

Индекс 73035

ISSN 1608-4237



9 771682 423005

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

2 ст. ложки сухих измельченных корней одуванчика залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить.

Принимать отвар по полстакана 3–4 раза в день за полчаса до еды при желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Отвар способствует растворению камней и оказывает успокаивающее действие.

БУДЬ ЗДОРОВ!

№5
2003

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

Меня лечит друг хвостатый

Пешком от диабета

Травы при диспепсии

108 шагов по ручью





МАЙСКИЙ ВАЛЬС

Фото Виктора Ахломова

Ежемесячный журнал
№5 (119), май, 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 Сырмятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Анны Гончаровой

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

| | |
|--|----|
| СЕРГЕЙ МАЛИНИН Всегда есть повод для оптимизма | 3 |
| ОЛЕГ ГРИБКОВ Зачем держать руки в карманах? | 6 |
| НИНА САМОХИНА 108 шагов по ручью | 10 |
| ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ Пешком от диабета | 13 |
| ЭММА МЕДВЕДЕВА Еда, которую мы выбираем | 16 |
| ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ Новый взгляд на язву | 22 |
| ВАСИЛИЙ КАПРАЛОВ Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля | 26 |
| СЕРГЕЙ ДЕМКИН Меня лечит лучший друг | 32 |
| ЮРИЙ АЛЕХИН Хвостатое племя | 35 |
| ВЛАДИМИР КРЫЧЕНКОВ Гармоничный — значит зоркий | 40 |
| МАРГАРИТА НЕСНОВА Фитотерапия псориаза | 45 |
| МИХАИЛ ЛУЩИК От чего стареем? | 50 |

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сушевский вал, д.5
строение 15

Телефоны: 973-07-30

926-13-56

Факс: 973-07-30

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№4070281020000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№3010181040000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

ВАЛЕНТИН РЕБРОВ

Диспепсия. Что делать?53

Поможем друг другу56

Консультация специалиста58

МАРГАРИТА НЕСНОВА

Вино из одуванчиков60

БОРИС МАНУЙЛОВ

Снять от аденомы63

ЕЛЕНА МАРЕЕВА

Защищенный ребенок65

АЛЕКСЕЙ МАСЛОВ

Осторожно: духи!67

СЕРГЕЙ БАРСОВ

Семь советов от похмелья71

Коэффициент эрудиции73

Без подробностей74

ЮРИЙ ДРУЖКИН

Портреты оживают76

РОСТИСЛАВ ОРЛОВ

Мой друг,
спортивный журналист80

СТИВ ШЕНКМАН

Женский спорт становится мужским,
а мужской — зверским82

ТАТЬЯНА СЕРБИНА

Муза Вольтера86

Заканчивается 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", стр.82 (для Москвы — стр.101)

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

Сергей Малинин

ЧЕЛОВЕК

Всегда есть повод для оптимизма



Фот. Михаила Вязового

Везение — вещь капризная: один богат, другой беден, один отменно здоров, другой хронически болен. Но это не значит, что второй всегда несчастней первого. Бывает и наоборот.

Один мой знакомый, слепой от рождения, защитил докторскую диссертацию по сложнейшему разделу математики — топологии. Выучил немецкий и английский. Непо-

стижимым образом научился разбираться в живописи. Но важнее всего то, что его отличает редкий оптимизм. Может быть, математика помогла ему построить точную модель счастья?

Чем больше я наблюдаю за людьми, тем больше убеждаюсь, что счастье — это не только везение и удачи. Ощущение счастья возникает скорее на контрастах, когда

есть что сравнивать. Именно сравнение помогает понять, чем стоит дорожить. Иначе говоря, счастье гораздо полнее испытывает тот, кто знаком с неудачами.

Мне кажется, психика человека похожа на музыкальный инструмент, из которого можно извлекать и высокие, и низкие

звуки, и мажорные, и минорные аккорды. Прекрасные мелодии получаются только при чередовании всех этих многообразных возможностей. Игра на одной ноте ничего кроме скуки вызвать не может.

Среди моих знакомых есть несколько "новых русских". Умные, энергичные, здоровые, живут в прекрасных домах, ездят в шикарных машинах. Только оптимизмом от них не веет — лица скучные, безрадостные. Лишь у одного я заметил неподдельный интерес к жизни, веселые искорки в глазах. Разговорились. Оказалось, что его не раз грабили, доводили почти до банкротст-

Если не умеешь пользоваться счастьем, когда оно само плывет тебе в руки, не жалуйся, когда оно проплывает мимо.

Сервантес

ва. Он всякий раз выкарабкивался и в конце концов приобрел философский взгляд на жизнь, научился ценить простые радости.

Вы не задумывались, почему "новых русских" так привлекают дикие развлечения — взять хотя бы собачьи и петушинные бои, азарт-

ные игры? Мне кажется, именно от скуки. При всем благополучии и видимом разнообразии жизни им не хватает подлинных эмоций, связанных с искренними чувствами. А

Наивысшим бывает только то блаженство, которое вознеслось из предельных глубин отчаяния.

Стефан Цвейг

когда не хватает полноценных переживаний, появляется потребность в искусственных возбудителях. Я имею в виду не только положительные, но и отрицательные эмоции. Даже в первую очередь отрицательные. Известно, что опасность, близость смерти обостряет чувство жизни. Это обратная сторона защитного рефлекса. Вспомним Пушкина: "Все, все, что гибелью грозит, для сердца смертного таит неизъяснимы наслаждения". Так что преуспевающим людям требуются необычные отрицательные раздражители.

Почему в нашей армии в мирное время так много самоубийств? Многие скажут: из-за дедовщины. Действительно, дедовщина — это беда. Но откуда она взялась? Почему нормальные ребята, попав в армию, начинают изводить других, издеваться над ними? А все потому же. Отсутствие эмоций, монотонное существование людей, не связанных никакой полезной деятельностью, рождает жуткую скуку, ощущение собственной неполноценности.

Дедовщина — это способ компенсировать собственную ущербность за счет других.

На войне не бывает дедовщины, потому что на фронте человек испытывает подлинные чувства. Чаще отрицательные, конечно. Но на их фоне острее ощущаются радости жизни — глоток горячего чая, тишина и красота природы, отдых после боя, разговор с другом, весточка из дома...

Может быть, формула счастья — баланс между удачами и невзгодами. Причем для каждого свой: один идет в горы, другой разводит цветы на даче. И то и другое требует вложения сил и связано с разнообразными эмоциями, в том числе и негативными. Один рискует жизнью на крутом склоне, а второй ночь не спит из-за внезапных заморозков. Зато и тот и другой бывают по-настоящему счастливы — добравшись до вершины или вырастив редкий цветок.

Есть и более простые рецепты, помогающие вернуть радость бытия. Во всяком случае, мне они помогают. Если жизнь кажется вам однообразной и безрадостной, попробуйте воспользоваться моим опытом.

Позвоните старому другу, которого давно не видели. У него наверняка

появились какие-то проблемы. Помогите ему, а если не можете — просто выслушайте, посочувствуйте.

Сходите на художественную выставку. Если раньше вы не увлекались живописью, отправляйтесь в картинную галерею, где собраны классические произведения разных эпох. Вы наверняка отыщете среди них те, что захватит ваше внимание.

Пойдите на концерт классической музыки. Это один из самых верных способов зарядиться оптимизмом.

Подумайте о том, как много на свете людей, у которых, казалось, были все основания считать свою жизнь несчастливой и которых мы сейчас считаем великими. Назову лишь некоторых: Сократ, Галилей, Рембрандт, Гоголь, Врубель, Ницше, Гоген, Ван Гог, Ахматова, Манделштам... Каждый из них испытал много горя, но прожил жизнь полную, насыщенную, плодотворную, а значит, — счастливую.



Фото Юрия Стелца

Зачем держат руки в карманах?



фото Владимира Семинга

Умение наблюдать — ценное качество. Оно позволяет составить представление о незнакомом человеке и избежать многих ошибок при общении с разными людьми. Этим умением славятся психологи. От их внимания не ускользают ни характерные жесты, ни манера говорить и смеяться. Психолог Людмила Рожкова говорит, что истинный портрет человека проступает в его движениях, ведь жесты правдивее слов.

Надо только научиться наблюдать

Начнем с походки. «Замечено, что люди, шагающие быстро и уверенно, имеют ясную цель и готовы ее немедленно реализовать, — рассказывает Людмила Рожкова. — А те, кто ходит медленно, шаркающей походкой, обычно инертны, подавлены, не уверены в себе».

Предприимчивым, деловитым и непринужденным свойственно делать широкие шаги. Широко шагают и те, кого волнуют глобальные проблемы: как осчастливить мир или как улучшить экологию планеты. Говоря о такой походке, обычно имеют в виду мужчин. Ну а если так ходит женщина, она, скорее всего, открыта и общительна. «Однако будьте осторожны, любителей работать на публику тоже отличает подчеркнуто широкий шаг и интенсивное размахивание руками», — добавляет психолог.

А вот семят, как правило, сдержанные, расчетливые прагматики. Человек, передвигающийся мелкими шажками, озабочен решением конкретных бытовых задач. Он может и не подозревать о существовании каких-то глобальных проблем. «Кстати, анализируя ширину шага, не забудьте соотнести ее с ростом», — напоминает Рожкова.

Походка твердая и угловатая, будто деревянная, в сочетании со скованностью в теле говорит о зажатости и робости. Такой человек стесняется проявлять свои чувства. Срочных дел ему лучше не поручать. Никогда не откажется, но будет использовать малейшую возможность, чтобы оттянуть выполнение.

«Обратите внимание на постановку стоп, — говорит Людмила. — Человек замкнутый и неуверенный в своих силах часто косолапит. Общительного, но в то же время самодовольного и тщеславного выдают стопы, вывернутые наружу. Такие люди часто отличаются высоким

мнением о себе в сочетании с наивностью. Если при разговоре человек периодически приподнимается на носочки, он, скорее всего, уверен в своих умственных способностях и хочет обратить на это внимание собеседника».

Человек, втягивающий голову в плечи, чувствует на себе большой груз забот. По мнению других психологов, сгорбленная спина, напряженно поднятые и сдвинутые плечи — знак смирения и покорности. И то, и другое наблюдение справедливы — в любом случае сутулость свидетельствует о внутренней несвободе.

Горбиться заставляет и страх. Страх перед жизнью, будущим, перед начальством; боязнь оказаться смешным, несостоятельным, ненужным; боязнь состариться, остаться в одиночестве и прочие многочисленные страхи. Сутулые люди могут скрывать свои чувства под маской агрессивности или равнодушия. На самом деле они чрезвычайно ранимы и отличаются болезненным самолюбием. Если же человек свободен от предубеждений, не видит в окружающем мире угрозы и верит в себя, то осанка у него, как правило, прямая, плечи развернуты.

Многое может сказать о человеке его манера сидеть. Сомкнутые колени и ступни выдают боязливость. Так сидит человек, который чувствует себя беззащитным и слышит благовоспитанным. Окружающих он боится, а неуверенность заставляет его быть подчеркнуто корректным со всеми. Беззаботный добряк с открытым нравом ноги обычно расставляет широко. Правда, такая посадка может свидетельствовать и о равнодушии к другим, бесцеремонности, плохом воспитании.

Если же человек присел на кончик стула, выпрямил спину и повер-

нулся к собеседнику всем телом, он или сильно заинтересован обсуждаемой проблемой, или горит желанием побыстрее уйти.

Ступни, зацепленные за ножки стула, или ноги, положенные одна на другую, выражают самоуверенность, благодушное настроение и во всяком случае — нежелание трудиться.

Руки, вяло свисающие вдоль тела, говорят о пассивности и безволии. Скрещенными на груди руками человек стремится дистанцироваться от собеседника, создать защитный барьер. Это знак недоверия. Если собеседник скрестил руки в процессе разговора, а сам продолжает поддакивать, значит, ваши слова вызывают у него сомнение. Будьте готовы к тому, что он не разделяет вашу точку зрения и вот-вот начнет возражать.

Руки, постоянно спрятанные в карманы, означают затруднение и неуверенность. Когда их засовывают в карманы с силой или, наоборот, подчеркнуто вяло — интерес к вам потерян. Натуры скромные и сдержанные, склонные к созерцательности, любят держать руки за спиной. А если вы заметили, что собеседник начинает сжимать кулаки, это может означать, что он пытается справиться с волнением или самоутвердиться. От него можно ждать отпора.

Одно из самых красноречивых движений, по словам Людмилы Рожковой, — рукопожатие. Оно может быть твердым, энергичным, дружеским, давящим, бесцветным, холодным, равнодушным, вялым. Однако прежде всего стоит обратить внимание на то, как вам подали руку: если ваша ладонь оказалась снизу — партнер чувствует себя хозяином положения;

◆ НАБЛЮДЕНИЯ ПСИХОЛОГА ◆ НАБЛЮДЕНИЯ ПСИХОЛОГА ◆ НАБЛЮДЕНИЯ ПСИХОЛОГА ◆

Не меньше, чем походка, может рассказать о человеке смех. Специалисты называют смех социальным феноменом, так как он позволяет быстро устанавливать взаимопонимание с незнакомыми людьми, сглаживать конфликтные ситуации, разряжать обстановку. Кроме того, именно по манере смеяться можно быстро распознавать намерения людей.

Как правило, звук и тембр смеха определяются гласными. Степень акцентирования той или иной гласной при смехе дает важную информацию об эмоциях, переживаемых человеком, и о его искренности.

Смех на «а». Рот широко открыт, звук обращен вовне. Этот смех звучит открыто, сердечно, выражая ничем не омраченную радость. Так смеются люди, которым просто весело и не надо ничего доказывать ни себе, ни окружающим. Это самый искренний смех.

Смех на «е». Этот смех словно «скрыт» во рту и не предназначен для окружающих. Он звучит неискренне. Так смеется человек, не уверенный в себе, во всем сомневающийся и очень недоверчивый, причем смехом он обозначает дистанцию между собой и окружающими. Если же смех звучит более твердо, на «э», то у него появляется многозначительный подтекст, который обычно ассоциируется с презрением.

Смех на «и». Этот хихикающий смех может звучать ис-

крепне или притворно, кокетливо или по-детски наивно. Особенно часто его можно наблюдать у женщин, которые стараются казаться моложе. Хихикающий смех как бы заперт в полости рта и звучит несвободно. Порой при смехе на «и» слышится злорадство, которое, однако, не следует воспринимать столь же негативно, как при смехе на «э». Скорее он указывает на ехидство, иронию или притворство.

Смех на «о». Таким смехом обычно демонстрируется состояние расслабленности или удивление. Часто в нем выражается защитная реакция человека, болезненно задетого чем-либо. Он словно демонстративно отрицает создавшуюся ситуацию. Такой смех возможен только с выпяченными вперед губами, и сама эта мимика свидетельствует о том, что человек хочет дистанцироваться от окружающих и от ситуации в целом. Смех на «о» может также выражать еще и упрямство, протест или издевку — оттенок зависит от его громкости.

Смех на «у». Так смеется тот, кто пытается улыбкой встретить опасность. Смех на «у» выражает усиливающуюся боязнь или испуг. Так как и этот смех может реализовываться только при выпяченных вперед губах, в его подтексте содержатся элементы отталкивания, желания сохранить дистанцию.

*Александр Иванов,
психоаналитик*

сверху — он возлагает инициативу на вас; если ладони встретились не горизонтально, а вертикально — вы на равных.

В момент рукопожатия можно многое понять о человеке. Оно выдает симпатию и антипатию, робость и уверенность, страх и равнодушие. Но чтобы почувствовать, какой импульс несет в себе этот короткий физический контакт, надо уметь настроиться на партнера. Это хорошая тренировка интуиции. Достаточно приучить себя после каждого рукопожатия задаваться вопросом: «Что я сейчас почувствовал?» — и вы сможете точнее оценить стремления любого, даже самого скрытного человека.

Все эти наблюдения психологов помогают лучше понимать окружающих и вести себя более адекватно. Однако все не так просто. Движение тела, жест, точно подмеченные вами, могут диктоваться не характером, а сиюминутной ситуацией. Многие, например, погружаясь в размышления, засовывают руки в карманы и сутулят плечи. Вообще это признаки замкнутости и неуверенности, но в данном случае они говорят лишь о глубокой задумчивости.

Психолог судит о человеке, исходя из разных наблюдений, и не спешит с оценками. В конце концов вялое рукопожатие может быть вызвано зубной болью, а не безволием. Косолапая походка может объясняться не скованностью, а тем, что туфли жмут. Так что постарайтесь не делать скоропалительных выводов. Помните: люди многогранны, они далеко не всегда вписываются в четкие правила и схемы. Наблюдательность хороша лишь в том случае, если вы не предвзяты и искренне стремитесь увидеть в людях то лучшее, что в них есть.

108 шагов по ручью

Последние 10 лет я круглый год жила за городом. И за все это время не только ни разу не простудилась, но и избавилась от многих возрастных проблем. А все потому, что закалялась: летом обливалась из ведра холодной водой, а зимой ходила босиком по снегу и с большим удовольствием растирала им все тело. Пробовала и моржеваться.

Так случилось, что эту зиму я провела в городе. По утрам после зарядки я по-прежнему обливала ноги холодной водой и делала массаж стоп. Но этого мне было мало. Так хотелось побегать босиком по снегу! А в районе, где я живу, нет парка — один асфальт.

Однажды мне на глаза попалось интервью с писателем Всеволодом Овчинниковым, знатоком Востока, автором известной книги “Ветка сакуры”. В этом интервью он рассказал об утренней зарядке тибетских монахов, помогающей им сохранить хорошую физическую форму даже в преклонном возрасте. Рано утром в любую погоду монахи отправляются за водой. Наполнив кувшины, они обязательно проходят 108 шагов по каменистому дну холодного горного ручья.

Овчинников рассказал, что и сам каждый день делает 108 шагов в холодной воде: кладет гибкий шланг душа на дно ванны подальше от сто-

ка, пускает холодную воду и шлепает по ней босыми ступнями. После этого ноги не растирает, а лишь подсушивает полотенцем, давая им возможность согреться самим.

Я решила эту процедуру немного усовершенствовать, поскольку понимала, что терапевтический эффект зарядки тибетских монахов связан не только с закаливающим действием холодной воды, но и с массажем стоп песком и мелкими камнями, лежащими на дне реки. На дно ванны кладу пластмассовый или резиновый коврик с выступающими шипами, пускаю струю воды и энергично, но не торопясь шагаю по нему, наступая всей поверхностью ступни на шипы, пока не пройду 108 шагов.

Советую начинать закаливание с приятной температуры и постепенно понижать ее. В конце процедуры можно облить ноги холодной водой, обтереть их и сделать массаж стоп.

Ходьба по воде считается классической водной процедурой. Она не имеет противопоказаний, поэтому ей можно заниматься в любом возрасте и при любых заболеваниях.

Такая ходьба укрепляет защитные силы организма, активизирует температурные и тактильные рецепторы кожи стоп. Сигналы от внешних раздражителей (воды, песка, камней, шипов коврика) передаются по

нервной системе в “центр управления” головного мозга — гипоталамус, который активизирует секрецию гормонов и стимулирует иммунную систему. Кроме того, на подошвах имеются проекции практически всех внутренних органов тела, и воздействие на рефлексогенные зоны стоп стимулирует прилив крови к органам. В результате все органы получают больше кислорода и питательных веществ и быстрее освобождаются от продуктов распада.

Такой же эффект дают прогулки босиком по кромке моря. Песок и галька стимулируют все рефлекторные точки на стопах, а прохладная морская вода благотворно влияет на весь организм. Ходить по мокрому песку не просто, следовательно, физическую нагрузку получают буквально все мышцы ног, живота, ягодич. Дотошные иностранцы подсчитали, что интенсивная часовая прогулка по мокрому песку по энергозатратам сравнима с 30-минутной работой на велотренажере.

Но вернемся к водной процедуре в ванной комнате, которую Овчинников назвал “108 шагов по ручью”. Я не могла понять, почему надо делать именно 108, а не 100 или 110 шагов. Восток, как известно, дело

тонкое. Любая цифра там имеет свое философское значение. Объяснение мне все-таки удалось найти, правда, не в китайских трактатах, а в древней ведической религии Индии и трудах Пифагора.

В Индии аналогом нашей христианской молитвы является мантра-медитация. Существуют два вида таких медитаций: джапои, при которой верующий сам читает мантру, и



фото из архива автора

киртан, при которой он повторяет текст вслед за духовным учителем. Так вот для джапои нужны четки, которые состоят из 108 бусин. Видимо, столько раз нужно было прочесть мантру, а четки помогали не сбиться со счета.

Пифагор и его последователи придавали цифрам мистический

смысл. Определяя законы гармонии, пифагорейцы пришли к выводу, что «элементы чисел являются элементами всех вещей, и весь мир в целом является гармонией и числом». Пытаясь с помощью чисел построить модель мира, они говорили: «Все в природе измеряется, все подчиняется числу, в числе — сущность всех вещей; познать мир, его строение, его закономерность — это значит познать управляющие им числа. Можно видеть природу и властную силу числа во всех человеческих занятиях, во всех искусствах, ремеслах и музыке. Не материя, а число — начало и основа всех вещей». Восьмилетний цикл, который лег в основу древнегреческих календарей, определялся соотношениями астрономического порядка. Два великих светила движутся по небесной сфере, все время опережая друг друга, и только один раз в восемь лет полнолуние совпадает с самым длинным или самым коротким днем в году.

Поскольку числа выражали «сущность» всего, то и объяснять явления природы следовало только с их помощью. Пифагор считал, что одни числа несут добро и благоденствие, а другие — зло и горе, поэтому главная задача математики, с его точки зрения, найти «божественный смысл» каждого числа. Рассматривая мир как гармоническую комбинацию чисел, некоторые из них пифагорейцы наделяли определенными свойствами.

Единица считалась матерью всех чисел, так как в ней заключались свойства четных и нечетных чисел: если 1 прибавить к четному числу, оно станет нечетным и наоборот. А раз единица соединяет в себе четное и нечетное, мужское и женское,

то она является основой мироздания и может символизировать как дух, свет, гармонию, так и материю, тьму, хаос. Цифра «два» символизирует начало неравенства, противоречия, раздвоенности. «Три» — символ живого мира, а «четыре» — всего существующего, известного и неизвестного. Образуют разные комбинации из первых четырех чисел, можно получить все числа первого десятка.

«Пять» является символом брака; «шесть» — символом совершенства. Шесть — это идеальное число, которое делится как на 2, так и на 3. По преданию, Гораций на всех пирах возлежал именно на шестом месте.

Число «семь» пифагорейцы считали одним из самых загадочных чисел.

Цифра «восемь», по их представлениям, означает конец определенного цикла, смерть; «девять» является символом постоянства, мужества, стойкости.

Число «десять» имеет особое значение, поскольку образуется при сложении первых четырех чисел — 1, 2, 3, 4. Для пифагорейцев это число служило символом гармонии и полноты.

Можно предположить, что число «108» означает начало бытия, его гармонию, все этапы жизненного пути и неизбежный конец — круговорот вечной и прекрасной жизни.

Но какое бы мистическое значение не заключалось в загадочной цифре «108», я каждый день продолжаю считать свои шаги на мокром шипованном коврикe в маленькой ванной, представляя, что иду по мелким камешкам горного ручья, а тело мое наливается молодостью и здоровьем.

Владимир Поспелов,
врач



Пешком от диабета

Каждый год в мире диабетом заболевают более 600 тысяч человек. В основном это люди старше 55 лет. Если вы приближаетесь к этому возрасту, обратите особое внимание на эту статистику и заранее займитесь профилактикой: обратите внимание на питание, больше двигайтесь и следите за весом

Это заболевание характеризуется высоким содержанием сахара в крови.

В норме глюкоза (сахар крови), главный источник энергии в организме, всасываясь из пищеварительного тракта в кровь, разносится ею ко всем тканям и клеткам. Но чтобы произошло преобразование глюкозы в энергию, она должна попасть в клетку. Для этого необходим гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Именно он обеспечивает поступление глюкозы в клетки тканей, где и происходит ее преобразование в энергию. Инсулин также способствует ее отложению про запас в печени в виде гликогена.

Сахарный диабет бывает двух типов. При диабете I типа, инсулинозависимом, который обычно возникает в детстве или юности, инсу-



Фото Альберта Фоминченко

лин не вырабатывается вовсе. Поэтому больному нужно вводить препараты инсулина. При II типе, инсулинонезависимом, который обычно развивается после 40, в поджелудочной железе образуется некоторое количество инсулина, но клетки организма не реагируют на него. Такую неспособность клеток использовать инсулин называют инсулинорезистентностью. В резуль-

тате сахар накапливается в крови.

Классическими симптомами сахарного диабета являются повышение содержания сахара в крови, появление сахара в моче, снижение веса, чрезмерная жажда, постоянное ощущение голода и обильное мочеотделение. Для него характерны утомляемость, расстройство зрения и повышенная чувствительность к инфекциям, из-за чего, например, медленнее заживают раны. С развитием заболевания, особенно на его поздних этапах, зрение может резко ухудшиться, отмечается ощущение покалывания и онемения конечностей, повышается кровяное давление, появляются расстройства кровообращения и сердечно-сосудистой и почечная недостаточность.

Избежать заболевания диабетом второго типа можно, если вести правильный образ жизни, включающий рациональное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и коррекцию веса. Профилактика по крайней мере в 75% случаев помогает предотвратить его.

Важнейший фактор развития диабета второго типа — ожирение. Избавление от лишних килограммов иногда оказывается достаточным для коррекции расстройств, вызванных этим заболеванием. Даже при наследственной предрасположенности к нему похудение в среднем на 4 килограмма снижает риск заболеть почти на 30%.

Кроме того, необходимо следить за содержанием сахара в крови, особенно если вам за сорок, ваш вес превышает норму и среди родственников есть больные сахарным диабетом.

Но главное, надо правильно питаться. Первое средство защиты от диабета — отказ от жирной пищи. Жиры понижают чувствительность

клеток организма к инсулину и замедляют процесс расщепления глюкозы. Особенно вредны насыщенные жиры, содержащиеся в продуктах животного происхождения — мясе, яйцах, сыре.

Старайтесь обогащать свой рацион углеводами, которые не вызывают резкого подъема сахара в крови, то есть имеют низкий гликемический индекс. Они содержатся в продуктах из зерна грубого помола, во всех бобовых, в большинстве овощей и фруктов, где, помимо всего прочего, мало калорий и много клетчатки, которая задерживает всасывание глюкозы в кровь, и антиоксидантов, особенно витаминов С и Е, защищающих клетки. Одновременно следует ограничить потребление углеводов с высоким гликемическим индексом — сахара, всевозможных сладостей, молочного шоколада, макаронных изделий из белой муки, белого хлеба, картофеля, очищенного риса, кукурузы и кукурузных хлопьев, спиртных напитков, винограда, фиников и др.

Откажитесь от жирных сортов сыра. Если вы привыкли есть на завтрак бутерброды, замените сыр брынзой, ломтиком помидора, листовым салатом и пряной горчицей. Лишив себя кусочка сыра, вы на 7 г уменьшите количество жиров в своем питании. А если вместо обычного хлеба приготовите бутерброд с цельнозерновым, то увеличите количество клетчатки: в кусочке такого хлеба 2 г клетчатки, в ломтике белой булки всего 0,2 г.

Пейте свежеприготовленные овощные соки. Они очень полезны. В одном стакане морковно-капустного сока и витаминов больше, и калорий вдвое меньше, чем, например, в стакане апельсинового. Это особенно важно для тех, кто хочет похудеть.

Последние научные данные свидетельствуют о том, что употребление жирной рыбы, например лосося и сардин, может предотвратить развитие сахарного диабета, поскольку жирные кислоты класса омега-3, содержащиеся в рыбе, помогают глюкозе проникать в клетки. Оказалось, что у тех, кто каждый день съедает кусочек жирной рыбы, риск заболевания вдвое меньше по сравнению с теми, кто ест ее редко.

Но изменение питания не спасет от диабета, если вы будете мало двигаться. Ученые подсчитали, что с малоподвижным образом жизни связано от 30 до 50% всех случаев возникновения диабета второго типа.

Спортивные люди гораздо реже страдают сахарным диабетом — таков однозначный вывод специалистов. Занятия физкультурой значительно снижают риск заболевания, поскольку при активном двигательном режиме повышается чувствительность организма к инсулину и тем самым облегчается поступление глюкозы в клетки ткани. Поэтому поджелудочной железе становится значительно легче — ей не приходится вырабатывать слишком много инсулина, чтобы выводить сахар из крови.

Полезна любая физическая нагрузка. Побольше ходите, например, отправляйтесь за покупками не в ближние, а в удаленные от дома магазины, откажитесь от лифта и поднимайтесь по лестнице пешком, даже если на это потребуются много времени.

«Старайтесь все делать сами, пока ноги ходят, это гораздо лучше, чем все время сидеть», — такой совет дает пожилым людям один из крупных специалистов по диабету, американский профессор Д.Рейсет. Если вы слишком заняты и у вас нет

времени для основательных занятий физкультурой, включите музыку и потанцуйте минут десять. Это еще один совет профессора Д.Рейсета по профилактике диабета.

В зависимости от сезона выберите для себя наиболее подходящий вид физической активности: плавание, лыжи, велосипедные прогулки, бег. Очень полезны прыжки через скакалку, к тому же прыгать можно, не выходя из дома. 10 минут прыжков через скакалку равнозначны 10 минутам бега трусцой. Это упражнение заставляет сердце активно сокращаться, что улучшает кровообращение, оно полезно для легких и снижает уровень сахара в крови.

Купите себе наборную, из шариков, виниловую скакалку. Такие скакалки долго служат. Они тяжелые и удобные. Начинайте с небольшой нагрузки. Попрыгайте 20 секунд, походите на месте. Затем попрыгайте минуту, потом две минуты и доведите время занятий до 10 минут. Заниматься надо три раза в неделю.

По некоторым данным, риск возникновения диабета второго типа повышает депрессия. Это происходит оттого, что депрессивное состояние вызывает изменения в секреции гормона кортизола, а это, в свою очередь, повышает уровень глюкозы в крови. Поэтому, если вы пережили приступ депрессии, сдайте анализ крови на сахар.

Сахарный диабет, к сожалению, пока не излечивается, но при соблюдении некоторых правил можно под-
держивать себя в
х о р о ш е й
форме.

О
ДИАБЕТЕ
читайте в
№5 (с.46)-1999 г.
№4,5 (с.51)-2001 г.,
Из архива «Б.З!».

Еда, которую мы выбираем



Фото Льва Шерстеникова

Врач Эмма Васильевна Медведева, в отличие от многих своих коллег, опирается на натуропатические методы лечения. Она считает: хорошее самочувствие невозможно без здорового образа жизни и разумного питания. Свои подходы к питанию она убедительно аргументирует с научной точки зрения

В нашей суетной жизни мы порой не задумываемся над тем, как питаемся. Относимся к своему телу, как к серийной машине, с которой можно обращаться как попало, а затем

сдать в ремонт и подлатать. А ось, еще послужит. Но наше тело — не машина. И лучше не надеяться на ось, а так «заправлять» его, чтобы как можно дольше избежать сбоев.

О том, что причина наших болезней — неправильное питание, говорят многие. И схемы питания предлагают разные — малокалорийные, безбелковые, фруктовые, разгрузочные... И голова идет кругом: кто же прав?

Некоторые вообще не придают значения питанию, перехватывая на скорую руку что попало. Другие, гурманы, любят поесть повкусней и побольше. Они уже накопили много болезней, но отказаться от лакомых блюд не могут. Третьи мечутся между всевозможными диетами, уповая на них, как на спасение.

Я считаю, что, формируя свое отношение к питанию, не стоит забывать: природа не терпит крайностей. Во всем нужно придерживаться золотой середины, соблюдать равновесие. Поэтому, с моей точки зрения, здоровому человеку диеты не нужны. Они могут быть приемлемы только как лечебное средство, когда болезнь вынуждает ограничить или совсем убрать из рациона некоторые продукты.

Питание надо строить, опираясь на законы природы. Сейчас, например, популярно раздельное питание по Шелтону. Сторонники Шелтона советуют разделять пищевые продукты по группам: белки, жиры и углеводы. Но это невозможно. В состав всех продуктов входят и белки, и жиры, и углеводы. Даже во фруктах, кроме углеводов, от 0,3 до 2 единиц белка. Приведу еще несколько примеров. В 100 г гречневой крупы содержится: белков — 10 единиц, жиров — 2, углеводов — 64, в фасоли соответственно — 19-2-51 единица; в сметане — 2,8-24-3, в яйце — 10,6-11-0,5 единицы. Так создала продукты природа. В комплексе они действуют оптимально на организм человека.

Но даже если каким-то невероятным образом мы ухитримся разложить продукты на жиры, белки и углеводы, то встреча их в желудке все равно неизбежна. Желудок по-разному реагирует на состав пищи. Жирная пища эвакуируется из желудка спустя 4 часа после ее приема, белки удаляются быстрее, углеводы — еще быстрее. Таким образом, желудок сам регулирует процесс переваривания пищи. Не надо помогать ему, искусственно разделяя пищу на белки, жиры и углеводы, и мешать естественному переходу пищи в двенадцатиперстную кишку.

В организме человека весом 70 кг содержится 40-45 л воды, 16-17 кг белка, 7-10 кг жиров, до 3 кг минеральных солей и 1 кг углеводов. Такие цифры приводят исследователи. Я уверена, что состав нашего тела, сформировавшийся за миллионы лет, должен быть стабильным. Чтобы добиться этой стабильности, требуется регулярное поступление в организм необходимых питательных веществ в достаточном (но не в избыточном!) количестве.

Пока мы чувствуем себя хорошо, мы не думаем о необходимости питаться регулярно, в одни и те же часы. Мы рассуждаем приблизительно так: «Когда захочу, тогда и поем — мой желудок гвозди переварить может». Увы, через несколько лет при таком отношении к питанию, скорее всего, нарушится механизм пищеварения.

Сколько раз в сутки надо есть? При нормальной работе пищеварительных органов процесс переваривания пищи длится в среднем около четырех часов. Следовательно, есть надо 3-4 раза в день. Замечу, что при четырехразовом питании пища

усваивается наиболее полно — почти на 85%. Долше всего переваривается мясо — около 5 часов, поэтому мясную пищу лучше употреблять не позднее 17 часов, то есть приблизительно за 5 часов до сна, чтобы не создавать трудности для пищеварительного тракта.

А как лучше распределять количество пищи в течение дня? Давайте порассуждаем.

Начнем с завтрака. В последнее время стало модным говорить о том, что «завтрак надо заработать». Если вы пенсионер и уже много лет по утрам не торопитесь на работу, то в соответствии со своими энергетическими затратами можете позволить себе «заработать» завтрак неторопливой прогулкой или утренней возней на грядках и поесть в 11 часов. А вот ученик, студент, педагог, тракторист, шахтер, бизнесмен, словом, все работающие люди, которым предстоит в течение дня затратить много энергии, должны обязательно запастись ею в самом начале дня. Им необходим ранний завтрак. Особенно школьникам и студентам, растущий организм которых нуждается в добавочной энергии.

К сожалению, у работающих людей обычны такие завтраки: чашка чая или кофе, булочка, кусочек сыра или колбасы. При этом они ссылаются либо на то, что не успевают приготовить что-нибудь более существенное, либо на отсутствие аппетита. Тем не менее в санаториях, например, никто не отказывается от завтрака из-за того, что нет аппетита, хотя он подается очень рано — уже в 8 часов утра. Значит, небольшой перекус вместо полноценного завтрака связан только с непониманием важности утреннего приема пищи.

Почему же так необходим хороший завтрак? Попробую объяснить.

Небольшой по объему, но калорийный завтрак удобен тем, что быстро готовится и удовлетворяет нашим вкусовым привычкам, но вот укреплению здоровья он не способствует.

РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА МЕДВЕДЕВОЙ ◆ РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА МЕДВЕДЕВОЙ

Суп овсяный с листьями свеклы

1 пучок листьев свеклы, 1 стакан крупы «Геркулес», 0,5 стакана сметаны, 1,5 л воды, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль, специи.

Листья свеклы вымыть. «Геркулес» залить водой, довести до кипения, варить 3-5 минут. Добавить нарезанные листья свеклы, мелко порезанную луковицу, соль, специи, довести до кипения. Перед подачей на стол добавить сметану.

Рыба с овощами

Рыбу нарезать кусками и уложить в кастрюлю на нашинкованный лук, нарезанные морковь и коренья. Залить небольшим количеством горячей воды, добавить специи и лавровый лист. Варить 5-7 минут, снять с огня и дать отстояться 20 минут. Подавать с зеленью.

При приготовлении рыбы можно использовать любые другие овощи: картофель, свеклу, капусту и т.п.

Баклажаны, тушеные в сметане

5 некрупных баклажанов, 0,5 стакана сметаны, 2 помидора, 3 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 4 ст. ложки руб-

леных листьев укропа и петрушки, соль, специи.

Очищенные баклажаны нарезать, уложить в кастрюлю, добавить мелко порезанные помидоры, зелень крапивы, залить сметаной и варить 10-15 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Омлет с тыквой (или кабачками)

Тыкву натереть на крупной терке, поместить на сковороду и потушить под крышкой до мягкости. Яйца взбить, добавить муки из расчета одна столовая ложка на одно яйцо. Залить этой массой тыкву, поперчить, посолить и довести до готовности под крышкой на очень небольшом огне. Подавать с салатами.

Печеночные котлеты со свеклой

0,5 кг говяжьей или свиной печени, 2 луковицы, 2 средних свеклы, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка отрубей, соль, перец.

Печень, лук и свеклу провернуть через мясорубку. Добавить яйцо, муку и отруби, перемешать. Выкладывать ложкой на разогретую сковороду, смазанную жиром. Выпекать на маленьком огне под крышкой. Подавать с салатами.

РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА МЕДВЕДЕВОЙ ◆ РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА МЕДВЕДЕВОЙ

Такой завтрак лишен клетчатки, обладающей свойством удерживать влагу и за счет этого разбухать, увеличиваясь в объеме. Поэтому пищевой комок, образующийся после него, невелик. Продвигаясь в желудок и двенадцатиперстную кишку, он не в состоянии в достаточной степени раздражать и побуждать к работе сфинктеры, разделяющие отделы желудочно-кишечного тракта. Из-за этого они ослабевают, и их функции нарушаются. Это одна из причин желудочно-кишечных заболеваний.

Если пища содержит мало клетчатки и слишком калорийная, узкие желчные протоки легко зашлаковываются. Кроме того, традиционный завтрак не является достаточным раздражителем для сфинктера, регулирующего поступление желчи в двенадцатиперстную кишку, и он не открывается, мешая выделиться желчи. Из-за этого желчный пузырь вовремя не опорожняется, что может привести к его воспалению.

Скапливаясь, желчь растягивает желчный пузырь. В результате с годами его сократительная способность ухудшается и создаются условия для образования в нем камней. Все это отчетливо видно при ультразвуковом исследовании.

При неправильном питании заболевает и поджелудочная железа. Инфицированная застойная желчь через общий желчный проток заражает поджелудочную железу. Кроме того, из-за недостаточного поступления пищи ее ферменты не используются для переваривания пищи, и железа воспаляется.

Не востребованные вовремя желчь и сок поджелудочной железы беспорядочно выливаются в двенадцатиперстную кишку и постепенно разрушают ее слизистую оболочку. Так создаются условия для возникновения серьезных заболеваний: панкреатита, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, эрозивных гастритов и колитов.

Мне могут возразить: «Какая разница, когда — в завтрак, обед или ужин — я обеспечу себе достаточное питание?» Разница есть. Пробуждение ото сна должно дать стартовый импульс всем последующим процессам, происходящим в организме в течение дня. В частности, именно полноценный завтрак, оптимальный по объему и составу, заставляет весь желудочно-кишеч-



Foto: Маша Вацук

ный тракт активно работать в течение дня, другими словами, дает ус тановку к его нормальной работе.

Так как же сделать завтрак полноценным? Добавьте к привычному для вас набору продуктов листовые и корневые овощи, фасоль, горох, сою, зелень. Говоря проще, весной и летом обязательно ешьте салаты, а зимой — винегреты. А уж если совсем некогда, натрите на терке морковь, свеклу, капусту — вот и получится отличный быстрый салат.

Недавно я подружилась с одной семьей: родители — люди цветуще-

го возраста и двое детей, школьница и студент. «У всех у нас животы не в порядке, у дочери гастрит, у сына панкреатит, у жены холецистит, а у меня колит», — как бы между прочим рассказал мне глава семейства. Я удивилась. Вроде бы причин для болезни нет: благополучная, обеспеченная семья, никто не ездит в командировки, а значит, не питается всухомятку, живут в экологически чистом месте. В чем же дело? И я стала расспрашивать, как они питаются. Вот их типичный завтрак: сырники с аппетитной корочкой (в масле кипели), чай или кофе, хлеб с маслом и сыром или колбасой, печенье.

Я предложила им подправить завтрак. Приготовить те же сырники, но не в сковороде, а в духовке на противне, слегка посыпанном мукой. Дело в том, что жареные жиры обладают канцерогенным свойством, а зажаренные хрустящие корочки излишне раздражают слизистую оболочку желудка, действуя на нее, как ножи. Когда сырники подрумянятся, их можно, сложив в мисочку, смазать маслом, или сметаной, или вареньем. Чтобы сырники распарились и корочка стала мягкой, надо накрыть мисочку полотенцем. К сырникам следует подать салат или винегрет, обычный или травяной чай. Коррекция небольшая, но существенная. Такой завтрак легко усвоится, и пищеварительная система не пострадает.

Я объяснила своим приятелям, в чем их ошибка. И через год, как будто сами по себе, ушли из их дома и холецистит, и панкреатит, и колит...

Часто пациенты задают мне вопрос, нужно ли есть хлеб вместе с другой пищей или лучше есть его через 20 минут после еды, как рекомендует раздельное питание? Давайте разберемся.

Вы поели, и в желудке начался стройный химический процесс. И вдруг через 20 минут желудок должен отвлечься от основной работы для того, чтобы выделить новую порцию сока для новой порции пищи. С физиологической точки зрения, разумнее приступить к очередной трапезе только тогда, когда закончится переваривание пищи, съеденной в предыдущий прием, то есть через 4-5 часов.

Вспоминаю, как моя мудрая бабушка, воспитавшая шестерых детей и еще больше внуков, не разрешала нам «таскать куски» между завтраком, обедом и ужином. Вышел из-за стола — еда закончена.

Между тем наступает время обеда. Если первое достаточно сытное, то можно обойтись и без второго. Но жидкое блюдо в течение дня должно быть обязательно. Если вам не удалось съесть суп в обед, поставьте его сделать это вечером, а на обед съешьте то, что предназначалось на ужин: сыр, яйцо, кусочек рыбы или птицы (но обязательно с зеленью!) или кашу. Кстати, такую еду нетрудно взять с собой на работу.

Хочу предложить способ приготовления супов, не отнимающий много времени у хозяйки и, кроме того, позволяющий максимально сохранить питательную ценность продуктов. Быстро почистите и нарежьте овощи, чтобы сохранить витамины. Положите их в кастрюлю с кипящей водой. Одновременно с овощами положите душистый и горький перец и другие специи. Иногда я добавляю крупу. Мелко нарезанные овощи сварятся уже через 10-15 минут. За несколько минут до готовности добавьте лавровый лист. Сняв кастрюлю с огня, добавьте разную зелень, посолите и дайте супу настояться

минут 20. Потом заправьте его маслом (сливочным или растительным) или сметаной. В готовый суп можно положить сырое или крутое яйцо.

Для летних овощных супов подходят все овощи: картофель, морковь, лук, капуста, кабачок, баклажаны, петрушка, укроп, щавель, сельдерей, ботва моркови и свеклы.

Суп должен быть густым, но не за счет картофеля. Не жалейте других овощей и зелени.

Многие хозяйки и представить себе не могут, как это суп можно сварить без жарки. Попробуйте лук, морковь и коренья класть в кастрюлю, не пассеруя. Разница во вкусе будет почти незаметна, зато постепенно исчезнут изжога, отрыжка и тяжесть в желудке.

На ужин можно приготовить кашу, запеканку, овощное рагу, печеный картофель, свекольноморковную икру. Постарайтесь почаще есть тыкву. Ее можно запекать в духовке, тушить с сухофруктами, готовить из нее пюре с медом.

За ужином, когда закончены все дневные заботы, можно есть не торопясь, тщательно пережевывая пищу. А это очень важно для правильного пищеварения.

Если пищу тщательно пережевывать, то для насыщения ее потребуется вдвое меньше. Об этом следует помнить людям с лишним весом. Тщательное пережевывание пищи помогает сохранить зубы. Так мы создаем нагрузку на десны и укрепляем их. Жевать надо столько, сколько потребуется, чтобы пищевой комок хорошо перемешался со слюной и превратился в однородную массу. В этом случае пища будет лучше усваиваться.

Продолжение следует

Новый взгляд на язву

Замечено, что со временем одни болезни уходят, другие значительно видоизменяются. И тогда их симптомы, описанные в справочниках, перестают соответствовать типичной клинической картине. Врачи начинают говорить о других симптомах и других возможных причинах этих заболеваний. Так случилось, в частности, с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Когда-то думали, что она возникает прежде всего при сильных стрессах, а нерегулярное питание, употребление алкоголя и курение усиливают негативное влияние нервного перенапряжения. Отмечали также волнообразное течение болезни, проявляющейся обострениями в основном весной или осенью. К ее важнейшим симптомам относили характерные боли, связанные с приемом пищи, а также рвоту и изжогу. Не так давно язвенную болезнь стали связывать с микроорганизмом хеликобактер пилори.

Сегодня ученые трактуют клинику язвенной болезни несколько по-другому. Об этом нам рассказал заведующий отделением заболеваний верхнего отдела пищеварительного тракта Центрального НИИ гастроэнтерологии,



Гастроэндоскопия, проводимая профессором Васильевым, позволяет поставить окончательный диагноз язвенной болезни

профессор Юрий Васильевич Васильев. Он является одним из самых авторитетных специалистов по проблеме язвенной болезни не только в России, но и за рубежом

Три фактора болезни

Язвенная болезнь — довольно распространенное хроническое заболевание, при котором в желудке или двенадцатиперстной кишке образуется язва. Болезнь опасна тем, что может рецидивировать и приводить к тяжелым осложнениям.

По сегодняшним представлениям, в возникновении язвенной болезни играют роль наследственная (генетическая) предрасположенность, нарушение равновесия между факторами агрессии и защиты самого организма, а для многих больных — еще и наличие хеликобактера. Рассмотрим эти три фактора подробнее.

Генетический фактор — объективная реальность, с которой надо считаться. Давно замечено, что в некоторых семьях язвенная болезнь как бы передается “по наследству” из поколения в поколение, чаще по мужской линии.

Как уже было сказано, язвенная болезнь развивается при нарушении баланса факторов агрессии и защиты. Что же происходит? Известно, что соляная кислота обладает агрессивными свойствами. Однако если факторы защиты самого организма (устойчивость слизистой оболочки к вредному воздействию, наличие слизи, способной нейтрализовать кислоту, хорошее кровоснабжение и т.д.) достаточно сильны, то даже при очень высокой кислотности желудочного сока язвенная болезнь не возникает. А вот при слабой защите язва может образоваться даже при низкой кислотнос-

ти. В этом случае соляная кислота выступает как агрессивный фактор.

Что касается хеликобактера, то здесь пока еще нет полной ясности. По данным последних исследований, только у 15-20 процентов людей, у которых обнаружен этот микроорганизм, может возникнуть язвенная болезнь. Замечено также, что хеликобактер имеет большее значение в возникновении и появлении рецидивов язвенной болезни двенадцатиперстной кишки (по сравнению с язвенной болезнью желудка).

Выделение трех основных факторов не говорит о том, что именно они служат причиной болезни. Скорее, они создают фон для ее развития. Чтобы недуг проявился, нужен пусковой механизм, который снижает иммунитет человека. Таким пусковым механизмом могут стать нервное перенапряжение, плохие условия жизни, нарушения режима питания, в частности недостаток белков, резкие колебания погоды и т. п. Но любой из этих механизмов, в том числе стресс, без трех главных факторов: наследственной предрасположенности, нарушения равновесия между факторами агрессии и защиты самого организма и наличия хеликобактера в организме — сам по себе никогда не вызовет заболевания.

Образование язвы — это специфический ответ организма на различные раздражители. По внешнему виду все язвы одинаковы, и даже гистологическое (на уровне ткани) исследование не обнаруживает различий в их структуре. Между тем могут возникать язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, не связанные с

язвенной болезнью. В частности, они могут образоваться вследствие приема нестероидных противовоспалительных препаратов (диклофенака, аспирина и других, входящих в эту группу), применяемых для лечения патологий сердца и суставов. Язва также может возникнуть при некоторых заболеваниях, например синдроме Золлингера-Эллисона.

Разнообразие симптомов

Язвенная болезнь возникает как у молодых, так и у пожилых людей. По каким симптомам можно заподозрить у себя эту болезнь? Замечу, что клиническая симптоматика, ранее считавшаяся характерной для нее, теперь встречается не так уж часто. Однако можно выделить некоторые общие моменты.

В одних случаях заболевание сопровождается сильными болями в подложечной области, изжогой, тяжестью и вздутием живота, отрыжкой кислым и рвотой, в других — наблюдаются лишь незначительные боли или они вообще отсутствуют. Слабовыраженная симптоматика может либо свидетельствовать о «нетипичном» течении язвенной болезни, либо быть следствием предшествующего приема большими лекарственными препаратами, направленными на нейтрализацию соляной кислоты в желудке или устранение спазма гладкой мускулатуры.

Иногда язвы сразу проявляют себя кровотечением. В этом случае стул может стать черным, жидковатым, напоминающим деготь из-за того, что переварившаяся кровь приобретает черный цвет. Кроме того, неожиданно могут возникнуть шум в ушах, слабость, головокружение, обморочное состояние. Если такие симптомы появились, то даже

при отсутствии болей надо немедленно обратиться к врачу.

Существуют различные варианты терапии язвенной болезни. Продолжительность лечения зависит от дозировок и схем применения препаратов. Очень многое в тактике лечения определяют наличие или отсутствие осложнений язвенной болезни, качество жизни больного и его отношение к выполнению рекомендаций врача.

Лечение заболевания не исключает целесообразность (а порой и необходимость) антихеликобактерной терапии, если у пациента выявлен этот микроорганизм. Опыт показывает: ликвидация хеликобактера позволяет быстро устранить жалобы больных, ускорить заживление язвы, а также увеличить длительность ремиссии. В любом случае лечение язвенной болезни всегда должно проводиться под наблюдением врача.

Как вести себя при язвенной болезни

Рекомендации, в первую очередь, сводятся к разумной организации питания, труда и отдыха. При язвенной болезни необходимо избегать нервных и физических перегрузок. Очень важен нормальный (не менее восьми часов) ночной сон.

Что касается питания, то в рационе обязательно должны быть продукты, содержащие животные белки. В день надо съедать не менее 100-150 г мяса или рыбы. (В период обострения мясо и рыбу надо предварительно измельчать.) Если в пище не хватает белка, язва быстрее возникает и хуже заживает.

Есть нужно понемногу, лучше четыре раза в день, чтобы не перегружать пищеварительный тракт, ужи-

вать не позднее 19 часов. Пищу следует тщательно пережевывать. Нельзя употреблять те продукты, которые раздражают желудок. Чтобы определить, что вам нужно есть, а от чего лучше отказаться, учитесь прислушиваться к тому, как он реагирует на тот или иной продукт. (Кстати, это важно не только для тех, кто предрасположен к язвенной болезни.)

Попутно скажу о действии спиртных напитков. Некоторые считают, что водка или коньяк снимают болезненные ощущения и «лечат» язву. Да, крепкие напитки действительно оказывают противоболевое действие. Но в то же время алкоголь обжигает слизистую оболочку. Его систематическое употребление приводит к ее атрофии, а это повышает риск возникновения рака. Напитки крепостью ниже 20°, в том числе сухие вина, сильно повышают кислотность и раздражают слизистую, поэтому при язве они недопустимы. По этой же причине не стоит увлекаться кофе, концентрированными соками, пивом, газированными напитками. Исключение составляет «Боржоми». Но бутылку с минеральной водой нужно с вечера оставлять открытой, чтобы из воды вышли газы.

Нужно также из-

Из архива «Б.З!».

О ЯЗВЕ читайте в
№1,7 (с.42) -
2000 г.

бе -
гать ржаного хлеба,
свежей выпечки,
наваристых супов, жареного мяса и рыбы, копченых колбас. Раздражающее действие при язве оказывают сырой лук, чеснок, щавель, редис, грибы, поэтому их тоже лучше исключить. Блюда в период обострения надо готовить на пару и есть теплыми (38-40°С), а не горячими. Вне обострений можно обойтись без паровой диеты, но, повторю, острых, жирных, жареных блюд на столе быть не должно.

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

- Ваш ребенок — вылитый отец!
- Правда? А некоторым кажется, что он похож на моего мужа.
- ◆
- Милый, вынуждена тебя огорчить, я умею готовить только торт и рыбу, — призналась молодая жена.
- Ничего страшного. Только скажи: то, что на тарелке, это торт или рыба?
- ◆
- У вас есть вши?
- Есть.
- А чем лечите?
- Да они у меня не болят.
- ◆
- Пап, пойдем в цирк?
- Некогда, сынок, некогда...
- А ребята говорят, там голая тетя на тигре скачет.
- Ишь ты! Ладно, пойдем, давно я тигров не видел.
- ◆
- Что вы принимаете от бессонницы?
- стакан вина через каждые два часа.
- И после этого засыпаете?
- Нет, но так веселее не спать.



Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля

Хирург, который не верит в хирургию, — это нелепость. Капралов верит в возможности хирургии, но не спешит ими воспользоваться. Хирург, который в трудной ситуации делает все, чтобы избежать операции, — большая редкость. Именно так поступает Василий Никитич Капралов, врач с тридцатилетним стажем, успевший поработать и в глухой провинции, и в крупных медицинских учреждениях столицы. При всем уважении к хирургии Капралов ощущает себя скорее земским врачом, ведущим каждого больного к исцелению своим путем.



Спасибо земскому врачу

“У вас гангрена ноги, требуется срочная ампутация”. Такой приговор доктора вынесли моей маме, когда ей шел двадцать четвертый год.

Но мама на операцию не соглашалась. И ей повезло: нашелся земский врач без всяких титулов, званий и научных степеней, который сделал, казалось, невозможное — вылечил гангрену народными средствами. Мама прожила почти до се-

мидесяти лет и никогда не жаловалась на ноги. После удачного лечения она родила четверых детей, в том числе и меня.

Вот и получилось, что этому земскому врачу я обязан самим появлением на свет. А кроме того, рассказ о нем повлиял на мой выбор профессии. Встречаясь с трудными диагнозами или приступая к хирургической операции, я задаю себе вопрос: а как бы поступил в этом случае человек, спасший мою маму?

Я благодарен судьбе и за то, что пятнадцать лет проработал в сельских больницах. Это были мои лаборатории и университеты, где каждый день приходилось решать новые задачи. Обширная практика в сельских больницах научила меня понимать законы природы и следовать им. А самый главный закон я бы сформулировал так: у каждого пациента свой путь к выздоровлению, и врач должен пройти этот путь вместе с больным.

Мои пациенты

Сельская больница. Операции, операции, операции — днем и ночью... Каждая требует нестандартного решения. Помню молодого паренька, перекусившего себе язык. Он лихо носился по деревне на мотоцикле, пока не наехал на корову. При столкновении зубы лязгнули — и язык повис на тоненькой пленке ткани. Операция прошла удачно — парень выздоровел через десять дней.

Другой случай: в больницу привезли полуживого мужчину с ущемленной паховой грыжей. Еле шевеля губами, он рассказал, что неделю назад поднял тяжесть, отчего “что-то вздулось в паху и сильно заболело”. А чтобы ослабить боль, мужчина

применял проверенное средство: “Выпью четвертинку, и боль вроде стихает”. Так он “лечился” неделю, ухудшая тем самым свое состояние. После сложнейшей операции мне пришлось дежурить у его постели круглосуточно. Но, к счастью, все закончилось благополучно, хотя и отняло много сил у нас обоих.

Помню и бабулю, которую привезли в больницу с резкими болями в животе. Она не могла удержаться от крика и держала руку в области печени. Все указывало на разрыв желчного пузыря — требовалась немедленная операция. Желчь, излившаяся в брюшную полость, раздражает брюшину, и боли становятся невыносимыми. Операция подтвердила диагноз. Через две недели больная выписалась.

Без операции нельзя было обойтись и при лечении пожилого мужчины с сильнейшим воспалением горла. Его привезли в больницу с посиневшим лицом, он задыхался. Спасать его можно было одним способом. Я разрезал горло и вставил железную трубку — трахеостому. Человек был спасен.

Каждая из этих операций требовала огромного напряжения и от врача, и от больного. И каждую из них можно было предотвратить, если вовремя принять меры.

Я отрезал конечности, вскрывал брюшные полости, оперировал различные органы, и всегда при этом испытывал шок. Не раз ощущал я и чувство стыда, когда в силу тех или иных обстоятельств, не зависящих от меня, покидал безнадежного больного. С годами это чувство стало невыносимым. Я понял, что если хочу называться врачом и не стыдиться этого звания, то должен с каждым больным пройти его Голгофу.

А если без операции?

Однажды ко мне в сельскую больницу приехал военнослужащий: “Доктор, я за вами. Проконсультируйте, пожалуйста, мою жену, которая лежит в хирургическом отделении районной больницы. Ей уже три дня не могут поставить диагноз”. Приехали в район. Осмотрев женщину, я понял, что она в тяжелейшем состоянии. Диагноз мой был такой: запущенная непроходимость кишечника, резкая интоксикация и полное истощение организма. Сказал мужу и главному врачу больницы, что положение катастрофическое, но операция опасна для жизни. Однако главврач настоял на ее проведении, и мы, шестеро хирургов, вступили в борьбу за жизнь женщины. Но чудо не произошло — сердце больной не выдержало...

Был ли я виноват в трагическом исходе? Вроде бы нет — свое мнение о рискованности операции выразил. Но оперировать не отказался, потому что меня могли неправильно понять. Если хирург не взял в руки скальпель для спасения жизни человека, его могут обвинить в профессиональном преступлении. И потом — можно ли было спасти эту женщину другим путем? Я много размышлял об этом, читал специальную литературу и в конце концов выяснил, что некоторые формы кишечной непроходимости можно лечить без скальпеля, используя законы физики.

Позже судьба свела меня с больной, у которой непроходимость кишечника сопровождалась предоперационным психозом. Она все время массировала живот, плакала и твердила: “Я не вынесу! Не могу в пятый раз под нож идти! Лечите меня без операции, умоляю вас!”.

К этому времени я уже разработал свою методику безоперационного лечения непроходимости. Но надо было получить разрешение главного хирурга, ведь диагноз “заворот кишечника” по всем канонам требовал хирургического вмешательства. Главный хирург поверил в мою методику и разрешил применить ее. Женщина была спасена и через несколько дней выписана в хорошем состоянии.

Аппендикс можно не удалять

Мне приходилось встречать хирургов-суперменов, ставивших рекорды по скорости и количеству операций. По молодости я и сам однажды выступил в такой роли: удалил аппендикс у шестнадцатилетней девушки за 8 минут. Коллеги меня поздравляли, и я чувствовал себя героем. А сейчас думаю: куда и зачем я спешил?

Меня поразило признание знаменитого доктора А.С.Залманова, практиковавшего в первую треть минувшего века, что из 40 тысяч больных с воспаленным аппендиксом он отправил на хирургическое лечение ...всего 30 человек. Остальных вылечил без операции. Почему же много десятилетий спустя хирурги продолжают вырезать аппендикс у всех подряд? Ведь уже известно: это не лишний орган, как считалось раньше. Аппендикс — депо иммунокомпетентных клеток, он помогает поддерживать защитные силы организма.

Однако у врачей к аппендициту сохраняется консервативное отношение. Эти операции считаются простыми, на них пробуют скальпель молодые хирурги, а умудренные опытом даже не обсуждают, что делать при таком диагнозе. А жалы! Аппендицит, как говорят, мягко сте-

лет, да жестко спать. Во-первых, он приносит много неприятностей своими многочисленными осложнениями, среди которых самые распространенные — спайчные и нагноительные процессы брюшной полости и флеботромбозы. Во-вторых, аппендицит коварен потому, что он может облюбовать себе местечко в любой области живота — под печенью, у правой почки, у мочеочечника, у матки и ее придатков, под куполом слепой кишки, в малом тазу и т.д.

Когда я был еще молодым хирургом, ко мне несколько раз обращался паренек с жалобами на боли в низу живота и в области мочевого пузыря. Несмотря на неопределенные симптомы, я, взвесив все “за” и “против”, решил, что это аппендицит. В те годы я еще без сомнений удалял аппендиксы — молодому человеку пришлось лечь на операционный стол. В ходе операции выяснилось, что у него аппендикс в два раза длиннее и толще обычного, поэтому он постоянно и давил на мочевой пузырь. Сейчас я понимаю, что без этой операции можно было обойтись, ведь воспалительного процесса у пациента не было. Зато позже, когда ко мне пришел тракторист с болями в животе, свидетельствующими о воспалении аппендикса, я не стал его резать, а уложил в постель, прописав холод на живот. Домашние держали холодную грелку у него на области аппендикса и постоянно меняли ее, чтобы вода оставалась холодной. Это его и спасло. Холод — величайшее средство в арсенале хирурга, жаль, что не все врачи должным образом оценивают его.

Помогли природные методы

Считается, что при травме только скальпель может вернуть здоровье. Моя практика показывает, что иногда можно обойтись без ножа. Привезли ко мне молодого шофера Алексея с травмой кисти. Один из пальцев был так раздроблен, что висел буквально на волоске. В таких случаях его требуется удалять. Но я все же решил сохранить палец. Это была очень кро-



Фото Юрия Стрельца

потливая и упорная работа, требовавшая не только профессионального мастерства, но и огромного терпения. Пришить палец — полдела, надо еще восстановить его функции. В течение нескольких недель я применял разные методики народной медицины, пока не убедился, что палец “ожил”.

Позже мне пришлось лечить мальчика, которому во время игры в футбол нанесли удар в пахово-

шоночную область. В мой кабинет вошли заплаканная женщина и ребенок. Мальчик лет десяти стоял, широко расставив ноги. Оказалось, ему тяжело не только стоять и ходить, но даже лежать. О травме он не сразу рассказал родителям — стеснялся и, пока мог, терпел. Но когда боли стали невыносимыми и появилась слабость, все открылось. Хирургическое заключение было однозначным: необходима срочная и довольно сложная операция, после которой возможны осложнения в виде рубцов. Гарантии, что хирургическое вмешательство не повлияет на половую функцию, никто бы не дал.

У мальчика было обширное воспаление в пахово-мошоночной области с нагноением, вызвавшим высокую температуру, озноб и общую слабость. Что делать? Если прибегнуть к операции, то потребуются обширный разрез, огромные дозы антибиотиков. Разумеется, меня никто бы не упрекнул за это. Но я видел и другой выход. К тому времени в моей практике уже был опыт лечения с применением природных средств — аппликаций из сбора трав и специальной диеты. И я пошел по второму, нетрадиционному, пути. Результат оказался успешным. В последний раз, когда мы виделись, мальчик спрашивал: “А бегать мне можно? А играть в футбол?”. Он готов был забыть свое несчастье.

Таким образом, мои наблюдения показали, что при травме во многих случаях можно сохранить орган без скальпеля и таблеток. А хирургическое вмешательство при таких болезнях, как аппендицит, холецистит, панкреатит, тромбоз вен, — тем более можно предупредить диетой, травмами и соблюдением особого режима. Хотя в этих случаях орган воспален, структура его не нарушена. Наблюдаются лишь местные изменения в виде покраснения, отека, повышения тем-

Как избежать удаления аппендикса

Прежде всего надо постараться избежать аппендицита (воспаления аппендикса). Аппендикс расположен в области купола слепой кишки, которая является началом толстой. В толстой кишке скапливается много микробов, токсинов, кишечных ядов. Если аппендикс разрывается, то может начаться тяжелейший перитонит, который иногда заканчивается трагически. Поэтому врачи настороженно относятся к симптомам “острого живота” и боятся пропустить воспаление аппендикса.

С другой стороны, во избежание осложнений хирурги часто удаляют отросток, несмотря на то что есть возможность его сохранить.

Чтобы не подвергать себя риску, каждый должен знать симптомы этого заболевания и способы оказания доврачебной медицинской помощи.

Аппендикс может воспалиться в жару и холод, без всякой связи с вашим режимом питания. Но чаще всего он воспаляется после обильной еды, особенно после праздничного застолья.

Обычно боли начинаются в подложечной области (хотя нередко бывает и по-другому) и сопровождаются легким подташниванием. Через некоторое время появляются разлитые боли, которые постепенно спускаются в правую подвздош-

ную область. Появляется слабость, указывающая на интоксикацию организма.

Как только возникли эти симптомы, нужно сразу же отказаться от пищи и перейти на обильное питье. Вызвать врача. Лечь в постель, на низ живота положить полотенце, сложенное вдвое и смоченное в холодной воде. Менять его через каждые двадцать минут. До приезда врача через каждые 10 минут измерять температуру тела — этот показатель очень важен. Могут появиться боли в области поясницы, отдающие в паховую область (почечная колика). Несмотря на это, рекомендую держать холод до приезда врача.

Категорически запрещается промывать желудок, делать очистительные клизмы, ставить горячую грелку. Не стоит принимать лекарства, в том числе антибиотики.

Если болевой приступ прошел, температура нормализовалась, вас не знобит и не нарастает слабость, если мочеиспускание и стул в норме, но врач поставил диагноз “аппендицит” — вы вправе отказаться от немедленного удаления аппендикса. При этом необходимо продолжать держать холодные компрессы, голодать и много пить в течение еще 3-5 дней. Все эти меры можно принимать под наблюдением врача, контролируя состояние по анализу крови.

пературы с последующим нарушением функции органа. Разве можно лечить по принципу: покраснело — разрежай, посинело — отрезай? Не удаляют же воспаленные и отечные носы и уши!

Организм борется сам

Чем чаще мне удавалось без скальпеля возвращать здоровье людям, тем больше я убеждался в огромных, истинно неисчерпаемых восстановительных возможностях человеческого организма. Он сам постоянно борется за свое существование со злейшим врагом — инфекцией. Он построен как саморегулирующийся механизм. Он умеет защищаться. У него есть “запасы на черный день”, как у белки орехи на зиму.

Почему при ранении небольшого сосуда образуется тромб? Потому что организм из своей “аптечки” выбросил дополнительное количество тромбоцитов, чем и защитился от кровотечения. Почему бывает рвота? Если человек съест недоброкачественную пищу, в рвотный центр поступает сигнал, и желудок освобождается от токсинов. Почему на холоде кожа становится “гусиной”? Во избежание переохлаждения.

Природа помогает излечению, как может. А врач должен научиться лишь правильно управлять организмом во время болезни. После удаления органа природа начинает мстить, потому что некоторые закономерные связи в организме нарушаются. Появляются фантомные боли, спаечные процессы, нагноение, послеоперационные грыжи и многое другое. Поэтому мы, хирурги, должны не только уметь применять скальпель и знать анатомию человека, но и изучать патофизиологию в ее динамике. Я стал горячим приверженцем тех средств, которые помогают спасти организм, не нарушая его целостности.

Продолжение следует

Меня лечит лучший друг



Фото Андрея Филатова

Французская Ассоциация защиты животных установила, что присутствие в доме собаки почти на треть уменьшает опасность инфаркта у его хозяина. Даже если человек просто ежедневно поглаживает своего песи-

ка, у него нормализуется артериальное давление. Лечебное воздействие собаки на человека подтвердилось и при обследовании шести тысяч жителей США. Американские ученые, кроме того, пришли к выводу, что еже-

дневное общение с собакой вызывает положительные эмоции и снимает стрессы, что очень важно для тех, кто испытывает значительные нервные нагрузки на работе.

Особенно большую пользу домашние животные приносят пожилым и одиноким людям. Как считает американский психолог доктор Р.Орн-стайн, забота о беззащитном друге дает дополнительный стимул к жизни.

Многие по собственному опыту знают, что собаки способны оказывать благотворное воздействие не только на психическое, но и на физическое состояние человека. То есть могут лечить и душу, и тело. Как правило, это происходит спонтанно. Причем инициатива исходит от четвероногого целителя, который чувствует, что с хозяином что-то не в порядке.

Кошки тоже оказывают целительное воздействие на людей. Они делают это путем непосредственного контакта: ложатся на больное место и биоэнергетическим излучением своего тела подпитывают клетки человека. Ведь когда у нас что-то болит, например грудь, поясница, печень или колено, это значит, что соответствующему органу не хватает энергии и он «бьет тревогу», посылая мозгу болевой сигнал. Очевидно, мурки тоже принимают его и интуитивно стремятся помочь человеку, к которому испытывают привязанность.

В отличие от кошек собаки лечат

людей дистантно. Их воздействие можно сравнить с тем, как проводит целебную процедуру экстрасенс (биоэнерготерапевт). Прежде всего он очищает больной орган от отрицательной энергии, а человек при этом получает облегчение: у него уменьшаются боли, повышается жизненный тонус.

Академик РАН Андрей Скаржинский, работавший в Четвертом главном управлении Минздрава, много лет посвятил исследованиям положительного влияния собаки на человека. Он объясняет это влияние тем, что частотные параметры биоэнергетических потенциалов человека и собаки сходны между собой. Доктор Скаржинский дает целый ряд советов, как использовать то благо, которым природа наделила четвероногих целителей.

Анималотерапией (лечением с помощью животных) можно заниматься целенаправленно. Придя домой с утренней прогулки с собакой, усадите ее перед собой и смотрите ей в глаза одну-две минуты. В это

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

До недавнего времени считалось, что аллергию у детей чаще всего вызывают кошки и собаки. В качестве аллергена ученые называли шерсть, позже стали больше «винить» слюну домашних животных. Однако новейшие исследования американских ученых дали неожиданные результаты. Обследуя большую группу детей, они обнаружили, что 77% ребят, у которых дома есть мурки или жучки, не только не страдают аллергией, а наоборот, устойчивы к воздействию аллергенов и вообще меньше болеют. Этот феномен, по мнению исследователей, можно объяснить тем, что домашние животные приносят в дом тот минимум чужеродных веществ, которые тренируют иммунитет (в «стерильной» среде он бездействует). А тренированная иммунная система, с одной стороны, более активна, а с другой — «разборчива»: без необходимости она антитела не вырабатывает.

время, по мнению доктора Скаржинского, происходит сброс вашей отрицательной энергии и подпитка положительной, поступающей от собаки.

Обычно по прошествии некоторого времени собака сама отворачивается. Значит, сеанс окончен. Если же она слишком долго смотрит вам в глаза, значит, сеанс стоит повторить после водной процедуры. Оботритесь полотенцем, смоченным в холодной подсоленной воде (1 ст. ложка соли на 1 л воды) или сделайте ножную ванну, на 5 минут опустив ступни в тазик с водой. После этого снова сядьте напротив собаки.

Очень полезно «побывать на приеме» у четвероногого целителя и в конце дня. Во время вечерней прогулки не ленитесь, играйте с собакой как

можно больше. Вернувшись домой, с силой разотрите ладони друг о друга, чтобы добиться притока крови к кистям. Затем усадите собаку перед собой на расстоянии 1-1,5 метра и, слегка согнув руки в локтях, вытяните раскрытые ладони навстречу «врачу». Через 3-5 минут опустите расслабленные руки вдоль тела. Эта процедура повысит вашу энергию.

И последнее. Если у вас обострился радикулит, попросите лекарство у своего хвостатого друга. Вычешите у собаки шерсть, заверните ее в тряпочку и приложите к больному месту, закрепив лейкопластырем. Примерно через сутки боль пройдет — я проверил это на себе не один раз. В случае необходимости лечение можно продолжить, но каждый раз надо брать новую порцию шерсти.



Самсон и Зарина на выставке кошек, март 2003 г. «Самсон — петербургский сфинкс. Это помесь египетской кошки с донским сфинксом. С тех пор как полтора года назад этот общительный кот появился в нашем доме, у меня перестало болеть сердце, у дочери прошел тик. Самсон снимает любой стресс, он вылечил нас».

фото Сергея Яраева

Юрий Алехин

КОШКИ

Хвостатое племя

Скажем прямо: далеко не все любят кошек. Человечество по отношению к этим животным делится на три группы: кошкочелюбы, кошконе-навистники и инертные. О том, сколько на свете кошкочелюбов, статистика стыдливо умалчивает. По моим наблюдениям, их гораздо больше, чем кошконе-навистников и инертных.

Достаточно раз понаблюдать за этими грациозными животными, чтобы навсегда стать их поклонниками. Мне очень нравится смотреть, как моя Тошка ест проросший овес, сидя на холодильнике. Мурлыкая и урча, закрыв глаза от удовольствия, она погружает мордочку в щетку травинки и с наслаждением сгрызает несколько стебельков. Ее любимое место — холодильник. Лежа на нем в непринужденной позе, Тошка может следить за событиями, происходящими во дворе. И кроме того, от стены, у которой стоит холодильник, веет теплом, а кошки понимают толк в тепле.

Температура этих животных в среднем на 2 градуса выше, чем у людей, и колеблется от 38 до 39,4 °С. А те, у кого когда-либо была такая температура, хорошо помнят ощущение холода и желание потеп-

лее укрыться. Правда, у кошек шубка всегда с собой, но от близости теплой стены или русской печи никто еще, как считают киски, не пострадал. А вот большую жару, за 40 градусов, кошки переносят очень плохо — они любят греться под лучами ласкового, но не палящего солнца.

Тошка не слишком сентиментальна и не балует лаской, но изредка все же прыгает на колени. Когда

Во время первой мировой войны кот, оставленный дома хозяином-англичанином, который отправился на фронт, переплыл неизвестным способом Ла-Манш и нашел его. Московская кошка Муся, перевезенная на лето хозяевами за 250 км от столицы, вернулась домой через 98 дней. Ее путь был труден, о чем свидетельствовали стертые подушечки лап и поломанные когти.

берешь ее в руки, может, глядя в сторону, небрежно лизнуть в нос, всем своим видом показывая, что это всего лишь дань этикету.

У Тошки есть чувство времени. Ровно в 7 часов утра она потягивается и издает горловой звук — сигнал домочадцам, что пора вставать. В 9 часов вечера Тошка вспрыгивает на диван к хозяйке и



Надо очень любить кошек, чтобы предоставить в их распоряжение свою квартиру. Правда, «кошкин дом» — не такая уж редкость

смотрит программу «Время». Из телевизионных передач она предпочитает мультики с птичками. Взирает на экран с нескрываемым интересом, ведь фильмы сопровождаются щебетанием. А где птичий гомон, там и добыча близка. Вдруг да и удастся поймать какого-нибудь несмышлениша. Однако все попытки Тошки отловить желанного певуна когтистой лапкой отражаются стеклом экрана.

Чувство времени развито не только у Тошки, но и у многих других кошек. Любимец Феллини, крупный серый кот Капочоне, — заправила улицы, признававший хозяином только великого кинорежиссера, приходил к парадному

подъезду его дома ровно в 19 часов, по колоколу ближайшей церкви. Его громкое «мяу» возвещало о времени ужина, после чего дверь дома Феллини открывалась и коту выдавалась пища.

Кошки каждая по-своему относятся к звукам. Моя Тошка с позорным равнодушием слушает как идейно выдержанную музыку Тихона Хренникова, так и «заморские» синкопы Луи Армстронга. Единственный звук, на который она мгновенно реагирует, — это завывание пылесоса. При появлении этого смахивающего на дракона аппарата Тошка, прижимая ушки и пригибаясь, находит убежище под чехлом дивана и на всякий случай еще око-

ло часа отсиживается там после окончания уборки.

Однако есть на свете коты с развитым музыкальным слухом и утонченным музыкальным вкусом. По свидетельству натуралиста Л. Уэна, собиравшего разные истории про этих животных, в лондонской церкви Святого Климента жила черная кошка, которая любила забираться на самую верхушку органных труб и в одиночестве наслаждаться концертом.

Владимир Андреев описал в своей книге «Кошки» способность этих животных предвидеть грядущие опасности. Так, предстоящую бомбежку Лондона в 1940 году кошки предчувствовали за несколько часов до налета и «звали» хозяев в бомбоубежище. А кот Даменит, живший на Соломоновых островах, где стояла во

вторую мировую войну американская военная часть, отправлялся в бомбоубежище гораздо раньше сигналов воздушной тревоги. Пролеты «своих» бомбардировщиков Даменит игнорировал.

Меня всегда поражает способность кошек чужь своих задолго до их появления. Тошка, например, срывается с места и бежит к двери еще до остановки лифта, в котором едет хозяин. Как ей удается определить, что еду именно я, понять трудно. Может, дело в том, что кошкины ушки улавливают звуки таких частот, которые не ощущает человек?

Человек слышит звук — упругие волны — в диапазоне частот от 16 герц до 20 килогерц, а кошки, как показали исследования ученых, улавливают колебания как в инфра-

звуковом диапазоне (10-16 герц), так и в ультразвуковом (до 80 килогерц). Их ультразвуковые локаторы — могучее оружие в охоте на грызунов. Дело в том, что мыши беседуют друг с другом на языке ультразвуковых колебаний, и кошкин подслушивающий аппарат как бы постоянно подключен к этому диапазону.

При этом Тошка совершенно не реагирует на пролетающие из близ-

В Древнем Египте царил культ кошек. Богиня Баст имела кошачью голову. Ра, бог солнца, приняв облик огненно-рыжего кота, победил змея. Геродот писал, что в случае пожара в Древнем Египте прежде всего спасали кошек. После их смерти носили траур. Убившего кошку приговаривали к смерти, трупы кошек бальзамировались. Состоятельные древние египтяне хоронили их в гробах, иногда даже золотых.

лежащего аэропорта самолеты, но, когда начинают гудеть водопроводные трубы, в панике прячется под кровать. Даже вкусную еду бросает. Видно, для нее эти звуковые колебания вредны.

Говоря о реакции кошек на различные звуки, можно добавить, что эти животные не выносят домашних скандалов, крика и пьяных песен. Все это их очень угнетает. А еще кошки не терпят табачный дым. И есть за что. Продолжительность жизни кошек, живущих у курящих людей, сокращается почти на четверть. А ведь жизнь животных и так коротка.

Природа наделила этих животных еще и великолепным зрением. «Сектор обстрела» их глаз составля-

ет около 200 градусов — на четверть больше, чем у приматов. Кошки прекрасно видят в темноте, их глаза могут моментально сфокусироваться на движущемся предмете, к которому они проявили интерес. Человек

Многие из европейских коронованных особ кошек не жаловали. Во Франции со времен графа Бодуэна по прозвищу «Железная рука» кошек раз в году сбрасывали с высокой башни. Это продолжалось несколько веков. Дружно не любили кошек французские монархи, в том числе и Наполеон. Не жаловали кошек и иерархи католической церкви в период расцвета инквизиции. Только кардинал Ришелье весьма милостиво относился к этим животным, что, кстати, было отражено и в его завещании.

не в состоянии уследить за быстро летящей мухой и видит ее практически только на светлом фоне, а кошка ведет муху, как диспетчер аэропорта подлетающий самолет.

Еще один бесценный дар природы, который дан этим животным, — осязание. Немного уступая собакам в обонянии, кошки по части осязания дадут им 100 очков вперед. Над глазами, в районе бакенбардов и под нижней челюстью у них растут очень чувствительные волоски — вибриссы. Я уж не говорю о великолепных усах. Кошка — ночной охотник и, пробираясь сквозь траву и кустарник, с помощью вибрисс бесшумно обходит встречаемые препятствия.

Настоящая награда для

кошки — игра. Чтобы для животных ваш дом не стал тюрьмой — оторвитесь от обыденной суеты и поиграйте с ними, хотя бы один раз в день, всего несколько минут. Это принесет им счастье, а вам — хорошее настроение.

Умные кошки, уверенные в доброжелательном отношении человека, могут доверить ему своих котят. Немецкий зоолог Альфред Эдмунд Брем, прославившийся многотомным трудом «Жизнь животных», вспоминая детские годы, рассказывал, что однажды к его матери подбежала кошка и стала усиленно ласкаться и чего-то просить. Она то подходила к дверям, то возвращалась обратно, как бы приглашая следовать за собой. Родители Брема пошли за ней.

Кошка побежала через двор и взобралась на сеновал, где жили ее месячные котята. Затем она появилась у двери сеновала, к которой вела подставная лестница, и начала сбрасывать одного котенка за другим на лежащую внизу охапку сена. Котят приласкали и накормили. Оказалось, у их матери почти совсем пропало молоко, и она сообразила, как помочь беде: передать семейство на попечение хозяевам.

Кошек любили почти все русские царствующие особы, особенно Алексей Михайлович и Елизавета Петровна, дочь Петра I. Кстати, именно Елизавете английские моряки подарили красавицу кошку, которая стала родоначальницей русской голубой породы.

Вводя животное в дом, мы становимся ответственными за его судьбу. А это не так просто, как кажется. Нашим питомцам нужно обеспечить хорошие условия жизни. Все должно быть учтено. Переносит ли ваш ребенок кошачью или собачью шерсть, нет ли у него аллергии? В состоянии ли вы регулярно покупать животному необходимую пищу? Выгуливать его? Куда вы будете девать животное, если всей семьей поедете в отпуск? Как относятся к животным соседи? Не съест ли кошка вашу канарейку и не выловит ли лапкой рыбку из аквариума? Словом, прежде чем завес-

ти животное, семь раз отмерьте. Не поддавайтесь сиюминутному желанию ребенка — взять понравив-

Русская метеорология еще 300 лет назад, до появления барометра, ориентировалась на поведение этих животных. Считается, что кошка, свернувшаяся клубочком, предвещает мороз, а улегшаяся брюшком кверху — тепло. Эти прогнозы почти всегда оправдываются.

шегося котенка, если нет условий для безбедной кошачьей жизни. Но если вы все же завели животное и оно довольно своей судьбой — бесценной наградой будет его любовь к вам.



Фото Вадима Кирико

Гармоничный — значит зоркий

Растущую близорукость специалисты в первую очередь связывают с большими нагрузками на зрительный аппарат, которые современный человек испытывает с детства. Врач-офтальмолог Московской детской поликлиники №146 Владимир Федорович Крыченков находит более глубокое объяснение этому явлению. Проведенные им исследования доказывают, что многие дети испытывают зрительные перегрузки из-за асимметрии глазниц. Поэтому главный упор в лечении доктор Крыченков делает на мануальную терапию, устраняющую асимметрию. Кроме того, он придает большое значение здоровому образу жизни и питанию



Фото Сергея Яраева

Зрительные перегрузки возникают не только потому, что с появлением телевизоров и компьютеров изменился внешний мир. Прекрасно «спроектированный» зрительный аппарат человека может приспособиться к изменениям окружающей среды. Но есть внутренние причи-

ны, мешающие этому. Прежде всего — асимметрия черепа и глазниц. Чтобы понять, как она влияет на процесс зрения, представьте себе глаза в виде двух лазерных указок, вложенных справа и слева в орбиты. Для того чтобы ребенок увидел букву, на которую пальцем указала ма-

ма, их лучики должны слиться в одну точку. Лишнего напряжения не возникнет, если глазки-«указки» будут опираться на две «полочки»-орбиты одинаковой высоты, то есть будут находиться в одной горизонтальной плоскости. Но если есть асимметрия (а она иногда заметна невооруженным глазом), ситуация заметно усложняется.

Не менее важны и условия, в которых дети начинают испытывать зрительные нагрузки. Когда ребенок учится читать, длина его рук еще не обеспечивает безопасного расстояния от глаз до книги — 40-45 см. Он привыкает видеть текст с более близкого расстояния и потом всегда «тянет книжку к носу». Эту привычку победить

.....
: **Когда ребенок читает, очень важно, чтобы книжка стояла на подставке и расстояние между нею и глазами было не меньше 40 см. Это нормальные условия для работы глаз.**
.....

практически невозможно. Но чем ближе книжка, тем сильнее поворот обоих глаз к носу и тем больше глазодвигательные мышцы сжимают глазное яблоко (так руки сжимают мяч, поворачивая его при игре). Это, во-первых, вызывает их усталость, а во-вторых, удлиняет глазное яблоко, что приводит к близорукости (1мм удлинения соответствует приблизительно 2,5 диоптрии близорукости).

Снизить излишнюю нагрузку и таким образом спасти глаза помогают очки, разработанные Ю.А.Утехиным, — бифокальные сферо-призматические очки (БСПО). Однако помогают БСПО не всегда, даже в этих очках близорукость зачастую продолжает прогрессировать. Из-за этого большинство врачей отказались от использования метода

Утехина. И поступили опрометчиво — вместе с водой выплеснули и ребенка.

Я много лет работал вместе с Юрием Александровичем и не раз наблюдал эффективность его методики. Очки Утехина не помогают только тем детям (да и взрослым тоже), у которых асимметричны глазницы. Поясню, что я имею в виду.

Наши глаза настолько связаны друг с другом, что, если они не лежат в одной плоскости, «глазные лучики» не удастся слить в точку. При асимметрии ребенок неизбежно ви-

дит два изображения одновременно — одно выше другого. Чтобы избежать двоения, он сильно напрягает зрительный аппарат. Мышечные и нервные нагрузки, которые он при этом испытывает, произвольны и для него незаметны, но они так сильны, что могут вызывать головокружения и головные боли. Чаще всего это приводит к неуклонному прогрессированию близорукости и потере пространственного зрения.

Пространственное зрение — это одномоментная оценка глазами и мозгом пространства в трех измерениях. Попросту говоря, глянул — и оценил все, что вокруг, по глубине, высоте и ширине.

Одни дети при непреодолимой асимметрии (двоении), защищаясь от головокружений, используют попеременное зрение, а не одновре-

менное, то есть приобретают косо-глазие. А другие, имея чуть меньшую асимметрию, ценой чрезвычайного напряжения мышц могут мгновенно воспринимать пространство по ширине, высоте и глубине — но расплачиваются за это стремительно растущей близорукостью.

При косоглазии каждый глаз «работает» попеременно (то левый, то правый), поэтому оценить окружающую обстановку одновременно человек не может.

Преимущество одномоментной оценки — ее быстрота. Насколько это важно, подтверждает увиденный миллионами телезрителей эпизод столкновения на разминке канадской фигуристки с парой Бережная — Сихарулидзе на Зимних олимпийских играх 2002 года. Прямое пространственное зрение у канадской фигуристки нет из-за сходящегося косоглазия. И те лишние доли секунды, которые она затратила на оценку разделяющего их расстояния, привели к опасному столкновению.

Чувство пространства необходимо во многих ситуациях. Профессиональный отбор по этому критерию проходят летчики, водители высокого класса. Без мгновенного чувства пространства невозможно добиться выдающихся результатов в таких видах спорта, как бокс, фехтование, спортивная гимнастика, теннис, скоростные спуски и гонки. Но чувство пространства — это не только пространственное зрение и идеальная симметрия глазниц, это еще и идеальная симметрия вестибулярного аппарата.

Вестибулярный аппарат, наш орган равновесия, действительно по-

хож на весы. С его помощью человек задает вертикальное положение своему телу. Чтобы положение головы и тела было строго вертикальным, «гирьки» этих весов должны точно соответствовать друг другу. А строго горизонтальную линию должна задавать пара глаз. Кости головы объединяют эти парные органы в довольно устойчивое образование — крест. Вертикаль — линия равновесия, горизонталь — линия глаз. Этот «крест» мы несем всю жизнь.

Только «связав крестом» эти парные органы — зрения и равновесия, я понял, каким образом можно остановить рост зрительных расстройств у детей. Симметрия — основа не только красоты и гармонии, но и зоркости.

Но как измерить нарушения симметрии? Конечно, при явных отклонениях доказательств не требуется. А в большинстве других случаев удается, наложив руки на лоб и затылок, понять, как деформированы правая и левая половины головы ребенка.

Кроме того, для диагностики я использую метод цифровой фотограмметрии — он дешевый и совершенно безопасный. Внешне процесс выглядит как обычная фотосъемка, только цифровых фотоаппаратов не один, а два, и фотографируют они одновременно. Выбираются некоторые анатомически опознаваемые точки в области правого, а затем левого глаза. После обработки в компьютере по специальной программе можно сказать, возникнут ли у ребенка проблемы со зрением. Если опасения подтверждаются, я провожу мануальные процедуры. А после лечения (через месяц или через год), чтобы проверить

результат, повторяю фотосъемку и расчеты.

То, что я делаю, раньше с успехом выполняли бабки-повитухи, которые умели править головку новорожденным и младенцам. Правда, мне помогает современная оптическая и вычислительная техника. Так что можно считать, что я — «компьютерный повитух» с двумя дипломами (по первому образованию радиоинженер, по второму — врач) и сертификатами офтальмолога и мануального терапевта. Грудным детям методы мягкого воздействия руками (краниосакральная мануальная терапия) приносят неоспоримую пользу. А вот с подростками дело обстоит сложнее. Способность к мгновенной оценке пространства двумя глазами формируется с рождения и завершается примерно к двенадцати годам. Поэтому, как бы ни выравнилось положение орбит после этого возраста, пространственное чувство останется с дефектом. Горизонталь «креста» будет не достаточно устойчивой.

Как проводятся мануальные процедуры, восстанавливающие симметрию черепа? Конечно, изменить пальцами форму черепа или положение какой-либо его кости за один прием даже у двухлетнего ребенка невозможно. Мягкие техники, а только такие и допустимы с детьми, выравнивают деформации за счет работы внутричерепного гидравлического механизма.

Образно говоря, циркуляцию

жидкости в мозге можно сравнить с водопроводом. Так вот, тщательно выверенные мягкие движения руками способны улучшить работу «внутричерепного водопровода» в тех случаях, когда имеется асимметрия черепа. А внутричерепное давление



как раз тогда и повышено, когда форма головы далека от оптимально симметричной. Локальные повышения внутричерепного давления возникают как раз в местах с нарушенной симметрией. Иногда дефект проходит сам. Смотришь на ребенка месяца через три после рождения — головка, которая была асимметричной, сама выровнялась. Нечто подобное происходит с расправляющейся покрывшей футбольного мяча, когда его накачива-

ют перед игрой. Но так бывает не всегда. Мои руки стимулируют производительность «гидравлического насоса» в мозге и помогают «расправить» хрящевые швы черепа.

Сохранить здоровье глаз, по моему глубокому убеждению, помогают здоровый образ жизни и правильное питание. Придерживаться здорового образа жизни — значит, быть ближе к природе. Вот уже 45 лет я начинаю день с легкой разогревающей пробежки и купания в открытом водоеме. Зимой — в проруби.

У меня сложился свой взгляд на

питание, и в частности на питье. Я считаю, что человек может получить достаточно жидкости из фруктов и овощей. Если их есть в достаточном количестве, то такая пища в вакуолях своих клеток будет доставлять в организм и воду в том виде, который наиболее приемлем для организма. А дополнительное питье лишь перегружает органы. Поэтому я предпочитаю безпитьевую диету (отказываюсь от традиционных напитков — чая, кофе, компотов, киселей, простой воды).

e-mail: VFKrichenkov@mtu-net.ru

◆ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ◆



Завтрак. Протертый или мелко измельченный сырой салат из яблок (200 г), моркови (100 г), свеклы (10-20 г), редьки (20-40 г) и тмина (1-2 г), приправленный соком лимона (20 г). В салат добавляется 0,25 г порошка аскорбиновой кислоты.

(В летний и осенний период сырые салаты, естественно, должны быть как можно более разнообразными.)

Каша рисовая (250-300 г) с топленным маслом. Можно с добавкой меда или изюма.

Обед. *Вариант школьной столовой:* суп вермишелевый молочный (300 г), котлеты паровые (200 г) с овощным гарниром (300 г), в котором размешано 0,25 г аскорбиновой кислоты.

Домашний вариант: мясо запеченное или отварное (150-200 г) с овощами. При его приготовлении добавить 20 г сушеной измельченной смеси лаврового листа и пряных трав (летом лучше свежих): петрушки, укропа, кориандра, садового чабера, шафрана, мяты, голубого пажитника, базилика. Овощной гарнир не должен быть горячим. Немного охладив его, добавить 0,25 г аскорбинки.

Если не удается пообедать вовремя или нет аппетита, то надо съесть 3-4 апельсина или 2-3 банана, а обед перенести на вечер.

Ужин (не позже 21 часа). Творог (100-150 г) со сметаной. Добавить семена тмина или кориандра, можно мед — по вкусу. Или курагу, чернослив, инжир, финики, изюм, другие сухофрукты (100-150 г), выдержанные над паровой баней в течение 15 минут.

Маргарита Неснова,
травница



Фитотерапия псориаза

Псориаз — это системное заболевание, при котором в первую очередь поражается кожа. Он ведет также к функционально-структурным нарушениям в суставах (тугоподвижности) и других органах и системах.

В норме кожный покров обновляется за тридцать дней. За это время новые клетки кожи поднимаются от нижнего слоя кожи до ее поверхности. При псориазе клетки растут быстрее и достигают поверхности на ней появляется множество припухлостей, которые называются папулами. Такие припухлости (инфильтрации) имеют красный цвет и часто зудят.

При выраженной аллергической реактивности псориазический процесс быстро прогрессирует и развивается псориазическая эритродермия, при которой почти вся поверхность тела покрывается папулами. Она сопровождается сильным зудом, жжением, повышением температуры, стягиванием и напряжением кожи.

Псориаз обычно проходит цикл от вспышки до затухания, причем вспышки большей частью случаются зимой. Иногда он исчезает на меся-

цы или даже на годы. Внутри каждого цикла различают три стадии болезни: прогрессирующую, стационарную и регрессирующую.

Для прогрессирующей стадии характерен зуд, которого может не быть в период стационарного или регрессивного процессов. В стационарной стадии новые папулы не появляются, сыпь заметно бледнеет, зуд исчезает. В регрессирующей стадии на местах многих «высыпаний» припухлость проходит, а на ее месте остаются темные пятна. Крупные очаги приобретают кольцевидные очертания, так как в центре происходит разряжение инфильтрации. Инфильтрация очагов может рассасываться и с периферии.

Псориаз — трудноизлечимое заболевание. Во многом это связано с тем, что причины его возникновения пока неизвестны. Но вы многое можете сделать сами. Большие возможности дает фитотерапия, которая предлагает эффективные средства борьбы с этим заболеванием. Нужно только выбрать те, которые помогут именно вам. Так что экспериментируйте и изобретайте собственные методы преодоления псориаза, исполь-

зую советы и рекомендации, приведенные в этой статье.

При прогрессирующей стадии псориаза отличный эффект дает чай из смеси цветов бессмертника, пижмы, листьев мяты перечной, листьев крапивы двудомной, корней солодки и плодов шиповника. 0,5 ч. ложки измельченной в порошок смеси залить стаканом кипятка. Настоять 1 час. Принимать за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 4-6 недель. Через 2-3 месяца курс надо повторить.

В этой стадии применяют мазь с эулеурококком. Надо смешать 50 мл настойки эулеурококка (1 пузырек) с растопленными на водяной бане солидолом (100 г) и хозяйственным мылом (20 г). Ежедневно перед сном после гигиенической ванны этой мазью смазывают больные участки кожи. Сверху на них накладывают вощеную бумагу.

В стационарной и регрессивной стадиях заболевания полезны ванны с фитодобавками: настойками валерианы, зверобоя или календулы (по 10 мл на ванну) или настоями корня лопуха, травы череды. Чтобы приготовить настой, 100 г сырья надо заварить 1 ведром горячей воды, настоять 1 час, процедить и добавить в ванну. Хорошее действие оказывают и настои мяты и тысячелистника. Их готовят из расчета 50 г сухого сырья на ведро воды. Курс лечения — 6-10 ванн (по 2 ванны в неделю).



Дымянка

При зимней форме псориаза пораженные участки кожи перед облучением кварцем смазывают растворами фотосенсибилизирующих средств, полученных из растений семейства зонтичных, — псораленом, бероксаном. Эти средства усиливают действие кварцевого облучения.

Сокращают количество рецидивов и удлиняют ремиссию растительные фитонейрорегуляторы и адаптогены: экстракт элеутерококка и чаги, пантокрин, настойки аралии, левзеи, женьшеня. Их надо принимать по 20-30 капель утром и днем. Курсы по 3-6 недель следует проводить в сроки привычных обострений заболевания, сочетая прием экстрактов и настоек с хвойно-валериановыми ваннами.

Составленный А.М. Рабиновичем «Травник», в котором собраны старинные рецепты лечения лекарственными растениями, рекомендует применять при псориазе дымянку.

Настой травы дымянки. 2 ст. ложки травы залить 0,5 л кипятка. Принимать при псориазе и хронических кожных заболеваниях по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Настойка травы дымянки. Поллитровую банку наполнить резаной травой и залить 70%-ным спиртом. Настоять 7 дней. Принимать по 20-30 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Настойкой дымянки также можно

смазывать участки кожи, на которых есть высыпания.

Мазь с дымянкой. 1 ст. ложку сухой травы, растертой в порошок, смешать с 50 г вазелина. Хранить в холодильнике.

Обычно кожные заболевания — лишь отражение внутреннего неблагополучия. Поэтому надо обратить внимание на состояние печени, почек, легких, желудочно-кишечного тракта. Как профилактическое средство полезен такой сбор: зверобой (трава) — 15 г, крапива двудомная (листья) — 10 г, кукуруза (рыльца) — 10 г, можжевельник обыкновенный (листья) — 10 г, подорожник (листья) — 10 г, полынь горькая (трава) — 5 г, тысячелистник (трава) — 15 г, хвощ полевой (трава) — 15 г, шалфей лекарственный (листья) — 10 г.

3 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка. Настоять, процедить. Пить по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день до еды.

А.Костина в своей книге «Лечение чистотелом» рассказывает о применении чистотела в лечении псориаза.

В прогрессирующей стадии заболевания она рекомендует такой сбор: валериана (корень) или пустырник (трава) — 1 часть, алтей лекарственный (корень) — 12 частей, череда трехраздельная (трава) — 3 части, чистотел (трава) — 1 часть, зверобой (трава) — 1 часть. 1 ст.



Череда трехраздельная

ложку сбора залить 0,5 л кипятка, настоять. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Очень эффективен настой чистотела (трава) — 10 г и фиалки трехцветной (трава) — 10 г. Залить травы стаканом кипятка, настоять. Выпить в течение дня (глотками!).

При лечении многих кожных болезней, в том числе и псориаза, всегда применяли и отвар череды. 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом воды и кипятить 10 минут под крышкой на слабом огне. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. (П.Н. Жохов, Е.В. Жохова. «Секреты русских лекарств»).

Хорошо очищают кожу горячие ванны с отваром чистотела. Их надо принимать каждый день.

А вот какие рекомендации дает «Рецептурный справочник фитотерапевта» В.А.Передрия.

Отвар лавра благородного (лист). 20 г сухих листьев залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема. Курс — 5-7 дней.

Отвар плауна булавовидного (споры). 1 ст. ложку спор залить стаканом холодной воды. Варить 15 минут, помешивая (лучше деревянной ложкой или деревянной палочкой). Процедить, пить по 1 ст. ложке каждый час.

Отвар череды трехраздельной (трава). 10 г травы залить стаканом кипятка. Держать на во-

дяной бане 30 минут. (Водяная баня должна кипеть!) Охлаждать 10 минут. Процедить. Сырье отжать. Довести до первоначального объема кипяченой водой. Отвар принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день.

Одновременно можно смазывать кожу 2,5-3%-ной мазью из экстракта череды. Смешать экстракт череды с 70-градусным спиртом в соотношении 1:1. Затем смешать вазелин и ланолин тоже в соотношении 1:1. Соединить обе смеси и хорошо перемешать.

А вот рецепты наружных средств.

Отвар окопника лекарственного (корни). 1-2 ст. ложки корня кипятить в стакане воды. Настоять 24 часа. Процедить. Делать теплые компрессы 2-3 раза в день.

Отвар крапивы двудомной (корни). Готовить, как описано в предыдущем рецепте.

Мазь с чистотелом. Смешать чистотел (трава, порошок) — 10 г, вазелин



Окопник лекарственный



Чистотел

— 10 г, ланолин — 10 г и 0,25%-ную карболовую кислоту — 10 капель.

Сок чертополоха. В мае-июне нарвать листья чертополоха, вымыть, просушить, пропустить через мясорубку. Отжать сок. Полученным соком смазывать пораженные места.

Мне приходилось помогать людям, больным псориазом. Заканчивая статью, хочу поделиться своими наблюдениями.

Лучшими десенсибилизирующими, то есть понижающими проявления аллергии, лекарственными растениями, с моей точки зрения, являются череда трехраздельная (трава), ель (настой зеленых молодых шишек или почек), боярышник (плоды или цветы), земляника лесная (листья), фиалка трехцветная (трава).

Кровь лучше всего очищают вероника лекарственная (трава), лапчатка прямостоячая, или калган (корень), орех грецкий (листья), подмаренник цепкий (трава), пырей (корень), фиалка трехцветная (трава), череда трехраздельная (трава), хвощ полевой (трава).

При псориазе, так же как и при других заболеваниях кожи, очень важно следить за здоровьем печени. Хорошо поддерживает печень



Вероника лекарственная

буквица лекарственная, регенерации ее клеток способствует донник лекарственный, защищает клетки печени от токсических веществ (в том числе лекарственных препаратов), освобождает ее от свободных радикалов и оздоравливает организм микроэлемент селен. Больше, чем в других травах, селена содержится в душице обыкновенной (трава), клевере луговом (верхушки растений), зубчатке поздней (трава), иван-чае (лист), эвкалипте (лист).

Чтобы избежать обострений болезни, при стирке белья нужно пользоваться только хозяйственным мылом. Подсушите и настогайте его на крупной терке, размещайте до полного растворения и замочите белье на 30-40 минут. Белье лучше сушить на воздухе, особенно на сквозняке.

Я постаралась собрать наиболее интересные и полезные рецепты, предлагаемые фитотерапевтами для лечения псориаза. Их много, поэтому каждый сможет выбрать

те, которые помогут ему справиться с болезнью.

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

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ПСОРИАЗЕ

- ◆ В прогрессирующей стадии болезни рекомендуются гипосенсибилизирующие, антигистаминные средства: препараты кальция (лактат Ca; глюконат Ca, глицерофосфат Ca), витамины B₁₂ и B₁ — внутримышечно.
- ◆ Больным с нарушением липидного обмена надо придерживаться диеты с ограничением жиров; применять растительные жиры в комплексе с липолитическими средствами — цетамифеном, витаминами B₁₃ и B₁₅.
- ◆ Больным с зимней формой псориаза рекомендуются ультрафиолетовое облучение и курортное лечение, но лишь в период разрешения процесса. Местное лечение проводится с учетом стадии болезни. Можно употреблять нейтральные кремы: ланолиновый, нафталановый, 2%-ную салициловую мазь, солидоловую мазь, мазь Рыбакова.
- ◆ В период прогрессирования болезни рекомендуют мази с кортикостероидами (преднизолоновую, гидрокортизоновую, «Флуцинар»), а также теофиллиновую, эуфиллиновую и папавериновую.
- ◆ В стационарной стадии используют (в пастах или мазях): деготь, ихтиол, серу, нафталанскую нефть, но на небольших участках.
- ◆ Выраженным редуцирующим процесс действием при псориазе обладают мази с хризарбином, полученным из ревеня и конского каштана, — «дитрастик» и «дитранол».



ОТ ЧЕГО СТАРЕЕМ?

С доктором Лущиком наши постоянные читатели знакомы давно. Многие хотели попасть к нему на прием повторно. Теперь это стало возможным: Михаил Николаевич открыл новый кабинет.

Доктор Лущик — гомеопат, но в своей практике опирается не только на теорию Ганемана, но и на восточную медицину. Он предлагает оригинальный метод диагностики и лечения, соединяющий гомеопатию с учением об энергетическом обмене и биологических ритмах организма

Согласно классической гомеопатии и классической китайской и тибетской медицине, большое значение имеют энергетические процессы, протекающие в человеческом организме. Нарушение циркуляции энергии дает толчок к развитию патологических процессов и запускает механизм старения.

Сезонные биоритмы влияют на все процессы, протекающие в нашем теле, в том числе и на биологическую активность органов. Весной более активно работает печень, летом — сердце, осенью — легкие, зимой — почки. Каждый из этих органов имеет энергетическую пару. Для печени пару составляет желчный пузырь, для сердца — тонкий кишечник, для легких — толстый кишечник, для почек — мочевой пузырь.

Особое положение в биоритмологическом цикле занимают поджелудочная железа и связанная с ней селезенка — эта пара как бы руководит сезонным изменением биорит-

мов. Активизируясь на 18 дней в период перехода от одного сезона к другому, она снижает деятельность пары органов, которая была активна в предыдущем сезоне, и усиливает активность пары следующего сезона. Например, затормаживает печень и желчный пузырь в конце весны и дает импульс сердцу и тонкому кишечнику в начале лета.

Таким образом, поджелудочная железа и селезенка переживают период активности в 4 раза чаще, чем другие органы. Поэтому и вероятность их “износа” на энергетическом, а вслед за ним на функциональном и морфологическом уровне гораздо выше, чем у других органов.

Хронические заболевания, как правило, начинаются с энергетического сбоя в системе поджелудочной железы, приводящего к недостатку энергии (энергодефициту) в этом органе. Часто в процесс вовлекаются селезенка и желудок. Чтобы восполнить недостающую энергию,

они забирают ее из других органов, в первую очередь из легких и толстого кишечника.

Нарушение циркуляции энергии в легких становится причиной ряда заболеваний — от респираторно-легочных до сердечных. Кроме того, поскольку легкие энергетически связаны с кожными покровами, могут развиваться и кожные заболевания — псориаз, экзема и т.п. Недостаток энергии в толстом кишечнике приводит к его вялости и провоцирует развитие колитов с запорами.

Энергодефицит поджелудочной железы сказывается и на работе почек и мочевого пузыря, что может стать причиной их заболевания (пелло- и гломерулонефрита, цистита и уретрита).

Если же эпицентр энергетической нехватки формируется в большей степени в селезенке, а не в поджелудочной железе, то страдают иммунная и лимфатическая системы. В этом случае человек может годами носить в организме инфекцию, которую не способны уничтожить даже антибиотики.

Дефицит энергии в поджелудочной железе косвенным образом ухудшает деятельность еще нескольких органов. Печень, например, перестает в нужном объеме вырабатывать ТНФ (фактор некроза опухоли), что проявляется ростом папиллом, полипов, кандилом. Кроме того, снижается упругость коллагенового волокна сухожилий, а это грозит вывихами.

Хуже функционирует и эндокринная система, что может привести к заболеваниям щитовидной железы и другим серьезным патологи-

ям (аднекситу, миоме матки, мастопатии, бесплодию, простатиту, болезни Аддисона).

Восстановление энергетического баланса в организме при хронических заболеваниях значительно облегчает их лечение, делает его более эффективным. Поэтому, если вы никак не можете избавиться от заболеваний верхних дыхательных путей, легких или почек, то следует обратить внимание на поджелудочную железу и селезенку, с которыми они энергетически связаны. Ликвидация энергопровалов в системе поджелудочной железы также помогает и при лечении панкреатита и диабета. Хорошо поднимают ее энергетический уровень фитотерапия, гомеопатия, иглотерапия.

Исходя из своего опыта, могу сказать, что в 90% случаев нарушения в энергосистеме, приводящие к болезням и преждевременному старению, начинаются с дефицита энергии в системе *поджелудочная железа — селезенка*. Поэтому всем, кому за сорок, я советую обратить внимание на сохранение энергетики поджелудочной железы. Это поможет поддерживать себя в хорошей форме в течение долгих лет. В качестве простейшего профилактического средства хочу порекомендовать фиточай, включающий семена укропа и кориандра и обычный черный чай. Смешайте 2-3 щепотки семян укропа и кориандра и 4-5 щепоток черного чая. Заварите и настаивайте в течение 10-15 минут. Пейте один раз в день вместо обычного чая в течение месяца. Такие курсы надо проводить два раза в год — весной и осенью.

Хочу еще раз подчеркнуть, что энергетические процессы всегда опережают физиологические и управляют ими, поэтому энергоинформационная диагностика позволяет значительно раньше, порой на несколько лет, обнаружить начало патологического процесса. В этом ее преимущество перед обычной диагностикой.

Конечно, для того чтобы предупредить заболевание или быстрее от него избавиться, надо иметь полную картину энергетического баланса организма, которую может дать только специалист.

Доктор Лущик предлагает:

◀ Гомеопатические методы лечения сложных хронических заболеваний, включая те, которые не поддаются лечению традиционными терапевтическими методами.

◀ Малоизвестные и редкие формы гомеопатических препаратов.

◀ Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата как ревматического, так и подагрического происхождения методами фитотерапии и мануальной терапии.

◀ Комплексное обследование организма по древнекитайской и тибетской методике диагностирования, исключающее какие-либо побочные эффекты и позволяющее обнаружить приближение заболевания задолго до его первых симптомов.

Москва, Новый Арбат,
Мерзляковский пер., д. 1,
☎ (095)290-28-16, 530-89-85

Нарушение пищеварения обозначают термином «диспепсия». Желудок и кишечник, точнее двенадцатиперстная кишка, совершают очень сложный комплекс движений, принимая, перемешивая, эвакуируя пищу, что обеспечивает процесс пищеварения. Когда двигательная активность желудка и двенадцатиперстной кишки и координация их работы нарушаются, и возникает диспепсия.

Диспепсические расстройства могут быть вызваны нервно-психическими стрессами, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголя, курением, приемом некоторых медикаментозных препаратов, наличием различных хронических заболеваний и другими причинами.

Если этот синдром наблюдается у больных гастритом, холециститом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и другими желудочно-кишечными заболеваниями, то говорят об *органической диспепсии*. Если же болезненных изменений со стороны органов пищеварения нет, то речь идет о *функциональной диспепсии*.

Для функциональной диспепсии характерны следующие симптомы.

◆ *Боль разной интенсивности в подложечной области и по срединной линии живота* — может быть связана с приемом пищи или метеоризмом (вздутием живота из-за скопления газов).

◆ *Дискомфорт в подложечной области* — неприятное ощущение в животе, которое не является болезненным.

◆ *Чувство быстрого насыщения* — ощущение полного желудка вскоре после еды, независимо от объема съеденной пищи.

◆ *Чувство переполнения* — не-

Валентин Ребров,
кандидат медицинских наук



Диспепсия. Что делать?

приятное ощущение переполненного желудка, далеко не всегда по времени совпадающее с приемом пищи.

◆ *Чувство «вздутия» в подложечной области* — ощущение распирающего в левом подреберье.

◆ *Тошнота* — чувство дурноты и приближающейся рвоты.

Для профилактики диспепсии важен режим питания. За стол желательно садиться в одно и то же время. Есть надо 3-5 раз в день, делая равные промежутки между едой. Лучше исключить острую, жирную пищу, алкоголь, кофе, но в целом характер питания может оставаться близким к привычному.

Существует большой арсенал лекарств, которые используют при лечении функциональной диспепсии. Конечно, о том, как их принимать, надо спросить у врача.

■ *Антацидные (ощелачивающие) препараты* применяются для снижения кислотности желудочного сока, нормализуют нарушенную моторику. Это большая группа лекарственных средств, которые следует принимать эпизодически при появлении неприятных ощущений в подложечной об-



Фото Сергея Буяева

ласти (дискомфорт, боли, изжога) или в виде курсового лечения. К ним относятся питьевая сода, альмагель, фосфалюгель, маалокс, гидротальцит, симальдрат и др.

■ *Антисекреторные препараты* воздействуют непосредственно на клетки слизистой оболочки желудка и в значительной мере снижают секрецию соляной кислоты.

■ *Прокинетики*, например рег-

лан и мотилиум, нормализуют нарушенную моторику желудка и кишечника.

■ **Антихеликобактерная терапия.** Известно, что в желудке при гастритах, язвенной болезни, функциональной диспепсии обнаруживаются особые микроорганизмы — хеликобактер пилори. Считается, что в определенных условиях они могут вызывать обострение болезни. Если в организме обнаружены эти микроорганизмы, то требуется специальное противомикробное лечение.

Разумеется, лечение функциональной диспепсии не ограничивается перечисленными методами. Используются успокаивающие и витаминные средства, физиотерапия и лечебная физкультура. Весьма полезна и фитотерапия, особенно при продолжительном лечении.

При лечении функциональной диспепсии, а также других функциональных расстройств органов пищеварения, применяются лекарственные сборы, в состав которых входят растения, обладающие антимикробным, болеутоляющим, вяжущим, желчегонным, гемостатическим, мягчительным, обволакивающим, противовоспалительным, регенерирующим, слабительным, спазмолитическим, ветрогонным и седативным свойствами.

Сбор №1

Ромашка лекарственная, цветки . . .10 г
Календула лекарственная, цветки . . .10 г
Подорожник большой, лист10 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 10 г
Черда трехраздельная, трава10 г

Способ приготовления. 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Сбор №2

Полынь горькая, трава10 г
Вахта трехлистная, лист10 г
Тмин обыкновенный, трава10 г
Аир болотный, корневища10 г

Способ приготовления. Готовят и принимают как сбор №1. Используют при диспепсии, сопровождающейся снижением кислотности желудочного сока, вздутием живота.

Характеристики некоторых лекарственных растений, применяемых в сборах

Ромашка лекарственная. Цветки ромашки, благодаря содержанию в них азулена (хамазулена), ослабляют аллергические реакции, усиливают регенерацию тканей, обладают выраженными противовоспалительными, анестезирующими, седативными (успокаивающими) свойствами. Биологически активные вещества ромашки расслабляют гладкую мускулатуру спазмированного желудка, уменьшая боль.

Календула лекарственная (ноготки лекарственные). Цветки календулы содержат каротиноиды (провитамин А) и флавоноиды, обладающие свойствами витамина Р и укрепляющие стенки артерий и вен. Кроме того, в календуле накапливаются цинк, молибден, селен. В сборе используется ее успокаивающее, умеренно выраженное мочегонное и желчегонное свойства, способность несколько снижать артериальное давление, восстанавливать нарушенные функции печени, повышать аппетит.

Листья подорожника большого. Используются благодаря противовоспалительному, противомикробному, обволакивающему, секретогонному действиям. Обволакивающий эффект достигается из-за наличия в растении большого количе-

ства полисахаридов. При приеме внутрь они набухают, образуя своеобразный раствор (гель), который покрывает слизистую оболочку желудка или кишечника, что предохраняет ее от раздражения и уменьшает воспаление.

Тысячелистник обыкновенный. В сборе используется благодаря спазмолитическому, противовоспалительному, противомикробному свойствам. Противовоспалительные свойства тысячелистника связаны с действием эфирного масла, в состав которого входит соединение хамазулен, обладающий мощным противовоспалительным действием.

Черда трехраздельная. В сборе трава череды введена благодаря противомикробному, секретогонному, антиаллергическому, противовоспалительному свойствам. Она содержит значительное количество каротиноидов, флавоноидов, аскорбиновой кислоты; микроэлементы — цинк, стронций, селен. Может накапливать марганец. Черда также умеренно снижает артериальное давление и увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

Полынь горькая. Трава полыни усиливает секреторную функцию желез органов пищеварительного тракта, оказывает противовоспалительное, желчегонное и противомикробное действия, возбуждает аппетит. Стимулирующий эффект (а также горький вкус полыни) обусловлен наличием в растении определенных биологически активных веществ, которые называют горечами. В траве также содержатся эфирное масло, дубильные вещества, каротин, флавоноиды, гликозиды.

Полынь накапливает молибден, селен, бром. Это эффективное средство при болезнях печени (гепатите,

холецистите и желчнокаменной болезни). Противопоказана при беременности.

Вахта трехлистная (трилистник водяной). Вахта усиливает секрецию желез органов пищеварительного тракта, оказывает желчегонное, противовоспалительное, противомикробное и легкое послабляющее действия. В ее листьях обнаружены дубильные вещества, аскорбиновая и бетулиновая кислоты, содержатся горькие гликозиды, в них накапливаются селен и марганец. Кроме того, в сборе трава вахты усиливает действие полыни.

Тмин обыкновенный. Оказывает спазмолитическое, противомикробное, ветрогонное и желчегонное действия, усиливает секрецию пищеварительных желез, снижает процессы брожения в кишечнике.

Аир болотный. Корневища аира возбуждают аппетит за счет рефлекторного отделения желудочного сока. Кроме того, повышают желчевыделительную функцию печени и диурез (мочеиспускание), способствуют отхождению газов из кишечника, оказывают противовоспалительное, противомикробное, спазмолитическое действия, богаты горечами, содержат много эфирных масел, дубильных веществ, аскорбиновой кислоты.

Эти сборы эффективны еще и благодаря тому, что каждый их компонент усиливает действие другого. Их нетрудно приготовить в домашних условиях.

И конечно, занимаясь лечением, надо избегать нервно-психических стрессов и соблюдать строгую диету: исключить жареную, острую, жирную пищу, алкоголь. Желательно отказаться и от курения.

Поможем друг другу

✍ "У меня страшное заболевание — болезнь Паркинсона, грозящее полной обездвиженностью. Но я не согласна с прогнозами врачей: лечусь у травницы, борюсь, как могу, но тремор рук и ног не проходит, это очень мешает жить. Отзовитесь те, кто также страдает этим недугом и научился хоть как-то с ним справляться. Буду очень благодарна".

656060 г.Барнаул, Алтайский край,
ул.Солнечная Поляна, 29-133
Матюхина Татьяна Григорьевна

✍ "В течение нескольких лет я постоянно испытываю боль в спине. Врачи ставили различные диагнозы: остеохондроз, радикулит, но лечение не помогало. Читая разные медицинские книги, я пришел к выводу, что у меня, скорее всего, миозит — воспаление мышц. Прощупав мышцы шеи и спины, я обнаружил уплотнения в виде бобов или зерен круглой формы. Боли мучают меня постоянно, даже в положении сидя, спину держать нет возможности. Пожалуйста, помогите, если кто-то знает, как облегчить страдания".

169900 г.Воркута, ул.Дончука, 11-56
Калигаев В.А.

✍ "Прошу откликнуться тех, кто знает, как справиться с болью при грыже межпозвоночного диска и с энхондромой кости. Буду благодарна любому совету".

111558 Москва, Напольный проезд, 10-37
Кочнева И.Л.

СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Если вы обожглись

Ожоги могут быть вызваны сухим теплом (пламенем), мокрым теплом (паром, горячими жидкостями), электричеством, химикалиями или радиацией (включая солнечный свет).

Многие ожоги требуют обязательной врачебной медицинской помощи, например в том случае, если площадь пораженного участка имеет более 3-4 см в диаметре, если затронута не только поверхность кожи, но и нижеле-

жащие ее слои, а также все ожоги электричеством и химическими веществами.

Но любой термический ожог не терпит промедления. Поэтому надо знать, как оказывать себе первую доврачебную помощь. Если при ожоге не образовались и не прорвались волдыри, сразу же, не теряя ни минуты, следует обработать пораженное место. Лучше всего, если у вас под рукой есть водка или спирт. Чистую тряпочку (или бинт) нужно смачивать в 33% растворе спирта или слегка разбавленной водке и периодически прикладывать к пораженному участку кожи до снятия острого ощущения жжения. Можно использовать и крепкий раствор марганцовки.

Если ничего этого у вас нет, то для облегчения боли нужно поврежденное место подставить на 10 минут под струю холодной воды. А можно воспользоваться полотенцем, смоченным в холодной воде, которую необходимо менять как можно чаще. Помните, что образовавшиеся пузыри самостоятельно вскрывать нельзя!

После того как вы обработали пораженное место, хорошо приложить к нему свежие *капустные листья* (промытые в кипяченой воде), или чистый лист *подорожника*, или кашицу из натертых *яблок, моркови, свеклы, сырого картофеля*.

При перевязках для промывания послеожоговых ран хорошо применять целебные травяные *настои*. Их можно готовить из *календулы, клевера лугового, полыни обыкновенной, шалфея лекарственного*. Для этого 1 ст. ложку сухого измельченного сырья следует залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Можно приготовить настой и из молодых листьев *липы сердцевидной*. Для этого нужно взять 4-5 ст. ложек измельченного сырья, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Для промывания ран можно также использовать *отвар* листьев *черники*: 2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить.

Для заживления послеожоговых ран рекомендуется делать компрессы и промывания *отваром коры дуба*. Для его приготовления 1 ст. ложку измельченной коры залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, остудить, процедить и долить кипяченой водой до исходного объема. Кроме того, можно делать *примочки* из сока *алоэ* и отвара *зверобоя продырявленного*. Для приготовления отвара столовую ложку сухой измельченной травы залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, процедить.

Лечение витилиго (белых пятен на коже)

- ◆ 1-2 раза в день смазывать пятна соком из корней пастернака.
- ◆ Растереть до получения кашицы цветы пастернака, после чего 2 ст. ложки этой кашицы смешать со 100 г вытопленного нутряного свиного сала и томить на медленном огне 2,5 часа. Этой мазью смазывать пятна 1-2 раза в день.
- ◆ Смазывать пятна густым экстрактом зверобоя.
- ◆ Лечит витилиго систематическая диета из земляники.



Фото Сергея Яраева

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



«Пожалуйста, расскажите поподробнее о заболевании «токсокароз». Могут ли личинки токсокара вызреть в организме человека и превращаться в половозрелых особей. Можно ли заразиться от животных?»

Р.Цветкова, г. Барнаул

Токсокароз — это паразитарное заболевание. Вызывается оно токсокарами (глистами), относящимися к виду геонематод. Приставка «гео» говорит о том, что эти паразиты в своем цикле развития обязательно должны проходить созревание в земле.

Известны токсокары двух видов: кошачьи и собачьи, у которых основным хозяином является, соответственно, кошка или собака. Глисты у них живут в кишечнике. С экскрементами яйца глистов попадают в почву, где развиваются личинки. Далее с пищей они попадают к другому животному: через рот — в желудочно-кишечный тракт, оттуда — в кровь, с кровью разносятся по всему организму. В тканях, куда они попали, созревают и в половозрелом возрасте обосновываются в кишечнике, который становится новым источником заражения.

К организму человека паразит приспособлен меньше. Личинки в основном проходят только раннюю стадию развития и редко достигают зрелости. Они или погибают, или не развиваются.

Заражение происходит через рот частичками загрязненной экскрементами домашних животных почвы с личинками паразита. Опасность заражения токсокарозом детей растет из-за загрязне-

ния детских площадок, особенно в городах. Чаще заражаются дети 1-3 лет, которые все хватают с земли и тянут в рот. Личинки попадают через желудочно-кишечный тракт в кровь, распространяются по артериям и могут проникнуть в мозг, сердце, печень, почки, глаза и другие органы. При этом развиваются реакции, похожие на аллергические. В зависимости от того, куда попали личинки, симптомы могут быть похожими на воспаление легких с астматическим синдромом, бронхит, бронхиальную астму, дерматит и другие заболевания. Иногда увеличивается печень. У заразившихся детей снижается иммунитет, развивается анемия, повышается температура, выявляются некоторые изменения в клиническом анализе крови (увеличивается число лейкоцитов определенного вида — эозинофилов). Диагноз ставится после иммунологических исследований крови. Анализы проводятся разные, но суть их в одном — определить наличие в крови антител к токсокарам.

Хочу подвести итог сказанному. Личинки в тканях человека не размножаются, а только созревают. Сколько их попало в организм, столько и останется. Даже если токсокара в организме человека вызрела до взрослого возраста (что бывает крайне редко) и поселилась в кишечнике, потомства она дать не может. Ее личинки обязательно должны пройти цикл развития в почве. Больной человек безопасен для окружающих. Непосредственно от животных тоже заразиться нельзя.

Чтобы человек заразился, к нему в рот должны попасть частички почвы, где личинки уже находились какое-то время, поэтому гладить собак и кошек можно, а вот есть немытую морковь, да еще немытыми руками (особенно после работы на земле, по которой гуляли кошки с собаками) очень опасно.

Лечение токсокароза и наблюдение за больными проводят только специалисты.



«Моей дочери 38 лет, недавно ей удалили узел на щитовидной железе, и теперь у нее осиплый голос. Диагноз: парез голосовых связок. Можно ли ей помочь?»

Е.З.Федорова, г.Владивосток

Нарушение иннервации (связи нервных волокон с центральной нервной системой) голосовых связок с парезом действительно часто бывает после операций на щитовидной железе. Но это заболевание лечится. Есть такие специалисты — *фонопеды* и *фониаторы*, которые занимаются восстановлением голоса, и довольно успешно. С каждым пациентом индивидуально проводятся курсы специальной гимнастики и дыхательных упражнений.

Такая служба в свое время была создана во многих крупных городах России, вероятно, она есть и во Владивостоке.

В Москве вы можете обратиться в Сурдологический центр. Лечение здесь бесплатное и для москвичей, и для жителей других городов. Чтобы попасть на прием, москвичам необходимо иметь направление врача-отоларинголога из районной поликлиники и паспорт, а иногородним (если в их городе нет таких специалистов) кроме этого требуется получить направление Минздрава.

Телефон регистратуры (095) 941-39-09



Вино из одуванчиков

В последней декаде мая начинают зацветать одуванчики. Их головки открываются в шесть часов утра, а к трем-четырем часам, устав от полуденного зноя, закрываются в плотные зеленые бутоны. Такими они останутся до утра следующего дня и не раскроются, если утро будет холодным или дождливым. Растение оберегает свою пыльцу.

Цветут одуванчики почти целый месяц, радуя глаз своим ярким золотом, а затем в течение 3-4 дней ослепительно желтый луг вдруг становится белым: цветы «погасли», превратившись в пушистые белые комочки.

В одуванчике целебны все части растения, но я хочу рассказать о его цветах. Вещества, находящиеся в них, благотворно влияют на нервную систему, снижают эмоциональное напряжение, способствуют хорошему сну. Кроме того, при простудных заболеваниях цветы одуванчика освобождают дыхательные пути, способствуя отделению мокроты.



Желтая головка растения — это не отдельный цветок, а целая «корзинка» с цветами. Эти цветы (без цветоложа и зеленой части) съедобны и полезны: их можно добавлять в салаты из таких же дикорастущих растений (например, сныти, щавеля, крапивы) или в обычные овощные салаты. Зеленые, еще не распустившиеся бутоны (их

можно обнаружить в середине розетки листьев) хорошо мариновать с чесноком — получается вкусная с легкой горчинкой приправа.

Из цветков одуванчика готовится и праздничное «дамское» вино.

Чтобы вино получилось ярким, ароматным, его приготовление надо начинать прямо на цветущем лугу. Поэтому, отправляясь за одуванчиками, возьмите с собой стеклянную (лучше 3-литровую) банку, деревянный пестик и сахарный песок (1,5-2 кг).

Опишу технологию приготовления вина по календарю (конечно, вы можете выбрать другую дату для начала сбора, главное — соблюсти сроки приготовления).

25 мая. Начало сбора цветов. Из цветов надо выбирать те, у которых желтые лепестки легко отделяются от цветоложа. Именно такие цветы считаются полностью созревшими, опыленными, готовыми завязать плоды. Цветы, у которых лепестки отделяются плохо, лучше не собирать.

Сорванные лепестки тут же опускают в стеклянную банку, на дно которой насыпан сахарный песок. Каждый слой лепестков пересыпают сахарным песком. Время от времени банку встряхивают и утрамбовывают слои деревянным пестиком (металлические ложки применять нельзя!).

С наполненной до «плечиков» лепестками цветов банкой можно идти домой.

Через 3-4 дня, когда смесь лепестков с сахаром осядет, отправляйтесь за второй порцией цветов.

29 мая. Смесь лепестков с сахаром уже осела, можно идти за второй порцией цветов. Доберите лепестки до верха банки, перемешайте с тем, что было в ней. Сока в банке уже достаточно, но еще необходимо добавить около 0,5 л кипяченой воды и опять перемешать все деревянной ложкой. Очень хорошо для этого иметь в доме самодельную ложку из старого сухого ствола или корня можжевельника обыкновенного — такая ложка издает приятный смолистый аромат.

1 июня. Проце-

дите настой лепестков, а цветы отожмите. В полученный сироп (от настаивания) добавьте сок 2 апельсинов и 150 г изюма (лучше брать изюм синий, с косточками). Выжимки цветов залейте теплой кипяченой водой.

3 июня. Выжимки с кипяченой водой процедите и влейте в сироп. Все перемешайте. Добавьте в эту смесь сок 2 лимонов и их цедру, мелко измельчив ее пальцами (нож не использовать!).

Смесь закройте «бродильной» крышкой и поставьте в теплое и темное место для брожения. Если темного места нет, обязательно оберните банку темной тканью или хотя бы газетой: солнечный свет — враг молодого вина.

Если нет специальной «бродильной» крышки, купите обычную полиэтиленовую для консервирования, а в аптеке — жгут из красной резины (шланг), можно взять и мягкую пластмассовую трубочку. В крышке сделайте аккуратное отверстие, чтобы в него очень плотно вошел шланг или трубочка. Конец шланга нужно опустить в банку на 3-4 см. Другой его конец следует поместить

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

◆ КРОМЕ ТОГО

В народной медицине используются сушеные корни одуванчика. Их можно купить в аптеке, а можно заготовить самим. Заготавливают корни одуванчика поздней осенью, когда листья растения увядают. Растение выкапывают, обрезают остатки листьев, кончик корня, корневую шейку и тонкие боковые корни. Корни промыть в холодной воде и провялить на воздухе, пока из них не закончит выделяться млечный сок. Затем корни раскладывают в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. Можно сушить в печах или сушилках при температуре 40-50 градусов.

Отвар сушеных корней применяют как желчегонное и мочегонное средства.

в стоящую рядом банку с водой — получится так называемый «водяной затвор»: в период сильного брожения излишек газов из вина будет уходить по этой трубке, поэтому крышку с банки не сорвет. Кроме того, раз второй конец шланга погружен в воду, в вино не будет попадать воздух. В зависимости от температуры окружающей среды заметное брожение — «пробулькивание» — начинается через 5-10 дней (может быть и позже).

Когда процесс бурного брожения закончится, надо выждать еще 3-4 дня, а затем аккуратно перелить вино в другую емкость — снять молодое вино с осадка, как говорят виноделы. Для этого банку с молодым вином поставьте на что-то высокое (например, на перевернутую вверх дном кастрюлю), чтобы был достаточный перепад высот между банкой с вином и посудой, куда оно будет сливаться. Следите, чтобы конец шланга не касался осадка. Другой конец шланга надо взять в рот и отсосать воздух — как только во рту появится вино, опустить шланг в емкость. Если вино замутилось, надо дать ему постоить еще 1-2 дня.

3 июля. Вино готово. После процеживания получается отменный по вкусу, красивый и целебный напиток.



Аденома простаты (доброкачественное разрастание тканей предстательной железы) — чаще всего встречается у мужчин старше 50 лет. Как правило, в основе этого заболевания лежат возрастные изменения в гормональном состоянии организма. Увеличенная предстательная железа, расположенная ниже мочевого пузыря, сдавливает мочеиспускательный канал, затрудняя выход мочи, что, в свою очередь, ведет к хроническому воспалению мочевого пузыря, мочеточников и самой простаты. В связи с затруднением при мочеиспускании развивается почечная недостаточность, вызывая постепенное самоотравление всего организма.

Хирургическое удаление аденомы не всегда приводит к стойкому и полному излечению, к тому же для пожилых людей хирургическая операция нередко оказывается весьма проблематичной. Существуют и другие, неоперационные способы лечения при аденоме, например гормонами, сульфаниламидными препаратами, антибиотиками.

В деревне от «мужской» хвори раньше лечили травой, которая растет везде, — обычной снытью. Она не вызывает никаких побочных действий, не имеет противопоказаний и одновременно является отличным природным профилактическим средством, полезным мужчинам и средних лет, и пожилого возраста.

Листья сныти содержат большое количество витамина С (до 100 мг%), эфирные масла, стероиды,

Борис Мануйлов



Сныть от аденомы

флавоноиды, органические кислоты, дубильные и минеральные вещества, в том числе железо, марганец, медь, титан, бор, азотсодержащие соединения.

В фитотерапии растение ценится как средство, регулирующее и стимулирующее обменные процессы в организме. Листья сныти улучшают деятельность желудка и кишечника, обладают мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием, поэтому растение применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, при различных поражениях суставов, подагре, ревматизме.

При аденоме простаты рекомендуется длительный — до полугода — прием *настоя из листьев сныти*. Рецепт приготовления настоя прост — чайную ложку сушеной (или столовую ложку свежей) травы заварить стаканом кипятка, настоять как чай и пить по трети стакана три раза в день. Для улучшения вкуса можно



добавить в стакан с настоем столовую ложку сиропа шиповника.

Биологически активные вещества сныти, эфирные масла и кислоты постепенно ослабляют симптомы заболевания. Такой чай из сныти, сопровождая назначенное врачом медикаментозное лечение, нередко помогает избежать хирургической операции или хотя бы оттянуть оперативное вмешательство на несколько

лет. Замечено, что сныть замедляет разрастание железы.

В фитотерапевтической практике накоплен опыт лечения аденомы простаты и с помощью более сложных настоев. Так, при задержке мочи полезно пить *настой из сныти и можжевельника*. Заварить столовую ложку мелко нарезанных свежих листьев сныти и столовую ложку плодов можжевельника тремя стаканами кипятка, настоять и принимать по полстакана дважды в день в течение 2-3 недель. Для улучшения вкуса можно также добавить немного сиропа шиповника или меда.

Чтобы снять болезненные вос-

палительные процессы в простате и мочевом пузыре, можно пить *настой из сныти и крапивы* или *сныти и овса*. Тремя стаканами кипятка заварить столовую ложку свежей травы сныти и столовую ложку крапивы, либо взять столовую ложку травы сныти и столовую ложку зерен овса. Настоять и в процеженный настой добавить по несколько капель лимона и сиропа шиповника.



Принимать по четверти стакана три раза в день за полчаса до еды или через два часа после еды. Курс лечения — 2 недели.

Сныть — одно из самых древних лекарственных и пищевых растений. Ее используют для приготовления первых блюд, салатов, приправ. Листья употребляют в свежем виде — особенно полезны молодые листочки сныти, появляющиеся в мае — начале июня. Их квасят, маринуют, сушат впрок.

В мае, когда на огородах и в садах полным-полно сныти, не поленитесь, соберите нежные верхние листочки и засушите эту полезную траву впрок. А из свежих листочков можно приготовить вкусные и очень полезные блюда.

Весенний салат из сныти.

Набрать обедунную тарелку у

верхних листочков сныти, хорошенько промыть, порезать, накрошить туда же мелко нарубленные крутые яйца (2-3 штуки), мелко нарезанный зеленый лук, посолить, заправить сметаной.

Салат «Дачный».

Чтобы приготовить такой салат, не надо ходить в магазин. Сделаем его из того, что растет в мае на дачных участках. Набрать молодой сныти, верхушки молодой крапивы, 2-3 листика ревеня. Всю траву перебрать, промыть, крапиву обдать кипятком. Мелко нарезать, посолить, заправить по желанию или постным маслом, или сметаной, или майонезом.

Щи «на скорую руку». Поставить на огонь кастрюлю с 1,5 л воды. Пока вода закипает, очистить и порезать 1 луковицу и 1 морковку, пассеровать их на постном масле до золотистого цвета, почистить картошку, нарезать. Положить картошку, лук и морковь в закипающую воду. Пока овощи варятся на маленьком огне, приготовить сныть (хватит небольшой миски) — перебрать ее, чтобы не попали мусор и сухие травинки, промыть, мелко нарезать. Затем положить ее в кастрюлю, добавить 1-2 лавровых листика, 3-4 раздавленных горошинки черного перца, посолить по вкусу и довести суп до кипения. Кто любит кислый вкус щей, можно выжать туда пол-лимона или положить 2-3 листа мелко нарезанных ревеня. Подавать со сметаной.

Елена Мареева

СЕМЬЯ

Защищенный ребенок

Родители хотят видеть своих детей и послушными, и самостоятельными. Как это совместить? В февральском номере журнала психологи Ирина Медведева и Татьяна Шишова дали ответ на этот вопрос. Они рассказали, как помочь, а вернее, как не помешать ребенку вырасти независимым человеком. Некоторые их рекомендации вызвали серьезные возражения у читателей. Предлагаем вашему вниманию письмо московской журналистки, матери двоих сыновей Елены Мареевой



Фото Виктора Ахлюмова

Ирина Медведева и Татьяна Шишова рассказывали о шестилетнем мальчике Мише, который был несамостоятельным. Изменение ситуации они видели в том, чтобы отпускать Мишу одного гулять под окнами. Но какой в этом смысл? Если окна на первом этаже и ребенок гуляет под ними, то это ничего не меняет: бабушка по-прежнему будет контролировать ситуацию, и ребенку никаких самостоятельных решений принимать не придется. К тому же это просто скучно — всю прогулку проточать на одном месте. Если же из окон ребенка не видно, то это уже

прогулка без присмотра, которая для шестилетнего Миши представляет реальную опасность.

Авторы считают, что, когда взрослые излишне опекают ребенка, у него складывается искаженная картина мира: «Если я окажусь один, собака непременно укусит меня, машина задавит, чужой дядька украдет, соседский мальчик побьет». Но ведь это не беспочвенные страхи

ОБ АДЕНОМЕ
читайте в
№4,5 (с.69)-1999г.,
№4,7 (с.55)-2001 г.,
№9 (с.55)- 2001 г.
Из архива «Б.З!».

типа боязни бабы Яги или Кощея Бессмертного. Эти опасности вполне реальны!

Собака от «жизни собачьей» действительно «бывает кусачей» — а бездомных собак сейчас становится все больше. А про то, как «чужой дядька украдет» и «соседский мальчик побьет», советуя почитать книжку полковника милиции Ю. Дубягина «Как уберечь ребенка от преступления».

Слов нет, страхи не полезны для психики, но наш мир далек от совершенства, и опасности стоит учитывать. Как было бы хорошо, если бы мы, оберегая детскую психику от травм, могли сказать ребенку: «Все собачки добрые, машинки тебя объедут или затормозят, все дяди и тети хорошие, с любым из них можно идти, куда позовут». К сожалению, в сегодняшнем мире это невозможно.

Медведева и Шишова считают: «гиперопека умножает детские страхи». Моя позиция принципиально иная: страхи порождает *гипоопека*.

В самом деле, чего бояться ребенку под защитой родителей? А вот выпущенный (скорее, выброшенный) на улицу, он всегда испытывает страх и чувство одиночества и начинает искать защиты. Увы, часто он находит ее у хулиганистых подростков, становясь их «шестеркой»...

Однажды я разговорилась с мамой шестилетнего мальчика, которого выпускали гулять одного. «А вы не боитесь, что он с кем-нибудь уйдет?» — спросила я. «Да что вы! Мы ему такое порассказали, что он от всех шарается», — ответила мама. Разве такая позиция не внушает детям страх? Чем она лучше гиперопеки?

Так что же делать, чтобы наши дети

- ◆ не шарались от людей,

◆ знали об опасностях и были осторожны,

◆ остались целы,

◆ выросли смелыми и самостоятельными?

Нужно заниматься с детьми, гулять вместе с ними, приглашать на прогулки их друзей, придумывать для них забавные и познавательные игры, вести с ними доверительные беседы. Все это, кстати, не имеет ничего общего с гиперопекой, которая тоже плоха, ибо она — крайность. Скорее всего, Мише, о котором рассказывали Медведева и Шишова, не хватало не самостоятельности, а именно игры, живого общения.

А вот другой пример из их статьи. Сережу водили в школу до пятого класса, и он не научился адекватно вести себя при нападении хулиганов. Но ведь пятый класс — это первый после начальной школы. А в начальную школу в наше время провожают практически всех. Кстати, если криминогенная обстановка в том районе, где жил Сережа, была настолько тяжелой, что на ребенка на людной улице среди бела дня могли напасть хулиганы, то мама с бабушкой были совершенно правы, провожая его в школу. И я очень сомневаюсь, что отрицательный опыт, который он мог получить в семь лет, был бы ему полезен. Если бы его в первый раз побили в первом классе, а не в пятом, то это было бы хуже для Сережи, а не лучше — он ведь был меньше, а значит, беззащитнее. Мог бы пережить сильный стресс, после которого вообще боялся бы на улицу выходить. Тут и до невроза недалеко.

Я уверена: дети нуждаются прежде всего в нашей деятельной и мудрой защите, а уже потом — в самостоятельности.

Алексей Маслов, доктор исторических наук, шаолиньский монах

ВОСТОК

Осторожно: души!



Известно, что методы лечения, которыми издавна пользуется традиционная китайская медицина, например иглоукальвание или точечный массаж биологически активных точек, — очень эффективны. Но вот что интересно, в руках китайского целителя и европейского врача они действуют по-разному. То, на что китайцу нужен один сеанс, от европейца потребует больших усилий, и, что самое печальное, он не всегда добивается желаемого результата — исцеления больного

Авторы многочисленных популярных брошюр о китайских боевых искусствах или оздоровительных системах, доходчивым языком описывая упражнения, приемы иглоукальвания и массажа, обещают быст-

рый положительный эффект. Однако на практике часто все происходит немного не так. Результат, конечно, есть, но не совсем такой или совсем не такой, какой ожидался. И происходит это потому, что мы перенима-

ем только внешнюю форму, отбрасывая как лишнее философское и духовное содержание восточных оздоровительных систем.

У китайцев в отличие от нас не существует понятия «законы мироздания». В их представлении мир не закономерен. Они убеждены, что человеческий мир существует внутри мира духов и единственные силы, действующие в нем, — это духи, являющиеся, по сути, душами умерших предков. Именно их действия определяют происходящие в нашем мире процессы и перемены, равно как и состояние каждого из нас. Эта распространенная в Китае духовная традиция отличается от «официальной» даосской или буддистской, хотя и даосы, и буддисты активно ее используют.

Человек может иметь семь или десять душ (линь). Это частички единой души. Обычно после смерти три из них воспаряют в небо и становятся духами Шэнь. Они в основном добрые: хранители очага, духи долголетия и богатства. Четыре (или семь) линь уходят в землю и превращаются в злых духов Гуй, которые могут вредить людям. Впрочем, понятия «добрые» и «злые» здесь относительны. Гуй вовсе не хотят причинить нам зло. Просто мы не понимаем друг друга. Слишком уж разные.

С духами нельзя дружить, с ними невозможно договориться. Материальный и духовный мир противостоят друг другу. Мы говорим на разных языках. Человек может в какой-то момент воспользоваться помощью обитателей мира духов, например при лечении болезней, при постройке дома, на тренировках. Но гораздо чаще духи пользуются нами. Они не умнее нас — просто они лучше приспособлены для обитания в этой Вселенной.

Если человек не принимает или не понимает это мировоззрение, он никогда в полной мере не овладеет ни

одной духовной практикой, пришедшей с Востока. Это касается и боевых искусств, и ставшего модным учения фэншуй, и китайской медицины: иглоукалывания, массажа, гимнастики. Понимание концепции духов меняет взгляд на природу болезни и на методы ее лечения. Безусловно, физиологические основы под иглоукалыванием и прочими методами есть. Но в представлении китайцев, все это — лишь мостик для общения с духами, «ответственными» за болезнь.

Во время одного из моих путешествий по Тибету моим проводником оказался бывший лама — молодой симпатичный парень. Во время путешествия он серьезно простудился и решил обратиться за помощью к местным ламам. Я решил пойти с ним, поскольку тибетские методы врачевания мне были интересны.

Мы отправились в один из монастырей в Лхасе. Должен сказать, что реальный Тибет не имеет ничего общего с нашими представлениями о нем — яркие маски, красивые ткани... Нет, там все тусклое, очень старое. Полы в тибетских монастырях пропитаны жиром яка, который используется вместо свечей. Его потеки не стирают столетиями. На стенах — потускневшие изображения тибетских ликов. Кругом невообразимая грязь, жуткий запах — и в то же время ощущение святости, словно впитавшейся во все поры храма. Мрак, холод — и какой-то внутренний свет...

Моего проводника попросили снять рубаху и уложили на жиденькую циновочку, постеленную на очень грязном полу. Лама начал делать точечный массаж: шлепать рукой по точкам на груди, животе и горле больного, приговаривая: «Отсюда вам надо выйти. Здесь надо пройти». Он не лечил в привычном для нас смысле, а направлял духов, открывая им в теле некие пути, заблокированные болез-

нью. На одни точки он нажимал очень сильно, другие — гладил и пошлепывал. К концу сеанса тело парня покрылось испариной, будто после парной. Он, шатаясь, поднялся, вышел из храма и присел во дворике. Я ушел по своим делам. Вернувшись часа через два, с удивлением обнаружил, что мой проводник здоров.

Суть лечения по-китайски заключается в попытке договориться с духами. Человек множеством невидимых нитей связан с миром духов. Он всегда находится в их власти. Врачующая, нужно избавить его от ненужных связей, не нарушая нужных.

Китайский целитель не принимает в день больше 3-4 больных, даже если он этим зарабатывает на жизнь. Он просто не способен общаться с большим количеством духов. Кроме того, пациента можно успешно лечить только в определенное, подходящее именно для него время.

Однажды в Китае я был свидетелем такого случая. К целителю пришел человек с жесточайшим радикулитом. Целитель попросил его прийти на следующий день ровно в 12 часов. Но бедняга, к несчастью, опоздал — и всего-то минут на 15. «Сегодня я не буду вас лечить», — сказал врач. — «Необходимый баланс сил уже нарушен». Пациент был готов прийти завтра, но целитель назначил встречу только через три дня. В этот раз больной не опоздал — и спустя несколько часов радикулита как не бывало.

Европейские врачи довольно успешно применяют методы восточной медицины. Но их лечение требует большого количества сеансов. И потому, восточные секреты в руках европейца помогают далеко не всегда. А те же иглы, поставленные китайским врачом, всегда изгоняют хворь, причем очень быстро. Однако на подготовку к «чудесному» сеансу уходит значительно больше време-

ни, чем на сам сеанс. Целитель спросит вас, в какой день и час вы родились, сверится с календарем звездного неба, со специальными таблицами гадателя... Иначе последствия обычного иглоукалывания могут оказаться весьма неприятными.

Однажды в Шаолиньский монастырь приехал европеец. Ему надо было полечить руку. Один из монахов-врачевателей, осмотрев его, сказал:

— Я покажу тебе комплекс упражнений. Выполняй его регулярно, и через год болезнь пройдет.

— Давайте лучше сделаем иглоукалывание, — возразил больной. — Так будет быстрее.

Монах согласился, но с неохотой. Он поставил больному пять игл и уже взялся за шестую, последнюю, когда пациент вдруг пожаловался на духоту... Я еще не успел перевести его слова, как он упал лицом вниз, потом вскочил, начал размахивать руками, царапать себе лицо... После того как врачевателю удалось снять иглы и нажать две точки на его запястьях (позже я видел следы ожогов на этих местах), пациент успокоился и заснул.

Проснувшись, он рассказал, что во время сеанса внезапно очутился в какой-то комнате, где за столом сидели незнакомые люди. Вдруг распахнулась дверь, и из темного проема повеяло холодом и жутью. Его стало затягивать в этот проем. Сопротивляясь, он размахивал руками. Чтобы объяснить, что же произошло, монах-врачеватель принес древний трактат, в котором была точно описана болезнь пациента. В рукописи говорилось, что если страдающий этой болезнью имеет некоторые характерные внешние особенности, то при лечении иглами возможен эффект, который мы наблюдали. Позже я спросил целителя:

— Учитель, вы ведь все знали.

Почему же не остановили его?

— Он все равно не поверил бы мне, — ответил он.

Концепция духов положена и в основу искусства фэншуй. С позиций фэншуй, мы в этом мире лишь гости, а живущие вечно духи — хозяева. Человек не должен мешать им двигаться по тропам, по которым они ходили тысячами. Фэншуй — это концепция китайской вежливости. Выполняя некий архаичный ритуал, мы станем духовно наполненными.

В одном из храмов, принадлежащих комплексу шаолиньского монастыря, я познакомился с потрясающим гадателем. Что бы он ни предсказывал, все сбывалось.

— Как это у вас получается? — поинтересовался я.

— Я вижу события жизни человека, где действуют не люди, а духи. Они со мной общаются, потому что между нами установились хорошие отношения.

Рассказы этого гадателя о фэншуй очень отличаются от того, что я читал у серьезных западных исследователей. По его словам, человек, занимающийся фэншуй, не может только по расположению линий на земле, столбов, домов и стен определить, как двигаются духи. Сначала он должен вступить с ними в контакт. И вся подготовка мастера заключается в его духовной практике. Мастер фэншуй — не тот, кто знает схемы, а тот, у кого есть контакт с миром духов.

Европейские книги представляют фэншуй как схематологию, или мистическую архитектуру земли. Отчасти это перекликается с представлениями эпохи Возрождения: все должно быть геометрически выверено и гармонично. Этакое золотое сечение мира. В Китае к этому другое отношение — все основано на личных отношениях. Если я сумею договориться с духами, то построенный

мною дом будет стоять долго, если нет — быстро разрушится.

В Китае приблизительно к III веку нашей эры возникла четкая схема священной геометрии мира. Небо проецируется на землю — 9 небесных сфер проецируются на 9 областей в мире, «9 дворцов». Один дворец — центральный, остальные располагаются по бокам. Так строились многие дома аристократов, так строились города, в частности Пекин.

По схеме «9 дворцов» разворачиваются мистические схемы тренировок в шаолиньцюань. Она заключается в прохождении через 9 сфер, которые лежат на земле, отражая сферы небесные. Мы проходим каждую из них, выполняя определенные движения, и открываем тем самым различные центры внутри тела.

Занимаясь тайцзи в одном из парков Пекина, я услышал, как старики обсуждали строительство, начавшееся в какой-то части города. Оказывается, они десятилетиями тренировались там, где сейчас развернулась стройка. Теперь добрые духи не могут «проникнуть в них». Из-за нарушения структуры пространства люди стали непроницаемыми для духов. Старики сокрушались, что нарушено их общение с миром, нарушена гармония Вселенной.

Все это не означает, что европейцам не стоит заниматься восточными искусствами. Просто надо быть готовым к тому, что Восток потребует от вас гораздо большего, чем вы ожидаете: придется изменить мировоззрение и образ жизни, отказаться от старых привычек и пересмотреть свои убеждения. Конечно, можно, и не углубляясь, прибегать к помощи европейских врачей, владеющих методами иглоукалывания и не знакомых с восточной философией. Это лучше, чем ничего. Но в таком случае чудес ждать не приходится.

Сергей Барсов

ОПЫТ

Семь советов от похмелья



Что такое тяжелое утреннее похмелье, знают, к сожалению, многие. А как лучше выйти из этого тяжелого состояния — известно далеко не всем. Но прежде чем давать советы, уточним, какие бывают похмельные синдромы.

Если человек просто выпил лишнего, намешав плохо сочетающиеся напитки, или спиртное было суррогатом, у него начинается вегетатив-

ная реакция — выступает пот, мучает тошнота, голова раскалывается от боли. Такое состояние является не чем иным, как *отравлением*. Бороться с ним нужно так же, как и с любым другим отравлением — вывести из организма токсины.

Встречается и так называемый *абстинентный похмельный синдром*. Он наблюдается у больных алкоголизмом после длительного за-

поя. В таких случаях спиртное уже является составной частью биохимии человека, требуется ему как «горючее». Резкое прекращение приема алкоголя может вызвать сердечно-сосудистую недостаточность, которая иногда приводит к остановке сердца. Поэтому помочь тут могут только медики.

Мы рассмотрим обычное похмелье, иначе говоря — отравление организма. Вот несколько советов, как выйти из этого состояния.

Первый совет. Чтобы алкоголь быстрее удалялся из организма, надо пить как можно больше воды, лучше минеральной.

Второй совет. При сильном опьянении из организма в первую очередь вымываются соли. Поэтому нужно восстановить водно-солевой баланс. Прекрасное средство для этого — рассол, кислая капуста, щи, борщи, солянки.

Третий совет. Крепкий чай хорошо стимулирует работу сердечно-сосудистой системы. А вот пить кофе, особенно крепкий, не рекомендуется. Он сужает сосуды и затрудняет работу сердца. Поэтому при алкогольной интоксикации кофе только ухудшит состояние.

Четвертый совет. Можно посоветовать выпить утром какой-нибудь молочнокислый напиток — кефир, ацидофилин, простоквашу. А вот молоко, вопреки общепринятому мнению, при похмельном синдроме не помогает. Но так как и вреда молоко не принесет, пейте его при похмелье, если душа требует.

Пятый совет. Очень эффективное средство — активированный

уголь. Приняв от 2 до 6 таблеток, вы существенно облегчите свое состояние.

Шестой совет. При похмелье очень помогают наваристые мясные супы, особенно приготовленные на бараньем бульоне — такие как лагман или хаш.

Седьмой совет. Пейте только «чистые» напитки — качественные водку, коньяк, сухие виноградные вина, не смешивая их. Даже если вы чуть-чуть «переберете», утром вам будет намного легче выйти из состояния похмелья. Лучше отказаться от так называемых «нечистых» напитков — различных «коктейлей» (пиво с водкой и т.п.), дешевого портвейна, «бормотухи». От них страдает печень, а похмельный синдром особенно мучителен. Наиболее вреден для печени популярный сейчас джин с тоником, продаваемый в банках и пластмассовых бутылках. Будьте осторожны и с довольно дорогими и качественными вермутами, полусладкими и крепленными винами. Их пьют понемногу, уж ни в коем случае не бутылками.

Многие «поправляют» свое здоровье, выпивая поутру стопочку. Увы, радоваться тут нечему. Если человеку от алкоголя становится немного лучше, значит, он допил до самого настоящего абстинентного синдрома и теперь ему требуется серьезное лечение.

Помните, что самое лучшее средство против похмельного синдрома — умеренность во время застолья.



Коэффициент эрудиции

1. Какой композитор написал песню «Мы — красная кавалерия, и про нас былинные речистые ведут рассказ» на стихи Д'Актиля?

А. Блантер. **В.** Покрасс.
С. Новиков. **Д.** Дунаевский.

2. Кем был впервые разработан проект ранцевого парашюта в начале XX века?

А. Арцеулов. **В.** Нестеров.
С. Сикорский. **Д.** Котельников.

3. Кто исполнил роль Фурманова в фильме «Чапаев»?

А. Блинов. **В.** Бабочкин. **С.** Ванин. **Д.** Кторов.

4. Какой известный полководец командовал советско-монгольскими войсками под Халхин-Голом в 1939 году?

А. Конев. **В.** Рокоссовский. **С.** Жуков. **Д.** Ворошилов.

5. Назовите автора стихов к песне «Священная война» на музыку А.В.Александрова?

А. Исаковский. **В.** Лебедев-Кумач. **С.** Светлов. **Д.** Сурков.

6. Кто написал оперу «Повесть о настоящем человеке»?

А. Хренников. **В.** Шостакович. **С.** Прокофьев. **Д.** Мурделли.

7. В каком фильме Леонид Быков выступил одновременно и как актер, и как режиссер?

А. «Аты-баты, шли солдаты». **В.** «На семи ветрах». **С.** «Добровольцы». **Д.** «Дорогой мой человек».

8. Назовите художника, автора картины «Немец пролетел».

А. Пластов. **В.** Герасимов. **С.** Пименов. **Д.** Греков.

9. Какой фильм о войне получил главную премию на I Московском кинофестивале в 1959 году?

А. «Баллада о солдате». **В.** «Молодая гвардия». **С.** «Летят журавли». **Д.** «Судьба человека».

10. Какой режиссер поставил фильм «Живые и мертвые»?

А. Райзман. **В.** Калатозов. **С.** Столпер. **Д.** Бондарчук.

11. Кто исполнил в этом фильме эпизодическую роль танкиста Иванова?

А. Олялин. **В.** Жженов. **С.** Любшин. **Д.** Ефремов.

12. В каком году была учреждена медаль «За оборону Москвы»?

А. 1942. **В.** 1944. **С.** 1945. **Д.** 1946.



Ответы на стр.90

Без подробностей

Болезнь печали

Депрессия повышает риск развития болезни Паркинсона. К такому выводу пришли ученые из Нидерландов. Большинство обследованных ими больных в течение жизни переживали периоды депрессии. Как известно, длительная депрессия вызывает снижение серотонина в крови. А болезнь Паркинсона развивается как раз при недостатке в крови этого вещества. Поэтому уче-



ные советуют меньше грустить и больше радоваться жизни. Хорошее настроение поможет избежать этой тяжелой болезни, и не только ее.

Арахис против туберкулеза

Ио сообщении британской газеты «The Times», учеными найдено новое средство борьбы с туберкулезом. Оказалось, что больные, принимавшие наряду с противотуберкулезны-

ми препаратами аргинин, получаемый из арахиса, гораздо легче и быстрее справлялись с болезнью. Это обусловлено специфическим влиянием аргинина на иммунную систему человека. Еще одно достоинство аргинина состоит в том, что в отличие от многих лекарственных

препаратов он не дает нежелательных побочных эффектов. Сейчас активно изучается возможность использования аргинина для профилактики туберкулеза.

В любом случае, включение в рацион арахиса пойдет на пользу здоровью. Тем более что помимо аргинина в нем содержится много других полезных веществ.

Чтобы не было диабета — позавтракай

Известная поговорка: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» недавно получила научное подтверждение. В ходе проведенного в США исследования,



в котором участвовало более трех тысяч человек, было установлено, что утренний прием пищи сам по себе, даже независимо от того, что вы съели, может в два раза снизить риск развития таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, нарушение обмена веществ. Дело в том, что именно завтрак способствует выработке многих гормонов и жизненно важных биологически активных веществ, необходимых организму для нормального функционирования. Поэтому доктор Марк Перейра, проводивший исследование, советует никогда не отказываться от завтрака.

Хочешь силиконовую грудь — сходи к психологу

Согласно исследованиям, проведенным группой голландских медиков, женщины, которые подвергают себя косметическим хирургическим операциям для увеличения размера груди, склонны к депрессиям и психическим расстройствам. Даже случаи самоубийства среди них встречаются



в три раза чаще, чем в других группах населения. Оказывается, как считают врачи, все дело в заниженной самооценке, в серьезных переживаниях по поводу своей внешности. Поэтому они рекомендуют женщинам, желающим обзавестись силиконовой грудью, прежде чем ложиться под нож хирурга, обратиться к психологу.

Отключайте свой мобильник!

Японские медики заметили, что использование мобильного телефона, широко вошедшего в нашу жизнь, может вызвать аллергические проявления у предрасположенных к этому людей. В проведенном ими эксперименте участвовали две группы по 26 человек, ранее страдавших от экземы и дерматитов. Первая группа подвергалась излучению мобильного телефона в течение получаса, вторая была контрольной. После эксперимента у всех участников первой группы, в отличие от контрольной, появились кожные высыпания разной степени выраженности, что подтвердило предположение медиков.

Поэтому не следует превращать сотовый телефон в постоянного спутника жизни. Это может повредить здоровью.

Подготовила
Галина Бочкова

Портреты оживают

В прошлом номере наш обозреватель Татьяна Абрамова представила читателям искусствоведа Юрия Дружкина, разработавшего оригинальный метод интенсивного взаимодействия человека и искусства — арт-тренинг. Эта психотехника позволяет глубже проникнуть в художественное произведение и разбудить собственные творческие силы

Ценность искусства — вещь не отвлеченная, а вполне жизненная. С одной стороны, искусство — ларец, в котором хранятся сокровища (мудрость, красота, высокие нравственные ценности). С другой стороны, искусство — ключик, позволяющий открывать многие ларцы. Каждый раз, когда мы соприкасаемся с искусством, происходит перенастройка нашего сознания. Она может быть слабо выраженной, незаметной для нас, но она происходит всегда. Такое специфическое изменение сознания можно назвать “художественным трансом”.

В транс можно войти другим способом — например, с помощью холотропного дыхания. Но есть существенное отличие. Переживания человека, находящегося в художественном транссе, не захватывают его целиком. Он наблюдает события как бы

издалека, к ним приходится приглядываться и прислушиваться. Но их содержательное наполнение от этого меньше не становится. Посудите сами, одно и то же сообщение можно прокричать прямо в ухо, а можно и



Константин Сомов. Женщина в голубом, 1897-1900 гг.

произнести едва слышным шепотом. Если у вас хороший слух и тренированное внимание, вы не пропустите ни одного слова. Такая способность восприятия слабых импульсов чрезвычайно важна. Участники арт-тренингов учатся читать “водяные знаки сознания”, развивают внутренний слух и внутреннее зрение, с тем чтобы уверенно ориентироваться в собственном внутреннем мире.

Это открывает путь художественной интуиции. Важнейшая ее особенность — умение непосредственно воспринимать и осознать внутреннее через внешнее, духовное через материальное, содержание через форму. Смотрю на телесное — вижу духовное. Но и наоборот: художник решает задачу *воглотения* идеи, проявления внутреннего, оформления содержания. В этом смысле главным для искусства является не материя и не дух сами по себе, а их связь, переход одного в другое, их гармония.

“Наполни смыслом каждое мгновение... — писал Р. Киплинг. — Тогда весь мир ты примешь во владенье, тогда, мой сын, ты будешь человек”. Именно художественное восприятие жизни наполняет каждое мгновение смыслом. И, следовательно, по логике поэта, делает нас людьми.

С этой способностью нужно родиться? Убежден, что нет. Умение видеть мир так — дар, который несет нам художественная культура. Но чтобы получить его, надо сделать определенные усилия. Арт-тренинг как раз и направлен на то, чтобы эти усилия были максимально результативными.

Контакт человека с искусством — процесс творческий. В нем обостряется восприимчивость и чувствительность, границы сознательного и бессознательного становятся более прозрачными, антагонизм ра-



Валентин Серов.
Портрет С.М.Лукомской, 1900 г.

зума и чувств оборачивается их плодотворным сотрудничеством. Возникает парадоксальный эффект — мощная активизация деятельности мозга, субъективно переживаемая как отдых и радость. Это и называется “вдохновение”.

Важно быть в состоянии ожидания, понять, что все вокруг живое и готово к общению. И тогда произведение искусства окажется посредником между сознательным и бессознательным вашим “я”, зеркалом, в которое вы смотрите и видите себя в гораздо большей полноте.

Развитая художественная интуиция помогает разглядеть новые качества многих явлений: звук или цвет становятся теплыми или холодными, легкими или тяжелыми, гладкими или шершавыми. Все это — характеристики живого. Так у Метгерлинка в “Синей птице” оживают хлеб, вода, огонь...

И люди на портретах начинают жить своей жизнью. То, что изображено художником, — только видимая часть картины, остальное достраивает наше подсознание. Раз оно



Зинаида Серебрякова. За туалетом, 1909 г.

это сделало, значит, включилось в творческий процесс. Образ человека на портрете, с которым мы долго взаимодействуем, наше подсознание достраивает, исходя из имеющегося у него опыта. Изображение становится объемным, обретает вполне телесные характеристики — вес, плотность, массу. Подсознание формирует информационный “двойник”, виртуальный образ живого человека. Все, что может этот человек сделать реально (и даже значительно больше), может сделать и его виртуальный “двойник”.

Творческие люди знают такие минуты. “Все утро, — писал Диккенс, — я сижу в своем кабинете, ожидая Оливера Твиста, но он не приходит”. Рафаэль рассказывал, что перед ним в комнате прошла женщина с прекрасным лицом — это была Сикстинская мадонна. Микеланджело воскликнул в отчаянии: “Образы преследуют меня и понуждают взять их формы из скал!”

Двойник, созданный подсознанием, имеет доступ к нашим бессознательным программам, то есть к тем “пультам управления”, к которым сознание доступа не имеет. Это наделяет двойника огромными возможностями — он становится нашим “волшебным помощником”. Подобного эффекта добивается гипнотизер, когда заставляет играть на музыкальном инструменте человека, не учившегося этому. Гипнотизер апеллирует к его подсознанию и достигает своей цели с помощью слов или жестов. Примерно так же, но гораздо эффективнее работает образ.

После сеанса арт-тренинга человек становится более спокойным, ориентированным на красоту и целостность. Он освобождается от своих проблем, своего чувства изолированности и одиночества, потому что художественная реальность снимает противоречие между Я-внутренним и Я-внешним. Преодолевается исходная враждебность мира и состояние обороны против этого мира. Шедевры живописи, литературы, музыки несут в себе много психического здоровья, потому что в них творец как бы “закодировал” формулу гармонии, физического и духовного совершенства. Эти произведения становятся камертоном, к которому наше подсознание подстраивает наше сознание.

Перед вами три портрета — три прекрасные женщины. Попробуйте представить себе: какой у каждой из них характер? как они могли бы относиться друг к другу? с кем из них вы хотели бы подружиться? Они жили в другое время. Попробуйте вообразить каждую из них сейчас: кем

бы она была по профессии? как выглядела бы в современном платье, с другой прической? чем бы занималась? Вообразите, что каждая из этих женщин сделает в следующий момент.

Задайте любой из них вопросы, которые вас больше всего волнуют, и дождитесь ответа. В чем он будет выражаться, сказать трудно, но вы заметите изменение во взгляде, выражении лица, улыбке.

Для искусства вполне нормальна ситуация, когда художественное произведение становится живым. Если оно не “оживает”, скорее всего, мы просто не умеем его воспринимать.

Со временем у вас возникнет чувство, которое можно выразить словами: те художественные образы, которые я наблюдаю, имеют, подобно окружающим меня людям, внутреннюю жизнь и внешние ее проявления. С одной только разницей: в обыденной жизни за внешним проявлением я могу не увидеть, не угадать внутренней жизни стоящего

передо мной человека. Но художественный образ, представший перед моим внутренним взором, открыт для меня до конца со всеми его эмоциями, чувствами и страстями. Через внешнюю оболочку образа я вижу его внутреннюю жизнь.

В конечном счете задача арт-тренинга в том, чтобы перенести такой способ видения на всю свою жизнь.

◆ АРТ-ТРЕНИНГ ◆ ПРАКТИКУМ ◆

◆ АРТ-ТРЕНИНГ ◆ ПРАКТИКУМ ◆ АРТ-ТРЕНИНГ ◆

Концерт

На стенде висят 5-6 портретов. Все участники садятся удобно лицом к портретам и представляют себе, что пришли на концерт. Слушая музыку, они наблюдают, какое впечатление она оказывает на “ожившие” портреты. Обычно этот тренинг производит сильное впечатление на всех участников. Они отчетливо видят реакцию портретов: движения глаз, тела, блеск в глазах, даже изменение цвета лица. Интересно, что, когда участники делятся своими впечатлениями, выясняется, что они видели приблизительно одно и то же.

Чей взгляд?

На стене — несколько портретов. Участники вглядываются в портреты, вступают с ними в контакт, пытаются определить их отношение к себе. Затем участники становятся спиной к портретам и стараются почувствовать чей-то взгляд. После того как это произойдет, участник поворачивается лицом к портретам. Его задача состоит в том, чтобы определить, чей взгляд он почувствовал спиной. Затем ему предлагается проанализировать свои ощущения, отвечая на такие вопросы:

- ◆ С каким отношением смотрел на вас этот человек?
- ◆ Чем вызвано это отношение?
- ◆ Что он хотел сказать своим взглядом?

В прошлом номере были напечатаны четыре портрета И.Н.Крамского:

1. Автопортрет, 1867 г.
2. Портрет жены художника, С.Н.Крамской, 1866-69 гг.
3. Портрет писателя Д.В.Григорovichа, 1876 г.
4. Портрет А.С.Суворина, издателя и публициста, 1881 г.

Мой друг, спортивный журналист

Мы встретились сорок лет назад в редакции журнала «Легкая атлетика» и за эти годы переговорили, кажется, обо всем на свете. И все-таки недоговорили. Я часто продолжаю разговаривать с ним...

Стив Шенкман пришел в «Легкую атлетику» в 1961 году, уже опытным журналистом. Свои «университеты» Стив прошел в отделе международной жизни газеты «Советский спорт». Это было элитное учебное заведение. В 50-80-е годы спортивные журналисты котировались очень высоко в профессиональном рейтинге, а в международный отдел «Советского спорта» попадали едва ли не лучшие из них.

Стив не только прекрасно писал сам, но и умел находить авторов везде, даже среди людей, никогда не бравшихся за перо. Он заряжал их идеями, помогал советами — в конце концов получались прекрасные материалы. Многие обязаны Стиву журналистской карьерой.



Фото Виктора Ахломова

Своим учителем называю его и я. До прихода в «Легкую атлетику» я несколько лет работал в спортивной редакции телевидения. Но там тогда журналистике не учили. Да и сейчас СМИ напоминают мне водоем, нырнуть в который стремятся многие, а вот как плыть, представляют себе смутно...

Мой нырок в профессию прошел довольно успешно. Я написал фельетон о ляпах коллег, работающих в легкой атлетике, — дебют прошел на ура. Но заметить чужие ошибки легче, чем самому не допускать их. Уже со следующей статьи у меня начались проблемы. Мои материалы правились нещадно, я впадал по этому поводу в истерику, рвал свои статьи в клочья и собирался послать все к чертям. Стив, сидевший за соседним столом, молча выслушивал мои вопли, а когда пар из меня выходил, давал дельный совет. Вот благодаря этим советам и тому, что можно назвать наглядным примером, я и стал профессиональным журналистом.

Стив не был многословен. Не признавал никаких технических средств в работе над текстом. Никогда не пользовался не то что компьютером, даже пишущей машинкой. Продолжал скрипеть пером, списывая за день до десятка страниц. Писал он не только о легкой атлетике и для «Легкой атлетики». Одним из первых среди наших журналистов Стив заинтересовался профессиональным боксом, написал книгу «Восемь, девять, аут!».

Он был довольно закрытым человеком, но если принимал кого-то, то был с ним открытен. Примерно через полгода после знакомства он пригласил меня на день рождения. Посидели небольшой компанией в уютном ресторане. Вечер удался, а после него мы вдвоем отправились домой — жили тогда рядом. По пути, где-то в районе Пушкинской площади, он высказал мысль, которая тогда показалась мне спорной. Стив утверждал, что в любой жизненной ситуации нужно поступать по совести. Я возражал, говорил, что это не

всегда возможно, что жизнь диктует свои правила, не считаться с ними нельзя. И только со временем я понял, что Стив был прав.

Спортивные журналисты делятся на две категории: одни с восторгом рассказывают об очках, голах и секундах, а другие за ними хотят увидеть человека. Стив не очень любил писать о цифрах и фактах. Результаты, даже рекордные, интересовали его постольку, поскольку в легкой атлетике без них никуда. Описанию событий он предпочитал исследование, пытался заглянуть внутрь факта, события, его интересовал человек.

Одна из самых значительных встреч в его журналистской карьере произошла в 70-е годы, когда он работал в журнале «Физкультура и спорт» и от редакции поехал в командировку в Чехословакию. «Пражская весна» была в ту пору уже разгромлена, но ее идеи продолжали будоражить умы. В числе ведущих диссидентов называли четырехкратного олимпийского чемпиона Эмиля Затопека. Был ли он действительно активной фигурой подполья или его громкое имя использовалось в политических целях, сейчас сказать трудно. Но в советских СМИ блестящий легкоатлет Эмиль Затопек был объявлен персоной нон-грата. Вот у этого человека и решил взять интервью Стив Шенкман. Как спортивный журналист он не мог упустить такой случай.

Это интервью, естественно, не увидело света. А самого Стива спасло только то, что на его защиту грудью встал главный редактор журнала Николай Александрович Тарасов. И все-таки судьба благоволила Стиву. На какое-то время он стал невыезд-

ным, но эта история могла закончиться куда печальнее для человека, живущего по законам своей совести.

Сейчас было бы очень интересно узнать, о чем говорили Стив Шенкман с Эмилом Затопеком. Понять, за что преследовали людей тридцать лет назад. К огромному сожалению, от них самих мы об этом уже

не услышим. Осенью 2000-го, олимпийского, года ушел из жизни Эмиль Затопек. Спустя год не стало моего друга и учителя, основателя журнала «Будь здоров!» Стива Шенкмана. Оба они жили по законам своей совести, оба успели многое сделать, оба остались в памяти людей.

📁 Предлагаем вашему вниманию одну из статей Стива Шенкмана о спорте.

Стив Шенкман

Женский спорт становится мужским, а мужской — зверским

«Спрятаться в мягкое, в женское» мечтал поэт, и его можно понять. Но разве кто-нибудь в состоянии все женские достоинства определить одним словом? Впрочем, если выбирать между твердым и мягким, то для определения женского, естественно, больше подойдет второе.

Именно поэтому, занимаясь спортом, женщины всегда предпочитали состязаться не в грубой силе, а в грациозности, в изяществе, в тех видах спорта, где можно говорить о приоритете женственности. Это фигурное катание и гимнастика, плавание, прыжки, бег, лыжи, коньки, конная выездка, теннис.

К сожалению, наше дурное время норовит все поставить с ног на голову. Спорт, родившийся как естественная потребность человечества в игре, в соперничестве, за очень короткий срок превратился в шоу, сущностная функция которого сводится к рекламированию богатых фирм и их товаров. Под многомиллиондол-

ларовым напором стремление к совершенству в рамках, очерченных нам природой, отошло на второй план. Вот и выходят теперь девушки на футбольное поле, боксерский ринг, тяжелоатлетический помост.

Но даже в традиционно женских видах спорта совершенно изменилась качественная сторона состязаний и тренировок. Теннис, скажем, всегда считался как раз тем видом спорта, где женщина наиболее полно могла проявлять свои лучшие свойства — пластику, мягкость и выразительность движений, сочетающихся с хорошей техникой игры, что в наибольшей мере отвечает особенностям женской природы. Все это было настолько очевидно, что именно теннис оказался тем видом спорта, который открыл женскую часть олимпийской программы. Ведь на первые Олимпийские игры (1896 год) женщины вообще допущены не были, а четыре года спустя, на второй Олимпиаде, они смогли высту-

пить лишь в программе состязаний по теннису (и еще по гольфу, но с этим видом спорта я мало знаком, потому от обсуждения воздержусь).

Так вот, мировой женский теннис нормально развивался и совершенствовался, пока не наступила эра коммерциализации спорта, с торжеством которой пришли фантастические гонорары для лучших мастеров, что в свою очередь резко изменило цену спортивных побед.

Для женского тенниса это означало преобладание силового и скоростного направления над техническим. Выдающуюся теннисистку Анну Дмитриеву, много лет побеждавшую на чемпионатах страны, попросили сравнить свою игру с игрой чемпионки наших дней. «Мне совершенно нечего противопоставить этим девочкам, — откровенно сказала прославленная чемпионка. — Теннис стал совсем иным». Лучшие теннисистки демонстрируют сейчас хороший мужской стиль игры: пушечные подачи, мощные удары, бешеные скорости, цепкую защиту.

Точно такие же тенденции четко обозначились и в других видах спорта, прежде всего в тех, где особенно высока денежная цена побед. Прежде восхищались легкостью и красотой бега, грациозностью «газелей» Фанни Бланкерс-Козн, Евгении Сеченовой, Вильмы Рудольф; теперешние же чемпионки по манере бега скорее подобны мощным танкам, чем легконогим газелям.

А пловчихи недавнего времени, отличавшиеся мягкостью форм, координированностью движений? Их сменили рослые, мускулистые воительницы с могучими плечами и узким тазом. Воду бассейна они мολотят с такой яростью и мощью, что давно превзошли рекорды выдающихся пловцов-мужчин, начиная с великого Джонни Вайсмюллера,

олимпийского чемпиона и исполнителя роли Тарзана, долгие годы бывшего воплощением мужественности — как сейчас сказали бы, секс-символом эпохи.

Мощными, силовыми стали и другие традиционно женские виды спорта: лыжи, коньки, гребля, фехтование, велосипед, волейбол. Это нетрудно понять, поскольку, как говорят, «против лома нет приема», то есть большое преимущество в силе с лихвой компенсирует дефицит техники. Такова уж особенность спорта. К тому же силу на тренировках выработать легче, чем технику. Да и рослых, от природы сильных девочек найти относительно легко, хотя бы потому, что они просто заметны в толпе.

Скажу откровенно, мне никогда не нравился женский баскетбол. И не только из-за чрезмерных габаритов центровых. Баскетбол — забава весьма эмоциональная, а в женском исполнении чрезмерная эмоциональность, выраженная в яростной борьбе, порой слишком напоминает поединки перевозбужденных соперниц, которым невыразимо тесно в рамках спортивных правил.

Теперь программа женских соревнований пополнилась футболом, хоккеем, водным поло.

Особенно настораживает водное поло. Этот вид спорта всегда отличался беспределом в нарушении правил, а тем более этических норм. Профессионалам известен огромный набор приемов «подводного противодействия» ватерполистов. Если бы зрители видели, что происходит под водой во время состязаний ватерполистов, они пришли бы в ужас. Понятно, что схватки ватерполисток тоже не отличаются чрезмерным благородством, ведь судьям не видно, что происходит ниже ватерлинии.

Тем не менее международные спортивные организации поспешили включить женские версии футбола, водного поло, хоккея в программу чемпионатов континентов и мира. Думаю, решения такие приняты как раз в силу чрезмерной эмоциональности этих соревнований, что в полной мере соответствует современным представлениям о зрелищности спортивной борьбы (а значит, и привлекает особое внимание рекламодателей).

Несомненно, выход на мировую спортивную арену женского бокса, женской тяжелой атлетики, женской борьбы (т.е. всего комплекса силовых единоборств) продиктовано теми же мотивами. Организаторам, спортивным чиновникам и околоспортивной мафии это сулит новые барыши, а то, что подобные соревнования способствуют одичанию общества и подрывают здо-

ровые спортсменов, их, понятно, не беспокоит.

Если уж речь зашла о здоровье, считаю нужным уточнить, что современный спорт, подразумевающий супернагрузки и бескомпромиссную борьбу, и мужчинам не сулит безмятежного долголетия. Но у молодой женщины особое предназначение — она будущая мать. Чрезмерные силовые нагрузки и силовые поединки вряд ли способствуют совершенствованию детородных функций. Вряд ли! А более определенно должны здесь высказаться врачи международных спортивных организаций. Однако их голоса не слышны. Впрочем, это уже не удивляет.

Но не стоит полагать, будто все нововведения противны женской натуре. Скажем, стайерский бег и марафон — это нагрузки, которые женщины переносят не тяжелее,

чем мужчины, поскольку природа наделила их большей выносливостью. Как ни странно, но и борьба дзюдо в значительной мере соответствует женской натуре, поскольку здесь для победы важна не столько физическая сила, сколько, как сказано в канонах этой борьбы, умение «поддаваясь, одолевать».

Однако это исключения, а общая тенденция показывает несомненную ориентированность современного женского спорта на избавление от женских свойств. И это, конечно, печально.

Что же касается мужчин, то в их состязаниях поощряется сейчас прежде всего агрессивность, жестокость, беспощадность. То, что порой называют «инстинктом киллера». Речь идет, конечно, в первую очередь, о так называемых единоборствах — боксе, вольной и классической борьбе, дзюдо. Потребность в торжестве жестокости столь велика, что очень быстро были легализованы различные виды каратэ (включая фулл-контакт, разрешающий удары в полную силу), теквондо, рукопашный бой, кик-боксинг (позволяющий удары ногами). В последнее время стали усиленно рекламировать «бои без правил», где участвуют специалисты по любому виду единоборств и где разрешено все...

У Высоцкого есть «Песенка сентиментального боксера», которая кончается словами, мало понятными для нынешней молодежи: «Мне руку поднял рефери, которой я не бил». Он ни разу не ударил, а победу присудили все-таки ему. Нелепость? Нет, в прежние времена такое было вполне возможно, поскольку правила поощряли умелые защитные действия. За ловкие уклонки, маневрирование, отбивы можно было набрать очки, вполне доста-

точные для победы. Среди олимпийских чемпионов 50-60-х годов такие мастера ценились особенно высоко. Кумирами мальчишек были наши «технари» Енгибарян, Баранников, Агеев, Рыбаков.

Это было в те времена, когда говорили, что чемпион — пример для молодежи. Он и на самом деле — пример. Но как-то неудобно вслух говорить об образце для подражания, который норовит оторвать сопернику ухо или, если повезет, сломать ему ногу. Тем не менее костолом становится кумиром. Перед ним широкая дорога: захочет — пойдет в рэкет, на худой конец — в спецназ или в охранники. В любом варианте работа ждет его не пыльная и хорошо оплачиваемая. Вот и идут мальчишки в спортивные секции не за олимпийскими лаврами, а за воплощением вполне реальных планов. Не секрет, что многие клубы восточных единоборств, борьбы и бокса спонсируются криминальными структурами, заботящимися о своих кадрах.

В последнее время вдруг прорезался повышенный интерес к биатлону, особенно женскому. То ли слух такой прошел, то ли правда, что прибалтийские и белорусские биатлонистки служат снайперами у Дудаева, что кто-то из мастеров биатлона пошел в киллеры. Вот и не ясно, закрывать секции биатлона или радоваться всплеску его популярности.

Люди теряют ориентиры. И не только наши люди. В Америке, в Японии, в Германии происходит примерно то же. Это симптомы заболевания, свойственные так называемому «обществу потребления», пренебрегающему духовными ценностями.

Говорят, этим надо переболеть, чтобы вновь обрести себя в мире истинных ценностей. Лишь бы болезнь не зашла далеко...

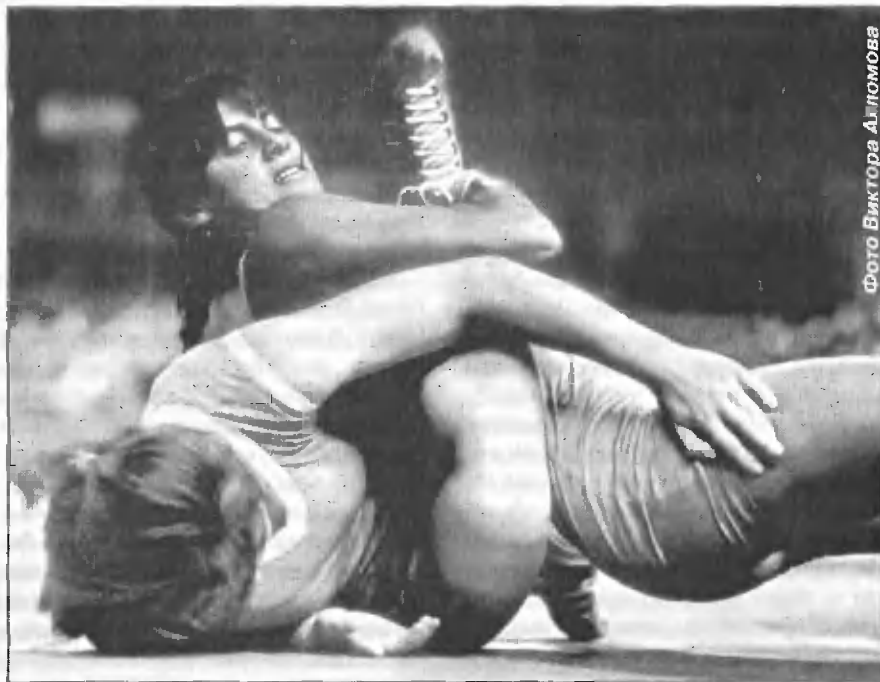


Фото Виктора Алломова

Муза Вольтера

Знаменитый французский философ и писатель XVIII века, оказавший огромное влияние на общественную мысль и давший направление в развитии литературы многих европейских стран, всю жизнь творил для одной женщины и искал признания лишь у нее одной...

Мари Франсуа Аруз, взявший себе псевдоним Вольтер, был выходцем из среднего сословия. Независимый, считавшийся оппозиционным литератором, он тем не менее отчаянно стремился войти в круг французской знати и даже своевольно присоединил к своему новому имени частицу «де», говорившую о его якобы дворянском происхождении. Один из его друзей позволил себе подшутить над Вольтером по этому поводу. Взбешенный Вольтер вызвал обидчика на дуэль, но тот вызова не принял, и «самозванец» оказался в Бастилии. Впрочем, ссора могла стать лишь поводом к расправе, а ее истинной причиной были сатирические стихи Вольтера на тогдашнего французского регента Филиппа Орлеанского.

В 1726 году тридцатидвухлетний Вольтер после непродолжительного заключения в Бастилии испросил позволения быть высланным в Англию. Униженный и разгневанный покидал он Францию, где, по его мнению, происхождение значило все, а личность — ничего.



В «туманный Альбион» мятежный поэт увозил лишь одно приятное воспоминание: незадолго до несостоявшейся дуэли он познакомился с дочерью барона де Брейтеля, поразившей его умом и красотой. Увидеть ее вновь Вольтеру было суждено лишь через семь лет, когда он вернулся в Париж. К этому времени Эмилия уже была маркизой дю Шатле и матерью двоих детей.

Ее отец, служивший церемониймейстером при дворе Людовика XIV, не разделял бытовавшего в те времена мнения, что девушке, даже знатного рода, давать образование не нужно. Эмилия изучала латынь и итальянский, читала и декламировала Горация, Вергилия, Лукреция, проявляла большой интерес к естественным наукам. Глубокие познания в математике и физике позволяли ей участвовать в научных спорах молодых ученых-ньютонианцев с академическими авторитетами — приверженцами Декарта.

В 19 лет Эмилия вышла замуж за блестящего офицера маркиза дю Шатле. Во французской аристокра-

тической среде того времени при заключении брака любви придавали мало значения. Гораздо важнее были меркантильные соображения. Эмилия и ее будущий муж не пылали друг к другу страстью, и вскоре после свадьбы супруги по обоюдному согласию и обычаю, принятому в те времена при дворе, предоставили друг другу свободу.

Однажды в доме друзей Эмилия вновь встретила Вольтера, уже известного поэта и драматурга, чья пьеса «Заир» с триумфом шла в парижском театре. Тщедушный и некрасивый, с тонкими ироничными губами и горящими умными глазами, он привлекал к себе всеобщее внимание. Но его интересовала только Эмилия. Он поспешил напомнить ей о давнем знакомстве и добавил, что их первая встреча всегда была жива в его памяти. И так, ему — 39, ей — 27. И он вновь ослеплен ее красотой.

Она действительно красива — высока и грациозна. Но кроме красоты Вольтера пленяет ее живой ум. Вскоре любовь захватила их целиком, и это чувство они пронесли через всю жизнь.

Их многое объединяет, в частности стремление к новым знаниям. Вместе они изучают математику. Вольтер дает Эмилии уроки английского языка — и вот уже они вместе изучают английскую философию. До знакомства с Эмилией Вольтер был поэтом, драматургом, режиссером, актером. Теперь он увлечен естественными науками: математикой, физикой, химией, даже геологией. Только для того, чтобы заслужить восхищение Эмилии, он пишет комментарии к трудам Ньютона и трактат о свойствах огня, который направляет в Академию наук.

Вольтер живет на улице Лонг, и

сюда тайно приходит женщина, владеющая его сердцем. Но проходит время, и они перестают скрывать свою связь. Весь Париж называет теперь Эмилию другом поэта. Одна из знатных дам того времени, мадам Дефан, влюбленная в Вольтера, оставила запись: «Он обратил на нее внимание света, ему она будет обязана своим бессмертием».

Они всюду бывают вместе — балы, вечера, литературные дискуссии, театральные спектакли. Но Вольтер не только блистает в салонах. Он много пишет и вновь навлекает на себя неудовольствие света. В 1734 году выходят его «Философские письма», в которых он рассказал о своих впечатлениях об Англии и ее политической жизни. Издание было конфисковано и сожжено, издатель крамольного сочинения попал в Бастилию. А вскоре после выхода из печати «Светского человека» Вольтера обвинили в издевательствах над религией, и он был вынужден бежать в Голландию. Эмилия принимает все меры, чтобы защитить возлюбленного. «Его нужно спасать... и для этого требуется больше дипломатических способностей, чем Папе для управления всем христианским миром», — сетовала она.

Именно в этот период у нее родилась спасительная идея поселиться вместе с Вольтером в своем замке в провинции Шампань — в живописной долине среди гор, вдали от дорог, но зато рядом с границей. Это было удобно тем, что при первой же тревоге можно оставить пределы Франции и пешком уйти в землю герцога Лотарингского, философа и ученого, поклонника Вольтера.

Возможность спокойно работать в уединении среди красот природы пришлось по душе Вольтеру. Замок изрядно запущен, но у него доста-

точно энергии и средств, чтобы превратить его в райский уголок и научную лабораторию одновременно. Он бесконечно признателен прекрасной Эмили за то, что ради него она оставила высший свет и «схоронила себя в обветшавшем замке». Любовь, подкрепленная общими духовными и научными интересами, — что могло быть прекраснее! Мадам дю Шатле и Вольтер изучают труды современных натуралистов, философов, ученых, математиков, популярно излагают их для французского читателя.

В своих мемуарах Вольтер писал: «Эмилия занялась украшением замка, я пристроил галерею для физической лаборатории». В ней он разместил шкафы с книгами, инструменты для разнообразных опытов. Лабораторию украшали статуи Геракла и Венеры, символизировавшие силу и любовь, и двух Амуров, одного с фи-



зическим прибором, другого со стрелой. Стрела Амура, нацеленная на Вольтера и Эмилию, проводящих очередной опыт, — таков образ их необыкновенной любви.

Вдали от столичной суеты Эмилия сумела создать для Вольтера наилучшую атмосферу для творчества. Написанные им пьесы тут же превращались в спектакли в их домашнем театре, где на сцену выходили даже парижские знаменитости. Вольтер и сам часто играл в своих пьесах. Здесь были поставлены «Заир», «Блудный сын», «Мероп».

Эмилия не только вдохновляла Вольтера, она осветила его жизнь ровным светом бескорыстной любви.

А что же маркиз дю Шатле? Он офицер и выполняет свой гражданский долг, предпочтя его долгу супружескому. Однако иногда бывает в замке маркизы и тогда играет с Вольтером в трик-трак. Беседы со знаменитым писателем его восхищают. А как же ревность? Но какой светский человек ее себе позволит? Напротив, он поступает как истинный друг. После публикации памфлета «Вольтеромания», в котором аббат Дефонтен, политический противник Вольтера, обвинил писателя в безбожии, маркиз дю Шатле отправился в Париж и так посолдатски поговорил с аббатом, что тот дал письменную расписку в том, что он «Вольтероманию» не писал и, больше того, с ней не согласен.

Дети Эмили тоже живут в замке, и мать успевает внимательно следить за их учебой. А Вольтер по-прежнему будоражит об-

щественное мнение своими сочинениями. Другьям, приезжающим навестить его, он читает сатиру на исторический сюжет, свою знаменитую «Орлеанскую девственницу», — ее одной хватило бы, чтобы снова упечь автора в Бастилию.

Жизнь в замке течет мирно, но Вольтер непоседа, он даже за один вечер не раз пересаживается из кресла в кресло, а за всю жизнь переезжал с места на место больше сотни раз. Он сопровождает мадам дю Шатле в Брюссель, куда она едет по семейным делам, и знакомится там с прусским принцем, будущим Фридрихом II, который приглашает его погостить в Пруссии. Потом он отправляется в бесконечно манящий его Париж.

Идет 1746 год. Франция одержала победу в очередной войне. Вольтер пишет оду, которая приносит ему славу всенародного поэта. Его избирают во Французскую академию, и он снова обращает на себя внимание — пьесой «Принцесса Наваррская», написанной по случаю бракосочетания наследника престола. Вольтер пожинает лавры славы, а верная Эмилия терпеливо ждет его в осиротевшем замке. Наконец, к ее великой радости он возвращается — жить долго вдали от нее он не может. Она бесконечно счастлива и даже пишет «Трактат о счастье».

Но уже близок трагический конец этой любовной истории. В декабре 1748 года Эмилия сообщает Вольтеру, что ждет ребенка. Ее взрослая дочь замужем, муж и сын в армии. Назревает скандал. Однако изобретательный Вольтер находит «соломоново решение»: маркиз дю Шатле должен стать отцом в третий раз. Эмилия пишет мужу нежное письмо, получив которое тот незамедлительно приезжает в замок, проводит



несколько дней рядом с женой, а через месяц, возвратившись в полк, с восторгом узнает, что вновь станет отцом. Эмилия, между тем, пишет завещание.

В сентябре 1749 года она родила девочку. А на шестой день после родов ее не стало. Безутешный Вольтер написал: «Это половина меня самого. Самый нежный отец не мог любить сильнее свою единственную дочь».

Мадам дю Шатле на протяжении всей жизни была для Вольтера ангелом-хранителем. Она прятала его рукописи, чтобы опасные сочинения не распространялись в списках и не издавались без ведома автора. Она вела его по жизни, оберегая от всех превратностей судьбы и решая все проблемы, которые он сам себе создавал. Она многим пожертвовала ради любви к нему.

После смерти Эмили Вольтер покинул ее родовой замок и остаток жизни провел в Швейцарии. Несмотря на литературные заслуги Вольтера, злопамятные французские правители, не простившие философу либеральных взглядов, запретили ему въезд в Париж. Это запрет не был отменен до самой его смерти.