше».

Для меня нет большего счастья, чем видеть своих пациентов здоровыми, счастливыми, живущими полноценной жизнью.

Хочу предупредить: методика холотропного дыхания такова, что овладеть ею самостоятельно невозможно, да и заниматься в одиночку слишком опасно. К тому же у этой терапии есть противопоказания. Последователи Станислава Грофа, живущие в разных странах, в том числе и в нашей, организуют специальные группы для занятий холотропной терапией.

Психо + сома

Часто можно слышать: “Все болезни от нервов”. И это утверждение недалеко от истины, считает ведущий специалист Института медико-биологических проблем, доктор медицинских наук Евгений Александрович Шапошников. В своей книге “1000+1 совет семейного психотерапевта” он рассказывает о природе психосоматических заболеваний

Телесное и психическое неразрывно связаны друг с другом во всех жизненных процессах. Иначе говоря, вся жизнедеятельность человека имеет характер психосоматический (по-гречески “сома” — тело).

В некоторых случаях телесный симптом может быть вызван не повреждением тела, а нарушением в нервной системе. И тогда говорят о психосоматическом заболевании. Эти болезни весьма распространены — они встречаются приблизительно в 60-70% случаев.

Важный симптом, сигнализирующий о начинающемся психосоматическом заболевании, — нарушение сна. Это и кошмарные сновидения, и раннее (ни свет ни заря) пробуждение, и прерывистый сон, и трудное засыпание, и ночные стра-



Фото Сергея Ярава

хи. Самые разнопричинные расстройства сна обозначаются одним и тем же термином — бессонница. Но чаще всего бессонница — симптом стресса.

С изнурительной многодневной бессонницы могут начинаться серьезные заболевания. Поэтому прежде всего необходимо наладить нормальный сон. Если не помогают испытанные средства типа пустырни-

ка, валерианы, ножных ванн, чая с медом и прогулок перед сном, доктор Шапошников рекомендует прибегнуть к помощи психотерапевта, который поставит точный диагноз и назначит правильное лечение. И не следует бояться лекарств, если, конечно, их назначает врач, а не советует соседка.

Органы-мишени

Болезненные нервные импульсы могут проецироваться на разные органы. Их так и называют — органы-мишени. У одних людей они одни, у других — другие. Тут имеют значение существовавшие ранее врожденные или приобретенные заболевания того или иного органа или системы. Органом-мишенью может стать, например, кость голени, в которой много лет назад была трещина или перелом.

Очень уязвимо, с этой точки зрения, сердце. Оно чутко реагирует на все наши душевные переживания. В русском языке, да и не только в нем, существует много образных выражений для обозначения этого состояния: сердце “екнуло”, “затрепетало”, “заныло”, “бешено забилося” и др. Для молодого и здорового сердца это не страшно. А вот сердце пожилого человека стрессы могут превратить в орган-мишень с возможным развитием стенокардии, а то и инфаркта. Как ни странно, очень сильная внезапная радость также может болезненно повлиять на сердечно-сосудистую систему.

В древнекитайских трактатах подробно описывается связь между душевным состоянием и болезнью тела. Считается, что перенесенный ужас вызывает заболевание почек, грусть расстраивает работу поджелудочной железы, гнев бьет по сердцу, печаль вредна для легких. И хотя научных подтверждений этим

наблюдениям пока не найдено, психическая основа, бесспорно, прослеживается у многих заболеваний.

Приступы удушья при бронхиальной астме, например, часто провоцируются именно эмоциональным перевозбуждением. Есть даже психоаналитическая теория, связывающая приступы удушья с подсознательной памятью о трудностях дыхания во время сложных родов, о страхе задохнуться при медленном прохождении через родовые пути.

С позиций психосоматики можно объяснить причины появления нейродермита, ревматизма, язвы желудка. В частности, нейродермит (зудящие высыпания на коже) некоторые психоаналитики рассматривают как следствие недостатка материнской и отцовской телесной ласки в раннем детстве.

Известны клинические данные о том, что отрицательные эмоции — страх, ненависть, зависть (особенно переживаемые долгое время) — могут поражать матку, вызывая эндометриоз (аномальное разрастание ее слизистой оболочки). Они могут привести и к простатиту, и к псориазу, и к колиту, и к ряду других заболеваний.

Профессор Шапошников убежден, что лечение таких заболеваний обязательно должно включать психотерапевтическую составляющую.

На Западе к методам психотерапии прибегают при лечении многих болезней, например некоторых форм ревматизма и аллергии, сердечных аритмий, ожирения, неясных болей, даже при нарушении свертываемости крови.

Таким образом, психосоматическая медицина активно вторгается в области, далекие от психиатрии. Квалифицированные психотерапевты лечат не только нервы, психику, но и телесные недуги, то есть организм в целом.

Пока болезнь не началась

В медицинский обиход все чаще входит термин *предболезнь*. Он означает, что человек вроде бы здоров, однако его организм настолько ослаблен (например, стрессом) и защитные силы (иммунитет, психологическая самозащита и т.д.) настолько подорваны, что еще немного — и он заболит.

Доктор Шапошников особо предупреждает курильщиков, что для них последствия стресса бывают тяжелее, чем для других, хотя действие никотина на некоторые центры мозга и приносит кратковременное успокоение. Коварство никотина заключается в том, что он неизбежно вызывает сужение мелких сосудов — капилляров мозга, сердца, рук, ног (обратите внимание на то, что у курильщиков редко бывают теплыми руки и ноги). Поэтому поступление крови к органам ограничено, а при стрессе как раз необходимо усилить кровообращение.

Первая психотерапевтическая помощь

Как же помочь человеку, испытывающему психологические трудности, страдающему от тоски, горя, неприятностей?

Хорошо помогает при стрессе релаксационная (расслабляющая) гимнастика — изменение мышечного тонуса для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

В положении стоя

1. Туловище наклоните вперед и напрягите, выпрямитесь и расслабьтесь.
2. Поднимите прямые руки вверх и слегка прогнитесь. Напрягите мышцы. Опустите руки, расслабьтесь.
3. Помашите руками, словно маятником, периодически меняя направление. "Вслушайтесь" в возникшие ощущения.

В положении лежа на спине

1. Руки вытяните вдоль туловища. С напряжением давите ими вниз — сначала левой рукой, затем правой, потом двумя вместе.
2. Поднимите прямые руки вверх и напрягите их, после чего расслабьте, опустите вниз, слегка согнув в локтевых суставах. Упражнение можно делать попеременно каждой рукой.
3. Ноги вытяните вперед. Надавите вниз сначала одной, потом другой, затем двумя ногами вместе. Расслабьтесь.
4. Поднимите прямые ноги вверх и напрягите их; затем спокойно опустите. Расслабьтесь. Упражнение можно делать попеременно каждой ногой.
5. Сядьте (ноги остаются вытянутыми) и напрягите все мышцы. Затем спокойно лягте и расслабьтесь. Голову поворачивайте то вправо, то влево.

Во время ходьбы

1. Равномерно шагая, поднимите руки вверх и, став на носки, напрягите их, затем опустите вниз и расслабьтесь.
2. Разведите руки в стороны, напрячьтесь, затем расслабьтесь.
3. Поднимите плечи, согните руки в локтях, напрячьтесь, затем расслабьтесь.

В положении сидя

1. Сделайте глубокий вдох, задержите воздух и напрягите мышцы грудной клетки.

Выдохните и расслабьтесь. Подышите спокойно 10-15 секунд и повторите упражнение.

2. Поставьте обе ступни на пол, поднимите пятки как можно выше. Задержитесь в таком положении 5-7 секунд, опустите пятки. То же сделайте с пальцами ног.

3. Вытяните ноги перед собой и напрягите их (икры ног не напрягать), расслабьтесь.

4. Прогнитесь и сведите вместе плечи, напрягите мышцы. Расслабьтесь, слегка наклонившись вперед.

5. Сожмите руки в кулаки и держите их в таком положении как можно дольше, расслабьтесь.

6. Широко растопырьте пальцы рук, напрягите их, через 5-7 секунд расслабьтесь.

7. Поднимите максимально вверх плечи, напрягите их. Держитесь в таком положении как можно дольше, затем расслабьтесь.

8. Поднимите вверх прямые руки, напрягите их, затем свободно опустите, расслабив мышцы.

9. Поднимите прямые руки вперед, напрягите их, затем опустите, расслабив мышцы.

Упражнения для рук и ног выполняйте попеременно — сначала одной, потом другой, затем обеими вместе.

Для расслабления мышц лица

1. Поднимите максимально высоко брови. Напрягите мышцы лба, затем расслабьте.

2. Сомкните вместе брови, нахмурились. Напрячьтесь, затем расслабьтесь.

3. Зажмурьте глаза, напрягите сильно веки, затем откройте глаза и расслабьтесь.

4. Сложите губы "трубочкой", как при свисте, сожмите губы, максимально вытянув их вперед, затем расслабьте мышцы вокруг рта.

5. Широко улыбнитесь, "растянув рот до ушей", задержитесь в таком положении, расслабьтесь.

Эти упражнения хорошо снимают мимические мышечные зажимы, что крайне важно для профилактики эмоциональных срывов.

◀ Прежде всего — не давайте никаких советов!

◀ Можно предложить стакан воды, накапать 30-40 капель валерианки, дать таблетку валидола или полстакана отвара пустырника.

◀ Не говорите ему, что он не должен раскисать, что надо держаться. Человек с психосоматическими симптомами не выдумал их, он тяжело от них страдает.

◀ Не предлагайте алкоголя, чтобы забыться. Алкоголизм порой так и формируется: хочется забыться снова и снова, а потом без зелья уже и жизнь невыносима.

◀ Желая помочь кому-то, нужно прежде всего терпеливо, не перебивая, выслушать его. Все вопросы потом. Не поучайте, не упрекайте за допущенные ошибки. Просто продемонстрируйте, что вы надежный друг, близкий человек, что вы рядом и готовы помочь. Поменьше слов: неосторожным словом можно только усугубить положение. Человек сам постепенно начнет анализировать ситуацию и искать выход из нее. Уже потом можно вместе подумать, как горю помочь. Главное, проявить искреннюю заинтересованность.

Психосоматическое заболевание всегда развивается по одной схеме: стресс → резкое напряжение нейро-гормональных механизмов → дезорганизация работы организма → нарушения в органах и системах → психосоматическое заболевание.

Как уже говорилось, первым признаком заболевания является нарушение сна. Кроме этого есть и другие признаки.

- ♦ Длительная, непонятная усталость.
- ♦ Нежелание двигаться, снижение мышечной силы в руках, ногах.
- ♦ Хронические боли в разных частях тела (в голове, спине, суставах, животе).
- ♦ Расстройств желудка и кишечника, перебои в работе сердца.
- ♦ Учащение ссор с домашними, раздражительность, резкая смена настроений.
- ♦ Резкость суждений и склонность давать отпор по любому поводу.
- ♦ Обостренная обидчивость (“все настроено против меня”), нетерпимость к критике.
- ♦ Потеря чувства времени, забывчивость, восприятие всего в мрачном свете.
- ♦ Чувство неудовлетворенности жизнью, душевная пустота.
- ♦ Нежелание и неспособность принимать решения.
- ♦ Снижение самооценки.

Присмотритесь к себе. Нет ли у вас таких проявлений?

Конечно, повод для беспокойства дают не отдельные признаки, а их совокупность.

Когда недуг замечен и правильно понято, надо как можно скорее прервать патологическую цепочку. Конечно, лучше всего это сделает квалифицированный психотерапевт, знающий, когда прибегнуть к лекарствам, а когда — к специальной диете, физиотерапии, массажу, физическим упражнениям, аутогенной тренировке. Но можно попытаться помочь себе и без помощи врача. Раньше в поликлиниках висел лозунг: “Не занимайтесь

Красноречивый язык тела

По мнению психологов, любая болезнь — попытка организма сказать своему владельцу, что он что-то делает неправильно и пора обратить на себя внимание. Получается, недуги — это язык тела. И только научившись слышать и понимать его, можно сохранить здоровье.

Один знакомый психолог рассказал мне несколько случаев из своей практики, которые доказывают, что причины многих соматических болезней в конечном итоге имеют психологический характер.

Одна девушка (назовем ее Мариной) попала в больницу с тяжелым приступом аллергии. Для нее это стало полной неожиданностью. Можно сказать — шоком, поскольку за свои двадцать с небольшим лет ни аллергией, ни другими серьезными болезнями она не страдала. В клинику, куда она обратилась, ей помогли, но причину недуга не установили. И только в разговоре с психологом выяснилось, что всему виной была новая сотрудница, недавно поступившая к ним на работу. Она оказалась так хороша собой, что Марина, до того времени считавшаяся среди сослуживцев королевой красоты и всегда находившаяся в

центре мужского внимания, сразу сникла, почувствовала себя “гадким утенком”. В результате ее тело покрылось красными волдырями. Именно переживания привели к внезапной вспышке заболевания.

А вот другой случай. В течение 15 минут психолог избавил пациента от боли в сердце, беседуя с ним по телефону. Мужчина несколько дней лежал в постели с сердечным приступом, но врачи не находили никаких отклонений от нормы. Как удалось выяснить психологу, мужчина переживал тяжелый душевный кризис. Он не видел смысла в своей жизни, будущее представлялось ему мрачным. После разговора с врачом он сумел иначе оценить свои перспективы, а сердечную боль, по совету психолога, “переместил” (умозрительно, конечно) в палец ноги, затем превратил в насекомое, спрятал в кармашек и выбросил.

Многие исследователи полагают, что человеческий организм — совершенная биологическая система с мощными ресурсами саморегуляции. В идеале такой системе никакие лекарства не требуются. Управляя психосоматическими механизмами, человек способен вылечиться без постороннего вмешательства.

Олег Грибков

самолечением!”. Сейчас актуально иное: “Занимайтесь самолечением, но грамотно”.

“Сглаз” — это замаскированный страх

По мнению профессора Шапошникова, можно заболеть и от “сглаза”, и от “порчи”. (Вы, конечно, заметили, что эти слова взяты в кавычки.) Люди верят и в колдовство, и в нечистую силу, и в космические воздействия. Допуская существование “черных” сил, человек начинает бояться их. Он заранее чувствует себя жертвой — а это и есть возможная основа для болезни. Правильнее сказать, что он заболевает не от сглаза, а от страха, что его сглазили.

Вообще страх — универсальная почва для развития нервных, психических и психосоматических заболеваний.

Именно на снятии страха основаны иногда положительные результаты манипуляций экстрасенсов, которые они называют очисткой биополя.

Страх бывает ситуационный: человек боится чего-то конкретного — темного леса, неосвещенной улицы, подозрительных людей. Кроме того, бывает страх на перспективу: страх нищеты, болезни, старости, смерти. Любой страх не следует впускать в свое сердце, так как он разрушает организм, вызывает болезни.

Профессор Шапошников считает, что психосоматическое заболевание может возникнуть у любого человека, так как никто не застрахован от стрессов. Подсчитано, что причины болезней на 30-40% предопределены природой, судьбой (генетика, несчастный случай, экология), а все остальное зависит от самого человека, от его общей культуры и медицинских знаний, от осознания необходимости профилактических мер, правильного питания, активного отдыха и т.д.

Удивительно, сколько времени некоторые люди уделяют автомобилю, мебели... Чему угодно — только не своему телу, не своему психологическому состоянию.

♦ ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА ♦ ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА ♦ ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА ♦

♦ ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА ♦ ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА ♦ ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА ♦

Без подробностей

Осторожно, впереди отпуск!

Уногда с отдыхающими происходят странные вещи: вместо приятной расслабленности они вдруг начинают испытывать физические недомо-



гания — слабость, разбитость, боли в мышцах, может даже повыситься температура, появиться кашель и насморк. И это тем более удивительно, что перед отпуском они чувствовали себя вполне нормально. Голландский психолог профессор Эд Вингерхотс решил выяснить причину этого парадокса. Проведя исследование, он установил, что отпускная болезнь развивается из-за постоянного физического и психического напряжения, которое человек испытывает на работе и дома. Нервные перегрузки приводят к ослаблению иммунной системы, и стоит человеку расслабиться, как на него сразу наваливаются болезни. В

связи с этим профессор Вингерхотс советует не воспринимать стрессовые ситуации на работе и дома слишком остро. Кроме того, очень важно, убежден он, учиться расслабляться, освобождаясь от неприятных эмоций. Для этого подходит любое занятие, доставляющее удовольствие. Занимайтесь спортом или учитесь играть на музыкальном инструменте — это поможет вам снимать напряжение. Тогда и очередной отдых доставит только удовольствие.

К застолью надо готовиться

Психологи утверждают, что, если отказывать себе в праздниках, это может плохо повлиять на психику. Но чтобы праздник действительно был в радость, надо правильно подгото-



виться к обильному застолью. Английские диетологи рекомендуют пить больше минеральной воды и соков перед застольем и после него, а за праздничным столом есть больше цитрусовых, яблок и моркови. И ни в коем случае не пить алкоголь натощак. Это не только способствует быстрому опьянению, но и плохо сказывается на состоянии желудка.

Жизнь с компьютером

Узвестно, что длительная, без перерывов работа на компьютере ухудшает зрение. Но это не единственная не-



приятность, к которой может привести бездумное пользование компьютером. Оказывается, нервная система тоже подвергается опасности. Работа за компьютером в течение 5 часов в день повышает риск развития депрессии и бессонницы. К такому выводу пришли японские ученые, обследовавшие несколько тысяч служащих крупной технологической компании. У служащих, проводивших за компьютером не менее 5 часов в день, были выявлены неврологические расстройства. По-

этому, пока не разработана надежная система профилактических мер, ученые рекомендуют проводить за компьютером по возможности меньше времени, особенно детям и подросткам.

Шоколад или каша?

Новое открытие ученых реабилитирует шоколад и жирные продукты, которые раньше считали причиной появления прыщей. К удивлению многих, выяснилось, что ухудшение состояния кожи и, в частности, появление угрей может быть вызвано употреблением зерновых продуктов и хлеба. Это обусловлено тем, что при переваривании хлеба и каш резко повышается уровень сахара в крови, что приводит к увеличению концентрации в ней мужского полового гормона и вызывает повышенное выделение кожного сала. Зерновые продукты также повышают образование так называемого инсулиноподобного фактора роста, стимулирующего размножение определенных клеток кожи — кератиноцитов. По мнению ученых, это также играет роль в развитии заболеваний кожи. Поэтому людям с проблемной кожей лучше

ограничить употребление хлеба и зерновых продуктов, хотя полностью отказываться от этих ценнейших источников витаминов группы В тоже не стоит.



Подготовила Галина Бочкова

Бессовестный ребенок



Одна из довольно щекотливых и деликатных тем, касающихся воспитания наших детей, — детские пороки. Тем не менее говорить об этом надо, так как сама жизнь задает вопросы, на которые порой родители, увы, не могут найти ответа. В прошлом номере журнала в статье Леонида Костюкова был поднят вопрос о детском воровстве. Именно поднят — конкретного “лекарства” от этой детской “шалости” не существует. Проблема эта весьма глубока, ведь она затрагивает сложные вопросы детской психологии, включающие такие понятия, как совесть, стыд, страх.

На этот раз мы решили предложить вашему вниманию размышления на эту тему известного ученого, педагога **Симона Соловейчика**

Нечто похожее на чувство стыда и вины зарождается очень рано, на первом году жизни. Во всяком случае, мальчик, едва научившийся ходить и разбросавший из шкафа вещи, оглядывается — не видит ли его? Если мама оказывается рядом, то он произносит сердитое “у-у-у” — сам себя ругает и даже может себя шлепнуть. Он разбрасывает вещи, взрослые сердятся — пожалуйста, он тоже сердится на себя. Правила игры он уже знает, хотя и не говорит еще ни слова. Но это еще не совесть, это страх.

Близнецы — совесть и страх — рождаются и начинают расти вместе. Задача воспитания совести первоначально сводится к тому, чтобы нечаянно не заглушить ценное чувство стыда и не подменить его малоприятным чувством страха.

Конечно, было бы удобно, если бы ребенок каждый раз рапортовал нам: “Мне стыдно, мне очень стыдно”. Но ведь стыд скрывается, в этом его особенность. Чем больше людей знает о моем стыде, тем мне больнее, поэтому я его прячу. Стыд мучит, его стараются спрятать. Стыда стыдятся. Если мы хорошо понимаем ребенка и верим в него, мы сами чувствуем, что ему стыдно, и на том, можно считать, конфликт исчерпан...

Как правило, ребенок, совершивший нечто дурное, знает, что он поступил дурно, и его хоть в какой-то степени мучит совесть. Он поступил дурно не потому, что у него нет совести, а потому, что у него не хватило сил удержаться от соблазна, или его что-то сильно привлекло, или его кто-то увлек, или он сам не знает, как это у него получилось, — ведь и мы, взрослые, вдруг ни с того ни с сего соврем, или не скажем

всей правды, или испугаемся чего-то...

Дети еще больше взрослых подвержены случайным, необъяснимым, неожиданным влечениям, поднимающимся из глубины души. На вопрос: “Почему ты так сделал?” — не всегда и взрослый ответит, а ребенок почти каждый раз в недоумении. Но вот взрослые начинают бранить ребенка. За что же они бранят, за что выговаривают? Первое слово на наших устах — “бессовестный”. Но есть совесть и есть слабость! Ребенок дурно поступил по своей слабости, а мы его браним за отсутствие совести, и укору наши становятся несправедливыми. Ребенок чувствует, что совесть его мучит, а ему говорят “бессовестный”. Он сопротивляется, он не без основания полагает, что взрослый не прав, — и совесть перестает его мучить.

Совесть заглушается.

Отсутствие совести — грех, стыд, позор, ужас. Отсутствие воли — слабость, болезнь, беда, несчастье. Когда мы корим за бессовестность, мы задеваем личность ребенка сильнее, чем этого требует любой проступок. Мы оскорбляем, унижаем ребенка, если, конечно, он принимает нас всерьез. Когда же мы говорим о слабости, мы тем самым выражаем желание помочь, поддержать, мы попадаем в точку...

Подобно тому как дети рискуют жизнью, испытывая свою смелость, испытывают они и свою совесть, преступают правила и законы, чтобы самому — нарочно! — испытать жуткое чувство стыда. Жуткое, страшное, сильно наказуемое привлекает детей как испытание, в котором вырабатывается независимость.

Чего только не творят дети, испытывая свою совесть!

Две девочки десяти лет, две подружки из обеспеченных семей, попрошайничают на улице, выпрашивают десять копеек, покупают в овощном магазине два соленых помидора и идут счастливые от того, что страх быть пойманными и стыд просить — позади.

Два четырнадцатилетних подростка, вполне разумные люди, дежурят в пионерском лагере и вдруг ни с того ни с сего крадут порцию масла на весь отряд, граммов четыре-ста. Зачем им такой кусок масла, что с ним делать? Если их поймают — застыдят. Да они сами умрут со стыда, но крадут, а потом выбрасывают масло.

Компания шестиклассников — каждый в отдельности предельно честен — забрасывает камнями проходящую мимо электричку, бьют стекла, а когда электричка останавливается и разъяренный машинист бежит к подросткам, то они не думают скрываться. Стоят гурьбой и нагло смотрят в глаза машинисту: "А разве это мы? А вы видели? Иди отсюда, дядя".

Что они, не знают, что попрошайничать, воровать, бить стекла (с риском убить человека) — нельзя, бессовестно, стыдно? Знают конечно. Но влечет их непреодолимое, необъяснимое желание испытать страх и стыд, пройти через нравственные приключения, пусть и опасные для жизни и чести. И ничего с этим не поделаешь, так было, так будет. Счастье, если кто-то не попался, остался неразоблаченным —



Симон Соловейчик был великолепным журналистом, всю свою жизнь посвятившим проблемам школы.

Он из тех, кого называют добрым учителем

пережитого страха и стыда порой хватается на всю жизнь. Несчастье, если поймали на дурном, да еще попал в руки безжалостных людей, не умеющих и не желающих простить... Но что делать, ведь сознательно шли на риск, а риск не может быть игрушечным, дети рискуют до конца — жизнью и достоинством.

Для того чтобы человек поступал по совести, он должен быть уверен, что им движет именно совесть, а не страх. Что он не ворует не потому, что боится воровать (не боится, воровал!), а потому не ворует, что известно. Вот причина, по которой дети совершают многие дурные поступки: они испытывают себя.

Два тормоза есть у человека: стыд и страх. Дети подавляют страх, чтобы дать место стыду, чтобы жить и поступать не за страх, а за совесть, то есть чувствовать себя свободными людьми. Принуждение совести — единственный вид принуждения, дающий человеку чувство свободы. Чем больше не-

свободен человек от совести, тем свободнее он.

Януш Корчак писал: "Мой принцип — пусть дитя грешит. Потому что в конфликтах с совестью и вырабатывается моральная стойкость". Если ребенок растет таким осторожным и благонаравным, что никогда, ни разу, не совершил ничего предосудительного, то как он вообще узнает, что такое совесть и стыд? Не испытав ни разу угрызений совести и чувства раскаяния?..

Да, нам нужно, чтобы у ребенка была не только совесть, но и сила поступать по совести, воля. Однако если мы совесть усыпим, то и воля будет ни к чему. Нет ничего хуже, чем вырастить человека с сильным характером, но без совести. Совесть без силы поступать по совести смешна, но сила без совести страшна.

Обратим внимание, как много в языке оборотов о совести: "Тебе не стыдно?", "Стыдись!", "Какой стыд!", "Ты совсем стыд потерял!", "Ни стыда ни совести!", "Смотрит — и не краснеет!", "Где твоя совесть?", "Совесть у тебя есть?", "Бесстыдник!", "Бесстыжий!", "Бессовестный!". Цель этой брани — посильнее уязвить, наказать — не ремнем, так хоть словом.

Обращение к совести, обвинение в бессовестности — самое сильное из словесных наказаний, поэтому пореже будем прибегать к нему. Наоборот, каждый своим словом будем стараться доказать,

что мы верим в совесть ребенка.

Одно наше страстное стремление к правде в отношениях с людьми, к совести, к справедливости, одно это искреннее стремление рано или поздно делает совестливыми и детей. Только ответственными, так называемыми педагогическими мерами совесть и стыд не пробудишь.

Каждый раз, когда ребенок совершает нечто, с нашей точки зрения, кошмарное, подумаем: а что это было? Испытание смелости или механическое следование за толпой? Дурная привычка или тяжелый порок?

Проступок-испытание, если уж ребенок попался, стоит осудить, а может быть, стоит и наказать ребенка, иначе, пожалуй, он будет и разочарован: какой же риск, если ничего за это не было? Сделаю-ка я нечто более рискованное... К тому же полезно приучать ребенка держать ответ за свои действия.

Если же перед нами не проступок честного человека, а порок слабовольного ребенка, то наказывать и стыдить нелепо, ибо порок надо лечить, как болезнь, и почти всегда какой-то переменной обстоятельством или усилением надзора. А лучше

Стыд — это боль личности. Как физическая боль служит охране организма, сигнализирует об опасности, о наступающей болезни, так душевная боль стыда служит охране личности...
Стыд — сигнал опасности для личности.

всего порок лечится верой в ребенка, постоянными уверениями: "Ты не такой, ты хороший", и главное — терпением. Не надо фиксировать внимание на пороках, справедливое сочувствие ребенку — лучшее лекарство против любого порока.

Коэффициент эрудиции

1. Какой поэтессе принадлежат эти строки: «Моим стихам, как драгоценным винам, настанет свой черед»?
А. Цветаевой. **В.** Ахматовой. **С.** Ахмадулиной. **Д.** Казаковой.
2. На могиле какого русского писателя написаны слова пророка Иеремии: «Горьким словом моим посмеюсь»?
А. Островского. **В.** Салтыкова-Щедрина. **С.** Гоголя. **Д.** Лескова.
3. Как звали старшего сына Манилова в прозе Гоголя «Мертвые души»?
А. Гермоген. **В.** Феофилакт. **С.** Сакердон. **Д.** Фемистоклюс.
4. Какая древнейшая в мире буква уже больше 2000 лет не меняет своей формы?
А. Н. **В.** О. **С.** А. **Д.** В.
5. Какую из этих опер написал не Чайковский?
А. «Черевички». **В.** «Опричник». **С.** «Воевода». **Д.** «Псковитянка».
6. Какой великий музыкант и композитор XIX века принял сан аббата?
А. Лист. **В.** Пуччини. **С.** Вагнер. **Д.** Верди.
7. Какой актер исполнил роль старика Хоттабыча в одноименном фильме?
А. Дмитриев. **В.** Ливанов. **С.** Волков. **Д.** Соловьев.
8. Собаки какой породы самые тяжелые (весят более 70 кг)?
А. Сербернар. **В.** Кавказская овчарка. **С.** Дог. **Д.** Ньюфаундленд.
9. Диаметр всех цирковых арен мира одинаков. Чему он равен?
А. 9 м. **В.** 11 м. **С.** 13 м. **Д.** 15 м.
10. Какой пролив самый широкий в мире (около 950 км)?
А. Мозамбикский. **В.** Датский. **С.** Торресов. **Д.** Дрейка.
11. Какой остров находится на одинаковом расстоянии от Европы, Азии и Африки?
А. Мальта. **В.** Крит. **С.** Сицилия. **Д.** Сардиния.
12. Что такое «консоме»?
А. Вид мебели. **В.** Крепкий бульон из мяса или дичи. **С.** Пирог с двойной начинкой. **Д.** Пряность.



Ответы на стр. 94

Татьяна Абрамова

АРТ-ТРЕНИНГ

Портреты оживают

Любая активность сознания опирается на подсознание, обслуживается им и для него прозрачна. Подсознание знает все и никогда не ошибается, именно оно — та грандиозная управляющая система, которая контролирует все процессы, от которых зависит наша жизнь. При этом подсознание, как правило, остается для обыденного сознания закрытым. Или почти закрытым. Последняя оговорка имеет существенное значение. Особенно для моего собеседника — Юрия Дружкина, кандидата философских наук, искусствоведа, создателя оригинального метода творческого взаимодействия сознания и подсознания. Свой метод он назвал арт-тренингом

— Подсознание не только бережно хранит, но и готово отдать человеку бесценную информацию, помочь ему в любую минуту, — говорит Юрий. — Оно могущественно, в нем спрятаны не только все проблемы, но и возможности их решения. Казалось бы, все, что нужно, — это научиться общаться со своим подсознанием. Каждый человек имеет такую возможность. Но реализовать ее не так-то просто.

Существуют вещи, от которых сознание защищается. Например, травмирующие воспоминания. У человека есть очень ценная способность — забывать. Но этой привилегией пользуется только сознание. Подсознание забывать не умеет.

Но подсознание — потенциальный друг и могущественный союзник сознания. И каждому человеку для того, чтобы расширить возможности собственного сознания, сделать свою жизнь духовно богатой, здоро-

вой и счастливой, необходимо найти способ общения с подсознанием для получения оттуда самых важных и нужных сведений о самом себе.

Эта гармония не может достигаться автоматически. Ведь сознание — не автомат. Оно обладает свободой воли. И может сделать выбор, как верный, так и ошибочный. В том числе и отношения с подсознанием оно может выстраивать по-разному. Например, просто игнорировать подсознание, «закрыв глаза» на сам факт его существования. Или признать его существование, но не обращать внимания не те настойчивые сигналы, которыми подсознание пытается предупредить об опасностях, ошибках, или, напротив, обратить внимание на счастливый шанс, который не следует упускать.

Однако предположим, что мы настроены на позитивное сотрудничество. В этом случае у нас также возникнут определенные трудности.

Чтобы сотрудничать, нужно понимать друг друга и как-то общаться. А на каком языке? У сознания это слова и мысли. У подсознания свой язык — интуиция, озарение, прозрение.

Существует множество техник, позволяющих расширять возможности взаимодействия. При этом всегда определяется некая общая «территория», которая одновременно контролируется и сознанием, и подсознанием — допустим, дыхание. Занимаясь медитативным дыханием, мы начинаем входить в более тесный контакт с подсознанием.

При этом кое-что происходит с нашим сознанием — оно начинает изменяться и расширяться. Прежде всего, наше сознание обнаруживает, что оно не одиноко. Оно начинает ощущать себя частью чего-то большего, то есть делает первый шаг к взаимодействию с подсознанием. Какой язык может быть основой их диалога? Язык образов, информационно емких, насыщенных смыслом.

Подсознание обладает удивительной способностью — по кусочкам разрозненной информации, предоставляемой сознанием и окружающим миром, воссоздавать целое. О результатах своей работы подсознание сообщает с помощью языка образов. И здесь у сознания появляется исключительный по своему значению шанс для установле-



ния контакта. Заключается он в том, чтобы включиться в процесс по созданию этих образов. Тогда возникает огромное поле совместной творческой деятельности.

Юрий Дружкин убежден, что именно культура — свидетельство того, что подсознание не закрыто от нас и готово щедро делиться своими сокровищами — помогать и подсказывать единственно верные решения, и лечить, и управлять нашей судьбой.

Например, любимые детьми и взрослыми волшебные сказки с характерным для них сюжетом путешествий «за тридевять земель», на дно океана или в зачарованный лес. В этом образном мире — общей территории для сознания и подсознания — существуют иные связи явлений. В этом мире материальное и идеальное пронизывают друг друга. Здесь все связано со всем, любая вещь может превратиться в другую или стать живой. Мысли и чувства материализуются, а все материальные предметы оживают. Здесь начинают разговаривать животные, деревья, ветер и река. Здесь появляются «волшебные помощники», способные выручить героя в трудную минуту.

Интересно, что в сказках существуют два основных способа попадания героя в волшебный мир. В первом случае он должен совершить трудное и опасное путешествие «за

тридевять земель». Во втором — обнаружить этот мир в непосредственной близости, замаскированной под привычную обыденность. Так Алиса нашла путь в Зазеркалье, не выходя из собственной спальни.

Да и вся мифологическая культура насыщена подобного рода сюжетами и образами, которые содержат метафорические описания опыта общения сознания и подсознания.

Современная литература — не исключение. Возьмем, например, «Солярис». Все, что происходит в произведении Станислава Лема, можно назвать образным описанием взаимодействия человеческого сознания и подсознания. Планета, или Океан, куда попадает герой, обладает всеми свойствами мощной информационной системы, похожей на подсознание. Планета удивительным образом знает все о жизни и внутренних переживаниях появившихся людей, оставаясь для них загадочной и необъяснимой. Как и подсознание, планета идет на контакт исключительно по собственной инициативе, а в ответ на невежество создает ситуации, в которых человек наказывается посредством мук собственной совести.

В «Пикнике на обочине» Стругацких Зона — та же сущность, то же самое «тридевятое царство», подсознание. Только расстановка акцентов иная: человек стремится в Зону, чтобы исполнилось его заветное желание. Но проблема заключается в том, что человек не знает самого себя. Зона (подсознание) лучше знает, что ему нужно. Поэтому главный герой и получает вместо желаемого здоровья большой мешок денег.

А мир снов? Это тоже проекции нашего подсознания. Через сновид-

ческие образы подсознание предлагает нам свои подсказки-головоломки, которые мы тщетно пытаемся разгадать. Главное заключается в том, что образный мир, который творит для нас подсознание, чрезвычайно привлекателен и притягателен. Греза, погружаясь в мечты, мы невольно стремимся туда, где можем увидеть себя сильными, здоровыми, красивыми, узнать про себя много нового, найти подсказки. Иногда этот мир может пугать, доставлять страдания. Но его притягательность не становится меньше, потому что этот мир — часть нас самих.

Человечество за тысячелетия своего существования придумало множество путей «вхождения» в подсознание. Это и гипноз, и различные дыхательные и медитативные техники, и психоделические состояния, связанные с использованием наркотиков. Некоторые из них сложны в применении, другие вредят здоровью. Юрий Дружкин предлагает самый естественный, до-



ступный, красивый и безопасный способ общения со своим подсознанием — через произведения искусства.

— По моим наблюдениям, современный человек становится все менее восприимчивым к искусству, — говорит Юрий Дружкин. — Он как бы психологически защищается от эмоционального воздействия. Одну из причин этого странного явления я вижу в том, что на человека обрушился вал псевдохудожественных информационных потоков — различных музыкальных течений, непрерывный телевизионный видеоряд, и сознание сопротивляется этому. А невероятно ускорившийся жизненный темп не дает возможности выбора, поиска и контакта с настоящими художественными шедеврами. В результате наше сознание отказывается воспринимать искусство как таковое.

Я предлагаю вернуться к более интенсивному взаимодействию с искусством и исхожу из того, что достижение такого взаимодействия возможно для каждого человека, но с применением определенной технологии. И тогда произведение искусства становится той самой общей территорией, на которой сознание и подсознание могут свободно и плодотворно взаимодействовать друг с другом.

Юрий Дружкин разработал специальную методику интенсивного взаимодействия человека и произведения искусства — арт-тренинг. Благодаря этой методике сознание как бы превращает себя в экран, на который подсознание может проецировать свою информацию, свои послания.

Он родился в семье музыкантов и помимо философского получил



консерваторское образование. Ему всегда было интересно, как искусство воздействует на человека.

— Однажды я стал экспериментировать над самим собой: брал репродукции картин известных художников и долго их разглядывал, вернее, созерцал. Мне казалось, что если я проникну в замысел, в атмосферу картины, что-то непременно произойдет. И произошло...

Первый эффект глубокого погружения в художественный контекст я ощутил при работе с портретами. Впоследствии я так и назвал его — «портретный эффект». Художественный образ в моем сознании становился все более насыщенным, конкретным, живым. И в какой-то момент возникло ощущение, что этот образ — живой человек, обладающий своим сознанием, своими чувствами, что не только я на него смотрю, но и он смотрит на меня. И

не только смотрит, но и реагирует на то, что происходит и со мной и внутри меня. Я вдруг понял, что портрет со мной реально взаимодействует.

— Это может почувствовать каждый человек?

— У каждого это получится, но при соблюдении нескольких условий. Иногда «портретный эффект» может возникнуть спонтанно, непроизвольно, особенно если человек расположен к этому по своей природе и если этому способствует окружающая обстановка.

Например, вы в комнате один (лучше, если вы в этом помещении находитесь впервые), вокруг некий творческий беспорядок и освещение не слишком яркое. Вам интересно, вы слегка взволнованы, чего-то ждете или предчувствуете. На стене — портрет. Он висит не слишком высоко — приблизительно на уровне вашего лица. Вы смотрите на него, но не рассматриваете. Ваш взгляд не сфокусирован на нем специально.

Через какое то время вы неожиданно почувствуете, что на вас кто-то смотрит. До вас не сразу доходит, что это взгляд человека, изображенного на картине. Обычная «здоровая» реакция состоит в том, чтобы встряхнуться и сбросить «наваждение». Но есть и другая возможность — использовать возникший спонтанно «портретный эффект» и пойти на контакт с собственным подсознанием.

Одна из задач арт-тренинга — достижение управляемого «портретного эффекта». Это одно из характерных проявлений художественного транса — измененного состояния сознания. Художественный транс — естественная и непроизвольная реакция на контакт с худо-

жественным произведением. Но цель арт-тренинга состоит в том, чтобы взять этот процесс под контроль и научиться сознательно им управлять.

Настройтесь на тонкость и чуткость восприятия. Нередко подсознание самые свои важные послания пишет почти невидимыми чернилами. Тонкие, едва заметные aberrации образов несут глубокий смысл. И нам нужно настроить себя на восприятие слабых сигналов — таких, которые стоят на грани, отделяющей заметное от незаметного.

Настройтесь на то, чтобы слушать тишину. Послушайте, как молчит чайник, маленькая ложечка, кресло или ковер. Возможно, вы услышите раздраженную интонацию в молчании своих очков и поймете, что вы всегда кладете их не туда, куда следует. Когда это будет хорошо получаться, послушайте молчание окружающих вас людей и... портретов.



Еще одна настройка — на двойное внимание. Попробуйте мягко «расщепить» свое внимание, направив один его луч, например, на картину, а другой — на себя самого. При этом постарайтесь и портрет, и самого себя воспринимать не в деталях, а как неразложимое целое. Пусть картина будет для вас чем-то вроде окна, через которое вы общаетесь с добрым знакомым.

А теперь попробуйте увидеть то, что на картине отсутствует. Например, руки изображенного человека. Ощутите его дыхание, послушайте его молчание. Не молчание картины, а молчание изображенного на ней человека. Если вам удастся услышать, как он молчит, то не исключено, что вскоре вы услышите и его голос.

— Юрий, но ведь все это можно придумать, нафантазировать. Полученный эффект может оказаться просто иллюзией восприятия.

— В мире искусства воображение — надежный инструмент познания реальности, а иллюзия — средство, с помощью которого нашему сознанию открываются наиболее важные истины. Здесь, как это ни странно, меньше всего произвола и случайности. Многие великие писатели явственно видели своих персонажей, общались с ними. Они ждали «прихода» своих героев, и в их отсутствие просто не могли работать. Мало того, вымышленные герои часто вели себя, как им вздумается, а не так, как задумал автор.

Между «пустой» фантазией и фантазией как инструментом творческой игры сознания и подсознания такая же разница, как между тряпичной куклой, безвольно лежащей на стуле, и той же самой куклой, надетой на руку кукловода.

О приемах арт-тренинга более подробно будет рассказано в следующем номере, но провести первый, пробный сеанс можно уже сейчас. Попробуйте «оживить» несколько портретов Крамского, которые воспроизведены на этих страницах.

На вас смотрят молодой человек (1), молодая женщина (2), седой мужчина (3) и мужчина в очках (4). Если долго вглядываться в портрет, то изображенный на нем человек начнет обретать телесные характеристики — вес, плотность, массу.

◆ Послушайте, как молчат эти люди. Они делают это по-разному. Сравните их молчание, вслушайтесь в него.

◆ Попробуйте прикоснуться к человеку, которого вы видите на портрете. Возьмите его за руку. Какая у него рука — теплая? сухая? жесткая? мягкая? вялая? нежная?

◆ Определите, как этот человек смотрит на вас. Он хочет вам что-то рассказать? Или, наоборот, ждет, что вы ему что-нибудь расскажете? Как вы думаете, он поймет вас? Вы ему интересны? А он вам?

◆ Как эти люди относятся друг к другу? В каких они могут быть отношениях?

◆ Чем занимаются эти люди? Кто они по профессии?

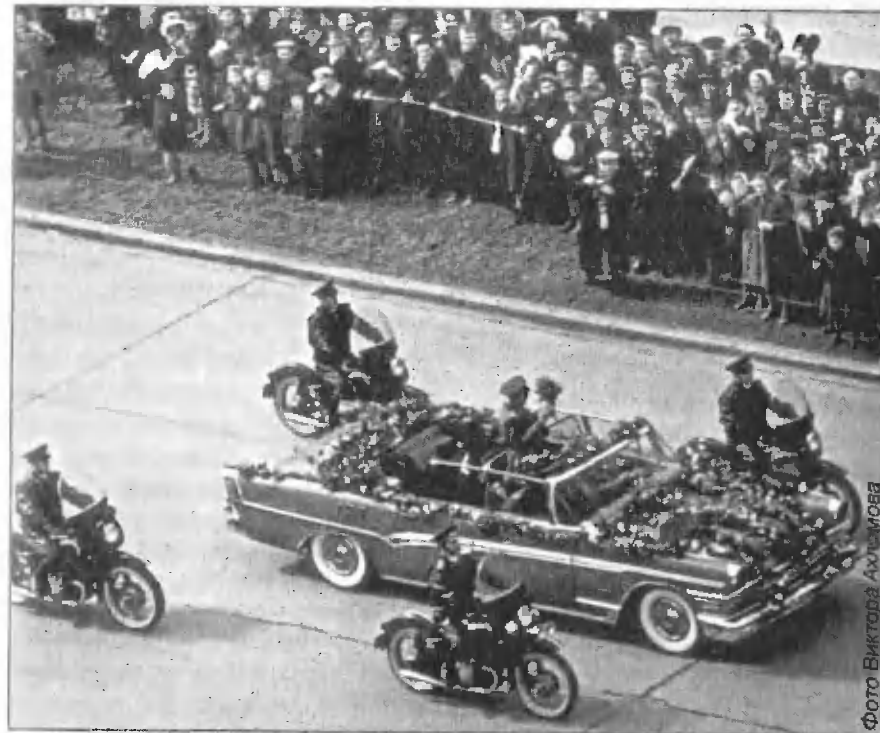
◆ Подберите каждому из них подходящий афоризм.

Конечно, отвечая на эти вопросы, вы участвуете в игре. Но эта игра плодотворна. Любое художественное произведение, в том числе и портрет, — только видимая часть образа. Остальное достраивает наше подсознание. Ваше подсознание формирует виртуальный образ живого человека и при этом помогает вам решать собственные задачи.

Ян Шенкман

СУДЬБА

Был ли счастлив Юрий Гагарин?



Сорок два года назад он совершил полет в космос на борту корабля «Восток». Это событие не только вошло в историю, но и роковым образом повлияло на жизнь самого Гагарина

Камикадзе

У Гагарина часто спрашивали, видел ли он в космосе бога. «Еще немного, — отвечал он, — и дело

могло дойти до этого». Во время полета было, как минимум, две ситуации, которые чуть не стоили жизни первому космонавту. Одна — на орбите, другая — при посадке. Позже

Гагарин рассказывал: «Я решил не сообщать на Землю, не поднимать панику...».

Он прекрасно понимал масштаб риска, на который идет. Четыре раза перед полетом Гагарина на орбиту запускали манекены. Один из них не вернулся, сгорел. Эта информация держалась в строжайшей тайне, но все понимали, что дело смертельно опасно: до 12 апреля 1961-го человек, решившийся на космическую прогулку, даже учеными воспринимался как камикадзе. Но Гагарин был из поколения неотвоевавших солдат, детей военного времени, которые мечтали о подвигах. Космос давал ему шанс осуществить мечту. Полет корабля «Восток» длился сто восемь минут. Этого оказалось достаточно, чтобы Гагарин вернулся на землю звездой мирового масштаба.

Морально-политический облик

Гагарин и еще девять кандидатов в герои тренировались в Звездном городке, где находится Центр подготовки космонавтов. О том, с чем им придется столкнуться в полете, можно было только догадываться. Их учили переносить одиночество, физическое истощение, боль. Отменное здоровье было одним из обязательных требований. Гагарин вспоминал: «Доктора простукивали молотком каждую косточку моего тела, проверяли работу всех органов — от сердца до вестибулярного аппарата». Затем шли бесконечные тесты, во время которых голос в наушниках подсказывал испытуемому заведомо неправильные ответы.

Это, кстати, полезное упражнение. В экстремальной ситуации будущих космонавтов учили полагаться лишь на самих себя.

Никакими особыми талантами Гагарин не выделялся. Спортивный молодой человек, невысокий, но очень подвижный, координирован хорошо. Впрочем, физической подготовкой испытания не ограничивались. Много времени с будущими космонавтами проводил генерал Каманин. Он так усердно занимался их морально-политическим обликом, как будто ребятам предстояло агитировать инопланетян за социалистический строй. Журналист Ярослав Голованов вспоминает Каманина как «человека, начисто лишенного чувства юмора, убежденного сталиниста». Но все понимали, что полет в космос — идеологическое мероприятие, и даже если тебе очень не нравится начальник, с этим придется мириться.

Пальцем в небо

Сейчас трудно судить, почему выбор пал именно на Гагарина. Можно лишь предполагать, что Никите Хрущеву импонировала внешность этого парня из российской глубинки. Человек, выбранный на роль первого космонавта, автоматически становился общественной фигурой, «лицом страны». Видимо, лицо Советского Союза Хрущев представлял себе именно таким: открытым, уверенным в собственной силе, простоватым... Да и физические параметры у Гагарина были в полном порядке. Кроме того, он действительно был хорошим летчи-

ком, смелым человеком, к тренировкам подходил не как к бессмысленной обязательке, а с душой, с интересом. Часами возился с тренажерами, каждое утро совершал изнурительные кроссы в компании с Алексеем Леоновым... В общем, выкладывался по полной.

Другое дело, что хороших летчиков и честолюбивых людей в начале шестидесятых хватало. Выбор мог пасть на любого.

Падающая звезда

После исторического полета у майора Гагарина появилась новая роль: он, не переставая, ездил по миру, прославляя советский образ жизни и героизм советских людей. Два навыка потребовались ему в этих поездках: способность выпивать неограниченное количество спиртного и умение произносить политкорректные тосты. Тем и другим космонавт владел в совершенстве. Гагарин поднимал бокалы в компании знаменитых актеров, писателей, глав правительств...

Когда шум вокруг первого космонавта поутих и международные поездки закончились, Гагарин оказался в очень сложном психологическом состоянии. Это состояние хорошо знакомо «героям вчерашних дней»: бывшим спортсменам,

певцам, актерам. Назовем его условно «состоянием падающей звезды»: депрессия, растерянность, чувство своей ненужности... Персональная машина, комфортабельная квартира и прочие блага, которые предоставило Гагарину государство, не могли компенсировать ему затраченной энергии, не помогли выйти из стресса. Для человека, выполнившего свою функцию, реализовавшегося полностью, жизнь может потерять всяческий смысл. Только что им восторгался весь мир — и вот он уже не у дел... Таким людям необходимы специальные антистрессовые программы.



Сейчас эти программы существуют, но разработаны они были лишь спустя десятилетия после полета Гагарина.

Инцидент в Форосе

У Гагарина началась деградация личности. Не в силах выйти из депрессии, он стал пить, вел себя не-

адекватно. Слухи о его алкогольных похождениях пошли гулять по стране. Самая известная из питейных историй случилась с Гагариным на черноморском курорте Форос. В полусознательном состоянии он выпрыгнул с балкона санатория, где отдыхал с коллегами-космонавтами. Падая, Гагарин сильно разбил голову и лицо, месяц провел в больнице. Над левой бровью остался шрам, напоминающий об этом инциденте. «Лицу страны» сделали пластическую операцию, которую в те времена могли позволить себе лишь голливудские звезды.

На фотографиях середины шестидесятых первый космонавт выглядит погрузневшим, исчезла обаятельная улыбка, запомнившаяся миру в дни исторического полета. В 1964-м покровителя Гагарина Хрущева сместили с поста генерального секретаря. Примерно в это же время умер конструктор Сергей Королев. Гагарин остался в одиночестве среди людей, которые поклонялись ему, как идолу, но ничего не хотели знать о переживаниях человека-легенды. Его назначили командиром отряда космонавтов, и в июне 1966 года Гагарин приступил к тренировкам по программе «Союз». Казалось, не за горами второй полет к звездам. Но Гагарин все не мог прийти в себя, пил, тосковал, говорил друзьям, что его карьера окончена.

Последний полет

Такое впечатление, что в небе Гагарин чувствовал себя уютней, чем на земле. Он был профессиональ-

ным летчиком, и, похоже, именно авиация давала ему ощущение собственной полноценности. Космос был уже перебором. Испытанием, к которому его психика не была подготовлена.

Так или иначе, но в последние годы жизни он непрерывно летал. Чуть ли не каждый день приезжал на Чкаловский аэродром и садился в кабину МИГа. Один из таких дней стал последним. В марте 1967-го, выполняя тренировочный полет во Владимирской области, Гагарин разбился. Ходили слухи, что он сел за штурвал нетрезвый. Были и другие версии: убийство, самоубийство...

В 1990 году в Венгрии вышла книга, где утверждается, что первым космонавтом был вовсе не Гагарин, а другой человек. Из-за этой лжи, уверяет автор, Гагарин мучился всю жизнь и в конце концов решил покончить с собой. А несколько лет назад еженедельник «Совершенно секретно» рассказал о версии, по которой Гагарин якобы не погиб, а содержался в сумасшедшем доме за то, что взбунтовался против политики Брежнева. И наконец, болгарская прорицательница Ванга заявляла, что Гагарин не погиб, а был «взят на небо живым». Впрочем, что это значит, она не расшифровала. Все эти слухи и версии — признак того, что Гагарин действительно легендарная личность. Ему выпало быть первым, вся страна считала его героем. Но мало кто задумывался о том, был ли счастлив Юрий Гагарин.

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 и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2003 гг.:

№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;
№1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;
№1,3,4 за 2003 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1 за 2003 г.

а также книги:

Н.Амосов "**ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ**"

С.Шенкман "**МЫ — МУЖЧИНЫ**", "**ГОСПОДИН Р. И Я**"

Т.Абрамова "**КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**"

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи
Роспечать

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) **73035**
"Будь здоров!"

(наименование издания) количество комплектов

на 2003 год по месяцам

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

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ место литер на журнал **73035**
"Будь здоров!" (индекс издания)
(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб	коп	Количество комплектов
	пере-адресовки	руб	коп	

на 2003 год по месяцам

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

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ПЕШКОМ ОТ ДИАБЕТА
ДИСПЕПСИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
КАК Я ЛЕЧУ ПСОРИАЗ
ГАРМОНИЧНЫЙ — ЗНАЧИТ ЗОРКИЙ
НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЯЗВУ

Подписано к печати 24.03.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 114 000 экз. Заказ № 5378.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



ГРАЧИ ПРИЛЕТЕЛИ

Фото Виктора Ахломова