

Индекс 73035

ISSN 1162-4237



9 771682 423005

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Смешать 1 кг клюквы или брусники, 1 кг порезанных яблок, 2 стакана очищенных и измельченных грецких орехов. Все это залить сиропом, приготовленным из 2,5 кг сахара и 1 стакана воды. Проварить смесь на слабом огне 30 минут и перепожить в банку. Принимать в качестве профилактики для повышения иммунитета по 1 ст. ложке утром натощак, запивая теплой водой.

БУДЬ ЗДОРОВ!

№9
2003

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ



Погода в доме

Полезна ли перекись?

Как справиться с тонзиллитом

Коварный герпес

Материнское биополе

НАЧИНАЕТСЯ ПОДПИСКА!

На журнал «Будь здоров!»
и на приложение «60 лет — не возраст»
можно подписаться по одному из двух каталогов.



Каталог «Роспечать» —
тот самый, которым наши подписчики
пользовались всегда. Индексы привычны
для наших постоянных читателей:
на «Будь здоров!» — 73035
на «60 лет — не возраст» — 79922

По каталогу «Почта России» подписку ведет
«Межрегиональное Агентство Подписки» (МАП)
Оно обслуживает разные регионы,
но на Москву сфера деятельности МАП
не распространяется. Поэтому в московских
почтовых отделениях этого каталога нет.
Для каждого региона выпускается свой каталог.
Индексы:
на «Будь здоров!» — 99555
на «60 лет — не возраст» — 99556



Москвичи и жители Подмосковья с 1 октября по 20 декабря могут
подписаться прямо в редакции, где им выдадут подписную квитанцию
для оплаты в любом отделении Сбербанка. Квитанцию можно заполнить
и самостоятельно. О том, как это сделать, вам расскажут по телефонам:
973-07-30, 926-13-56.

Если вы подписались в редакции, за вышедшими журналами надо бу-
дет приходиться к нам. Наш адрес: Москва, ул. Сущевский вал, д.5, строе-
ние 15 (м. «Савеловская», рядом с «Радиоцентром»).

Стоимость подписки на «Будь здоров!» в редакции на первое полуго-
дие 2004 года — 69 рублей.

Пенсионерам советуем подписаться одновременно на приложение
«60 лет — не возраст». Оба журнала хорошо дополняют друг друга. А кро-
ме того, при подписке в редакции на комплект предусмотрена скидка.

Ежемесячный журнал
№9 (123), сентябрь, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

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

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суворцова

Верстка
Сергея Соколова

© "Будь здоров!", 2003 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

Читайте и будьте здоровы!	3
ГАЛИНА МЕСНЯНКИНА Погода в доме	4
НАТАЛИЯ ШАСКОЛЬСКАЯ, ВЛАДИМИР ШАСКОЛЬСКИЙ Чудо прорастания	7
ЛИНДА ВИЛЛАРОЗА Толстая, но здоровая	11
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Коварный герпес	16
МИХАИЛ БОГОМИЛЬСКИЙ Как справиться с тонзиллитом	20
НАУМ ГОЛЬДШТЕЙН Перекись водорода посылает сигнал в мозг	25
НИНА САМОХИНА Возвращение куриного бульона	29
ИРИНА МАЛЮТИНА Забудем про табак	34
ТАТЬЯНА СЛАВСКАЯ Материнское биополе	38
БОРИС БОЧАРОВ Зачем болит?	43
Поможем друг другу	46

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
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№3010181040000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Рукописи не возвращаются.

Приглашаем
распространителей.

Консультация специалиста	48
АННА СОКОЛОВА, ИГОРЬ ЛИСОВЕНКО Как преодолеть стресс	51
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Память можно улучшить	56
СЕРГЕЙ БАРСОВ Кислое лечение	61
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Чай по-старорусски	62
ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА Сентябрь. Пора купаться	66
Коэффициент эрудиции	69
ЮЛИЙ ДРАГОМИРЕЦКИЙ Картофельная косметика	70
Без подробностей	74
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Глаза в глаза	77
РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ Стихи	84
СЕРГЕЙ МАЛИНИН Райнер Рильке: четыре мифа	85
Анкета	90

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

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

Читайте и будьте здоровы!



2003 год для нас — юбилейный. Журнал живет уже десять лет. В наше время, такое трудное для периодики, этот возраст можно считать почтенным.

Пора подвести некоторые итоги. Мы хотим сделать это с вашей помощью, дорогие читатели, поскольку очень дорожим вашей оценкой. Если вы заполните анкету, напечатанную в конце журнала, и пришлете ее нам, мы сможем учесть ваши мнения и сделать журнал более интересным для вас.

А пока будем ориентироваться на те предложения, которые вы уже высказывали в письмах или по телефону. Многие читатели предлагают создать сборник рецептов и рекомендаций журнала «Будь здоров!», систематизированный по болезням. Такой сборник ждет наших подписчиков в следующем году. Он будет печататься на отдельном вкладыше в каждом номере журнала и постепенно охватит все болезни — от «А» до «Я». Из вкладышей, оформленных как мини-книжки, можно собрать целую энциклопедию рецептов «Будь здоров!». Тогда уже не придется перелистывать журналы в поисках когда-то прочитанного, но уже забытого способа лечения.

1 октября начинается подписка на первое полугодие 2004 года. Наш журнал легко найти в одном из двух каталогов: «Роспечать» или «Почта России» («Межрегиональное Агентство Подписки» — МАП)

Подписные индексы:
«Роспечать» — 73035,
«Почта России» — 99555.

Погода в доме

Решил мой сосед по даче завести пчел. Поставил несколько ульев в конце участка, подальше от дома, но вот незадача: в двух ульях пчелы не прижились. К тому же сторожевая пчелиная охрана вела себя очень агрессивно. Стоило мне выйти за порог и сделать несколько шагов в сторону соседского участка, как дватри «сторожа» яростно бросались на меня.

Я давно заметила, что все животные, в том числе и насекомые, чутко улавливают расположение геопатогенных зон. Некоторые комфортно чувствуют себя на геопатогенных узлах или линиях, соединяющих эти узлы (в так называемой «отрицательной» зоне), другие предпочитают селиться в пространстве между этими линиями (в «положительной» зоне). Пчелы, как и муравьи, всегда выбирают «отрицательную» зону. Я предположила, что те два улья, в которых пчелы жить не хотят, стоят как раз в «положительной» зоне. Правда, сосед отнеся к моим словам недоверчиво.

Чтобы убедить его, я рассказала все, что знала о геопатогенных зонах. О том, что земной шар опутан



невидимой сетью, которую называют «сеткой Хартмана» — по имени ее открывателя. Земной шар, таким образом, напоминает арбуз в авоське, площадь каждой ячейки которой равна 2x2,5 м. В местах пересечения сетки находятся геопатогенные «узлы», то есть «отрицательные зоны», а внутри ячеек расположены «положительные» зоны.

Есть несколько способов определения геопатогенных зон. Я пользуюсь самым простым — определяю зоны с помощью медных рамок. Они представляют собой проволоочки, изогнутые в виде буквы «Г». Их вертикальная часть в два раза длиннее горизонтальной. В каждую руку беру по рамке так, чтобы они могли свободно вращаться в слабо сжатых ку-

лаках. Руки держу параллельно и медленно продвигаюсь по периметру участка, где надо определить расположение зон. На узлом пересечении линий рамки ведут себя беспокойно: резко идут навстречу друг другу и перекрещиваются в виде буквы «Х». Обходя весь участок по периметру, я определяю местоположение «положительных» зон. Как и описано у Хартмана, они находятся между пересечениями линий, на площади 2x2,5 м.

С помощью рамок мы с соседом исследовали его участок и пришли к выводу, что «некомфортные» для пчел улья действительно стоят неудачно. Пришлось найти для них новое место, после чего ситуация кардинально изменилась. К осени пчелы порадовали нас прекрасным медом.

Домашние животные ведут себя среди геопатогенных зон по-разному. Собака никогда не ляжет на пересечении линий сетки. Попав в новую квартиру, она обнюхает все углы и после обследования территории найдет себе место в «положительной» зоне. Кошка, наоборот, нежится именно в «отрицательной» зоне.

Очередное подтверждение этому факту я получила, когда моя приятельница стала жаловаться на бессонницу, головные боли и полный упадок сил. Появление неприятных симптомов совпало с ее переселением из большой комнаты, которую пришлось оставить подросткам, в маленькую. Первый же вопрос, который я задала своей приятельнице, застал ее врасплох. Я спросила, где спит теперь ее ангорская красавица Муся. Оказалось, кошка упорно устраивается прямо на ее подушке, из чего я сделала вывод, что голова моей подруги во время сна находится на пересече-

нии линий сетки Хартмана. Мы сдвинули кровать всего на двадцать сантиметров, и все неприятности со здоровьем, словно по волшебству, прекратились. А Мусе мы устроили лежанку там, где раньше было изголовье кровати.

Владельцы кошек любят рассказывать, что хвостатые питомцы помогают им одолевать приступы остеохондроза или артрита. Это действительно так. Но не только от великой любви к хозяину кошка устраивается на его болезненных местах — спине или коленях. Она стремится к комфорту. Существует предположение, что кошек подпитывает «отрицательная» энергия, которую посылает больной орган человека.

К сожалению, в городе возможности гармонизации пространства не слишком велики. Мы не знаем, протекает ли под домом ручей из подземных вод, есть ли на глубине пустоты или разломы. Возможно, на месте нашего дома когда-то было болото или подземное озеро. Во всех этих случаях здание попадает в особую геопатогенную зону, уже не имеющую отношения к сетке Хартмана.

Накоплены данные, позволяющие говорить о вредоносном влиянии таких «отрицательных» зон на здоровье человека. В первую очередь, это проявляется в общем снижении жизненного тонуса, ухудшении работоспособности взрослых и обучаемости детей.

Чтобы избежать этого, наши предки тщательно выбирали место под строительство нового дома. Для этого вызывали лозоходцев, которые с помощью лозы (своеобразной рамки) исследовали подземные воды для определения «гнилой» зоны. В некоторых деревнях поступали по-другому: гнали впереди себя

стадо коров или овец, которые всегда выбирают места для отдыха в «положительных» зонах. Считалось, что там, где стадо устраивалось на отдых, можно строить жилье.

У меня перед глазами яркий пример удачного и неудачного выбора места под строительство дома. Мой молодой сосед возвел на своем участке большой кирпичный дом рядом со старой отцовской избушкой. Предполагалось, что по окончании строительства старый дом тут же снесут. Но вот уже четвертый год семья теснится в старом домике, а кирпичный дворец так и остался необжитым.

Не менее важен для самочувствия и интерьер. Вы замечали, как неуютно себя чувствуешь между двумя зеркалами? Отражая друг друга, они создают у человека ощущение абсолютной незащищенности и одиночества. Видимо, поэтому так трудно бывает заснуть в зоне отражения зеркала или зеркальной поверхности, в том числе телевизора или компьютера.

Во сне мы проводим треть жизни. И от того, каким он будет, зависит наше здоровье. Если сон нарушен, не спешите прибегать к снотворным. Попробуйте сначала передвинуть кровать. Лучше всего человеку спится, если кровать расположена изголовьем к окну. Чтобы отдых во сне был спокойным и полноценным, постарайтесь расставить мебель так, чтобы телевизор, компьютер и магнитофон находились как можно дальше от кровати.

Цвета тоже имеют большое значение для достижения внутреннего покоя. Однажды я получила в подарок ко дню рождения натюрморт: глиняный сосуд с несколькими красными маками на сером фоне. Карти-

на красивая, днем я ею любовалась, а ночью... перестала спать. Несколько ночей промучилась, а потом мне пришлось расстаться с картиной.

То, что цвета окружающей обстановки активно воздействуют на психику человека, известно всем психологам. Кстати, основоположником колористики (науки о восприятии цвета) был великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гёте. Ему принадлежит пятитомный труд под названием «Учение о цвете». Не обязательно строго следовать всем законам колористики, но кое-что использовать полезно.

Для общих помещений — столовой или гостиной, где собираются все члены семьи, лучше выбирать светлые, пастельные тона. Можно быть уверенным, что они никого не будут раздражать. В интерьере кухни и столовой особенно хорошо воспринимаются сочетания белого и абрикосового цветов. Любопытное наблюдение: гладкая поверхность стен в кухне снижает аппетит, а шероховатая, неровная, наоборот, провоцирует желание поесть. Золотистый и светло-зеленый цвет стен во всех комнатах создает ощущение покоя. Розовый цвет обоев в детской обеспечивает ребенку прилив сил и энергии, не раздражая его.

Если вы собираетесь приобрести новую мебель, остановите свой выбор на той, что изготовлена из сосны. Это дерево обладает особенно благоприятным влиянием на здоровье человека. Оно не только всегда сохраняет неповторимый аромат и целебную энергию, но и создает эффект солнечного света в комнате, даже когда за окном идет дождь. А хорошая погода в доме — одна из главных ценностей в жизни, не правда ли?

**Наталья Шаскольская,
Владимир Шаскольский**



ЧУДО ПРОРАСТАНИЯ

Пророщенные семена — тема для нашего журнала не новая. В первой статье о спраутсе (так называют этот чудо-продукт), опубликованной восемь лет назад, рассказывалось об американке Энн Вигмор, которая сумела преодолеть рак, питаясь пророщенными семенами. В других публикациях речь шла о том, как проращивать зерна в домашних условиях и как их применять. Казалось бы, тему мы исчерпали. Что же заставило нас вновь вернуться к ней?

Прежде всего — новые данные об этих уникальных продуктах, полученные в Научно-производственном центре «Росток», который существует в Москве с 1995 года. За это время исследователям НПЦ «Росток» удалось получить проростки культур, которые не описаны в литературе. Они обладают ценными оздоровительными качествами. Наталья и Владимир Шаскольские, основавшие этот центр, запатентовали десять изобретений по методике проращивания и использования проростков различных культур.

НПЦ «Росток» награжден золотой медалью ВВЦ «За разработку усовершенствованной методики получения пророщенных семян». В конкурсе «Безопасное, полезное, лучшее» продукция центра получила диплом победителя.

Прорастающие семена — не фармацевтический препарат и не пищевая добавка. Это еда, но совершенно особенная, целебная. Уникальность ее в том, что в качестве пищи используется целостный живой организм, находящийся в фазе максимальной активности.

Чтобы понять, в чем суть целебного воздействия спраутса, попробуйте разобраться, что происходит в семени при его проращении. Возьмем для примера пшеницу.

Почти весь объем пшеничного зерна занимает эндосперм — запасное вещество, состоящее из крахмала. На одном конце зерна располагается зародыш, имеющий зачаточные листья, стебель и корешок. Он зани-

мает около 1/10 объема зерна. Снаружи оно защищено плотной оболочкой. Сухие зерна пшеницы — это семена, находящиеся в состоянии так называемого вынужденного покоя. Обмен веществ и дыхание замедлены в них настолько, что видимых проявлений жизни нет. Но зерно остается живым и может храниться до 50 лет, не теряя всхожести.

Пусковым фактором для проращения сухого зерна является вода. При соприкосновении с водой оно начинает активно впитывать влагу и набухает. Набухать может и мертвое зерно. У мертвого зерна этому процессу есть предел — в какой-то момент набухание прекращается. Но зародышу, чтобы тронуться в рост,

такого количества влаги недостаточно, и он продолжает поглощать воду за счет имеющихся в нем осмотически активных веществ, в частности ионов калия. Это свойственно только живым семенам.

Для полного набухания пшеничному зерну требуется 8-10 часов. Но уже через 2 часа после соприкосновения с водой в зародыше в сотни раз усиливается дыхание. Клеточные оболочки подкисляются, клетки удлиняются, в них образуются вакуоли. Клетки еще не делятся, но уже растут, рост идет за счет растяжения. Зачаточный корешок выталкивается наружу — появляется белая точка. Зерно "наклюнулось". При оптимальных условиях температуры, влажности и аэрации это происходит через 13-14 часов.

Это и есть начало жизни растения, которое иначе как чудом не назовешь. Зерну удается включить одновременно десятки сложных биохимических реакций, чтобы "пробудиться". Каким образом это происходит?

Не только животные, но и растения заботятся о своем потомстве. В это трудно поверить, поскольку такая забота не слишком заметна. Птицы высидывают птенцов, кенгуру носит детеныша в сумке. А пшеница? Конечно, прямой связи с родителями у ее "отпрысков" нет. Но материнское растение заранее позаботилось о своем потомстве: по данным ученых, все компоненты дыхательной системы и обмена веществ, все соединения, необходимые для обеспечения проростка энергией и образования новых тканей, формируются еще в колосе при созревании зерна. Они есть в покоящихся семенах, но они "спят". Ждут своего часа. И включаются при набухании зерна.

Находящиеся в зародыше ростовые вещества активизируются и способствуют синтезу ферментов, разлагающих сложные запасные вещества на более простые, которые необходимы прорастающему семени для построения новых тканей. Вначале образуются ферменты, превращающие крахмал эндосперма в простые сахара (в пшенице это фруктоза, поэтому проростки имеют сладковатый вкус), чуть позже под действием других ферментов запасные белки превращаются в аминокислоты, и лишь на третьи сутки происходит разложение жиров до жирных кислот.

Здесь следует сказать несколько слов о механизме так называемого самопереваривания, который был открыт академиком А.М.Уголевым. В основе этого механизма лежит способность человека включать в работу по перевариванию пищи те ферменты, которые в этой пище содержатся (конечно, имеется в виду только живая пища). Таким образом, в процессе переваривания участвуют не только ферменты пищеварительной системы человека, но и ферменты продукта питания, причем "чужие" ферменты иногда при этом выполняют работу примерно на 50%. Понятно, что любая обработка, превращающая живую пищу в мертвый продукт (кипячение, тушение, выпечка, консервирование), разрушает ферменты этой пищи, и самопереваривания не происходит.

В прорастающем семени тоже происходит саморазложение веществ под действием своих ферментов, но это уже, скорее, не самопереваривание (автолиз), а самоусвоение. Вся сложную ферментную систему растение использует только для себя, и биохимические реакции идут

в естественных условиях быстро и слаженно. При прорастании ферменты семян расщепляют все содержащиеся в них запасные вещества. Такая активность ферментной системы наблюдается, когда организм работает для собственного воспроизводства, для потомства. Поэтому, когда человек ест проростки, создается уникальная ситуация: в продукте питания стремительно происходит как синтез ферментов, так и превращение сложных веществ в более простые. В результате вместе с проростками мы получаем и комплекс необходимых питательных веществ (причем в самой доступной форме), и те ферменты, которые помогают его усваивать. Это очень легкая пища — по подсчетам ученых, при ее усвоении нагрузка с организма снимается примерно на 90%.

Разложение основных питательных веществ — лишь часть сложных процессов, происходящих при прорастании зерен. Одновременно из воды поглощаются и усваиваются необходимые макро- и микроэлементы, формируются полирибосомы, ответственные за синтез белка, активизируются фитогормоны, ускоряющие рост, синтезируются витамины. Растение стремится как можно быстрее сформировать корешок и закрепить его в почве, вынести на поверхность листочки и начать фотосинтез. Почему зерно так спешит?

Оно попадает в ситуацию, которую можно назвать стрессовой. Брошенное в почву, зерно встречается с враждебной, очень агрессивной средой. В земле обитает огромное количество разнообразных мик-

роорганизмов — бактерии, грибы, простейшие. Для них набухшее зерно — прекрасный питательный продукт. Кроме того, на прорастающие семена действуют многие отрицательные факторы внешней среды — вещества, загрязняющие почву, воду и воздух, солнечное ультрафиолетовое излучение, перепады температур и др. Действие этих факторов ведет к образованию внутри растения избытка свободных ради-

По сравнению с долгой жизнью будущего растения прорастание семени — всего лишь мгновение, но именно этот миг можно назвать вспышкой жизни. По энергетической напряженности, скорости и разнообразию биохимических превращений процесс прорастания не имеет аналогов в природе.

калов. Это части молекул, которые несут электрический заряд и готовы разрушить любую клеточную структуру, привести ее к гибели.

Повреждающее действие избыточных свободных радикалов характерно для всего органического мира. Переизбыток свободных радикалов у человека приводит к общему снижению сопротивляемости организма, к болезням, преждевременному старению. Можно нейтрализовать действие свободных радикалов, принимая антиоксиданты, важнейшие из которых — витамины А, С, Е и микроэлемент селен. Но это доступно человеку. А как же защищать себя животным или растениям?

Растения охраняет природа: они обладают способностью вырабатывать антиоксиданты самостоятельно.

но. Такой же способностью обладает и большинство представителей животного мира. (В числе немногих исключений — обезьяна и человек.) Однако у растений и у животных она проявляется по-разному. Принято считать, что дикие животные, ведущие подвижный образ жизни, способны синтезировать больше витаминов, чем растения.

В книге «Витамины — целители» К.Обербайль приводит в качестве примера лису, которая выходит на охоту в лютый мороз и пургу. Она охотится часами, роется в снегу, проваливается в сугробы. Каким бы теплым ни был мех лисы, ветер пронизывает ее до костей, лапы у нее голые. Но она никогда не простужается, потому что в это время ее организм вырабатывает, как пишет К.Обербайль, огромное количество витамина С.

В зеленых частях растений витаминов сравнительно немного. Но это не значит, что они не защищены. Растения — организмы гораздо более древние, чем животные, и создание совершенной иммунной системы принадлежит, прежде всего, им.

Прорастающие семена обладают максимальной сопротивляемостью по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды и разрушительному действию свободных радикалов. Именно в этот короткий период в них синтезируется такое же невероятное количество витаминов-антиоксидантов, как и в организме животных. Причем проростки растений определенных видов синтезируют определенные антиоксиданты. Так, у растений семейства бобовых основной антиок-

сидант — витамин С, в проростках его примерно в 600 раз больше, чем в сухих семенах. В проростках пшеницы многократно увеличивается количество витамина Е. Позже, когда начинает работать корневая система и появляются всходы, содержание витаминов значительно снижается. Считается, что в зеленых растениях витаминов в среднем в 340 раз меньше, чем в прорастающих семенах.

Итак, используя проростки в пищу, человек получает целый комплекс полезных веществ в самой доступной форме: простые сахара, аминокислоты и жирные кислоты, макро- и микроэлементы, огромное количество витаминов-антиоксидантов и активные растительные ферменты. Весь этот комплекс органически встроены в живую ткань растения и находится в сбалансированном виде. Благодаря такому редчайшему сочетанию полезных свойств, проростки способны возвращать людям здоровье.

Регулярное потребление проростков стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает иммунитет, компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует очищению организма от шлаков и эффективному пищеварению, повышает потенцию, замедляет процессы старения. Энергия прорастающего семени дает человеку заряд бодрости.

Пророщенные семена должны быть на столе ежедневно. Наиболее целебны проростки пшеницы, льна, расторопши, бобовых, гречихи, тыквы, кунжута.

В следующих номерах будет рассказано о методике проращивания и оздоровительных свойствах проростков различных культур.

Линда Виллароза,
США

ПАРАДОКСЫ

Толстая, но здоровая

Диана Хейкл — крупная женщина. При росте 152 см она весит 99 кг. По американской классификации, это высокая степень ожирения. Оптимальный вес Дианы в соответствии с принятыми в США нормами не должен превышать 57 кг. Это почти вдвое меньше ее фактического веса. Считается, что людям с таким весом, как у Дианы, грозят тяжелые болезни.

По мнению врачей, 44-летняя Диана уже стоит одной ногой в могиле, но она смеется над их приговором и не верит в плохой прогноз. Более того, Диана полна решимости доказать, что вполне здорова и опасения врачей напрасны. И у нее есть на это основания. Она выглядит крепкой, цветущей женщиной, фигура ее пропорциональна, а гибкости могут позавидовать стройные женщины.

Диана Хейкл — тренер-инструктор, ведет занятия аэробикой в женском клубе. Дважды в неделю сама занимается по 45 минут на тренажерах, бегает в хорошем темпе. Кроме того, за неделю проезжает около 80 км на велосипеде. Ее мечта — довести велопробеги до 160 км в не-



Фото Валерия Наседкина

делю и стать членом Общества абсолютно здоровых людей, существующего в ее городе.

Десять лет назад, после родов, Диана весила 162 кг. С тех пор как она начала активно заниматься физкультурой и ее вес снизился до 99 кг, она не испытывает никаких комплексов по поводу своей полноты. У нее нет никакого желания снижать свой вес дальше. «Я чувствую себя прекрасно, показатели здоровья у

меня хорошие: холестерин в норме (ниже 200), давление 120/70. Из-за чего же расстраиваться?», — говорит Диана Хейкл. И действительно, она совсем не похожа на малоподвижных людей, страдающих ожирением и валяющихся целыми днями на диване.

Своим примером она подтверждает мнение многих авторитетных специалистов, что лучше быть толстым и физически активным, чем худым и малоподвижным, вялым.

«Многие ученые, исследующие здоровье тучных людей, настаивают на снижении веса любыми способами, — говорит профессор Стивен Блеир, директор Куперовского института в Далласе. — Однако наши исследования показывают, что среди людей с нормальным весом, но ведущих «сидячий» образ жизни, смертность в два раза выше, чем среди людей с избыточным весом, но регулярно нагружающих себя физически».

Профессор Блеир — горячий сторонник движения за расширение физической активности людей с избыточным весом. Уже на протяжении десяти лет он ведет наблюдения за группой мужчин среднего и старшего возраста численностью около 25000 человек. Он установил, что физически активные мужчины, независимо от того, худые они или толстые, гораздо меньше болеют и дольше живут, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни.

Увлеченность Блеира этой проблемой объясняется не только научным интересом. Она касается его лично. В 50 лет у него был вес 84 кг, а рост — 160 см. По американским меркам, это средняя степень ожирения. Ежедневно он пробегает

трусцой от 6 до 8 км. «Я толстый лысый коротышка, но я не расстраиваюсь по этому поводу, — говорит Блеир. — Я мог бы помечтать о том, чтобы превратиться в высокого кудрявого атлета, но это не выполнимо. Я стараюсь делать все, что в моих силах, для поддержания здоровья, хорошей работоспособности и упругости мускулов».

Не все американские специалисты согласны с подходом профессора Блеира. Часть экспертов считает, что ожирение и здоровье несовместимы. Они придерживаются мнения, что, сколько бы тучный человек ни занимался спортом, угроза диабета и сердечно-сосудистых заболеваний останется, если ему не удастся снизить вес.

Линна Дрейв, мать троих детей, давно перестала сражаться с весом, хотя он у нее не маленький: при росте 145 см она весит 86 кг. Несколько лет назад она отказалась от таблеток для снижения веса и голодной диеты и активно занялась физкультурой. Сейчас ей 49 лет. По специальности она — медицинская сестра. Как и Диана Хейкл, работает тренером-инструктором, занимается бегом, велосипедным спортом, аэробикой. Один-два раза в неделю совершает пешие прогулки быстрым шагом по 30–60 минут. «Раньше я с ума сходила из-за своей полноты. Перепробовала все диеты, голодала, принимала разные лекарства и даже всякие сомнительные средства. Я была помешана на сантиметрах и килограммах. Сейчас успокоилась и больше думаю о своем самочувствии и настроении. Стараюсь получать максимум удовольствия от спортивных занятий. Меня больше не пугает и не смущает полнота. Да, я толстая, но здоровая, спокойная и

уверенная в себе», — говорит Линна Дрейв.

Позиция Дианы Хейкл, Линны Дрейв и профессора Блеира помогает им чувствовать себя полноценными людьми, поддерживает их уверенность в себе. С психологической точки зрения, это прекрасно. Но напрашивается вопрос: если эти люди так активно, энергично и регулярно занимаются физическими упражнениями, то почему они не худеют? Почему их лишние килограммы не сгорают?

Доктор Гленн Гэссер, профессор физиологии движений из Университета Вирджиния, объясняет это наследственностью, особенностями конституции, заложенными в генах. «Человек может регулировать свой вес лишь в ограниченных пределах. Так что, если вам удалось без излишнего напряжения снизить свой вес до определенного предела и дальше он держится на том же уровне, несмотря на все ваши старания, не стоит истязать себя. Если у ваших родителей, братьев, сестер или других родственников тоже есть избыточный вес, то значит, и вам так написано на роду и не стоит переживать по этому поводу. При наследственной расположенности к полноте шансов стать худым у вас не больше, чем у малорослого мужчины стать высоким, как бы он ни стремился к этому».

Пока ученые продолжают дискуссии по поводу сочетания избыточного веса и здоровья, Диана Хейкл, Линна Дрейв, профессор Блеир и многие другие на практике доказывают, что это возможно. В группах здоровья, которые несколько лет ведет Диана Хейкл, занимаются люди разного возраста, с разным весом и состоянием здоровья,

поверившие в нее. «Рост и вес тренера не имеют значения, если ему удастся поддерживать интерес к спортивным занятиям у многих людей», — считает Диана.

Ей вторит Беки Синглтон, тренер по кикбоксингу и аэробике из Бостона. «Обычно новички, увидев мою фигуру на первом занятии, еле скрывают удивление, — говорит она. — Но когда мы начинаем работать, у них появляется доверие ко мне. Думаю, даже большее, чем если бы на моем месте оказался атлет с идеальной фигурой. А после пробежек трусцой на 5 км я начинаю пользоваться особым уважением». Пропорции тела у Беки Синглтон действительно не идеальные: рост — 158 см, а вес — 82 кг. Однако вопреки научным классификациям, группы здоровья, которые ведет Беки, пользуются большой популярностью в ее районе. «Со своими студентами я пробегаю по 15 км, причем это дается мне легче, чем им. Разве можно считать, что я обязательно стану диабетиком или гипертоником? Просто у меня такая конституция, а регулярные занятия физкультурой обеспечивают мне хорошее здоровье. Не торопитесь судить о здоровье по внешности», — говорит своим ученикам Беки Синглтон и своим примером доказывает, что можно быть толстой, но здоровой.

Трехминутный тест

С помощью этого теста можно проверить свою физическую подготовленность, независимо от роста и веса. Все, что для этого требуется, — часы с секундной стрелкой и ступенька высотой 30 см (лавочка, детский стул или другая подставка). В течение 3 минут надо подниматься

на ступеньку и спускаться с нее. Подняться на правую ногу, приставить к ней левую. Опуститься на пол. Затем подняться на левую ногу, приставить к ней правую. Опуститься. Делать это нужно в ровном среднем темпе.

По истечении трех минут надо сразу же измерить пульс (посчитать удары сердца за 15 секунд и умножить эту цифру на 4) и, найдя в таблице колонку, соответствующую своему возрасту, сравнить показателя.

ЖЕНЩИНЫ

	ВОЗРАСТ					
	18 – 25	26 – 35	36 – 45	46 – 55	56 – 65	65 и более
Отлично	менее 85	менее 88	менее 90	менее 94	менее 95	менее 90
Хорошо	85 – 98	88 – 99	90 – 102	94 – 104	95 – 104	90 – 102
Выше среднего	99 – 108	100 – 111	103 – 110	105 – 115	105 – 112	103 – 115
Средне	109 – 117	112 – 119	111 – 118	116 – 120	113 – 118	116 – 122
Ниже среднего	118 – 126	120 – 126	119 – 128	121 – 128	119 – 128	123 – 128
Плохо	127 – 140	127 – 138	129 – 140	127 – 135	129 – 139	129 – 134
Очень плохо	более 140	более 138	более 140	более 135	более 139	более 134

МУЖЧИНЫ

	ВОЗРАСТ					
	18 – 25	26 – 35	36 – 45	46 – 55	56 – 65	65 и более
Отлично	менее 79	менее 81	менее 83	менее 87	менее 86	менее 88
Хорошо	79 – 89	81 – 89	83 – 96	87 – 97	86 – 97	88 – 96
Выше среднего	90 – 99	90 – 99	97 – 103	98 – 105	98 – 103	97 – 103
Средне	100 – 105	100 – 107	104 – 112	106 – 116	104 – 112	104 – 113
Ниже среднего	106 – 116	108 – 117	113 – 119	117 – 122	113 – 120	114 – 120
Плохо	117 – 128	118 – 128	120 – 130	123 – 132	121 – 129	121 – 130
Очень плохо	более 128	более 128	более 130	более 132	более 129	более 130

Читателям будет интересно узнать, каковы показатели этого теста у людей, про которых рассказывалось в статье:

Диана Хейкл, 44 года — пульс 92;

Стивен Блеир, 50 лет — пульс 85;

Линда Дрейв, 49 лет — пульс 94.

Как видим, все трое в прекрасной физической форме. А следовательно, и здоровье в порядке.

Перевод Бориса Бочарова

Комментарий специалиста

Публикация о людях, которые не комплексуют по поводу своей полноты, полезна. Не все могут снизить вес по своему желанию. У одних нет для этого возможностей, у других просто не получается, сколько они ни ограничивают себя в еде. Что же им, опустить руки, впасть в депрессию и ждать, когда их одолеют атеросклероз или гипертония? Ведь нарушение жирового обмена только фактор риска, оно лишь предрасполагает к болезням, а не приговаривает к ним. Совсем не обязательно, что они разовьются. Гиподинамия — тоже серьезный фактор риска нарушений здоровья, и мы точно не знаем, что важнее для профилактики “болезней цивилизации”: удерживать идеальный вес или вести физически активный образ жизни. Именно активный образ жизни, скорее всего, может компенсировать риск от лишнего веса. Так что, если не можете похудеть, то, по крайней мере, больше двигайтесь.

Есть семьи, где генетически заложен гиперстенический тип телосложения. Эти люди от природы более коренастые и полные. Им, конечно, добиться формально идеального, для всех одного, веса значительно труднее. Кроме того, если быть точными, то надо руководствоваться не весом, а массой жировой ткани. Ведь толщина костей у людей бывает разная — у гиперстеников, например, кости толще. И, естественно, это добавляет вес.

Во всяком случае, здравый смысл врача подсказывает мне: утверждение, что излишний вес надо снижать любыми способами, более чем спорное по ряду причин.

Первое. Применяемые сейчас наиболее действенные препараты для снижения аппетита далеко не

безвредны. Все они в той или иной степени повышают артериальное давление. Могут (хотя и редко) вызывать психозы. К тому же они доминируют, а действуют недолго.

Второе. Когда человек садится на строгую диету, организм начинает экономить. Поэтому при нарушении диеты или после ее окончания вес набирается значительно быстрее. Тут действует простое правило: сел на диету — придерживайся ограничений всю жизнь. Иначе можно получить обратный результат.

Кроме того, если диета недостаточно сбалансирована, то возникают гиповитаминозы, развивается дефицит минеральных веществ. Это приводит к более серьезным последствиям, чем риск от излишней полноты.

Третье. Худеть надо постепенно, осторожно, а это очень трудно. При голодной диете жиры из жировой ткани начинают быстро расщепляться до жирных кислот. Жирные кислоты попадают в печень, где должно пройти их дальнейшее расщепление, но печень может не справиться с возросшей нагрузкой. И тогда возникает жировая дистрофия печени. Хотя этот процесс частично обратим, но лечение требуется.

Что касается людей, о которых идет речь в статье, то все они еще молоды и, чтобы их правота была доказана, надо знать, чем их эксперимент закончится: до какого возраста они доживут, чем будут болеть.

Подводя итог, можно сказать, что в каждом индивидуальном случае следует взвесить все “за” и “против”. И, решив худеть, твердо знать, что доводы “за” перевешивают.

*Татьяна Сахарчук,
кандидат медицинских наук*

КОВАРНЫЙ ГЕРПЕС

В прошлом номере мы рассказали о природе вируса герпеса и его влиянии на организм. Современные научные исследования развеяли миф о безобидности этого вируса. Как выяснилось, он оказывает негативное воздействие на иммунную систему человека. Поэтому очень важно вовремя выявить вирус и начать лечение. О методах диагностики и лечении этой распространенной инфекции нашему корреспонденту рассказали руководитель группы вирусных инфекций Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института (ЦНИКВИ), доктор медицинских наук Михаил Александрович Гомберг и его коллега врач-дерматовенеролог Центра планирования семьи Краснодарского департамента здравоохранения Инна Николаевна Анискова

Ацикловир и целебные клубни

Долгое время герпес пытались лечить интерфероном и различными вакцинами. Однако такое лечение не давало нужного эффекта. Вот уже десять лет для борьбы с этим вирусом с успехом применяется группа препаратов, именуемая *аномальными нуклеотидами*.

Уже из названия становится ясно, что эти препараты влияют на механизм воспроизводства молекулы нуклеиновой кислоты, каковую, напомним, и представляет собой вирус герпеса. Действительно, они, будучи очень похожими на требующуюся вирусу кислотную пару, обманывают возбудителя и уничтожают его. Это открытие было признано столь зна-

Окончание. Начало в №8 за 2003 г.

чительным, что создатели первого из таких препаратов, *ацикловира*, удостоились Нобелевской премии.

Сегодня в семью аномальных нуклеотидов, помимо ацикловира, входят валацикловир, фамцикловир, идоксиуридин, фоскарнет, ганцикловир, рибавиврин, валацикловир и другие. Многие из этих препаратов, в том числе ацикловир, продаются в наших аптеках.

Но, к сожалению, аномальные нуклеотиды не способны полностью победить герпес, так как воздействуют на него лишь тогда, когда вирус находится в активном состоянии. Для этого лечение желательно начинать на этапе первичного заражения, а именно в первые 72 часа после проникновения вируса в организм. Но человек обычно не догадывается, что он заразился, и потому не обращается к специалисту. Кро-

ме того, некоторые препараты токсичны.

Поэтому ученые продолжают поиск более совершенных способов борьбы с вирусом. В Институте физико-химической медицины для лечения острых и хронических инфекций, которые вызываются РНК-ДНК-содержащими вирусами, разработали препарат *панавир*. Этот препарат препятствует размножению вируса герпеса и значительно увеличивает периоды между рецидивами.

Панавир — лекарственное средство растительного происхождения. Он представляет из себя биологически активные полисахариды, полученные из клубней молодого картофеля. Они, в свою очередь, состоят из моносахаров, которые имеются в человеческом организме, и потому не чужеродны ему и не оказывают вредного воздействия на клетки. Положительный эффект отмечен как после внутривенного введения панавира, так и после использования его в виде геля.

Группа ученых ЦНИКВИ под руководством М.А.Гомберга, проводя исследования этого препарата, обнаружила, что он, помимо воздействия на герпес, препятствует развитию вируса папилломы, который является предшественником рака шейки и тела матки у женщин.

Что же касается методов народной медицины и многочисленных «чудодейственных» лекарств, якобы навсегда уничтожающих вирус герпеса, о чем то и дело сообщает вездесущая реклама, то они, по глубокому убеждению специалистов, не могут рассматриваться в ка-

честве эффективных лечебных средств. Из описания механизма жизнедеятельности вируса, данного в прошлой статье, становится понятно, что его очень трудно уничтожить. Так что лучше не искать панацею, а сосредоточиться на повышении иммунитета с помощью давно проверенных, надежных и безвредных методов — физической



М.А.Гомберг и И.Н.Анискова ведут исследования

культуры, закаливания, психологической релаксации.

Ну а применять противовирусное лечение можно только после того, как диагностически будет подтверждено наличие герпеса. А это требует серьезных усилий.

Тройная диагностика

При заболевании герпесом на коже часто появляются высыпания в

виде пузырьков. Часто, но не всегда. Существуют его скрытые формы, обнаружить которые бывает весьма сложно.

Распространенным методом диагностики является *выявление антител* с помощью иммуноферментного анализа крови. По их наличию судят, пыталась ли иммунная система оказать противодействие затаившемуся в организме вирусу. Отсутствие антител говорит о том, что герпеса не было. Но в клинических условиях очень трудно заразить ферментную культуру вирусом.

Очень хороший метод — *иммунофлюоресценция*, заключающаяся в окрашивании специальным светящимся в ультрафиолетовом свете веществом материала, взятого из протокола пузырька. Данная технология весьма перспективна, но недостаток ее — в субъективной оценке результатов лаборантом.

Применяется еще одна современная методика — *полимеразная цепная реакция (ПЦР)*. Она основана на том, что нуклеотиды, из которых состоят молекулы нуклеиновых кислот, у всех живых существ выстраиваются в строго определенной, совершенно уникальной последовательности, благодаря чему можно отличить одну структуру от другой. Так что, исследуя взятый у больного материал, можно обнаружить в нем вирус герпеса. Правда, этот метод настолько тонкий, что, если лаборант нечаянно выдохнет или не будет соблюдаться абсолютная стерильность, то анализ уже не будет объективным.

Учитывая особенности диагностики герпеса, специалисты предпочитают делать тройное обследование. К сожалению, далеко не

все учреждения имеют возможность проводить такую диагностику и не везде она проводится столь скрупулезно, как в ЦНИКВИ и других специализированных учреждениях.

Если вы хотите получить объективные анализы и правильное лечение, обращайтесь только к специалистам. Это может быть ЦНИКВИ или другое лечебное учреждение, даже коммерческий медицинский центр. Но относительно последних М.А.Гомберг дал совет: чтобы вас не “нагружали” многократной диагностикой и последующими курсами лечения, обращайтесь сначала туда, где проводят только обследования. А потом, уже с анализами на руках, идите в лечебный центр.

Лучшая профилактика

Достоверная диагностика и эффективное лечение необходимы всем, но в первую очередь об этом следует позаботиться молодым супругам, мечтающим о здоровом ребенке, и беременным женщинам.

Это особенно подчеркнула коллега М.А.Гомберга врач-дерматовенеролог Инна Николаевна Анискова, которая под руководством М.А.Гомберга работает над диссертацией, исследующей влияние герпеса и других половых инфекций на процесс репродукции.

Инна Николаевна рекомендует женщинам, вынашивающим ребенка, внимательно следить, не возникли ли у них герпетические высыпания. Если они появились даже в незначительной степени, об этом сразу же необходимо сказать врачу, который примет нужные меры. В частности, чтобы предотвратить заражение ребенка при прохождении им инфицированных родовых

путей, применяют ацикловир перед родами. Если у женщины во время беременности были клинические проявления герпеса, то врачи идут и на радикальные меры, — делают кесарево сечение при родах.

Здоровье родившегося ребенка зависит и от атмосферы в семье, от взаимоотношений между родителями.

— Когда меня спрашивают, как избежать половых инфекций, какие существуют защитные средства, я всегда отвечаю: “Единственной и самой надежной гарантией является супружеская верность”, — заметила доктор.

А еще она сказала о том, что не надо отчаиваться, если кого-то настиг герпес даже в самом худшем его проявлении. Надо бороться за свое выздоровление. И Инна Николаевна рассказала историю одной своей пациентки.

У Ольги, красивой и эффектной девушки, однажды сильно воспалился и заболел глаз. Его так жгло, словно на роговицу попало едкое вещество. Вскоре глаз почти закрылся, зрение в нем резко упало. Девушка была в отчаянии. Но ей повезло — она попала к хорошему окулисту, который, заподозрив офтальмогерпес, сразу же послал Ольгу на обследование. И попал в точку: у пациентки подтвердилась герпетическая инфекция. Лечение было очень трудным, оно потребовало много сил и терпения от врачей и самой Ольги. Но благодаря тому что девушка попала к Аниско-

вой до истечения 72 часов после начала проявления инфекции, ее удалось вылечить.

Правила на каждый день

Если у вас появился герпес, необходимо соблюдать простые правила, чтобы не заразить близких и ускорить выздоровление.

- ◆ Не трогайте и не маскируйте высыпания косметикой, а промойте водой с мылом и оставляйте не покрытыми повязкой или пластырем.

- ◆ Хорошо просушивайте пораженную область, пользуясь индивидуальной салфеткой. Для подсушивания корочек можете воспользоваться феном.

- ◆ Не касайтесь пальцами глаз — это может привести к развитию офтальмогерпеса.

- ◆ Старайтесь избегать длительного пребывания на ветру, под палящим солнцем, а также перепада температур и резкой смены климата (при дальних путешествиях).

- ◆ Применяйте противовирусные кремы, которые дезинфицируют и лечат поражения кожи.

- ◆ Избегайте случайных половых контактов. Если у вас когда-то были высыпания, всегда пользуйтесь презервативом, так как инфекция может передаваться и в скрытый период, когда клинических проявлений нет.

- ◆ При рецидиве не берите на руки маленьких детей — они очень восприимчивы к инфекции.

- ◆ Полностью откажитесь от алкоголя — он провоцирует рецидивы.

Центральный научно-исследовательский кожно-венерологический институт:

(095) 964-39-55, 964-38-73 (регистратура), 124-87-44 (диагностический центр “Пастер”); консультации по панавиру: 440-03-94, www.panavir.ru

Как справиться с тонзиллитом

У большинства людей ангина является лишь эпизодом в жизни, иногда повторяясь через несколько лет. Но бывает, что в результате перенесенной ангины возникают такие изменения в миндалинах, которые не проходят бесследно, а воспалительный процесс превращается в хронический. Бывает и по-другому (правда, это встречается гораздо реже): хроническое воспаление миндалин с самого начала развивается без ангины. И в том и в другом случае человек заболевает хроническим тонзиллитом

Почему болеют тонзиллитом?

Кроме ангин, тонзиллит могут вызвать и такие «местные» неблагоприятные факторы, как хронические очаги инфекции в виде кариозных зубов, воспаления придаточных пазух носа (верхнечелюстной пазухи — гайморита, лобной — фронтита, решетчатой кости — этмоидита). Тонзиллит может появиться и при нарушении нормального носового дыхания из-за искривления носовой перегородки, полипов носа, увеличения носовых раковин, аденоидов у детей. В результате постоянного инфицирования ротоглотки гноем или слизистым секретом, стекающим из носоглотки и полости носа, и возникает хронический тонзиллит.

Основные симптомы хронического тонзиллита

Прежде всего больных беспокоят частые ангины, которые протекают с разной тяжестью и длительнос-

тью. Во всяком случае, ежегодные ангины уже считаются важным признаком хронического воспаления миндалин. Нередко наряду с обычными ангинами больные переносят и паратонзиллярные абсцессы.

У большинства больных хроническим тонзиллитом подчас даже самый ничтожный повод ведет к ангине или к паратонзиллиту. Человеку достаточно съесть чуть более холодную, чем обычно, пищу, как немедленно начинается обострение процесса. Такой больной подогревает любое питье (воду, молоко, компот), а о мороженом лишь мечтает.

Довольно характерными для хронического тонзиллита (вне обострения) являются жалобы на периодически появляющиеся боли (особенно при еде) и неприятные ощущения в горле, иногда отдающие в ухо, некоторый дискомфорт при глотании, першение, болезненность подчелюстных лимфатических узлов.

Частый симптом — повышенная

температура, которая долго держится. Обычно это происходит после перенесенной ангины, когда температура так и не опускается до нормальной, а неделями и даже месяцами находится на уровне 37,3-37,8 °С (время от времени процесс обостряется, и тогда температура повышается до 38-40 °С). Чаще всего такое длительное небольшое повышение температуры (врачи называют его субфебриальным) бывает у детей, но иногда наблюдается и у взрослых.

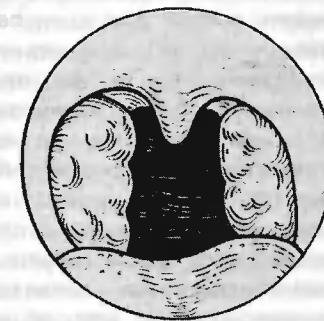
Субфебриальное повышение температуры обычно сказывается и на общем состоянии — появляются головные боли, вялость, снижается трудоспособность. И здесь важно выявить истинный источник появления такой температуры, ведь подобное состояние может наблюдаться и при других заболеваниях (например, при болезнях щитовидной железы, при туберкулезном процессе и других очагах инфекции).

Поскольку в миндалинах находится большое количество нервных рецепторных клеток, при хроническом тонзиллите наблюдается целый ряд рефлекторных нарушений: кашель, спазмы голосовой щели, нарушение чувствительности слизистой оболочки глотки.

И наконец, один из начальных и основных симптомов хронического тонзиллита — запах изо рта, не поддающийся никакому лечению. Кажется, и зубы приведены в порядок, и нет нарушений со стороны желудка и кишечника, а изо рта по-прежнему исходит резкий неприятный запах. Иногда больные жалуются, что ощущают его только при глотании. Причиной этого неприятного запаха являются гнойные пробки,

особенно если они долго находились в лакунах (углублениях на поверхности) миндалин.

Существует мнение, что, если миндалины увеличены, гипертрофированы, у человека обязательно хронический тонзиллит. На самом деле это далеко не так. Все зависит не от величины, а от степени воспалительного процесса, поразившего ткань миндалин. Более того, оказывается, небольшие, или, как их



Гипертрофия небных миндалин

называют, «стелющиеся», миндалины, спрятанные за дужками, более характерны для хронического тонзиллита, чем гипертрофированные. Кроме того, в детском возрасте увеличенные миндалины — довольно частое явление, совершенно не свидетельствующее о воспалительном процессе.

Как правило, при хроническом тонзиллите поверхность миндалин рыхлая, бугристая, между дужками и миндалинами образуются сращения, сами дужки красные, отечные. В лакунах миндалин видны гнойные пробки. Картина очень напоминает фолликулярную или лакунарную ангину, однако отличается тем, что поверхность миндалин и окружающие ткани не имеют признаков острого воспаления. Иногда пробки,

находящиеся в глубине лакуны, не видны, и тогда обнаружить их может лишь врач, надавливая на миндалину шпателем. При хроническом тонзиллите из-за такого, даже ничтожного давления из устья одной или почти всех лакун появляется густой гной или пробки. У некоторых больных, когда пробок много, при надавливании на миндалины создается впечатление, что из лакун выделяется творожистая масса.

Метод лечения с помощью выдавливания пробок довольно распространен. Однако он считается небезопасным, ведь в некоторых случаях можно нанести серьезную травму самой миндалине или небной дужке и тем самым вызвать обострение тонзиллита. Кроме того, выдавливание пробок во время обострения процесса грозит тяжелым и опасным осложнением — тонзиллогенным сепсисом, то есть общим заражением крови. Поэтому больным категорически не рекомендуется заниматься таким самолечением.

У меня была больная К., 19 лет. Поступила она к нам в клинику в тяжелом состоянии. Температура 39,5 °С, озноб, проливной пот, сильная боль в горле. Выяснилось, что в течение нескольких лет девушка, желая избавиться от неприятного запаха изо рта, выдавливала пробки из миндалин чайной ложечкой. За три дня до поступления в клинику у нее появились боли в горле при глотании, повысилась температура, миндалины покраснели, на них ясно были видны беловатые пятна. Решив, что это пробки, К. стала энергично их выдавливать. Эта процедура и привела к резкому обострению болезни и ухудшению состояния. Дело в том, что у больной в это время была фолликулярная ангина. А она, естествен-

но, не смогла отличить пробки миндалин от гнойных точечных нарывов, которые покрывают поверхность миндалин во время ангины. Расплатой за такое самолечение было долгое пребывание в больнице, причем, несмотря на энергичное противовоспалительное лечение с применением сильных антибиотиков, тонзиллогенный сепсис все же дал осложнение — панкреатит (воспаление поджелудочной железы).

Обычно врачи, учитывая возможность развития таких осложнений после выдавливания, предпочитают использовать вымывание содержимого лакун или его отсасывание.

Чем опасен хронический тонзиллит?

Хронический тонзиллит обычно сопровождается периодическими обострениями — катаральными, лакунарными или фолликулярными ангинами, которые в большинстве случаев заканчиваются благополучно.

Однако бывает и так, что хронический воспалительный процесс в миндалинах оказывает серьезное неблагоприятное влияние на некоторые органы, становясь подчас непосредственной причиной их заболевания. К таким, как сейчас принято говорить, «сопряженным» с хроническим тонзиллитом болезням относятся, главным образом, поражения суставов, сердца, почек.

Еще в XIX веке учеными было замечено, что возникновению ревматизма довольно часто предшествует ангина. Во всяком случае, около половины больных ревматизмом за одну-две недели до первой атаки переносили ангину.

При ревматизме воспалительный процесс поражает не только суставы, но и сердце, и тогда возника-

ет ревмокардит. Ревматизм часто обостряется, приступы повторяются. Эти обострения, как правило, возникают опять же после перенесенной ангины.

Тонзиллогенная инфекция также является прямой причиной неспецифического полиартрита — множественного поражения суставов.

Обострение хронического тонзиллита часто приводит и к воспалению почек — гломерулонефриту. Примерно в 30% случаев он связан с перенесенной ангиной или хроническим тонзиллитом.

Кроме того, доказана причинная связь хронического тонзиллита с заболеваниями щитовидной железы (например, тиреоидитами), воспалением желчного пузыря и в какой-то степени — с сахарным диабетом.

Хронический воспалительный процесс в миндалинах оказывает воздействие на сердце, суставы, почки и в тех случаях, когда обострения (ангины) редки. Это обусловлено анатомическим строением миндалин, наличием глубоких лакун, где создаются условия для образования постоянного очага инфекции.

Как лечить тонзиллит?

Как правило, болезни горла лечат на дому (исключение составляют лишь сложные случаи). Конечно, основное медикаментозное лечение должен назначать только врач, но существуют нехитрые приемы, которые нетрудно выполнять самим.

Это *полоскание и смазывание антисептическими и размягчающими средствами, аэрозольное лечение, ингаляции* (об этих способах лечения при ангине см. «Будь здоров!» № 8 за 2003 г.).

Довольно часто при заболевании горла применяются *горчичные нож-*

ные ванны. Таким путем достигается отвлекающее действие, что особенно важно при отечных процессах и рефлекторных нарушениях кровообращения в горле. Температура воды должна быть 42-45 °С, длительность процедуры — 20-30 минут. В воду хорошо добавить столовую ложку сухой горчицы.

Иногда хороший лечебный эффект дают *горчичники*, поставленные на 10-15 минут на икры ног.

К простейшим методам лечения относятся *компрессы и припарки*. Для согревающего компресса надо взять марлю размером 15x15 см, смочить ее кипяченой водой комнатной температуры пополам со спиртом или лекарственным раствором. Марлю наложить на область передней поверхности шеи, сверху покрыть вощеной бумагой или полиэтиленом, затем ватой и все обвязать полотенцем или шарфом. Держать компресс, пока не испарится вся влага.

В домашних условиях для местного теплового воздействия можно делать и припарки. Различают три вида припарок: сухие, полувлажные и влажные.

Для сухих припарок лучше всего использовать нагретый песок. Холщовые мешочки с горячим песком прикладывают к больному месту. Пока они еще горячие, их лучше накладывать поверх сложенного в несколько раз полотенца, по мере остывания — непосредственно к телу.

Для полувлажных припарок можно взять свежесваренный картофель, размять его и завернуть в плотную ткань. Подойдет и распаренное зерно.

Для влажных припарок применяются разваренные растения: льняное семя, ромашка. Их распаривают в мешочке над кипящей водой или

варят, затем сильно отжимают. После этого влажные припарки накладывают на горло, покрывают полиэтиленом, сверху полотенцем или шарфом. Припарка действует до тех пор, пока не остынет. Если такие припарки держать несколько часов подряд, они оказывают хорошее лечебное действие.

Однако есть целый ряд процедур, которые проводятся только врачом-специалистом.

Внутригортанное вливание (инстилляция) — довольно активный метод лечения. Он проводится в том случае, когда обычные ингаляции оказываются малоэффективными. Лекарственное вещество в больших количествах вводят прямо в гортань при помощи специального шприца. Внутригортанное вливание обычно вызывает кашель — это означает, что оно проведено правильно и лекарство попало по назначению.

Очень распространенным способом избавления от гнойных пробок является *промывание миндалин*. Эта процедура проводится в течение нескольких дней также при помощи шприца, пока лакуны миндалин не будут полностью освобождены от содержимого. Такой способ лечения хронического тонзиллита нередко избавляет больного от повторных ангин.

После курса промываний рекомендуется тщательно прополаскивать горло после еды, чтобы избежать попадания остатков пищи в лакуны миндалин.

Несколько реже применяется *вдувание в глотку (инсуфляция)* порошкообразного лекарственного средства при помощи простого прибора — инсуффлятора. Недостаток такого метода заключается в том, что порошок довольно быстро смывает-

ся слюной и в результате оказывает лишь кратковременное действие.

Многие больные интересуются методом лечения заболеваний горла, в том числе и тонзиллита, холодом, в том числе и тонзиллита, холодом с помощью жидкого азота — *криохирургией*. Преимуществами «локального замораживания» являются сравнительная бескровность и малая болезненность, да и ткани не образуют грубых рубцов. Но у этого метода есть недостатки. Полное удаление миндалин таким способом требует нескольких вмешательств, заживление происходит довольно долго и наступает лишь на третьей неделе. Иногда удается удалить лишь части миндалин, что приводит к повторению ангин. Поэтому назначение такого лечения в каждом конкретном случае определяет врач.

Как уберечься от тонзиллита?

Наиболее частой, если не основной, причиной возникновения хронического тонзиллита является простуда, поэтому горло надо закаливать.

Вообще закаливание очень важно для жителей нашей страны с ее холодной и долгой зимой, и детей к нему надо приучать буквально с первых месяцев жизни. Это и воздушные ванны, и водные процедуры, и обтирания, и обливания.

Помимо перечисленных общих мер закаливания, не пренебрегайте и местными процедурами. Регулярно полощите горло охлажденной водой. Некоторые даже глотают кусочки льда. Детям можно давать мороженое — лучше дома, когда оно не много подтаяло.

«Гораздо легче предупредить болезнь, чем ее излечить» — это выражение как нельзя лучше относится и к болезням горла.

Наум Гольдштейн,
доктор биологических наук



Перекись водорода посылает сигнал в мозг

Весть о том, что обычной перекисью водорода (H_2O_2) можно лечить не только раны, но и внутренние органы, с радостью подхватили многие популярные издания. Интерес к этой теме возник после выхода книги американца У.Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода». Автор высказал смелые, но не проверенные предположения о лечебных свойствах перекиси водорода. Российские целители пошли еще дальше, объявив перекись водорода панацеей от всех болезней.

Использование простых, доступных способов лечения — дело полезное. Наш журнал постоянно занимается их поиском. Но мы стараемся подходить к индивидуальному опыту лечения взвешенно, чтобы читатели не навредили себе. За консультацией по поводу применения перекиси водорода мы обратились в Институт нейрохирургии им.Бурденко, где проводились испытания нового препарата, созданного из H_2O_2 для лечения болезни Паркинсона.

Люди несведущие утверждают, что в основе лечебного действия перекиси водорода лежит образующийся при ее распаде атомарный кислород. Это — антинаучное представление. В действительности, освобождающийся при распаде перекиси атомарный кислород способен убивать живые клетки. На этом основано наружное применение перекиси при обработке ран.

В институте нейрохирургии им.Бурденко использованы другие свойства перекиси водорода. На ее основе создан необычный препарат «Паркон», который с успехом используется для лечения болезни Паркинсона. Он выпускается в форме спрея, и суть терапии состоит в воздействии сильно разбавленной

перекисью на чувствительные структуры полости носа — рецепторы. Сразу после распыления она расщепляется. В мозг перекись не поступает, но за доли секунды успевает образовать электрохимические сигналы, которые передаются по нервным волокнам в регуляторные участки мозга и далее в те структуры, которые поражены при болезни Паркинсона. При этой патологии в первую очередь страдают скопления нервных клеток, расположенных в так называемых *базальных ганглиях*. Чтобы понять, что при этом происходит, надо разобраться в механизме этого тяжелого поражения центральной нервной системы.

В тканях мозга синтезируется биологически активное вещество —

дофамин. При нарушении функций базальных ганглий дофамина вырабатывается слишком мало, вследствие чего появляются и постепенно прогрессируют симптомы болезни Паркинсона. Такие, как дрожание конечностей (тремор), замедленные движения, семенящая шаркающая походка, затруднения при начале ходьбы и поворотах, сгорбленная



Схема действия препаратов

осанка, тихая монотонная речь, “застывшая” мимика. Со временем симптомы болезни настолько усиливаются, что больной уже не может самостоятельно обслуживать себя.

Идеальное лекарство для лечения болезни Паркинсона должно восполнять дефицит дофамина, уменьшать повреждения в чувствительных тканях мозга и “выравнивать” нарушенные биохимические взаимодействия между нервными клетками. Одно время ученым казалось, что такое лекарство найдено. В 60-е годы прошлого века был

обнаружен лечебный эффект *леводопы (L-Допа)* — биологической субстанции, из которой в тканях мозга синтезируется дофамин. На основе леводопы стали производить препараты для лечения болезни Паркинсона, такие как “Наком”, “Мадопар”. Однако постепенно выяснилось, что эффективность препаратов леводопы со временем снижается, поэтому больному требуется постоянно увеличивать дозу лекарства. При этом все сильнее проявляются его нежелательные побочные эффекты.

Созданию нового лекарства — “Паркона” — предшествовали десятилетия фундаментальных исследований. Коллективу ученых, среди которых были биофизики, физиологи и невропатологи, удалось доказать, что в обыкновенном воздухе содержатся биологически активные продукты — так называемые активные формы кислорода. Один из таких продуктов — кислородный супероксид-радикал. Животные, вдыхавшие воздух, не содержащий его, вскоре заболели и погибли. Искусственное обогащение вдыхаемого воздуха ничтожно малым количеством супероксид-радикалов предотвращало заболевание и сохраняло нормальную жизнедеятельность животных.

Сам по себе этот радикал химически неустойчив. Присутствие его в воздухе поддерживается за счет постоянно протекающих реакций образования и разрушения. Разрушаясь, супероксид-радикал превращается в более стабильные продукты, одним из которых и является перекись водорода. Как и супероксид-радикал, перекись водорода

встречается в незагрязненном воздухе в исчезающе малых количествах. Но и этих малых доз достаточно для того, чтобы стимулировать особые рецепторы носовой полости и с их помощью регулировать деятельность подкорковых центров головного мозга. Это было доказано экспериментально.

В полости носа человека содержатся четыре типа рецепторов. Лишь один из них способен реагировать на супероксид-радикал и перекись водорода и формировать регуляторные сигналы, передаваемые в мозг.

Впервые этот рецептор был обнаружен триста лет назад (в 1703 году) голландским военным хирургом Ф.Рюшем при лечении солдата с лицевой раной в области носа. Через сто лет (в 1809 году) это наблюдение было подтверждено немецким исследователем фон Зоммерлингом. А еще через два года ученый Л.Якобсон обнаружил и описал аналогичную структуру у животных. Так был открыт орган, позднее названный “якобсоновым органом”. Правда, назначение его тогда еще не было ясным. Лишь в конце XIX века ученые выяснили одну из его биологических функций. Было установлено, что якобсонов орган (сейчас его называют вомероназальным, сокращенно — ВНО) способен воспринимать запахи особых веществ — феромонов, участвующих в регуляции многих поведенческих реакций животных и человека.

Наша научная группа впервые выявила и другие функции ВНО. В частности, такую важную, как оцен-

ка качества воздушной среды. Пригодность вдыхаемого воздуха оценивается, по нашему мнению, по содержанию в нем супероксид-радикала. ВНО можно назвать “перископом мозга”, который направлен в окружающую среду. С помощью этого органа поступающие из воздуха регуляторные сигналы достигают различных отделов мозга.

Препарат “паркон”, содержащий перекись водорода, воздействует на ВНО и через него передает регуляторные сигналы в разные отделы мозга, в том числе и на базальные ганглии. Эти сигналы уменьшают скованность движений, тремор, депрессию, слюнотечение, повышенную жирность кожи лица и другие проявления паркинсонизма. Кроме того, при приеме паркона восстанавливаются нормальная мимика и память, улучшается психоэмоциональное состояние больных. Экспериментально установлено и то, что паркон способен нормализовать повышенное давление крови.

Еще одно достоинство паркона состоит в том, что он корректирует побочное действие некоторых лекарств. Известно, например, что некоторые психотропные средства (такие, как галоперидол), помогая в лечении основного заболевания, вызывают осложнения, сходные с болезнью Паркинсона — нарушения движений, речи, мимики и т.п. (это называется паркинсонизмом). Зачастую отменить лечение галоперидолом бывает невозможно — в таких случаях на помощь приходит паркон.

Эффективность паркона была подтверждена многочисленными испытаниями в больницах и поли-

клиниках Москвы, Московской области, Санкт-Петербурга.

Этот препарат известен не только у нас в стране. Его появлению способствовал фонд Майкла Фокса — голливудского актера, известного нашим зрителям, прежде всего, по фильму «Назад в будущее». Уже больше десяти лет Майкл Фокс страдает болезнью Паркинсона, которая поразила его в тридцатилетнем возрасте. Известность помогла ему привлечь внимание общественности к этой проблеме и собрать средства на ее исследования. Бла-

годаря усилиям Майкла Фокса, ученые из разных стран участвуют в разработке принципиально новых способов лечения паркинсонизма. Один из наиболее ощутимых результатов — создание назального спрея пероксида водорода. Сигнал, который он посылает по нервным путям в глубинную область мозга, нормализует там биохимические процессы, что помогает устранить или, по крайней мере, уменьшить симптомы не только болезни Паркинсона, но и других заболеваний подкорковых центров.

НИИ нейрохирургии им. академика Н.Н.Бурденко
☎ 972-86-83, 250-56-26, 248-82-02

Школа безлекарственного оздоровления
«Свет Надежды»
приглашает в подмосковный пансионат
на двухнедельный курс обучения
по системе Н.А.Семеновой

В программе:

- ◀ комплексный подход к оздоровлению;
- ◀ теория и практика физиологического питания, очищения кишечника, печени;
- ◀ избавление от паразитов (глистов, трихомонад, хламидий, грибов); коррекция позвоночника;
- ◀ ежедневная сауна, цвето-литотерапия, гирудотерапия, защита от патогенного воздействия электромагнитных излучений.

Контроль прибором фирмы
«Имедис» — «Биорезонансный Вега-тест».

Обучение проводится под руководством врача.

График заездов на 2003 год (ориентировочный):

3 — 17 октября; 31 октября — 13 ноября; 28 ноября — 12 декабря.

В Москве проводятся индивидуальные консультации, лекции в учреждениях с контролем прибором «Вега-тест».

По вопросам заездов, консультаций и тестирования можно позвонить по телефону: 576-23-54. Гладкая Светлана Петровна

E-mail: light-of-hope@mail.ru

Нина Самохина, врач

МНЕНИЕ

Возвращение куриного бульона

В детстве я была болезненным ребенком. Перед войной, в конце 1939 года, у меня случилось воспаление легких. Переносила я его очень тяжело. Антибиотиков в то время не было, и лечили меня в основном домашними средствами. Я была так слаба, что один вид пищи вызывал у меня отвращение, но мама упорно поила меня крепким куриным бульоном. После каждой выпитой чашки я ощущала прилив сил. До сих пор уверена, что спас меня именно куриный бульон, потому что в «допенициллиновую» эпоху смертность от детской пневмонии была очень высокой. Гораздо позже, уже обзаведясь семьей, в критических ситуациях я часто прибегала к целительной силе крепкого куриного бульона.

Шли годы, отношение к питанию менялось, и насыщенные мясные и куриные бульоны объявили вредными. Только в 2000 году куриный бульон реабилитовали. Ученые установили, что он подавляет активность вирусов и бактерий и облегчает течение простудных и ви-

русных заболеваний благодаря входящим в него активным биологическим веществам. Одно из таких веществ — фермент лизоцим.

Бактерицидные свойства лизоцима были открыты в 1923 году шотландцем А. Флемингом. Как это час-



Фото Юрия Стрельца

то бывает, помог случай. На культуру болезнетворных бактерий в чашке Петри, содержащей специальную среду для их роста, упала капля слизи из носа ученого. К его изумлению, бактерии в чашке исчезли. Подобная картина наблюдалась и в том случае, когда на бактерии попадала слеза. Все сотрудники лаборатории Флеминга брызгали разбавленный лимонный сок в глаза, чтобы добывать слезы для опытов. Как позже выяснилось, лизоцим есть не только в слезах и выделениях из носа, но и в слюне. Недаром животные всегда зализывают раны и обходятся без антибиотиков.

Флеминг доказал, что лизоцим расщепляет клеточные стенки патогенных бактерий. Но в то время его сообщение не привлекло внимания ученых, а сам Флеминг вошел в историю медицины как ученый, открывший бактерицидное действие плесневых грибов, содержащих пенициллин. В чистом виде пенициллин был получен в 1940 году английским ученым Э.Чейни.

Спустя годы ученые вновь обратили внимание на бактерицидные свойства лизоцима, которые описал Флеминг, и вернули ему «статус» помощника в борьбе с болезнетворными бактериями.

Современные английские ученые называют куриный бульон «натуральным антибиотиком». Но этим его полезное действие на организм человека не ограничивается.

Давно замечено, что мясные бульоны, сваренные с костями, ускоряют процесс восстановления костной и хрящевой ткани, что особенно актуально при переломах и артритах. А московские физиологи под руководством академика И.Ашмарина экспериментально до-

ИСТОЧНИКИ ЖЕЛАТИНА ♦ ИСТОЧНИКИ ЖЕЛАТИНА ♦ ИСТОЧНИКИ ЖЕЛАТИНА

Большое количество желатина содержится не только в мясном и курином бульонах, но и в рыбном. Используют его и для приготовления фруктовых и ягодных желе. Эти блюда также оказывают общеоздоровительное действие на организм человека — бактерицидное, противосвертывающее, антиоксидантное.

Рыбный студень

0,5 кг голов осетровых рыб (можно судака или щуки), 1 луковица с шелухой, 1 морковь, 1 лимон, лавровый лист, перец, соль по вкусу

Из рубленых голов с луком, морковь и специями сварить бульон (вода должна покрывать рыбу на 3 см), процедить. В салатники разложить мякоть от рыбных голов, кружочки моркови, зелень петрушки, ломтики лимона и залить бульоном. Вынести на холод.

Заливное из щуки

1,5 кг щуки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лимон, 1 луковица, перец, лавровый лист, соль по вкусу

Щуку разрезать на куски, посыпать солью, сбрызнуть лимонным соком. Голову и хвост залить 1,5 л воды, положить туда же морковь, корень петрушки, специи и сварить бульон. В бульон влить образовавшийся рассол, опустить оставшуюся рыбу и варить ее до готовности. Когда рыба сварится, вынуть ее из кастрюли, а бульон продолжать варить на медленном огне, пока он не станет клейким. тща-

тельно выбрав из рыбы кости, уложить ее в свлатьник, украсить ломтиками лимона, моркови, зелени, залить бульоном и поставить на холод.

Желе из ягод или фруктов

200 г любых ягод или фруктов, 2–3 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки желатина, 0,5 л воды

Ягоды или фрукты вымыть, прокипятить в воде, процедить. В процеженный отвар ввести сахар и раствор желатина, тщательно перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с плиты, дать постоять 15–20 минут, разлить в порционные формочки или вазочки, охладить и поставить желе в холодильник на 1–2 часа. Для приготовления раствора желатина надо одну часть желатина залить 8–10 частями холодной кипяченой воды, настоять 40–60 минут.

Фруктово-ягодное желе можно готовить и из консервированных плодов.

Хотелось бы добавить, что пектин, содержащийся в ягодах и фруктах, обладает примерно теми же лечебными свойствами, что и животный желатин. Кроме того, некоторые продукты содержат натуральную ацетилсалициловую кислоту (аспирин), разжижающую кровь. Это черная смородина, виноград и натуральные виноградные вина, абрикосы, вишня, малина, грейпфруты, дыня, слива и чернослив, а также огурцы, сладкий перец, помидоры, кефир, морская капуста.

ИСТОЧНИКИ ЖЕЛАТИНА ♦ ИСТОЧНИКИ ЖЕЛАТИНА ♦ ИСТОЧНИКИ ЖЕЛАТИНА

казали, что мясные бульоны помогают организму защищаться от некоторых заболеваний. Дело в том, что они способствуют снижению вязкости крови.

При старении организма, стрессах, недостаточной физической активности, потреблении большого количества жирной пищи, неблагоприятной экологии вязкость крови увеличивается и создаются условия для образования тромбов. Аналогичная картина может наблюдаться при сахарном диабете. При этом заболевании также угнетается функция противосвертывающей системы, что может приводить к тромбозу мелких и крупных сосудов.

При варке курицы или мяса находящийся в хрящах, сухожилиях, коже и костях нерастворимый коллаген — белок, обеспечивающий их прочность, превращается в растворимый желатин и переходит в бульон. По данным академика Ашмарина, вещества, образующиеся при расщеплении желатина, обеспечивают многие жизненно важные функции организма: сохранность слизистой желудка, работу памяти, регуляцию свертывания крови. Кроме того, Ашмарин установил, что биологические составляющие коллагена оказывают влияние на клетки крови, особенно на тромбоциты, препятствуя их склеиванию.

Это доказывает, что желатин поддерживает физиологическую функцию противосвертывающей системы крови, резко снижая возможность тромбообразования и, следовательно, риск развития острого инфаркта миокарда и закупорки сосудов головного мозга, замедляет старение.

Кстати, желатин может стать и средством профилактики диабета.

Проведенные на крысах опыты доказали, что такие свойства у него есть. Крысам вводили специальное токсическое вещество, которое резко повышало уровень сахара в крови, иными словами, у них провоцировали развитие экспериментального диабета. Так вот, с крысами, которых при этом поили бульоном или раствором желатина, ничего плохого не случилось, а те, которые не получали желатин, заболели диабетом и даже погибли.

Нарушения в работе противосвертывающей системы лежат в основе многих заболеваний — от аллергии до онкологии. Мой сын, работающий врачом на «Скорой помощи», сказал мне однажды: «При всех тяжелых случаях у больных нарушается свертываемость крови. Она становится густой и еле набирается в шприц». А я вспомнила слова украинского ученого Б. Болотова: «Уми-

рают не от болезней, а от загустения крови».

Из лекарственных препаратов выраженным антисвертывающим действием обладает аспирин, который считается средством №1 в лечении и профилактике тромбозов сосудов, в первую очередь сердца и головного мозга. В 1982 году американский ученый Дж. Вейн получил Нобелевскую премию за открытие многостороннего механизма действия аспирина. Он не только разжижает кровь, но и снижает температуру тела, оказывает противовоспалительное действие, регулирует работу нервной и эндокринной систем, воздействует на костную и мышечную ткань, на мембранную оболочку клеток крови. Аспирин можно было бы назвать универсальным лечебным средством, если бы не те осложнения, которые возникают при его употреблении, — он раздражает

слизистую оболочку пищеварительного тракта, вызывает изъязвление слизистой оболочки желудка, что нередко приводит к желудочно-кишечным кровотечениям. Желатин же, оказывая на организм такое же многопрофильное действие, как аспирин, не наносит никакого вреда организму.

Так что не отказывайтесь от крепкого бульона, особенно куриного. Куриный бульон предпочтительнее мясного потому, что в

нем содержится больше фермента лизоцима. Бульон не только разжижает кровь за счет содержащегося в нем желатина, но и подавляет болезнетворные бактерии и вирусы благодаря входящим в его состав биологически активным веществам.

Как приготовить наваристый куриный бульон, знает каждый. Я же хочу напомнить рецепты старых, вкусных и очень полезных блюд, в состав которых входит желатин.

Студень из курицы

1 курица, 1 морковь, 1 луковица, несколько горошин перца, 2 шт. гвоздики, корень петрушки, 3-4 ложки белого вина, 1,5 ложки желатина, соль по вкусу

Курицу вымыть, разрезать пополам, опустить в кипящую воду (примерно 1 л), туда же положить пряности, коренья, целую луковицу с шелухой, сняв лишь верхний слой, и варить на медленном огне. С готовой курицы снять кожицу, отделить мясо от костей и нарезать его мелкими кусочками. Бульон процедить, добавить вино. Желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве воды на 30 минут, развести в горячей воде, влить в бульон и довести бульон до кипения.

Налить немного бульона на дно формы, дать ему остыть, положить куриное мясо, кружочки вареной моркови, зелень петрушки. Залить оставшимся бульоном и поставить в холодное место. Чтобы не использовать пищевой желатин,

Дорогие читатели!

Приносим вам извинения за то, что из-за сбоя в работе компьютера в статью Нины Самохиной «Гибкий позвоночник», опубликованную в №8 (стр. 4, 1-й абзац), вкралась ошибка. Фразе следует читать так: «А когда вошла, она огорошила меня жалостливой фразой: «Надо же, доченька моя стареет, стала ходить, как утка, вперевалочку...»

можно сварить более крепкий бульон из крылышек и ножек от нескольких кур.

Хаш

(старинное национальное блюдо жителей Армении и Грузии)

1,5 кг говяжьих, бараньих или свиных ножек, 0,5 кг рубца (очищенный желудок), две головки чеснока

Ножки вычистить, тщательно промыть, разрубить на части и вместе с рубцом замочить на сутки в холодной воде. Затем снова промыть и варить на медленном огне. Хаш считается готовым, когда мясо начинает легко отделяться от костей. Перед подачей на стол рубец режут на порционные куски. По сути, хаш — тот же холодец, но едят его в горячем виде. К нему подают измельченный чеснок, разведенный бульоном, зелень и тертую редьку или хрен.

Баранина в рассоле

500 г баранины с косточками, столько же соленых огурцов и рассола, 2 ст. ложки уксуса, по щепотке красного и черного перца

Баранину нарезают на куски и варят до готовности в небольшом количестве воды с уксусом, солью, перцем, затем добавляют рассол с мелко нарезанными огурцами, доводят до кипения и снимают с огня.

Это блюдо обычно подавали на другой день после большого застолья. Так на Руси лечились после обильных возлияний.

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Доктор, двадцать лет живем с женой, а детей нет.

— Но я же советовал вашей жене поехать полечиться на известный курорт.

— Да мы были там, целых два месяца.

— Но вас-то я туда не посылал.

— Ну что, та лечебная грязь, которую я дал на прошлой неделе, улучшила внешность твоей жены?

— Да. Но только на два дня, а потом вся облетела.

— Как только я начну сверлить вам зуб, кричите как можно громче.

— А зачем?

— Там в приемной ожидает целая толпа, а через десять минут начинается футбольный матч.

Забудем про табак

В предыдущем номере опытный врач, знаток фитотерапии Ирина Малютина рассказала о негативных последствиях курения. Тем, кто решил расстаться с этой вредной привычкой, она предложила некоторые меры, помогающие преодолеть зависимость от табака. В этом номере доктор Малютина описывает специальную диету, очищающую организм от никотина

Последняя сигарета

Отвыкать от курения не так-то просто. Особенно тяжелы первые 3-7 дней, когда рука поминутно тянется к сигарете и хочется забыть про свое решение. В такие моменты я советую выпивать каждый час по грамму витамина С. Это поможет пережить самый острый период.

Успех больше всего определяет решимость курильщика покончить с этой вредной привычкой сразу, без всяких половинчатых мер. Но, если вы не можете резко отказаться от табака, воспользуйтесь «переходными» способами. Они не идеальны, но всякая попытка отвыкнуть от табака все-таки лучше, чем курение. Сейчас в продаже появились средства отвыкания, рассчитанные на длительное применение, — жевательные резинки и пла-



стыри, содержащие никотин в малых количествах. При отвыкании от курения они облегчают симптомы абстиненции, поскольку удовлетворяют острую потребность в никотине. При этом они избавляют курильщика от вдыхания вредных химических веществ.

Будьте готовы к тому, что эти вспомогательные средства могут вызывать побочные эффекты — тошноту, икоту, иногда болезненные ощущения в мышцах или в челюстях. Кроме того, ими нельзя пользо-

ваться при язвенной болезни, нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы, а также беременным женщинам.

Есть и другие «переходные» способы отвыкания от курения. Можно постепенно сокращать число выкуренных сигарет. Или уменьшать количество затяжек от одной сигареты. Или выкуривать сигарету не до конца — ведь именно на ее кончике концентрируется наибольшее количество смол и химикатов.

Объем вдыхаемого дыма снижают фильтры и мундштуки. Разработаны даже специальные устройства, которые проделывают в сигаретном фильтре тончайшие отверстия, благодаря чему дым смешивается с окружающим воздухом и в результате теряет свою концентрацию.

Чтобы легче было бросить курить, можно пойти на хитрость — покупать сигареты, которые не нравятся. Только остерегайтесь химически обработанного табака (о том, как его распознать, рассказывалось в прошлом номере).

Детоксикация с помощью диеты

Табак — это токсин. Чтобы преодолеть зависимость от него, надо позаботиться о детоксикации (очищении от ядовитых веществ) организма. Для этого следует перейти на очищающую диету.

В питании акцент должен быть сделан на снижение количества пищи, вызывающей кислую реакцию при переваривании (прежде всего мяса), на уменьшение потребления жиров и увеличение в рационе продуктов, вызывающих щелочную реакцию (свежих фруктов и овощей, зелени, проросших зерен, сухофруктов, бобовых, круп). Яйца, мо-

лочные продукты и сыр допустимы, но в период детоксикации лучше перейти на вегетарианскую диету. Кроме того, надо резко снизить количество соленостей и маринадов, а также алкогольных напитков.

При этом следует потреблять как можно больше жидкости в виде соков, супов, травяных чаев и простой воды. Прием жидкости и большого количества клетчатки помогает не только провести очищение организма, но и стимулировать функцию кишечника.

Хороший эффект дает сыроедение, только нужно обязательно включать в рацион семена и орехи, которые поставляют в организм белок. Полезны также водоросли, содержащие большое количество белка, — спирулина, хлорелла, ламинария. Во время детоксикации от никотина не забывайте о чесноке.

Витамины и минеральные вещества

Курильщики обычно испытывают недостаток витаминов и минеральных веществ, поскольку из-за никотина они гораздо хуже всасываются (уровень аскорбиновой кислоты, например, у них на 30-40% ниже, чем у некурящих). Это создает трудности для защитных сил организма.

В период детоксикации особенно важно восполнить дефицит витаминов-антиоксидантов (С, А, Е) и таких микроэлементов, как селен и цинк. Витамин С помогает нейтрализовать токсины и компенсировать ухудшение процессов всасывания. Витамин Е защищает клеточные мембраны от свободных радикалов, а селен поддерживает действие витамина Е и снижает риск заболеть раком. Кроме того, он уменьшает чувствительность организма к

одному из самых токсичных компонентов табака — кадмию, от которого могут страдать почки и артерии. Витамин А и цинк помогают защитить ткани и слизистую оболочку. Бета-каротин (провитамин А), принимаемый в комплексе с другими антиоксидантами, предохраняет от рака легких. Селен позволяет снизить токсичность дыма как для непосредственных потребителей сигарет, так и для пассивно курящих людей, и уменьшить раздражающее действие свободных радикалов во время детоксикации.

Кстати, некоторые витамины способны снизить вред от курения. Это, в первую очередь, витамины группы В. Специалисты считают, что употребление витаминов В₁ (тиамина), В₆ (пиридоксина) и В₁₂ (кобаламина) в какой-то мере защищает клетки от вредного воздействия никотина и смол. А витамин В₃ (ниацин) способствует расширению кровеносных сосудов, восстановлению кровообращения и снижению уровня холестерина — следовательно, помогает в профилактике атеросклероза. Витамин В₅, по данным исследователей, защищает от стрессов и препятствует увяданию кожи.

Как принимать витамины и минеральные вещества людям, отвыкающим от курения? Для лучшей сочетаемости их надо принимать в разное время дня, курсами по 14 дней. А в целом программа детоксикации рассчитана в среднем на 3-6 недель.

Дозы антиоксидантов в этот период должны быть повышенными: витамин С — по 1000-2000 мг, бета-каротин — 15000-25000 единиц, витамин А — 5000-10000 единиц, цинк — 15-30 мг, селен — 200 мкг, витамин Е — 400 единиц. Принимать ви-

тамины нужно ежедневно. При очень большой тяге к никотину дозу витамина С можно увеличить. Прием антиоксидантов — первый этап в оздоровлении организма курильщика. В это время особенно важно есть как можно больше свежих овощей и фруктов, а также семечек и орехов, сои, фасоли, гороха и проросших зерен — продуктов, богатых белком.

Следующий важный этап детоксикации — прием витаминов группы В, прежде всего В₁, В₆, В₁₂ и В₃. В это время полезно принимать еще и фолиевую кислоту, участвующую во многих обменных процессах, а также микроэлементы магний и молибден, необходимые для поддержки сердца и улучшения работы кишечника.

Параллельно с тиамином (витамином В) и витамином С рекомендуется принимать сбалансированный комплекс аминокислот. Особую роль играет аминокислота L-цистеин (глутатион). Принимаемая параллельно с тиамином и витамином А, она защищает легкие и облегчает кашель, типичный для курильщиков.

Заядлым курильщикам я пропишываю такой ежедневный комплекс: 250-500 мг глутатиона (то есть 1500 мг L-цистеина), 5-6 г витамина С, 150 мг тиамина. Этот комплекс советуем дополнить другими витаминами группы В и набором аминокислот.

По статистике, больше половины бывших курильщиков прибавляют в весе. Чтобы избежать этого, программа антикурения должна предусматривать контроль веса. На это, во-первых, направлена щелочная диета с большим количеством клетчатки и пониженным содержанием жира. Во-вторых, умерить аппетит

поможет прием аминокислоты L-фенилаланина в количестве 250-500 мг (только надо учитывать, что она может несколько повышать давление). Аминокислоты L-карнитин и холин способствуют лучшей утилизации жира. Ну и, естественно, чтобы не набрать вес при отказе от курения, надо усилить физические нагрузки.

Кроме этого полезно принимать лецитин, питающий клетки мозга, кофермент Q 10 и ненасыщенные жиры омега-3, помогающие поддерживать нормальный уровень холестерина.

Предвижу вопрос: где взять названные витамины, микроэлементы и питательные вещества? Некоторые из них входят в состав комплексов, продающихся в аптеках, другие выпускаются в качестве пищевых добавок. Масло омега-3 в большом количестве содержится в рыбе и растительных маслах, особенно в льняном.

Травы против курения и... для курения

Многие необходимые для детоксикации вещества содержатся в лекарственных растениях. Приведу рецепт травяного напитка, облегчающий течение переходного процесса.

Исходные компоненты: лимонная мята и корень одуванчика (по 3 части); листья малины, красного клевера, люцерны (каждого растения — по 2 части); листья коровяка, корень валерианы и котовника (по 1 части).

Взять 1 ч. ложку измельченных корней одуванчика, валерианы и котовника, залить стаканом воды и кипятить на медленном огне в течение 10 минут, затем процедить и слить отвар в отдельную посуду.

Из листьев растений готовится *настой*: 1 ч. ложка смеси заливается стаканом кипятка и настаивается 20 минут.

Отвар корней и настоев листьев соединить и настаивать еще 15 минут. Пить этот напиток можно несколько раз в день, когда захочется курить.

Есть еще один, очень необычный способ преодоления зависимости от никотина. Курение табака можно заменить курением лекарственных трав, очищающих дыхательные пути. Кстати, этот способ применяется и для лечения бронхита. Чаще всего для этого используют листья коровяка, мать-и-мачеху, микромерию, азалию и розмарин. А в Китае продаются сигареты из женьшеня.

Для улучшения состояния в период детоксикации курят также полынь и коровяк, которые способствуют нервному расслаблению. Добавление мяты в смесь трав для курения придает ей освежающий ментоловый вкус, для подслащения добавляют корень солодки. Корень солодки полезно и пожевать во время отвыкания от курения.

У многих курильщиков вырабатывается потребность держать сигарету во рту. Чтобы отбить привычку к сигарете, можно заменить ее чем-нибудь другим — например, семечками, орехами, любыми твердыми овощами и фруктами. Можно жевать соломинку или палочку.

Очищающая диета, дополненная приемом хотя бы основных из перечисленных мною витаминов, минеральных веществ и лекарственных трав, за несколько недель поможет не только избавиться от вредной привычки, но и максимально уменьшить вредные последствия курения.



Материнское биополе

Вопреки общепринятым представлениям, отношения между самыми родными людьми, особенно между матерью и дочерью, далеко не всегда складываются удачно. Даже в благополучных семьях нередко возникает отчуждение, которое трудно объяснить. Журналист и поэт Татьяна Славская пытается разобраться в истоках этого явления. В основе ее статьи — глубоко личные переживания. Возможно, у читателей возникнет желание обсудить наблюдения и выводы автора — мы будем рады продолжить эту тему

У меня уже взрослый сын, у сына — свой сын, жизнь продолжается, и мы вольно или невольно передаем следующему поколению эстафету разлада или единства. Как же важно не нарушить, не разрушить этой связи, потому что слаб без нее и отдельный человек, и все мы, вместе взятые. Родня, родные, род, народ...

Нужно было прожить почти целую жизнь, чтобы ответить на вопрос, почему мы с мамой, родные, бесконечно любящие друг друга люди, оказались почти несовместимы в те десятилетия, что жили под одной крышей. Нам нелегко было вместе.

Как мучительно тесно мы жили! Дело не в том, что была у нас одна комната в коммунальной квартире. Теснота была другой. Я долго этого не понимала, хотя и ощущала почти постоянно. Мне только-только исполнилось девять лет, брату — шесть, когда умер отец, и мы стали для мамы всей жизнью, которой она

отдавалась безоглядно и самоотверженно. Она сузила ее до любви к нам, и в этой узкой очерченности ее бытия, ее интересов мне было уютно, мне не хватало впечатлений для ума и сердца, да и книг в нашем доме было мало...

Мы жили почти наедине — гости приходили редко, и не было у меня той среды, того круга общения, в котором человек формирует и оттачивает себя, выбирает ориентиры. Невосполнимость этого я чувствую и по сей день.

Жила я тогда в полувывымышленном мире, и чем меньше событий было в моей повседневности, тем больше я заполняла себя иллюзиями, какими-то почти идеальными представлениями о жизни. Об эти иллюзии и идеализм я спотыкаюсь всю жизнь.

Вечерами я, еще совсем девочка, не могла уснуть, если в доме звучало радио, пусть даже совсем тихо. Мне казалось, что оно мне мешает, отвлекает. От чего отвлекает? То бы-

ла еще не осознанная тоска по сосредоточенности и тишине — когда можно вслушаться в себя. Потом, уже взрослой, я узнала, что у каждого — своя норма одиночества, и многое стало понятным.

Я хотела тишины, а мама, если можно так сказать, жила вслух. "Посмотри, как рано начинает темнеть", — говорила она

советовала, помогала, поправляла, одобряла или укоряла, на что-то обижалась, с чем-то не соглашалась, рвалась заменить меня в любой житейской мелочи или откорректировать ее на свой лад.

В любую секунду нашей совместной жизни я находилась под ее взглядом.



мне. "Знаешь, давай лучше эту вазу поставим сюда"... "Включу-ка я радио"... "Так пить хочется, чаю, что ли, согреть"... "Не забыть бы соли купить, кончается уже"... Она говорила и говорила, а я старалась не слушать, не слышать, не обращать внимания. Я уставала от этой непрерывности и восставала против нее, но и втягивалась невольно, и начинала ловить себя на многословии.

Но самым тягостным для меня, самым болезненным — до отчаяния! — было то, что я никогда не оставалась наедине с собой. Мама ходила за мной почти тенью, участвовала в каждом миге моей жизни: все время

Ее оценка, ее измерение обволакивали меня, пропитывали, заполняли. Не просто стесняли, а почти убивали мое Я, стирали его, не давали проступить, проявиться... Не желая ее обидеть, я старалась быть терпеливой, но получалось это далеко не всегда, и я, увидев маму расстроенной, страдала еще больше.

Наша почти трагическая несовместимость была с нами всю жизнь. Скажу больше. Я, изначально, природно иная, отличная от ма-

мы по характеру, по складу души, по темпераменту, по вкусам и устремлениям, с каждым годом становилась все более на нее похожей. Во мне проступали ее реакции на окружающее — быстрые, скоропалительные, импульсивные, которые мне не нравились, мешали. Но еще больше они раздражали меня, когда повторялись во мне самой. Я ловила себя на суетливости и мнительности, на утомительном для другого участии в его жизни, многословии, и — ничего не могла поделать.

Я была уже почти ее копией, почти ею, я и она становились одним целым, словно сросшиеся сиамские близнецы — родные, близкие до предела и так же, до предела, до трагедии мешающие друг другу жить своей жизнью.

Во мне нет и тени упрека маме за то, что было так, а не иначе. Она отдала мне все — больше отдать невозможно. А теперь она проявляется во мне, я повторяю не только ее характер, ее мироощущение, но и — судьбу.

Она — врач, и первым моим институтом (правда, всего на год) стал медицинский. Она была второй женой у моего отца — то же самое повторилось и в моем супружестве. А ведь быть второй женой — не просто иная арифметическая последовательность событий, о нет! Это означает почти постоянно находиться в поле сравнения с другой женщиной. И не имеет значения, в чью пользу сравнение, сам факт такого подспудного “соперничества” — как груз, как пресс, отяжеляющие жизнь. И необходимость постоянно-

го алиби — как путы, только не ногах, а на душе.

Почему я так повторяю тебя, мама? Что это — наследственность, рок, судьба? Не знаю. А может быть, просто таким был круг моих ощущений, привычек, впечатлений? Все казалось обычным, естественным ходом событий — так чему же тогда сопротивляться, за что избегать или не принимать такой порядок вещей? И даже вопроса в душе не возникало: может, иначе — лучше?

...Долго, очень долго я не могла вырваться из замкнутого круга маминского притяжения. Я пыталась сделать это, пыталась отделиться в пространстве хотя бы физическом. Я уезжала из дома — то недалеко и ненадолго, то на край земли, на целых семь лет. Я уезжала и возвращалась, и все вновь двигалось по замкнутому кругу. А необходимо было внутренне отодвинуться, отдалиться, расстаться. Иначе нельзя было выстроить свою жизнь, сложить себя — иную, непохожую, отдельную.

В конце концов он произошел, свершился, этот выход из чужого притяжения. Прости меня, мама, за слово “чужое”. Не кощунство ли это? Не отречение? И на этот вопрос можно было ответить, только уйдя, расставшись. Только прожив отдельный, самостоятельный и непохожий кусок жизни.

Я прожила этот отдельный кусок жизни, вместивший в себя пять лет позднего, нелегкого и счастливого супружества и два года (опять я повторяю тебя, мама) вдовства. Это была **моя** жизнь, которую я сложила, как могла. В ней были радость и горе, утраты и обретения — все,

что делает жизнь жизнью. И прожила я эти семь лет так полномерно, что могло бы хватить на две долгие жизни.

И только тогда, в этой полномерности моего существования, я смогла по-настоящему понять маму и принять все в ней. Мне дано было понять и принять не только ее, вчерашнюю, не только себя, вчерашнюю, но и все это наше общее “вчера”, нашу прошедшую жизнь. И все оказалось на своих местах. Было как было. Есть как есть. Я больше не воюю с прошлым, оно лишь живет во мне, лишь существует как часть моей жизни.

Как избирательна наша память! Теперь мне вспоминаются иные эпизоды, иные детали быта и моменты давнего нашего бытия.

Откуда во мне всю жизнь такое острое желание делать подарки? Никакие даты так не западают мне в память, как дни рождения. Услышу один раз, нечаянно, и на всю жизнь это уже во мне, и душа подспудно готовится — придумать что-нибудь особенное, поздравить, подарить, почувствовав себя при этом счастливой.

Я помню, как трудно мы жили после смерти отца, особенно в послевоенное десятилетие, но не было дня рождения у брата или у меня, не согретого каким-нибудь неожиданным подарком, с трудом изобретенным мамой при недостатке хлеба насущного.

Помню, как она каждый год удлиняла наши детские одеяла — мы с братом подрастали, а о новых и думать было нечего. Но когда она, врач, шла по вызову к своим больным, то умудрялась еще что-то от-

нести и чужим детям. Я и сейчас не могу выбросить ненужную вещь — а вдруг кому-то пригодится? В моем сознании навсегда остался ее предметный и нечаянный урок: есть люди, которым труднее, чем нам, и забывать об этом грешно.

Хочется еще и еще вспоминать, перебирать прошлое, смотреть сегодняшним взглядом на то, что отстоит так далеко во времени.

Почему любой оказанный мне знак внимания или участия — от чужих ли, близких — вызывает во мне такой непомерный всплеск, такой перехлест благодарности? Мне лишь теплое слово сказали, проявили доброжелательность — и я душу готова отдать в ответ. Откуда это во мне? От нее, от мамы.

Помню рассказ мамы о войне: — Годика два тебе было, — она говорит медленно, словно вспоминая, — так я в твое платьице, у края кармашка, кольцо золотое зашила. Вдруг, думаю, со мной что случится или потеряемся, и возьмут тебя другие люди. Постирают платьице и найдут колечко. Пусть им будет за доброту.

Это была благодарность не за что-то уже полученное, а за одну лишь надежду на участие, за возможность добра, благодарность, адресованная в никуда, в будущее, в неизвестность...

У меня перехватило дыхание. Кто знает, может быть, с тех самых пор, когда мама надела мне платье с зашитым кольцом, я просто физически пропиталась благодарностью всем за то доброе, что они могут для меня сделать.

Но чему же тут, собственно,

удивляться? Все так, как и должно быть. Я была в тебе и вышла из тебя, что же удивительного в том, что и ты проступаешь во мне — чертами лица, походкой, складом души, характером?

Да, все мы выходим из материнского лона, и душа наша соткана из тех же тончайших и невидимых нитей, что и материнская душа. Но не узор еще это, нет,

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Представляешь, какой-то нахал пригласил меня вчера прокатиться в его машине!

— Почему же нахал?

— Господи! Видела бы ты его квартиру!

◆
— Дайте мне, пожалуйста, коробок спичек!
— Не кричите, я не глухая. Вам с фильмом или без?

◆
— Молодой человек, что вы меня так рассматриваете?

— Это не я, это мой будущий сын выбирает себе мать...

◆
— Вам нравится Бернард Шоу? — спрашивают молодого человека.

— Не знаю, а по какому каналу оно идет?

◆
— Третий день не хочется работать, что бы это значило?

— Наверное, то, что сегодня среда.

◆
— Зря ждете, этот автобус ходит только по праздничным дням.

— А у меня как раз сегодня день рождения.

◆
— Меня беспокоит заключенный Иванов, — говорит один надзиратель другому.

— А что такое?

— Да он уже третью ночь не ночует в своей камере.

лишь основа, канва, на которой каждому предстоит вы ткать **свой** узор, ибо во всем есть своя изначальность. Но как во всем есть своя изначальность, так в любой изначальности есть возможность **своего**, неординарного, индивидуального выхода.

Долгие годы я хотела отделиться от мамы, уехать, оторваться, жить своей жизнью. Теперь это есть у меня

— моя отдельность, моя жизнь, мое измерение. Я пришла к этому высокой ценой обид, потерь, нелегкой судьбы, невосполнимых утрат. И в этой, отдельной, жизни так много места для тебя, мама! Мне хочется быть с тобой, видеть, слушать тебя... Мы вместе, узы нашего родства нерасторжимы.

Мое отношение к тебе, мои отношения с тобою — это и первый контакт с миром, и прообраз всех моих будущих взаимодействий, вся жизнь моя, в тебе начавшаяся, с тобой продолжающаяся. Такая, какая есть. Моя. Спасибо тебе за нее. Спасибо судьбе, что я успела тебе это сказать и что ты успела это услышать.

Борис Бочаров

СИМПТОМ

Зачем болит?

Боль — это ключевое слово в медицине. Боль, больной, болезнь, больница... Около 70% всех болезней сопровождаются болевым синдромом. Почему боль так разнообразна? У одних она бывает более интенсивной, у других — менее.

Дело в том, что переживание боли очень индивидуально, оно зависит от пола, возраста, воспитания, темперамента, интеллекта и многого другого. Легко показать врачу место, где болит, и гораздо труднее сказать, как болит. Не каждый определит, чем, например, "стреляющая" боль отличается от "дергающей".

Существенную роль в восприятии и переживании боли играют эмоциональные, психические и личностные качества человека. Известно, например, что раны у солдат наступающей и побеждающей армии заживали быстрее и боль от этих ран переносилась легче, чем у солдат отступающей и побежденной армии. Оптимистически настроенный человек менее чувствителен к боли, чем человек подавленный, испытывающий тревогу.

Есть ли какие-то биохимические или физиологические особенности организма или причины пониженной или повышенной чувствительности к боли?

Ученые заметили, что женщины более чувствительны к боли, при этом они чаще, чем мужчины, страдают различными хроническими болевыми синдромами. Это связано с определенными нейрохимическими особенностями женского и мужского организма. Есть специфический гормон-нейромедиатор, который регулирует передачу болевого сигнала в мозг. Чем лучше регуляция, тем меньше болит. Оказывается, в организме женщин синтезируется вдвое меньше этого гормона, чем у мужчин.

Принципиально важно различать боль *острую* и *хроническую*. Острая боль — это сигнал об опасности, защитный механизм организма. Недаром ее называют сторожевым псом здоровья. Хроническая боль может длиться долго, она не покидает больного даже после заживления раны — это уже не сигнал опасности, это страдание, которое приносит человеку мучения, снижает качество жизни.

Среди разных типов боли самая загадочная — *фантомная*. Болит тот орган, который удален, ампутирован. Человек продолжает ощущать боль в отсутствующей части тела. Как это объяснить?

Сам процесс ампутации — это тяжелейшая травма не только с психологической точки зрения (человек

теряет руку или ногу), но и с точки зрения воздействия на зону мозга, контролирующую боль. Ощущение перенесенной боли запечатлевается в мозге, даже если операция проводилась под общим наркозом. Проходит какое-то время (иногда годы) — и вдруг возникают сильные боли в той части тела, которой уже нет. Дело не в том, что плохо зажила рана или происходит какая-то перестройка в организме. Фантомная боль связана не с отсутствующим органом, а с деятельностью мозга. Почему и как она возникает, ученым пока неясно.

А не лучше ли будет, если медицина раз и навсегда избавит людей от боли? К сожалению, нет. Об этом даже мечтать не стоит. Человек не сохранился бы в природе как вид, если бы не чувствовал боли. Полная потеря чувствительности к боли — это тяжелая болезнь. Сигнализируя об опасности, боль заставляет человека принимать защитные меры, лечиться.

Нужно ли сразу прибегать к обезболивающим средствам или лучше терпеть? Специалисты считают, что острую боль терпеть нельзя, ее надо прерывать, устранять, купировать, иначе может возникнуть болевой шок.

Первые попытки снять боль во время операции относятся к середине XIX века. Американский хирург Клуи первым применил серный эфир при удалении кистозной опухоли. Русский хирург Николай Пирогов во время Крымской войны (1853-1856 гг.) оперировал под наркозом прямо на поле сражения.

С появлением новых препаратов, новых подходов к обезболиванию возможности врачей-анестези-

ологов значительно расширились. Сейчас есть целая научная ветвь в медицинской науке — алгология (наука о боли).

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При головной боли

Чай зеленый с корицей. Заварить крепкий зеленый чай (1 ч. ложка на стакан кипятка), добавить треть чайной ложки корицы и щепотку мяты. Настоять 5 минут и выпить. Обычно головная боль после стакана такого чая быстро проходит.

Подушечка с травами. Если вы страдаете от приступов мигрени, сшейте небольшую подушечку и наполните ее смесью ароматических трав: листьев лавра, эвкалипта, лаванды, мяты, душицы, розовых лепестков, взятых поровну. Лягте на эту подушечку той стороной, где сильнее ощущается дискомфорт.

Лимонные корки. Срезать с верхушек лимона кружки, очистить их от белого вещества и внутренней влажной стороной приложить к вискам. Перевязывать голову при этом не обязательно, так как очень скоро корки прилипнут очень прочно, а на висках появятся красные пятна, при этом может ощущаться зуд. Лимонные кружки не снимайте до тех пор, пока головная боль не пройдет.

При боли в ногах

Оливковое масло с солью. Если ноги болят в конце дня от переутомления, возьмите 1 стакан оливкового масла, добавьте в него 1 ч. ложку поваренной соли и хорошенько раз-

мешайте. Растирайте этим средством ноги на ночь.

Содовая ванна и массаж. Сделайте 15-минутную теплую содовую ванну для ног: 100 г питьевой соды на 3 л воды. Вытерев ноги, помассируйте подошвы, пальцы и стопы, используя любой крем или касторовое масло.

Помидор при варикозе. Для облегчения боли прикладывать к расширенным венам ломтики хорошо созревшего помидора на 3-4 часа. После этого заменить ломтики свежими.

Зубная боль

Сырая свекла. Прикладывать к больному зубу кусочки сырой свеклы.

Настой шалфея. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы, настоять 1 час, хорошо укутав, и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Одновременно держать на больном зубе ватку с настоем, периодически заменяя ее.

Лук и чеснок. Натереть на терке равное количество лука и чеснока, перемешать их с таким же объемом соли. Массу завернуть в кусочек бинтика (один слой) и положить на больной зуб на 10-15 минут, прикрыв сверху ватным тампоном.

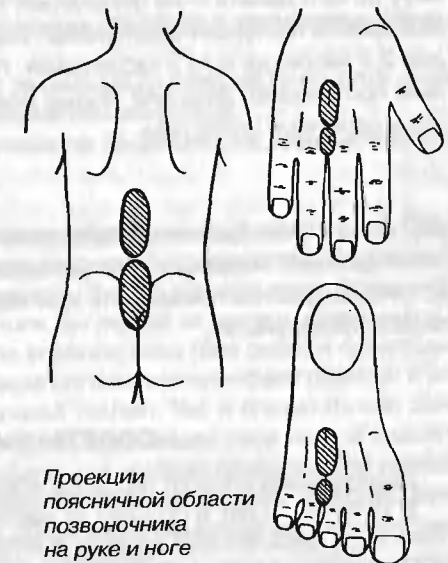
Радикулит

Кашица редьки. Очистив черную редьку, натереть ее на мелкой терке. Эту кашицу положить в эмалированную кастрюльку и нагреть до теплого состояния. Затем попросить больного лечь, положить ему на больное место полотняную салфетку, выложить на один ее край подогретую кашицу, а другим краем закрыть. Сверху накрыть теплым шарфом. Вскоре

появится ощущение медленного и глубокого прогревания. Держать, сколько хватит терпения.

Горячий утюг. Накрывать больного шерстяным одеялом и "прогладить" его поясницу. Болевой приступ быстро прекратится.

Су-Джок. На ладонях и подошвах расположены рефлексогенные зоны, связанные со всеми внутренними органами, поэтому можно лечить любое заболевание, воздействуя только на кисти и стопы. Если вы, предположим, находитесь на службе или в транспорте и не хотите привлекать к себе внимания, то можете работать с кистью руки. При болях в спине следует "точечно" через каждые 30-40 минут надавливать на кожу в указанных на рисунке участках в течение 3-5 минут. Можно с этой целью использовать массаж с помощью семян гречки, прикрепив их на зонах соответствия пластырем. Носить семена до исчезновения боли.



Проекция
поясничной области
позвоночника
на руку и ногу

Поможем друг другу

«Мне 65 лет. Сильный сердечный приступ привел меня в больницу. После выписки стали отекать ноги, раньше никогда этого не было. Таблетки не помогают совсем, уколы снимают отеки только на короткое время. Помогите, пожалуйста, кто знает какие-нибудь народные средства от отеков ног. Буду очень благодарна».

452451 Башкортостан, г. Бирск,
ул. Матросова, 6, Темирханова Ф.Г.

«Моей дочери 17 лет. У нее все лицо и тело покрыто угрями, отчего она очень страдает. Может быть, кто-нибудь посоветует, как от этого избавиться».

455051 г. Магнитогорск, Челябинской
обл., ул. 50 лет Магнитки, д. 40/1-69
Горбачева А.И.

«Мне 67 лет. Уже более 20 лет у меня глубокая депрессия (депрессивный психоз). Настроение подавленное, угнетенное. Постоянно чувствую слабость, недомогание. Одно желание — лежать и ничего не делать, а я и не могу ничего делать — ни физически, ни умственно. После любой физической работы наступает оцепенение, скованность. Сон нарушен: сплю не более 2,5 часов, да и то с таблетками. Прошу тех, кто справился с аналогичным состоянием, дать мне любые рекомендации — как медикаментозные, так и народные средства».

443079 г. Самара, ул. Гагарина, 23-96
Фомичев Валентин Семенович

«Мне 77 лет. Врачи поставили диагноз «дивертикул кишечника», боли — невыносимые. Операцию мне не предлагают, да я ее и не вынесу. Если кому-нибудь удалось преодолеть этот недуг или хотя бы облегчить боль, отзовитесь, пожалуйста».

107014 г. Москва, ул. Жебрунова, 1-66
Седова В.В.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Дыхательный аппарат Фролова помог справиться с аритмией

В течение 10 лет я страдал от аритмии. Медикаментозные средства не помогли, а дыхательный аппарат В.Ф. Фролова помог. Хочу сообщить адрес ООО «Динамика», где можно приобрести и этот аппарат, и авторскую книгу,

и видеокассету: 630099, г. Новосибирск, ул. Вокзальная магистраль, 15. (Стоимость — около 300 рублей.)

Представительство этой фирмы есть в Москве по адресу: 113114, г. Москва, ул. Кожевническая, 7, стр. 1, офис 211. Телефоны: 235-11-20, 235-14-54, 792-59-47. (Белокрылов И.А., г. Железнодорожск, Красноярского края).

Массаж фаланги от аритмии

От аритмии сердца можно избавиться, если массировать верхнюю фалангу мизинца, причем женщинам — на правой руке, а мужчинам — на левой. Кроме того, необходимо вести подвижный образ жизни. (А.Лукиянова, Томская обл.)

Как избавиться от истощения и малокровия

За три года с 1995 по 1998 год я похудела на 20 кг. При росте 160 см вес у меня был 48 кг. Приговор — малокровие и сильное истощение организма. Врачи ничем не могли облегчить мое состояние. В «Русском народном лечебнике» я нашла старинный рецепт, который мне помог.

Нужно взять: 200 г нутряного перетопленного свиного сала, 3 больших зеленых яблока (например, Семиренко), 6 яичных желтков, 100 г сахарного песка, 200 г шоколада.

Порезать на кусочки сало и яблоки, не снимая шкурки. Все перемешать и поставить в духовку на некоторое время на медленный огонь, чтобы не пригорело. Желтки перетереть добела с сахаром, шоколад натереть на терке. Достать из духовки яблоки с салом и протереть сквозь сито. Смешать все компоненты, охладить. Полученное «лекарство» намазывать на хлеб и есть перед каждым приемом пищи — 3-4 раза в день. Запивать очень теплым, даже горячим молоком.

Я применяла это лечение чуть больше месяца, поправилась на 13 кг и держу этот вес до настоящего времени.

Как избавиться от бородавок, папиллом, родинок и коричневых (печеночных) пятен на лице и руках.

Бородавки и папилломы исчезнут за несколько дней, если втирать в них два раза в день (утром и вечером) свежий сок чистотела.

Родинки и пятна исчезнут от втирания по 15-20 минут в день касторового масла.

Как я избавилась от натоптышей

Летом прошлого года у меня на стопах образовались «натоптыши». Боли были сильные, я не могла ходить даже по ровной поверхности. То, что мне посоветовали купить в аптеке, не помогло. Тогда я решила попробовать народное средство. Вечером парила ноги, вытирала их насухо. Смешивала в равных долях тертый чеснок и старое соленое сало (без соли) и прикладывала к «натоптышам», затем обертывала ноги полиэтиленовой пленкой и заматывала бинтом или хлопчатобумажной тканью. Так и спала. Целый день тоже ходила с завязанной ногой. Вечером опять мыла ноги теплой водой и прикладывала чеснок с салом. При мытье ног хорошо пользоваться пемзой — отмирающие ткани постепенно отходят, но это не больно. Молодую кожу можно заклеивать лейкопластырем. Дней через семь все «натоптыши» исчезли. (Тимофеева Лидия Кирилловна, г. Москва).



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

Фото Сергея Яраева



“Недавно моему отцу поставили диагноз “полная блокада правой ножки пучка Гиса”. Что это такое? Подлежит ли эта болезнь лечению? Где и как это можно сделать?”

Гульнара. (Прислано по интернету)

Пучок Гиса относится к так называемой проводящей системе сердца. Чтобы сердце и его различные отделы сокращались ритмично и согласованно (через одни и те же промежутки времени), в сердце имеется особая система, которая генерирует электрические импульсы и проводит их к мышцам сердца, заставляя сокращаться.

Эта система представляет из себя пучки особых волокон (видоизмененных мышечных волокон), которые проходят в толще стенок предсердий и в перегородке между желудочками сердца. Пучок, проходящий в перегородке, и называется пучком Гиса. В нижней части перегородки он делится на две части (две ножки) — правую и левую. Одна из них разветвляется в мышцах правого желудочка, другая — левого.

В норме электрическое возбуждение должно проходить с основного пучка Гиса по обеим его ножкам и захватывать мышечные клетки желудочков за одно и то же время. Тогда желудочки сокращаются синхронно. Но бывает, что по одной ножке возбуждение проходит медленнее и распространяется на мышцы желудочка позже. Это отражается на ЭКГ в виде характерных особенностей, известных специалистам, и называется *блокадой ножки*.

Бывает, что возбуждение по одной ножке, например по правой, совсем не проходит. Тогда говорят о *полной блокаде правой ножки пучка Гиса*. Правда, при этом правый желудочек все равно нормально сокращается, но с небольшим запозданием, так как электрическое возбуждение распространяется на него не с правой ножки пучка Гиса, а с возбужденных мышц левого желудочка.

Этот вид нарушений в проводящей системе сердца сам по себе не опасен, он только показывает возможное неблагополучие в сердце, и то не всегда. Но причину этого нарушения установить надо. Возможно, понадобится лечение.

Неполная блокада правой ножки пучка Гиса может быть вариантом нормы (как одна нога может быть в норме чуть-чуть полнее другой). Такой вариант в лечении не нуждается. Если причиной более медленного распространения возбуждения по правому желудочку является увеличение правых отделов сердца из-за каких-то легочных заболеваний (а это встречается часто), тогда надо лечить легкие.

Распространение возбуждения в каком-то отделе проводящей системы сердца может замедляться из-за отека, если близко произошел инфаркт. Отеки снимают мочегонные средства (только без дополнительного приема препаратов, содержащих калий), а также лекарственные средства, улучшающие обмен в сердце (рибоксин, АТФ, кокарбоксилаза). Нежелательны препараты, замедляющие проводимость электрических импульсов. К ним относится вся группа бета-блокаторов (анаприлин, обзидан), антагонисты кальция (изоптин), а также препараты калия (панангин, аспаркам, оротат калия).

Правда, в этом случае определяются и другие изменения на ЭКГ, а также бывает тяжелая симптоматика. Тогда надо лечить инфаркт. Думаю, это не ваш случай. Инфаркт бы вашему отцу диагностировали.

Кроме того, бывает нарушение проводимости импульсов из-за рубца в сердце (например, после уже зажившего инфаркта), если он проходит в этой области.

Я назвала наиболее часто встречающиеся причины нарушения. Лечение самой блокады ножки пучка Гиса не требуется. Пусть возбуждение проходит несколько другим путем — это не страшно.



“У меня внучок, ему 1 год 4 месяца. На ягодице — красное выпуклое мягкое пятно. На медицинском языке — поверхностная капиллярная гемангиома. Врачи предлагают операцию. Может быть, можно обойтись без нее?”

В.Н.Стороженко, г. Гомель, Беларусь

Гемангиома — это доброкачественная опухоль из кровеносных сосудов. Само слово “гемангиома” греческого происхождения (“haima” — кровь, “angion” — сосуд, окончание “ома” обычно указывает на опухолевый процесс).

Гемангиомы бывают, как правило, врожденные. У эмбриона на определенной стадии развития появляются зачатки сосудов. Иногда в каком-то месте образуется их избыток. И вместо одного сосуда на небольшом участке возникает клубок ветвящихся сосудов, иногда — местами расширенных, с

неполноценной, неустойчивой к растяжениям стенкой. Иногда — это расширенные капилляры (совсем тонкие сосуды), иногда — вены. Выглядят они как красные, приподнятые над поверхностью кожи пятна разной величины и формы, имеющие оттенки от розового до синеватого. Если гемангиома не вырастает в нижележащие ткани, она не вызывает болей, не нарушает функцию органа и при отсутствии осложнений беспокоит пациента только как косметический дефект.

Но, к сожалению, гемангиома может давать кровотечения, нагнаиваться и перерождаться в более серьезную опухоль. Есть ли смысл эту гемангиому ликвидировать, и, если есть, то каким путем это эффективнее сделать, в каждом отдельном случае решается индивидуально. Это можно сделать с помощью хирургической операции, можно — используя химические, термические или лучевые средства. Сосуды либо удаляют, либо выжигают, либо добиваются, чтобы они спаились, склерозировались.

Сейчас применяется, например, склерозирующая терапия лазером с желтым светом. Установлено, что желтый свет хорошо поглощается гемоглобином, при этом кожа не повреждается. Как правило, через 2-3 месяца на месте пятна остается только здоровая кожа. Лечение проводят в специализированных отделениях, например в лазерном отделении Российской детской клинической больницы в Москве. Занимается этим и Центр лечебной косметологии, но на платной основе.

В любом случае за гемангиомой должен наблюдать специалист.

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Имя опытного врача-вертебролога **Виля Лукмановича Саттарова** известно нашим читателям по статьям «Ровный позвоночник малыша» (№8 за 2001 год) и «Как избежать родовой травмы» (№2 за 2003 год). Доктор Саттаров успешно применяет методы диагностики и мягкой коррекции искривлений позвоночника, возникшие вследствие родовых травм новорожденных.

Чем меньше возраст ребенка, тем быстрее и легче устранять нарушения и тем самым предупреждать развитие различных заболеваний. Но коррекцию позвоночника, тазовых костей В.Л. Саттаров проводит людям в любом возрасте. Такое лечение особенно полезно беременным женщинам, поскольку это прекрасная профилактика родовых травм. А после рождения ребенка такая коррекция поможет молодым мамам быстро восстановиться и устранить расстройства здоровья, связанные с трудными родами.

В.Л. Саттаров в настоящее время ведет прием в неврологическом отделении 9-го лечебно-диагностического центра Министерства обороны по адресу: Комсомольский проспект, 13а.

Часы приема: понедельник, среда, четверг — с 8 до 14 часов, вторник, пятница — с 14 до 20.

☎ (095) 247-56-41, 247-91-80, 8-926-206-65-07, 296-09-29

Анна Соколова, психолог,
Игорь Лисовенко, врач

САМО-ПОМОЩЬ

Как преодолеть стресс

В предыдущем номере нашего журнала научный сотрудник Научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского Анна Соколова и врач-натуропат, автор энциклопедии нетрадиционной медицины Игорь Лисовенко рассказали, как определить уровень переживаемого стресса и степень влияния его на здоровье. Но узнать уровень стресса — это еще полдела. Главное — научиться восстанавливать нервно-физический тонус без употребления сильнодействующих препаратов. О том, какими методами это можно сделать, и пойдет речь в предлагаемой статье

Антистрессовая диета

Чтобы вырваться из угнетающего состояния стресса, многие прибегают к успокоительным средствам. Но часто вместо желанного освобождения приходят заторможенность, вялость, сонливость. А ведь вернуть себе хорошее настроение, восстановиться после перенесенного стресса можно простым и даже приятным способом — несколько изменив питание. Не бойтесь, речь идет вовсе не о жестких ограничениях. Совсем наоборот — надо есть больше вкусных и полезных продуктов.

Длительные, тяжелые переживания истощают организм, приводя к дефициту необходимых организму веществ: они «съедаются» гормонами стресса.

Прежде всего, это относится к

витаминам А, С, Е и группы В.

При стрессе надо включать в питание продукты, содержащие эти витамины. Витамина А много в зеленых листовых овощах, моркови, абрикосах, тыкве, а витамина С — в цитрусовых, черной смородине, киви, брокколи, белокочанной капусте, шиповнике.

Чтобы восполнить недостаток витаминов группы В, ешьте крупы, йогурт, печень, тыкву, авокадо, хлеб с отрубями, нежирное мясо и рыбу, орехи, пейте пивные дрожжи. А растительное масло, особенно нерафинированное, — отличный источник витамина Е.

При стрессе ускоренно расходуются минеральные вещества — магний, кальций, цинк. Дефицит магния можно компенсировать зелеными овощами и травами, грейпфрутами, финиками, морковью, по-

мидорами, орехами, гречкой, "Геркулесом", горохом; *кальция* — молоком и молочными продуктами. *Цинк* содержится в постном мясе, говяжьей печени, проросших зернах пшеницы.

При стрессе организм нуждается в *глюкозе*. Так что с чистой совестью можно побаловать себя сладкими фруктами и медом. Из кондитерских изделий подойдут пастила, мармелад, засахаренные фрукты, торт с суфле. Те, кто не очень любят сладости, могут заменить их отрубным хлебом, в котором тоже есть глюкоза.

Чтобы преодолеть стресс, необходимо повысить активность адаптивных (приспособительных) систем организма. Для этого принимайте женьшень, лимонник, солодку, эхинацею. Все эти растения относятся к *адаптогенам*. Хорошим адаптогеном является и зеленый чай.

Адаптогены также очень эффективны при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности.

Часто при тяжелых переживаниях человек начинает много есть, и у него действительно улучшается настроение. Это связано с тем, что во многих природных пищевых продуктах содержатся *эндорфины* — гормоны оптимизма и успокаивающие *опиаты*.

Салат, шпинат, капуста и паприка, например, богаты *цитопином* — веществом, улучшающим настроение. В молоке есть морфиноподобное вещество *казоморфин*. В бананах содержится *серотонин*, дающий ощущение легкости и веселья.

Если вы решили придерживаться

антистрессовой диеты, то поменьше пейте кофе и черного чая и поменьше ешьте красного мяса, жирных продуктов, откажитесь и от острых специй.

Чай можно заменить отварами трав, оказывающими успокоительное действие, например горца птичьего или мяты перечной.

1. *Настой травы горца птичьего (спорыша)*. Неполную столовую ложку сухой травы залить 2 стаканами кипятка. Настаивать и пить перед едой. Это суточная доза.

2. *Отвар листьев мяты перечной*. 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Пить по полстакана утром и на ночь. (Противопоказанием к употреблению отвара является гастрит.)

Хорошее действие оказывают и успокоительные фитосборы, которые продаются в любой аптеке.

Массаж

Стресс проявляется не только на эмоциональном, но и на физическом уровне — перенапряжением мышц. Мышцы становятся словно каменными. Спазмированные мышцы спины сжимают позвоночник. Его напряжение передается на нервные сплетения. При этом нарушаются обменные процессы, что приводит к заболеваниям внутренних органов.

Чем больше мы нервничаем, тем больше напрягаются мышцы. Но между мышцами и эмоциональным состоянием существует и обратная связь. Стоит только расслабиться, как приходит желанное успокоение.

Снять мышечное напряжение

можно приемами классического лечебного массажа.

Растирание шейно-грудного отдела позвоночника и спины. Сначала выполняют поглаживание поверхности кожи подушечками пальцев и ладонью. Поглаживание переходит в легкое надавливание. Затем похлопывают мышцы расслабленной кистью. Эти приемы способствуют размягчению затвердений в мышцах.

Если на шее или спине есть болезненные места, следует сделать вибрационный массаж. Его выполняют вибрирующими движениями подушечек пальцев (пальцы словно дрожат), сначала слегка, а потом все сильнее надавливая на мышцы.

Продолжительность массажа 5-10 минут.

При сильной возбудимости рекомендуется делать только поглаживания, так как более интенсивное воздействие повышает активность центральной и периферической нервной системы.

Растирание кистей рук. Волнуясь, мы начинаем потирать руки, совершенно произвольно применяя этот прием массажа, который помогает успокоиться. При выполнении массажа кисти каждый палец необходимо растереть и размять до ощущения приятного тепла.

Поглаживание коленей. Круговыми движениями ладоней по часовой стрелке гладить колени — 30-40 раз.

Массаж стоп. Взяв скалку, удобно сесть в кресло или на стул и 5-10 минут легкими движениями, не напрягаясь, покатайте ее босыми ступнями, массируя таким образом биологически активные точки стопы.

Радость свободного танца

В Индии существует красивая легенда, говорящая о том, что мир был создан танцующим богом Шивой. Своим божественным танцем Шива уничтожил врагов, и с тех пор боги всегда танцевали. Индусы считают танец великим даром богов.

Танцуя, человек освобождается от отрицательных эмоций за счет снятия мышечных зажимов и начинает по-другому смотреть на мир. Но особенно сильное лечебное воздействие оказывает танец, лишенный всяких правил, когда танцует только тело, а разум отключается. Такой танец называют "пьяным". Ему не надо учиться — это умение придет само, когда вы, включив любимую музыку, начнете двигаться ей в такт, стараясь отключиться от внешнего мира и сосредоточиться на внутренних ощущениях. Танцуя, надо стремиться достичь такого состояния, когда окружающий мир и все мысли словно исчезают. Это будет означать, что вы полностью расслабились.

Целительные мудры

В Индии, Китае и других странах Востока издавна знали целебную силу сложения пальцев рук особым образом. Такие упражнения называют *мудрами* (на санскрите слово "мудра" означает ритуальное положение рук). Этот метод продолжают использовать и сегодня.

Выполняют мудры в течение 40-45 минут (можно разделить это время на 2-3 этапа). Если вы решили лечиться таким простым способом, запаситесь терпением — успех приходит не сразу.

Мудра “Знание” оказывает существенную помощь при стрессе. Выполняя ее, можно снимать эмоцио-



нальное напряжение, тревогу, беспокойство, дурное настроение, депрессию. При выполнении этой мудры улучшается мышление и активизируется память (благодаря этому она и получила свое название). С ее помощью можно избавиться от бессонницы и чрезмерной сонливости, снизить кровяное давление.

Методика выполнения мудры проста: кончики указательного и большого пальцев легко соединяют, образуя кольцо. Оставшиеся три пальца выпрямляют без напряжения.

Можно порекомендовать еще одну мудру — “Земля”. Она также помогает при ухудшении психофизического состояния, стрессе и эмоциональном напряжении. Ее выполняют так: безымянный и большой пальцы соединяются подушеч-



ками с небольшим надавливанием, а оставшиеся пальцы выпрямляют.

Многим читателям окажется полезной и мудра “Окно мудрости”, которая активизирует умственную деятельность, предупреждает нарушения мозгового кровообращения, улучшает состояние при склерозе сосудов головного мозга. Методика ее исполнения также несложная — безымянный (сердечный) палец в



согнутом положении прижимается первой фалангой большого пальца, остальные пальцы при этом остаются свободно расставленными.

Расслабляющие запахи, музыка и цвет

Облегчить состояние при стрессе помогают эфирные масла: апельсина, лаванды, пихты, розы или шалфея. Например, можно принять расслабляющую ванну (если нет противопоказаний), добавив в воду несколько капель любого из перечисленных ароматических масел.

Можно принимать ванны со специальными успокаивающими пенами, гелями и ароматическими солями. Если под рукой нет ничего из перечисленного, то воспользуйтесь обычной поваренной солью. На ванну потребуется 1-1,5 стакана соли.

Температура воды должна быть 37 градусов, а продолжительность процедуры — 15-20 минут.

Бывает, что принять ванну нет времени или возможности. Тогда просто подышите ароматом эфирного масла (например, апельсина или грейпфрута). Да и запах простой апельсиновой кожуры помогает легче переносить стрессовые ситуации. Одна наша пациентка засушила апельсиновую кожуру, разложила ее по всей квартире и в течение двух-трех месяцев вдыхала этот аромат. Таким способом она избавилась от раздражительности и плохого настроения.

Бывают ситуации, когда человек настолько погружается в свои переживания, что не может заставить себя готовить и пить отвары, делать самомассаж или танцевать — ему все безразлично. В таком случае можно посоветовать просто слушать музыку.

Академик В.Ключевский называл музыку акустическим составом, вызывающим “аппетит к жизни”. Об этом знали с глубокой древности. Библия повествует о том, как Давид, играя на лире, врачевал душевные раны царя Саула. Пифагор лечил музыкой, а Авиценна в “Каноне врачебной науки” предписывал людям, страдающим меланхолией, слушать музыку и пение птиц.

Французский музыкант и инженер-акустик М.Жос, проведя исследования, составил антистрессовую музыкальную программу:

1. фрагмент из концерта №2 С.Рахманинова (1-я часть);
2. сюита № 3 И.Баха;
3. 1-я часть концерта №1 П.Чайковского.

Если же вы хотите выплеснуть скопившуюся агрессию, то слушайте музыку И.Стравинского “Весна священная” или экспрессивную музыку Л.Бартока.

Впрочем, каждый может подобрать “лечебный концерт” самостоятельно, в том жанре, который он любит. Принцип здесь такой: первая часть должна быть созвучной грустному настроению, вторая — жизнеутверждающей, нейтрализующей эти эмоции. Третья часть подбирается в зависимости от того, какое настроения необходимо создать. Она обладает наибольшей силой эмоционального воздействия.

С давних времен известны и лечебные свойства цвета. Они основаны на том, что волновые вибрации основных цветов оказывают восстанавливающее действие на организм и его функции. Так, зеленый цвет гармонизирует деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы, желтый — тонизирует организм, оранжевый — возбуждает, белый снимает напряжение и так далее.

Но сегодня не ограничиваются рассмотрением предметов определенного цвета. Научкой разработан метод цветоимпульсной терапии — безмедикаментозного способа лечения, сочетающего в себе цветотерапию и биоритмологию. Она надежно снимает стрессы.

Мы предложили вам несколько несложных, но эффективных способов избавления от стресса. Если вы попали в сложную ситуацию, которая ввергла вас в тяжелое эмоциональное состояние, воспользуйтесь ими. Это поможет вам вернуть спокойное состояние духа.

Память МОЖНО УЛУЧШИТЬ

Чтобы сохранить полученные знания, нужно обладать отличной памятью. Во времена, когда письменность была еще неизвестна, знания передавались из уст в уста — от отца к сыну, от учителя к ученику.

Мифы и легенды древних греков, поэмы и сказания скандинавов, философские учения персов и индусов передавались от поколения к поколению только в устной форме. В Индии и сейчас есть люди, которые удерживают в памяти философские трактаты и произносят Веды, состоящие из миллиона слов. Некоторые индусские священники способны воспроизвести по памяти всю «Махабхарату», а в ней не менее 300 тысяч слов. Древние законы Исландии не были записаны или напечатаны, но сохранились в памяти судей и законодателей страны.

Таковы удивительные возможности человеческой памяти.

К сожалению, людей с хорошей памятью становится все меньше. Американские ученые опубликовали настораживающие данные: каждый пятый гражданин США уже после 40 лет жалуется на плохую память. И наши соотечественники в этом от них не отстают. Слова «не помню» и «забыл» в нашей повседневной речи звучат слишком часто.

Конечно, поразить своей памятью некоторым все же удается. Так, в

марте 1994 года президент Франции Франсуа Миттеран, которому в то время было 78 лет, вручал орден Почетного легиона двенадцати политическим деятелям. Как и положено по этикету, каждому из удостоенных этой награды президент посвящал 10-минутную речь, в которой упоминал с точностью до последней даты все этапы его профессиональной карьеры. Присутствующие на церемонии высокие гости, включая политических противников, были поражены тем, что Миттеран ни разу не воспользовался никакими записями.

Но это — пример исключительный, поэтому он и удивляет. А в целом люди в цивилизованных странах хорошей памятью похвастаться не могут.

Мы постоянно забываем, куда положили нужный документ, ключи, деньги, книги, с трудом пытаемся вспомнить фамилию известного и даже любимого артиста, обливаемся «холодным потом» при мысли о том, выключили ли, уходя из дома, газ, утюг или воду. Кроме того, мы раздражаемся по пустякам, нас беспокоит головная боль и постоянный шум в ушах, мы никак не можем заснуть, хотя очень устали и зверски хочется спать.

Врач Ольга Владимировна Орлова, с которой я беседовала, утверждает, что все это — очень тревожные

симптомы, которые могут привести к весьма плачевным последствиям.

— Но почему это происходит? Что же случилось с нашей памятью?

— Ухудшение памяти обычно связывают с участвовавшими в развитых странах так называемыми «болезнями цивилизации». Это атеросклероз и гипертония, ишемия, инфаркт и инсульт. Их причиной стало прогрессирующее атеросклеротическое поражение сосудов, а главным виновником был объявлен холестерин, поскольку его повышенная концентрация в крови приводит к образованию атеросклеротических бляшек, закупоривающих сосуды. И диетологами всего мира был наложен запрет на те продукты питания, которые содержат много холестерина: жирное мясо, печень, яйца, жирные молочные продукты и т.д.

По логике, действительно, чем меньше человек получает с пищей холестерина, тем меньше у него подвергаются атеросклеротическим изменениям главные сосуды — головного мозга и сердца. Но холестерин необходим организму, как вода или воздух. Он входит в состав нервной ткани, надпочечников, печени, почек, кожи, мышц, является строительным материалом для выработки в организме половых гормонов и гормонов надпочечников, находится во внеклеточных жидкостях — желчи, крови, слюне.

Кроме холестерина важную роль в организме играет еще одно вещество — *лецитин*. Именно «содружество» холестерина и лецитина совершенно необходимо для организма человека.

Значение лецитина тоже огромно. Достаточно сказать, что из него на 30% состоит наш мозг, на 65% — печень, на 60% — ткани, защищающие спинной и головной мозг и на 20% — тысячи километров нервных

волокон. Более того, он присутствует в каждой из 70 триллионов клеток нашего тела, являясь основой клеточных мембран и внутриклеточных образований. Целостность клетки, ее защиту осуществляет окружающая мембрана, содержащая белки, жиры типа Омега-6, а также холестерин и лецитин, входящие в состав более сложных молекул.

— Значит, можно сказать, что человек состоит из холестерина и лецитина?

— Получается, что так, — продолжила Ольга Владимировна, — их содержит абсолютно любая клетка организма. Защитная мембрана обязана пропускать внутрь клетки только те вещества, которые ей необходимы, она воспринимает сигналы из внешней среды и реагирует на них, в ней образуются биологически активные вещества, отвечающие за передачу нервных импульсов к другим органам. И во всей этой сложнейшей деятельности главная роль принадлежит лецитину.

— Насколько я знаю, до 90-х годов о лецитине говорили мало.

— Лецитин был открыт еще в 1847 году французским ученым М.Гоблеем. Но всегда считалось, что организм вырабатывает его в достаточном количестве. Лишь в 1993 году ученые поняли, что людям, испытывающим частые стрессы, живущим в неблагоприятных экологических условиях и подверженным «болезням цивилизации» (а это три четверти населения земного шара), лецитин требуется в три-четыре раза больше. А содержится лецитин там же, где и холестерин, — в яичном желтке, печени, мозгах, сливочном масле, жирных сортах мяса, жирном твороге, молоке. Так вот, отказывая себе в жирной пище, человек испытывает дефицит лецитина. Правда, нельзя забывать о том, что и холес-

терин, и лецитин поступают в организм не только с пищей, но и вырабатываются самим организмом.

Лецитин способствует транспорту холестерина в клетки тела. Если его недостаточно, плотные жиры оседают в печеночных клетках, из-за чего развивается болезнь, именуемая жировой дистрофией печени, которой страдает каждый десятый человек после 40 лет. Кроме того, без лецитина желчь застаивается в желчном пузыре, и, как следствие, образуются камни, на 90% состоящие из холестерина.

Он играет важную роль и в функционировании сердечно-сосудистой системы, предотвращая аккумуляцию холестерина на стенках артерий и помогая рассасыванию уже существующих отложений. Это — мощная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Работоспособность сердца напрямую зависит от концентрации лецитина в сердечной мышце.

— Но, наверное, более всего в лецитине нуждается мозг?

— Конечно, без лецитина идет нарушение работы каналов, по которым передаются сигналы мозга всем без исключения органам и системам. Нервные клетки, как никакие другие, нуждаются в лецитине (в головном, спинном мозге и в окружающих их оболочках концентрация лецитина вчетверо больше, чем в крови). И если мы не можем вспомнить важную информацию, становимся рассеянными, теряем работоспособность, то, видимо, в клетках нашего мозга мало лецитина. Память можно улучшить, наладив работу нервных клеток, и новейшие исследования в этой области дают многим надежду на выздоровление.

— Ольга Владимировна, на что же человек должен обратить внима-

ние, чтобы понять, что ему действительно не хватает лецитина?

— Вероятные признаки дефицита лецитина — это сердечная аритмия, застойные явления в желчном пузыре, явления жировой дистрофии печени, снижение зрения, частые головные боли, шум в ушах, бессонница, раздражительность, депрессия, неуверенность в себе, невозможность сосредоточиться и, конечно же, плохая память.

— Но поскольку на плохую память жалуются практически все, значит, того лецитина, который вырабатывается самим организмом, явно недостаточно. Можно ли получить его в нужном количестве из продуктов питания?

— Человеку для обеспечения нормальной работоспособности организма требуется 4-5 граммов лецитина в сутки, при стрессах и неблагоприятных экологических условиях его понадобится вдвое или втрое больше. Натуральный пищевой лецитин содержится в желтках яиц, орехах, семечках, печени, жирном мясе, жирном молоке. Но его все равно не хватает, потому что такие продукты многие перестали включать в свое питание ежедневно. Особенно опасаются их пожилые люди и те, у кого холестерин повышен. В данном случае выход один — необходимо прибегать к дополнительным источникам лецитина.

Сейчас на мировом рынке появился американский лецитин, который изготавливается в виде пищевой добавки из генетически модифицированной сои, но многие опасаются таких продуктов. Ведь отдаленные последствия воздействия модифицированных продуктов на организм человека пока предсказать невозможно, для этого должно пройти время.

Недавно я узнала, что в Москве существует Научно-производственный

центр «Витафлора», который создал отечественные препараты, содержащие натуральный лецитин. Я познакомилась с его директором — Александром Владимировичем Трусовым, и он рассказал мне, что эти препараты созданы благодаря разработкам ученых Москвы и Кубани. Им удалось выделить натуральный лецитин из спелых семян кубанского подсолнечника, выращенного в экологически чистых районах. В таком лецитине нет холестерина (который, как известно, содержится только в животных жирах), он абсолютно безопасен и «понятен» организму — наши клетки идеально его воспринимают.

Препараты, которые производит «Витафлора», не имеют аналогов в мире, они прошли сертификацию и получили высокую экспертную оценку в Институте питания Академии медицинских наук Российской Федерации.

Результаты их применения превзошли все ожидания. У больных снижался уровень холестерина в крови, исчезали боли в сердце и шум в ушах, восстанавливались сон, моторика желудочно-кишечного тракта, проходили тяжелые хронические запоры, нормализовалась работа печени, желчного пузыря, организм как бы обновлялся. Пожилые люди, которые попробовали эти препараты, уже на второй неделе приема почувствовали, что у них улучшились память и все показатели здоровья, повысилось настроение и жизненный тонус.

Кроме всего прочего, препараты — пре-

красное профилактическое средство в развитии атеросклероза, остеохондроза, желчнокаменной болезни, ожирения и старческого слабоумия.

Лецитин выпускается в виде двух препаратов — «Лецитовит» (с набором основных витаминов) и «Лецитомин» (с необходимыми для организма минеральными веществами). Идеальное сочетание «Лецитовита» и «Лецитомина» способствует наилучшему усвоению лецитина.

— Наши препараты, — рассказывает Александр Владимирович, — универсальные. Они необходимы всем: и детям (особенно физически ослабленным и часто болеющим), и подросткам, поскольку в период полового и умственного созревания кровеносная, нервная, сердечно-сосудистая системы несут дополнительную нагрузку. А для пожилых это источник долголетия и активной полноценной жизни с хорошей памятью.

«Лецитовит» представляет собой сочетание лецитина с доброй дюжиной наиболее ценных витаминов — А, D, С, Е, группы В, РР и др. Препарат принимают утром, потому что потребность в витаминах возрастает именно в утренние часы.

К получаемым извне витаминам у человеческого организма есть свои «претензии». Например, жирорастворимые витамины (каротин из моркови) усваиваются только в «компании» со сметаной или маслом. Свои «условия» и у других витаминов. Иными словами, мы можем принимать витамины, а наш организм — нет. «Ле-



цитовит» с легкостью решает эту проблему: функции проводника витаминов к «месту назначения» берет на себя лецитин.

Точно так же ведет себя «Лецитомин» в отношении минеральных веществ. Но его рекомендуется принимать вечером — минеральные вещества усваиваются лучше в это время.

Остается добавить, что, создавая свой препарат, ученые и производители прежде всего думали о малообеспеченных людях, пенсионерах. На полный (месячный) курс лечения потребуется всего 200 рублей.

Получить подробную консультацию по применению «Лецитовита» и «Лецитомина» можно по телефону: 274-50-39.

Адрес Московского научно-производственного центра «Витафлора»:
115088 Москва,

ул. Шарикоподшипниковская, 32
(м. «Дубровка», 2 минуты пешком).

1-я ул. Машиностроения



В Центре «Витафлора» можно приобрести препараты за наличный расчет

по цене 55 рублей за упаковку.

Центр высылает препараты по почте наложенным платежом.

Сеть аптек «Товары для здоровья»:
786-34-00

Клюкве в народной медицине всегда отводилось почетное место.

Собирать клюкву лучше в сентябре-октябре. Осенняя ягода кислая на вкус, но в ней много витаминов, а перезимовавшая под снегом — почти лишена их, хотя и слаще.

Благодаря наличию широкого спектра биологически активных веществ, клюква обладает бактерицидным, жаропонижающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, потогонным и общеукрепляющим действием.

Это «кислое лекарство» помогает при многих заболеваниях — ангине, простуде, малокровии, болезнях почек и мочевого пузыря и др.

Содержащиеся в ней лектины способствуют выведению из организма избыточного холестерина, эндотоксинов и солей тяжелых металлов. И перечень недугов, при которых клюква помогает, все время растет.

Свежие ягоды, сок, морс, кисель и варенье из клюквы усиливают выделение желудочного и панкреатического сока, предупреждают образование камней в почках, оказывают положительное действие при заболеваниях печени, ревматизме и малярии.

◆ При ангине и бронхите с кашлем хорошо помогает клюквенный сок с медом.

◆ При тромбозе и гипертонии рекомендуется съедать по 2 ст. ложки спелых ягод клюквы 2-3 раза в день за полчаса до еды.

◆ При мочекаменной болезни и атеросклерозе. Приготовьте смесь из равного количества свежих ягод и листьев клюквы (можно сухих). 2 ст. ложки смеси залейте 1 стака-

Сергей Барсов



Кислое лечение

ном кипятка, настаивайте в термосе 3-4 часа, процедите. Принимайте по 0,5 стакана два-три раза в день за полчаса до еды.

◆ При снижении иммунитета. Смешайте 1 кг клюквы, 1 кг порезанных яблок, 2 стакана очищенных и раздробленных грец-



ких орехов и залейте сиропом, приготовленным из 2,5 кг сахара и 1 стакана воды. Проварите смесь на слабом огне 30 минут и переложите в банку. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак, запивая теплой водой.

◆ При цистите, а также для профилактики мочеполовых заболеваний принимайте свежевыжатый сок клюквы по 2 ст. ложки два раза в день за полчаса до еды.

◆ При пародонтозе массируйте десны раздавленными ягодами клюквы два-три раза в день после еды.

◆ При варикозных язвах промойте большие участки свежим соком клюквы, наполовину разведенным кипяченой водой.

◆ При кожных заболеваниях про-

тивовоспалительное и антисептическое действие оказывает клюквенная мазь. Разотрите 2 ст. ложки спелых ягод и отожмите через марлю. Полученный сок смешайте с 50 г вазелина или ланолина. Мазь храните в холодильнике.

◆ При веснушках и пигментных пятнах два раза в день смазывайте кожу свежим соком клюквы. Предварительно проверьте кожу на аллергическую реакцию.

◆ При розовых угрях хороший эффект оказывают маски из сока ягод клюквы. Пропитайте салфетку соком клюквы, отожмите и наложите на лицо на 10-15 минут. Чтобы натуральный сок не вызывал раздражения кожи, в начале лечения можно разбавлять его кипяченой водой. Маски следует делать 1 раз в день в течение двух недель.

Помните, что клюкву нельзя принимать при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, недопустимо сочетание клюквенных напитков с сульфамидными препаратами.

Чай по-старорусски

Как-то меня пригласили на заседание творческого клуба "Акварин". Здесь изучают лечебное воздействие природных минералов на организм человека. Но основной своей целью члены клуба считают возрождение традиций наших предков

— В старину на трапезу непременно собиралась вся семья, — рассказывала гостям "Акварина" его руководитель Марина Михайловна Чернядьева. — Почетное место за большим общим столом занимал глава рода. Без суеты и без спешки начинался серьезный обряд принятия пищи, то есть тех даров, которые преподнесла людям природа. Глава рода прославлял ее могущество и возносил благодарность высшим силам. В старославянском звучании слова молитвы рождали особую гармонию: в древнем языке с его ста сорока семью буквами был очень упорядоченный ритм, придающий речи особое звучание. Сама трапеза проходила в молчании и глубоком сосредоточении. Особенно серьезно, можно сказать, даже благоговейно относились наши пращурки к обряду чаепития. Во время него каждый как бы прислушивался к себе, стараясь почувствовать близость с окружающим миром.

— Но простите, о каком чаепитии идет речь, если чай был завезен в Россию только в семнадцатом веке? — поспешила уточнить я у Марии Михайловны.

— Мы просто обозначаем этим словом сам обряд, который существовал у наших предков, о чем свидетельствуют древние Веды. Тогда пили настои из разнотравья, которые замешивались на меду и настаивались в течение трех дней. Эти напитки назывались "сурья" (от древнерусского "сырый", что означало "кислый, невареный"). Как теперь узнали ученые, такой способ приготовления напитков усиливает выделение ферментов из растений и делает их более полезными. Применялся и еще один способ усиления ферментизации: листья трав, например кипрея, скручивали, растирая между ладонями, потом сушили и уже из них готовили напитки. Кстати, примерно так обрабатывают и чайные листья. Собрав с чайных кустов, их сначала провяливают, а потом пропускают сквозь специальные "закручивающие" чайники приспособления. При этом листья чая обогащаются новыми полезными свойствами. В старину "для крепости тела" употребляли крепкие настои трав, в том числе и горьких. Кстати, обычай пить травяные чаи без добавления сладостей до сих пор бы-

тует в некоторых монастырях — как православных, так и буддистских.

— А какой чай предпочитаете вы на чаепитиях, проводимых в клубе? — поинтересовалась я у Марины Михайловны.

— Разумеется, мы используем тот, который уже давно стал для всех привычным — черный или зеленый. Правда, завариваем и пьем его по особому. Впрочем, вы можете сами поучаствовать в этой церемонии. Она начинается в шестнадцать часов.

Время чаепития было выбрано не случайно. Как сказала Марина Михайловна, по традиции сурью пили дважды в день: утром и после трудового дня. Она считает, что неспешное чаепитие в определенное время дня: в семь часов утра и в шестнадцать часов вечера, предполагающее погружение в мир внутренних ощущений, возвращает нас к естественным биоритмам и тем самым гармонизирует наше психическое и физическое состояние. В современной суматошной жизни нам так не хватает спокойного самозерцания, умения расслабиться, почувствовать единение с миром природы. Оттого и много сегодня неврозов и психоэмоциональных срывов.

После чернобыльской катастрофы у Марины Михайловны развилась тяжелая болезнь крови. Собирая сведения о методах ее лечения,

в одной из книг она прочла о способе стимуляции жизненных сил и очищения кровеносных сосудов с помощью крепкого чая. Конечно, она применяла разные методы в комплексе. Но очищение сосудов с помощью чая она считает главным в своем выздоровлении. В действительности этого способа убедилась и на примере многих друзей и знакомых,



Фото Сергея Яраева

На чаепитие в клуб "Акварин" приходят в одежде с национальным колоритом

которые стали себя чувствовать сильнее и бодрее. Подтверждение своим наблюдениям о пользе крепкого чая она нашла в книге, рассказывающей о Японии после Второй

мировой войны. В ней сообщалось, что людям, пережившим бомбардировки Хиросимы и Нагасаки, врачи рекомендовали пить крепкий зеленый чай для очищения организма от радионуклидов. Оказывается, содержащийся в чае танин способен поглощать и выводить из организма радиоактивный стронций-90, предупреждая тем самым развитие лучевой болезни и лейкозов.

Но пора описать, что же собой представляет этот метод.

Прежде всего, замечу, что чаепитие в клубе "Акварин" проходит в особой, я бы сказала, умиротворенной атмосфере. Молитва, читаемая перед чаепитием, и царящее за столом молчание во время всей церемонии настраивают на раздумье. Каждый в этот момент старается прислушиваться лишь к своему внутреннему "я".

Чай берется обычный, черный или зеленый. Для каждого участника церемонии он заваривается в предварительно прогретых горячей водой маленьких чайниках, вмещающих не больше одного стакана кипятка (200 г). Это оптимальный объем для "промывания" кровеносной системы, хорошо сочетаемый с тем количеством чая, который требуется по рецептуре, а именно — **три чайные ложки**. Такая концентрация выдержана веками как лечебная: число "три", как известно, в древней русской традиции было священным.

Но дело не только в мистике чисел: чай исключительно высокой концентрации всегда пьют шотландцы, отличающиеся отменным здоровьем, ну и, естественно, те же японцы и китайцы, славящиеся своей выносливостью. Марина Михайловна пояснила: для организма вредно не повышение концентра-

ции чая, а то чрезмерное количество воды, которое люди обычно вводят в организм вместе с чаем, перегружая тем самым сердце.

Чтобы обеспечить целебный эффект, надо строго соблюсти еще ряд правил. Во-первых, воду для заварки важно не перегреть — она должна не кипеть, а только закипать белым ключом, когда через всю толщу воды к поверхности движется множество мелких пузырьков. Во-вторых, чай должен настаиваться всего 3-5 минут. Дело в том, что разные вещества, находящиеся в чае, выделяются из него поэтапно. Те, которые наиболее ценны — витамины, аминокислоты, катехины, кофеин, ценные алкалоиды, минеральные вещества, — выделяются именно в первые минуты. Когда чай постоит, вода насыщается пуриновыми соединениями и прочими вредными веществами. Об их появлении можно судить по привкусу горечи и коричневой пленке, оседающей на стенках чашки или стакана. Но, конечно, гораздо хуже, если они "оседают" в организме в виде различных вредных соединений. Особенно вредно кипятить или подогревать уже заваренный чай, в котором идут процессы разложения белков и других продуктов. Не случайно вчерашнюю заварку на родине чая называют "ядом гремучей змеи".

В описываемой методике важны еще некоторые вещи. Так, в течение 3-5 минут, пока чай заваривается, вы должны не сидеть сложа руки, а быстро отрезать кусочек ржаного хлеба и посолить его солью. Затем следует новый этап: чай три раза (второе триединство в процедуре) переливается из чайника в чашку, что насыщает его энергией воздуха. Будучи обогащенным кислородом, чай лучше отдает свои полезные ве-

щества в воду. И наконец, в три подхода он выпивается. В этот момент, как уже подчеркивалось, следует прислушаться к себе. Но в то же время желательно с питьем не очень медлить, потому что "промывание" кровеносной системы обеспечивается поступлением горячего напитка быстрым потоком.

Выпив чай, нужно съесть кусочек хлеба с солью. С лечебной точки зрения, "запуск" механизма пищеварения предохраняет от раздражения желудка и поджелудочную железу. Ну а согласно ведической традиции, человек, вкушая хлеб-соль, как бы соединяется с прародителями всего живого — матерью-землей, олицетворенной в хлебе, и солнцем — солью. Таким образом проявляется третье триединство.

Есть еще одно важное правило: за полчаса перед приемом чая и после него нельзя ничего есть и пить. Естественно, никакие "прикуски" с этим чаем употреблять нельзя. А на два часа после чаепития вводится строгий запрет на сладкое, потому что сочетание сахара с концентрированными веществами, поступившими в организм из крепкого чая, очень вредно для организма.

Как я сказала, члены клуба "Акварин" регулярно пьют крепкий чай по описанной методике. Многие люди с заболеваниями сердца и сосудов, желудка, печени, органов кровотока, с переутомлением стали себя чувство-

вать гораздо лучше, а кое-кто и вообще отказался от лекарств. Наибольший эффект ощутили те, кто сочетает питье крепкого чая с правильным питанием и гимнастикой для позвоночника.

В этом нет ничего удивительного — в чае содержится кофеин, который хорошо стимулирует деятельность организма, прежде всего сердечно-сосудистой системы. Исследователи говорят, что в стакане чая кофеина столько же, сколько в таблетке от головной боли. Но кофеин чая, благодаря тому что вступает в реакцию с другими соединениями, оказывает более мягкое воздействие, чем химические средства.

Содержащийся в чае витамин Р снижает артериальное давление, а сочетание его с танином повышает прочность кровеносных сосудов. Танины, кроме того, улучшают пищеварительный процесс. Аминокислоты чая восстанавливают истощенную нервную систему, активизируют кроветворную функцию печени и селезенки. И так можно рассказывать о многих других целебных компонентах чая.

Так что пейте чай на здоровье —

и крепкий по описанной методике, и в той концентрации, которая вам нравится. Помните только, что врачи не рекомендуют увлекаться очень крепким чаем людям с чрезмерно возбужденной нервной системой. Главное — получать удовольствие от этой процедуры.



Сентябрь. Пора купаться



© Сергей Яраев

Как-то зимой в группе «моржей» я обратила внимание на одну женщину далеко не молодого возраста. Она не спеша подошла к ледяной купели, с удовольствием в нее погрузилась, а потом, стоя на снегу, выполнила несколько дыхательных упражнений и наклонов и лишь потом двинулась в раздевалку. Познакомившись с ней, я узнала, что зовут ее Ольга Николаевна Гурова, по профессии она медсестра, а моржу-

ется уже около тридцати лет. При этом она занимается физкультурой, делает самомассаж. Ольга Николаевна считает, что только благодаря хорошей закалке она не замечает своего возраста (а ей уже семьдесят пять лет) и продолжает работать в поликлинике.

Пример этой женщины меня чрезвычайно заинтересовал, и я попросила ее поделиться своим опытом оздоровления. Она охотно со-

гласилась, но сразу сказала, что начинать закаливание лучше не зимой, а летом или, скажем, ранней осенью, используя естественное снижение температуры воздуха и воды.

— Под закаливанием следует понимать не только воздействие холода, но и высокой температуры, — начала свой рассказ Ольга Николаевна, — потому что к одному раздражителю организм быстро привыкнет и никакого эффекта не будет.

Основой закаливания является использование разнообразных средств. Это и воздушные ванны, и холодные обливания, и обтирания, и контрастный душ, и посещение парной. А еще необходимо соблюдать три главных правила. Во-первых — *реально оценить возможности своего организма*, его индивидуальные особенности. Каждый не раз замечал, что один человек в помещении или на улице все время мерзнет, а другому всегда тепло. Так что, прежде чем приступить к закаливающим процедурам, посетите врача и посоветуйтесь с ним, особенно если у вас есть какие-то заболевания.

Второе правило — *постепенность в увеличении нагрузки и времени действия раздражителя*.

И наконец, третье — *процедуры должны быть систематическими*, потому что длительные перерывы ведут к ослаблению или даже к утрате приобретенных защитных реакций организма.

Мой путь к моржеванию, — продолжила Ольга Николаевна, — был долгим и потребовал немало терпения. Начинала с простого хождения босиком по полу и обтираний мокрым полотенцем. Как медик, я всегда прекрасно понимала пользу закаливания, но долго не удавалось найти время, оторваться

от семейных дел. А когда стали часто повторяться ангины и радикулит, решила вплотную заняться здоровьем. Было мне тогда немногим больше сорока лет.

Каждое утро я стала делать обтирания. Жесткое полотенце смачивала водой из-под крана, массировала им все тело и после этого не вытиралась. Потом стала постепенно охлаждать воду, выставляя ведро на



© Сергей Яраев

балкон или бросая в него куски льда из морозильника. За семь месяцев снизила температуру воды до 4-5 градусов. Несмотря на то что в квартире было довольно прохладно, после обтираний ходила раздетой и босиком. Перед сном обливала ноги холодной водой. Раз в неделю посещала парную. А с мая по октябрь регулярно купалась в реке.

В ноябре, правда, я заболела ангиной. Но протекала болезнь легче,

без значительного повышения температуры, и я поняла, что закаливание нужно продолжать. Однако сразу после болезни вода для обтирания должна быть более теплой.

В воду можно добавлять морскую соль (3 ст. ложки на 3 л воды), которая прекрасно тонизирует организм, активизирует кровообращение, а также настой ромашки, тысячелистника и чистотела или любых других лекарственных растений (1 ст. ложка смеси сухих трав на стакан воды) — для улучшения питания кожи. Такой состав в холодном виде я, кроме того, использовала и для полоскания горла. Кстати, замечу, что пожилым людям и маленьким детям хорошо обтираться травяным настоем — он не раздражает их кожу.

Следующим этапом стали контрастные обтирания. Рядом с тазиком, наполненным холодной травяной водой, я ставила тазик с горячим (41-42 градуса) настоем трав. Сшила из жесткой шерстяной ткани рукавицы — ими гораздо удобнее обтираться. Растирала кожу, сначала окунув рукавицу в горячую воду, потом — в холодную. Бодрость такие обтирания давали необыкновенную, а суставы перестали чувствовать перемену погоды.

Через месяц начала обливаться из ведра, стоя в ванной. Когда не надо было выходить из дому, обливалась прямо с головой — эффект при этом ощущался гораздо сильнее.

Чередовала обливания с контрастными обтираниями. Зимой растирала тело чистым снегом. В реке стала купаться уже с апреля, при десятиградусной воде. Осенью продолжала купаться с не меньшим удовольствием, чем летом, наслаждаясь бодрящей свежестью про-

хладной воды. И как-то совершенно случайно для себя отметила, что об ангине и думать забыла.

Познакомилась с такими же «поздними» купальщиками. А когда река замерзла, общими усилиями сделали прорубь. Так я стала «моржом».

Хочу добавить, что сначала я окуналась в прорубь всего лишь на несколько секунд, а перед этим обязательно делала пробежку и выполняла физические упражнения. Заходить в ледяную воду нужно разогретым, но не вспотевшим. Только тогда происходит чудо-эффект — мгновенный выброс внутреннего жара, свидетельствующий об активизации биологических процессов, протекающих во всех тканях организма. Они дают толчок обновлению, оздоровлению.

Конечно, моржевание — самое ценное среди других методов закаливания, но я вовсе не призываю всех бросаться в прорубь. Это показано далеко не всем. Для «мягкого» закаливания я рекомендую обтирания горячей водой, после чего не вытираться и не одеваться, пока тело не высохнет. При испарении влаги с тела (и, как следствие, его охлаждении) и будет происходить эффект закаливания.

Хочу сказать всем, у кого есть дети: не бойтесь закалять их — уверяю, детям очень нравится играть в воде, они не так реагируют на холод и разницу температур, как взрослые. Рассказывайте малышам о пользе закаливания, — они гораздо лучше нас поддаются внушению и настраиваются на успех.

Словом, как всякое дело, касающееся здоровья, закаливание требует творческого подхода. А еще больше — терпения и настойчивости, — закончила свой рассказ Ольга Николаевна.

Коэффициент эрудиции

1. Кому принадлежат эти строки: «Человеку нужно не три аршина земли, не усадьба, а весь земной шар, вся природа, где на просторе он мог бы проявить все свойства и особенности своего свободного духа?»
А. Л. Толстому. В. Горькому. С. Гоголю. D. Чехову.
2. По поручению какого государя тульские оружейники в сказке Лескова «Левша» переплюнули «аглицких» мастеров, подковав блоху?
А. Павла I. В. Александра I. С. Николая I. D. Александра II.
3. Какая драгоценность была спрятана внутри гипсового бюста Наполеона в рассказе Конан Дойля «Шесть Наполеонов»?
А. Белая жемчужина. В. Черная жемчужина. С. Бриллиант. D. Изумруд.
4. Какой композитор написал балет «Времена года»?
А. Чайковский. В. Глазунов. С. Римский-Корсаков. D. Стравинский.
5. Кисти какого художника принадлежит картина «У дверей школы»?
А. Богданов-Бельский. В. Перов. С. Маковский. D. Максимов.
6. Режиссером какого московского театра на протяжении многих лет был Валентин Плучек?
А. им. Моссовета. В. им. Маяковского. С. Сатиры. D. На Малой Бронной.
7. Кто из актрис в настоящее время работает в этом театре?
А. Ольга Аросева. В. Элина Быстрицкая. С. Ольга Остроумова. D. Евгения Симонова.
8. Сколько всего на Земле морей?
А. 61. В. 75. С. 83. D. 94.
9. В какое море не впадает ни одна река?
А. Желтое. В. Белое. С. Черное. D. Красное.
10. Какого цвета небо увидели астронавты, попав на Луну?
А. Голубого. В. Красного. С. Черного. D. Синего.
11. В какой стране девушку часто называют «свиньей», и она не обижается?
А. Китае. В. Индонезии. С. Ираке. D. Новой Гвинее.
12. Что в переводе с малайского означает «орангутан»?
А. Лесной человек. В. Снежный человек. С. Рыжий дьявол. D. Горный дух.



Ответы на стр. 94

Картофельная косметика

Во все времена женщины стремились быть красивыми. Чтобы отодвинуть старение и надолго сохранить нежную и бархатистую кожу, они используют все возможности (доступные и не очень): подтяжки, массажи, маски, дорогую косметику. И косметические фирмы предлагают все новые и новые кремы, лосьоны, гели для ухода за кожей: парфюмерия и косметика — доходный бизнес для изобретателей. Но многие и не догадываются о том, что самое эффективное и самое дешевое средство для достижения желаемого результата у них, что называется, под рукой. Это — обычная картошка. Возможности картофельной косметики трудно переоценить.

Русские красавицы, и богатые и бедные, для сохранения молодой кожи издавна пользовались одним и тем же простым способом. В теплое картофельное пюре добавляли молоко и полученную массу наносили на лицо. При сухой коже картофельную маску снимали горячим молоком, при жирной — смывали прохладной водой.

А знаете, какая самая излюбленная маска для лица у голливудских актрис? Тертый сырой картофель, смешанный в равных частях с пшеничной мукой и молоком. Такая маска легко снимает все следы дневно-

го утомления и бессонных ночей.

Благодаря своей простоте лечебная картофельная косметика доступна каждому. Приведу несколько рецептов такой косметики.

Для предупреждения ранних морщин нужно сварить в «мундире» две крупные молодые картофелины, размять теплыми и смешать с 2 ст. ложками молока и 1 ч. ложкой глицерина. Массу нанести на лицо, накрыть пергаментной бумагой, чтобы дольше сохранить тепло, и оставить на 20 минут. Затем ополоснуть лицо, протереть настоем липового цвета и нанести питательный крем.

Морщинки вокруг глаз поможет убрать маска из картофельного пюре, смешанного с разваренной фасолью.

Чтобы разгладить преждевременно появившиеся морщины на шее, 2 ст. ложки теплого размятого картофеля (желательно с кожурой) смешайте с 1 ч. ложкой жидкого меда. Смесь наложите на кусок ткани и оберните шею. Сверху прикройте компресс вощеной бумагой, завяжите косышкой и держите не менее 30 минут, затем смойте теплой водой. В течение месяца нужно сделать 15 таких процедур.

При воспаленных веках целебны компрессы из натертого сырого картофеля. На 15 минут прило-

жите эту массу в марлевых мешочках к векам. После этого воспаленные места смажьте питательным кремом.

Для уменьшения отечности лица натертый сырой картофель накладывают в таких же марлевых мешочках на лицо на 25-30 минут, затем протирают кожу настоем ромашки. Такую маску делают 2-3 раза в неделю.

От «мешков под глазами» тоже можно избавиться с помощью обычной сырой картошки. Натрите на терке одну картофелину, положите кашицу на два куса марли, а затем наложите на глаза и держите 20-30 минут. Остатки маски смойте водой или настоем цветков ромашки. Можно к 1 ст. ложке картофельной массы добавить 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки молока и эту смесь накладывать на глаза. Если у вас хватит терпения повторять процедуру через день в течение месяца, то «мешки» исчезнут.

У многих людей *кожа лица пересыхает, шелушится и краснеет*. В этом случае натрите на терке морковь, смешайте с 2 ст. ложками картофельной муки, одним яичным желтком и полученную смесь наложите на лицо на 20 минут. Эту маску можно делать часто, она хороша для любого типа кожи.

При воспалении и шелушении кожи натертый сырой картофель смешивают с пшеничной мукой в пропорции 1:1. Кашицу наносят на лицо толстым слоем и сверху накрывают салфеткой, пропитанной картофельным соком. Маску держат 20 минут, смывают холодным молоком, наполовину разведенным кипяченой водой.

Быстро *освежить лицо* поможет такая маска: горячую вареную картофелину размять, добавить яичный

желток и немного молока. Смесь в теплом виде наложить на лицо, накрыть шерстяным платком и держать 20 минут. Смыть теплой и ополоснуть холодной водой.

Чтобы достичь *очищающего и омолаживающего эффекта*, сделайте маску, смешав 1 ст. ложку натертого картофеля, 1 ч. ложку пшеничной муки и 1 ст. ложку молока.

Для ухода за жирной кожей лица полезны такие маски.

♦ 1 ч. ложку травы хвоща полевого и 1 ч. ложку зверобоя залить 100 мл кипяченого молока, настоять 10 минут. В картофельное пюре из одного крупного клубня влить 2 ст. ложки приготовленного настоя, перемешать и сделать маску на 15-20 минут. Смыть водой, подкисленной лимонным соком.

♦ 50 г свежих или 25 г сухих цветков сирени залить 0,5 л кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и часть полученного настоя соединить с картофельным крахмалом, чтобы получилась масса консистенции сметаны. Смесь накладывать на лицо на 20 минут. Оставшийся сиреневый настой нужно хранить в холодильнике и использовать в теплом виде для следующих процедур.

При сухой коже хорошее действие оказывают крахмально-помидорные маски. Разомните мякоть небольшого помидора, смешайте с картофельным крахмалом до образования кашицеобразной массы и добавьте несколько капель любого растительного масла, лучше оливкового. После тщательного перемешивания наложите состав на лицо на 15-20 минут, затем смойте кипяченой водой. Через две недели ежедневного применения этой маски ваша кожа станет бархатистой, нежной и упругой.

Картофельные маски помогают избавиться от *веснушек*. Для этого приготовьте смесь из картофельного крахмала, разведенного в 2 ст. ложках перекиси водорода. На область кожи, где есть веснушки, нанесите свежеприготовленную кашицу и ждите, пока она высохнет. Смывают маску подогретым, разбавленным водой лимонным соком, а на кожу наносят питательный крем.

Тем, у кого капилляры расположены близко к коже и часто на лице образуется своеобразная «*капиллярная сеточка*», полезно делать маску из свежего картофельного сока. Предварительно очистите лицо лосьоном (если кожа жирная) или косметическим молочком (если сухая). Под глазами нанесите питательный крем. Возьмите сложенный в 5-6 слоев кусок марли или старого мягкого полотенца по размеру лица, прорежьте отверстия для глаз и рта. Обильно смочите ткань соком картофеля, наложите на лицо и полежите 30 минут.

Если же, а такое бывает нередко, *покраснение кожи и единичные высыпания* на ней связаны с повышенной секрецией желудка, полезно выпивать до еды по 50 г свежего картофельного сока.

Часто люди страдают от *угреватой сыпи* на лице. Чтобы избавиться от нее, смешайте 100 г картофельного сока с 1 ч. ложкой меда. Смесь наносите на лицо на 20-30 минут ежедневно, лучше вечером, в течение двух недель. Сделайте недельный перерыв и повторите курс лечения.

Картошка поможет вам быстро избавиться от *синяков*. Для этого надо кожуру от картофелины внутренней стороной прикрепить с по-

мощью бинта или пластыря к больному месту на 2-3 часа.

Кусочек сырого картофеля избавит даже от *покраснения носа*. Картофель хорошо «оттягивает» всякую красноту, уменьшая воспаление.

Картофельная косметика помогает ухаживать *за кожей рук и ног*.

- Вода, в которой варилась картошка, содержит вещества, оказывающие очищающее и смягчающее действие на кожу. Подержите кисти рук в теплом отваре 15-20 минут — кожа перестанет шелушиться, смягчится и станет нежнее. Для усиления эффекта в картофельную воду можно добавить равные части капустного раствора и молочной сыворотки.

- Если кожа на руках сухая и покрасневшая, на ночь можно сделать ванночки. Для этого нужно заварить из одной ложки картофельного крахмала клейстер и растворить его в литре теплой воды. Затем опустить туда руки и держать 15-20 минут, затем вытереть насухо полотенцем и смазать любым кремом. На ночь надеть мягкие перчатки.

- Также при лечении рук с покрасневшей и шелушащейся кожей делают картофельные компрессы. Сваренный картофель очищают от кожуры и тщательно разминают. Затем горячую массу раскладывают на куски плотной ткани и обматывают руки. Компресс снимают, когда картофель остынет.

- На обожженную солнцем кожу кладут компресс из тертого сырого картофеля.

- Кашица из свежесваренного картофеля хорошо отбеливает кожу рук. Чтобы ее приготовить, сваренный картофель смешивают с молоком и накладывают на кисти на 15-20 минут.

- Постаревшей, покрытой сеточкой морщин коже рук можно вернуть молодость, упругость и эластичность. Отварите картофель, размешайте его с молоком до кашицеобразного состояния и добавьте 10 капель касторового масла. Приготовленную массу разложите на ткань и обмотайте кисти рук. Компресс держат до полного остывания картофельной массы. Можно использовать и обычный картофельный клейстер. Для его приготовления растворите 1 ст. ложку крахмала в 100 г холодной воды и заварите 1 л крутого кипятка. Дайте смеси немного остыть и добавьте 10 капель касторового масла.

- При усталости ног и ощущении физического напряжения, а также для улучшения внешнего вида кожи ноги опускают в кастрюлю, где находятся отварные картофельные очистки. Воду при этом сливать не надо.

- При грубой коже на стопах ноги нужно поставить на ткань, где разложен размяченный свежесваренный картофель. Концы ткани заверните вокруг стоп. Компресс оставьте на 15-20 минут и смойте теплой водой.

- Для лечения любых воспалительных процессов на коже рук и ног приготовьте такую мазь: смешайте 1 ч. ложку глицерина и 1 ч. ложку молока. Помешивая, добавьте картофельный крахмал, чтобы смесь имела густоту сметаны. Мазь лучше накладывать на воспаленный участок кожи перед сном, закрыть пергаментной бумагой и тканью, а утром смыть водой.

- При гнойном воспалении ногтей к больному участку прикладывайте кашицу из сырого картофеля.

- Аппликации из сырого карто-

феля — эффективное средство при болезненных мозолях. Попарьте ноги в мыльно-содовом растворе — небольшой кусочек мыла и 1 ч. ложка соды на 1 л теплой воды. Приложите к мозоли тонкий срез сырой картофелины и завяжите тканью или бинтом. Также при мозолях и затвердении кожи регулярно, до достижения результата прикладывайте кашицу из тертого картофеля и жидкого меда. Можно сделать смесь из тертого сырого картофеля, репчатого лука и листа алоэ, взятых в равных пропорциях.

- При трещинах на ступнях горсть измельченной картофельной кожуры и столько же льняного семени залить 0,5 л воды и варить до образования густой кашицы. Остудить до температуры 38-40 градусов, переложить содержимое в таз и опустить ноги на 15-20 минут. Затем ополоснуть ступни теплой водой, осторожно срезав огрубевшую кожу по краям трещин. Смазать трещины йодной настойкой.

- При глубоких трещинах помогают ванночки из крахмала: в 1 л воды размешать 1 ст. ложку картофельного крахмала. Ванночки нужно делать ежедневно по 30 минут перед сном. Затем трещины смазать жирным кремом или глицерином. Обычно трещины исчезают после 10-12 процедур.

- Для профилактики отваривайте картофельные очистки и прогревайте в этом отваре руки и ноги. Продолжительность процедуры — 20-25 минут. Затем смазывайте кожу касторовым маслом. Кожа рук станет мягкой и эластичной, перестанут слоиться ногти. Подошвы ног станут мягкими, не будет трещин на пятках, мозолей и подагрических явлений.

Без подробностей

Сжигатели калорий

Хронические болезни и избыточный вес у городских жителей в большинстве случаев связывают с гиподинамией — нехваткой движений и физических нагрузок. Компенсировать эту нехватку можно не только с помощью бега, ходьбы, специальных упражнений, но и за счет повышения физической активности в быту, в частности, выполняя обычные домашние обязанности.

В вышедшей недавно в США книге врача-исследователя Куперовского института здоровья в Далласе Стивена Н.Блайера "До-



машний стадион" приведены данные об энергетической эффективности различных физических нагрузок в повседневной жизни — "сжигателей калорий", как их назвал автор.

Регулярное выполнение наиболее энергоемких из приведенных ниже несложных дел позволит вне-

сти существенный вклад в преодоление гиподинамии, профилактику хронических болезней и поддержание оптимального веса.

Работа (нагрузка)	Количество сжигаемых килокалорий
Мойка и чистка автомашины	300 - 400
Глажение белья (1 час)	200 - 250
Уборка квартиры (1 час)	200
Работа в саду или огороде (1 час)	300 - 400
Покупка продуктов в магазине или на рынке	150 - 200
Приготовление обеда	50 - 70
Прогулка с собакой (1 час)	200 - 250

Дайте женщинам поговорить

Джекки Уилсон, 50-летняя медсестра из Сан-Франциско, жалуется врачу-психотерапевту: "Да, я действительно подолгу болтаю по телефону с подругами и дочерью. Я не могу жить, пока не узнаю всех новостей. Правда, это ужасно бесит моего мужа. Он не может меня понять, и я не знаю, что делать".

Действительно, большинство мужчин в отличие от женщин бывают краткими в разговорах, ограничиваясь обменом фактической информацией, без длительных рассуждений и эмоций.



У женщины своя правда: "Я обязательно должна позвонить подруге, ведь со вчерашнего дня не говорили". Мужчина думает иначе: "Зачем она ей звонит сегодня? Ведь только вчера болтали целый час".

Однако мужчины не правы. Психологи считают, что кажущаяся пустой женская болтовня имеет социальную-психологическую основу, предрасположенность. Женщины по своему психическому складу чаще мужчин нуждаются в социальной поддержке, которую они и получают при общении с родными и знакомыми. Такая поддержка имеет очень важное значение для эмоционального настроения и психического здоровья женщин. С этим мужчины должны считаться. Однако женщинам не стоит злоупотреблять их терпением. Для долгих и обстоятельных бесед с подругами нужно выбирать подходящее время, например, когда мужа нет дома, или он чем-то занят и ему не требуется телефон.

Правда, сейчас, по мере бурного внедрения в нашу жизнь сотовых телефонов, острота этой ситуации будет смягчаться. Но в любом случае во избежание трений обе стороны должны с пониманием относиться друг к другу.

Америка боится долгожителей

Американские исследователи сделали заявление, что в ближайшие десятилетия будут разработаны специальные средства против старения, которые смогут увеличить продолжительность полноценной жизни на 40%. Благодаря их применению мужчины будут жить в среднем 100-104 года, а женщины — 110-114 лет! В ответ на это на страницах журнала "Science" ("Наука") профессор Роберт Бинсток и его коллеги призывают провести широкое общественное обсуждение такой перспективы. "Америке грозят серьезные социально-экономические потрясения. Если при сохранении рождаемости на прежнем уровне появятся десятки миллионов здоровых людей старше 100 лет, то последствия могут быть значительно более серьезные, чем даже в случае легализации клонирования человека или применения стволовых клеток



для терапии неизлечимых болезней. При этом рухнет вся существующая система пенсионного обеспечения стариков", — предупреждает профессор Бинсток. Он призвал правительство США сократить финансирование исследований по

разработке средств радикального продления жизни, пока не будет обеспечено решение всех связанных с этим социально-экономических последствий.

Лысина — индикатор риска заболеть инфарктом

И по мнению ученых из Гарвардской медицинской школы, лысина может служить индикатором предрасположенности к заболеваниям сердца и даже возникновению инфаркта. В результате длительного (на протяже-



нии 11 лет) наблюдения за 19 тысячами мужчин было установлено, что у представителей сильного пола, лысеющих со лба, риск развития болезней сердца на 9%, а у лысеющих с макушки — на 27-36% выше по сравнению с теми, у кого лысины нет.

Ученые пока не могут научно объяснить этот феномен. Есть несколько версий, наиболее реальная из которых — гормональные влияния и генетические поломки, приводящие к образованию лысины и возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта.

На всякий случай, чтобы избежать опасных последствий, ученые рекомендуют тем, у кого есть лысина, пе-

риодически проверять сосуды и сердце, а также держать под контролем уровень холестерина в крови.

Жирная пища защищает от эпилепсии

Исследователями из Калифорнийского университета установлено, что употребление пищи с повышенным содержанием жира вызывает увеличение в организме выработки белка, защищающего клетки мозга от эпилептических повреждений. (Кстати, этот белок, названный УСР2, играет особенно важную роль в защите клеток мозга младенцев.) Руководитель исследований доктор Толли Брет объясняет, что во время эпилептических припадков клетки мозга начинают работать с очень большой активностью, при этом резко возрастает их энергетическая потребность, что приводит к нарушению обмена веществ и повышенному образованию в мозгу свободных радикалов, повреждающих эти клетки. А белок УСР2 является мощной ловушкой свободных радикалов. Доктор Брет утверждает, что диета с повышенным содержанием жира действительно может помочь взрослым людям, страдающим эпилепсией. Но это не означает, что эпилептикам следует питаться только одними жирами, просто надо несколько увеличить их содержание в рационе. Однако, скорее всего, наиболее важным практическим следствием этого открытия будет создание таблеток, повышающих выработку в организме белка УСР2. Над этим сейчас и работают ученые.

Подготовил Борис Бочаров
Использованы рисунки
Херлуфа Бидструпа

Татьяна Абрамова

ГИПОТЕЗА

Глаза в глаза

С Эрнстом Мулдашевым, всемирно известным офтальмологом, я знакома уже больше десяти лет. Мы встречаемся на научных конгрессах, симпозиумах, пресс-конференциях. Мулдашев — доктор медицинских наук, профессор, директор Всероссийского центра глазной и пластической хирургии в Уфе, член Американской академии офтальмологии. Он разработал более 100 принципиально новых методов операций на глазах и получил на них патенты не только в России, но и в США, ФРГ, Франции, Швейцарии, Италии, создал уникальный, не имеющий аналогов биоматериал «аллоплант», который применяется при операциях на глазах. Ежегодно Мулдашев проводит до 400 операций, используя свою уникальную разработку. Он успешно лечит болезни, ранее считавшиеся безнадежными, такие как атрофия зрительного нерва, диабетическая ретинопатия, рак век.

Однако изучение возможностей человеческого глаза совершенно неожиданно очень далеко увело его от проблем офтальмологии. Результаты его научных изысканий настолько фантастичны, что кажутся сказкой. Но именно о них мне и хочется рассказать. Готовя эту статью, я использовала записи наших бесед с профессором Мулдашевым, материалы научных конференций, его книги и статьи.

Он каждый день смотрит людям в глаза. И каждый раз замечает, что через этот удивительный орган можно получать массу дополнительной информации. Как часто мы говорим: «у него в глазах страх», «грустные глаза» или «глаза влюбленного человека». Но дело не только и не столько в самих глазах. Глядя на другого человека, мы «снимаем» информацию со всей глазной части лица, куда входят углы глаз, веки, брови, переносица.

Детальным изучением особенностей глазной области лица и занялся Мулдашев, назвав направление своих исследований *офтальмогеометрией*. «Математическое изображение мыслей и

чувств» — так можно образно охарактеризовать эту науку. Глазная область лица представляет собой сложную геометрическую конфигурацию. Когда мы смотрим друг на друга, то получаем информацию, которая отражается на глазной части лица в виде изменений этой конфигурации. Мы подсознательно анализируем полученную информацию, составляя впечатление о мыслях, переживаниях и ощущениях человека.

Офтальмогеометрия может найти широкое применение в разных областях деятельности. Например, Мулдашев доказал, что офтальмогеометрические параметры у каждого человека строго индивидуаль-

ны и могут быть выражены определенной цифрой. Поэтому офтальмогеометрию можно применять для идентификации личности так же, как дактилоскопию. Она дает возможность более точно диагностировать психические заболевания. Исполь-



Изображение глаз на тибетском храме

зуя данные этой науки, можно даже реконструировать облик человека и определять национальную принадлежность. Последнее особенно важно для нашего дальнейшего рассказа.

Однажды Мулдашев задал себе вопрос: а нельзя ли, используя офтальмогеометрию, узнать, от кого произошли существующие сейчас человеческие расы?

В настоящее время насчитывается несколько классификаций человеческих рас. В Британской энциклопедии, например, описывается 16. Советский ученый А.Ярхо описал 35 рас (тибетская, южно-си-

бирская, эскимосская, полинезийская, балтийская, урало-алтайская и т.д.). Его классификация считается наиболее полной.

Мулдашев сделал фотоснимки представителей всех рас, описанных Ярхо. Изображения глазной области лица были введены в компьютер, и ученый провел их офтальмогеометрический анализ. В результате были вычислены «среднестатистические глаза». Когда последние расчеты были закончены, ученый был поражен: эти глаза явно принадлежали тибетской расе!

На этом основании Мулдашев выдвинул гипотезу, что человечество имеет единые корни — тибетские. Однако это была всего лишь теория, нужно было искать подтверждающие ее факты. Друг и коллега Мулдашева Валерий Лобанков отправился на Тибет. Вернулся — потрясенный увиденным.

— На стенах многих тибетских храмов, — рассказывал Валерий, — есть изображения необычных глаз. Причем изображена как раз та часть лица, которую мы изучаем. Глаза огромные — на полстены! И они очень похожи на полученные нами «среднестатистические глаза»!

Лобанков сфотографировал изображения в разных ракурсах. Фотографии ввели в компьютер, и по ним ученые попытались воссоздать облик человека, которому могли принадлежать глаза с тибетских храмов.

Надо сказать, что в изображениях было много необычного. Прежде всего, отсутствовала переносица. Современный человек имеет бинокулярное зрение, то есть смотрит двумя глазами. Это позволяет видеть предмет в пределах 35-45 градусов. При отсутствии переносицы люди должны иметь бинокулярное зрение в пределах 80-90 градусов.

Необычен был изгиб верхних век

глаз. У современного человека он имеет форму четкой дуги, а у «тибетских» век в центре имеется выпячивание вниз, как бы нависающее над роговицей. Оно позволяет видеть и при прикрытых веках. Углы глазной щели длинные, вытянутые, что необходимо для сохранения влажности глаз, когда они не полностью закрыты.

Для чего нужны были такие глаза? Мулдашев нашел единственное убедительное объяснение. Человек, глаза которого изображались на тибетских храмах, мог плавать под водой, сохраняя ориентировочное зрение.

И наконец, на всех изображениях между глазами по центру находилось каплевидное пятно. Оно располагалось именно там, где индийские женщины рисуют характерный «кружочек». Что это? Гипотетический «третий глаз»?

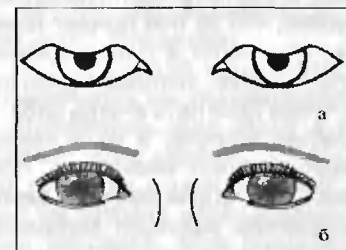
На основании этих и других данных Мулдашев и его коллеги выдвинули фантастическую гипотезу: на тибетских храмах изображены глаза человека одной из предыдущих цивилизаций. Когда воссоздали его облик, оказалось, что он был мощного телосложения, огромного роста, вел полуводный образ жизни и имел «третий глаз».

Все это было настолько невероятно, что Мулдашев и его коллеги (а они были учеными, а не мистиками) засомневались в собственных выводах. Но вскоре они получили подтверждение, что находятся на правильном пути. На международной конференции по экологии и здоровью человека, проводившейся в Крыму, Мулдашев познакомился с индийским ученым Анантой Кришной.

Мне посчастливилось присутствовать на этой конференции, и я, как все собравшиеся, затаив дыхание, слушала сообщение Эрнста

Мулдашева. Он продемонстрировал изумившие всех слайды и описал внешность гипотетического «атланта». После выступления к нему подошел Ананта Кришна. Он сказал, что не мог и предположить, что западный ученый только путем логических построений и математических вычислений подойдет к раскрытию одной из главных тайн Востока.

— Есть много гипотез о том, что на земле существовало несколько цивилизаций, — продолжил Ананта. — Они достигали высокого технического уровня, а потом погибали. На их руинах создавались новые цивилизации. В Индии и Непале считают, что на земле существовало пять рас. О первой и второй говорить сложно, третьей были лемурийцы, четвертой — атланты. Пятая, наша, называемая арийской, возникла при поздних атлантах. Цивилизации погибали, когда нарушалось равновесие между добром и злом. Мы пока еще плохо понимаем природу добра и зла, но, несомненно, в них заложена огромная сила. Поэтому именно духовное



а — схема глаз, изображенных на тибетских храмах

б — схема глаз современного человека

развитие человеческого общества имеет принципиальное значение для сохранения жизни на Земле.

Неужели, задавал себе вопрос Мулдашев, человечество столь быстро колеблется на весах добра и зла? Не существует ли какого-ни-

будь всепланетарного механизма, гарантирующего продолжение жизни на Земле после глобальных катастроф?

Эти вопросы будоражили Мулдашева и его коллег. И они решились на экспедицию по Индии и Непалу, ставшую впоследствии знаменитой. Экспедиция проходила под эгидой Международной академии наук при ООН. Помимо российских, в ней приняли участие индийские и непальские ученые. Выбранный маршрут пролегал по тем городам и населенным пунктам, где были расположены наиболее древние индуистские и буддийские храмы.

Что мы знаем о происхождении человечества? Кто-то скажет, что человек произошел от обезьяны, кто-то поддержит инопланетную теорию, а большинство затруднится с ответом. В Индии и Непале люди убеждены в божественном происхождении человека. Они верят в величие религиозного познания мира и в необходимость духовного самосовершенствования. Индийцы и непальцы не боятся смерти, поскольку убеждены, что за ней придет новая жизнь. Они верят в существование «третьего глаза», который нужен для того, чтобы смотреть внутрь себя.

Каждая встреча, а их у членов экспедиции было множество, приносила новые впечатления. В одном из индийских ашрамов Мулдашев встретил ученого по имени Дарам и после долгой беседы показал ему рисунок «атланта».

Тот очень разволновался:

— Сомати! Вы нашли тело в горах?

— Мы не находили никакого тела. Этот рисунок — модель, воссозданный образ человека по глазам, изображенным на тибетских храмах, — объяснил Мулдашев. — А что такое сомати?

Дарам долго молчал.

— Сомати — это такое состояние человека, когда его тело неподвижное и твердое, как камень, но он жив.

Снова и снова расспрашивал Мулдашев Дараму, прежде чем понял, что сомати — некое состояние, подобное летаргическому сну. Неподвижность тела при нем достигается за счет снижения обмена веществ в организме почти до нуля. Для поддержания тела в этом состоянии нужна низкая температура.

Все это казалось Мулдашеву удивительным, но — не сверхъестественным. В природе существуют похожие примеры. Например, зимняя спячка животных. Бурый медведь находится в спячке по 7-8 месяцев в году, а его берлогу вряд ли можно назвать теплой. Впадают в спячку суслики, сурки, хомяки, змеи, лягушки, насекомые. Соматиподобное состояние в данном случае есть способ адаптации к суровым условиям холода.

— В состоянии глубокого сомати тело может сохраняться живым долгие годы. Оно может быть законсервировано на сотни и даже тысячи лет, — объяснил Дарам.

— Похоже, тибетские ламы избрали на храмах глаза представителя одной из древних цивилизаций, — предположил Мулдашев. — Но откуда они знают, как выглядят люди далеких цивилизаций?

— Они видели их.

— Их можно увидеть и сейчас?

— Да.

И тогда Мулдашев сделал смелое предположение:

— В таком случае сомати может быть спасительным состоянием, помогающим пережить глобальные земные катаклизмы и катастрофы. И сохранение человеческого тела в таком состоянии может стать единственной возможностью для созда-

ния своеобразного генофонда человечества.

Дарам промолчал.

— Где сохраняются тела в состоянии сомати?

— В ледниках или пещерах. Но я не советую вам искать эти пещеры. Они труднодоступны и скрыты от любопытствующего взора. Более того, в них действуют неведомые нам силы, смертельные для непосвященных.

Итак, во время экспедиции по Индии, беседуя с учеными и духовными учителями, Мулдашеву удалось получить подтверждение некоторым положениям своей гипотезы. Наиболее волнующими были данные о таинственном явлении сомати как возможном способе сохранения человеческой жизни в течение многих веков.

Из Индии члены экспедиции отправились в Непал. Что скажут им тибетские ламы?

После долгих поисков Мулдашев познакомился с учителем одной из духовных школ и задал ему волнующий его вопрос.

— Может ли современный человек войти в такое состояние, когда пульс останавливается, метаболическая энергия снижается до нуля, а тело приобретает неподвижно-каменное состояние?

Ответ поразил его.

— Может, но это очень трудно. Люди, вошедшие в глубокое и длительное сомати, сознательно обрекли себя на то, чтобы в случае глобальной катастрофы стать праматерями и праотцами новой цивилизации. Это их высшее духовное предназначение.

Только посвященные в тайные знания ламы могли подтвердить версию Мулдашева о том, что изображенные на тибетских храмах глаза принадлежат человеку, явившемуся

праотцом нашей цивилизации либо имеющему предназначение быть «спасителем» человечества в случае глобальной катастрофы. Эти ламы могли указать на материальные доказательства существования генофонда человечества. Таким посвященным оказался Бонпо-лама, живший в храме небольшого городка на западе Непала. Знакомство с Бонпо-ламой привело к тому, что Мулдашеву удалось узнать, где находится одна из сомати-пещер.

Собираясь туда проникнуть, члены экспедиции понимали, что беспрепятственно войти в пещеру и увидеть «законсервированных» людей им вряд ли удастся. Но им очень хотелось сделать хотя бы несколько шагов в направлении к заветной цели.

Через труднодоступные горные перевалы Мулдашев с одним из членов экспедиции добрался до небольшой тибетской деревеньки и нашел людей, охранявших пещеры. При нем были особые рекомендательные письма, и после долгих переговоров он получил необходимое разрешение войти в пещеру.

Вот что рассказывает об этом сам Эрнст Мулдашев:

— Тот день я не забуду никогда. С проводником мы покинули поселок и отправились еще выше в горы. Пройдя зону каменистых осыпей, мы вступили в царство скал, куда еще не ступала нога цивилизованного человека. Мне показали небольшой, совершенно незаметный лаз в скале и оставили одного. Лаз, в который я с трудом протиснулся, через несколько метров расширился. Пройдя еще немного вперед, я оказался в просторном зале. Вдруг стало холодно. Вокруг была темнота, через которую пробивался луч моего фонарика, и полная тишина. Страх не было — находиться в горах и пещерах мне не впервой. Кро-

ме того, видимо, сказывалась многолетняя привычка хирурга концентрироваться в сложных ситуациях.

Я пошел дальше и увидел еще один, примерно двухметровый лаз. Приближаясь к нему, вдруг почувствовал, как меня охватывает непонятная тревога. А еще через несколько шагов началась головная боль. Вскоре она стала невыносимой. Она накачивала пульсирующи-



Внешность человека, реконструированная по изображениям глаз на тибетских храмах

ми волнами, казалось, что голова вот-вот лопнет.

Собрав последние остатки воли, я сделал еще несколько шагов. Появилась резкая слабость, ноги стали ватными, глаза заливал пот, и я понял: дальше идти нельзя. Из последних сил я вытянул вперед руку с фонариком, пытаясь разглядеть, что там, впереди. Тусклый луч осветил какие-то камни и несколько выступов над полом. Что это? Не фигуры ли сидящих в вековой неподвижности людей? В свете тусклого фонаря они казались мне громадными.

Больше я ничего не видел. Повернулся и, еле передвигая ноги, пошел от измучившего меня загадочной силой лаза к выходу из пе-

щеры. Постепенно вернулась ясность мысли, прошла головная боль. Я стоял и чувствовал — не думал, а именно чувствовал: «Мои далекие предки! Они живы, живы уже сотни тысяч лет!»

Но потом пришло сомнение. А вдруг мне все померещилось в пещерной темноте? Я повернулся и снова пошел к лазу, ведущему в сомати-зал. Однако события повторились в той же последовательности, что и в первый раз. Страх и головная боль усиливались по мере продвижения вперед и в том же самом месте стали нестерпимыми. Я остановился, вернулся и... пошел в третий раз. Пройдя знакомые «зоны» тревоги, страха и достигнув «зон» головной боли, я не смог продвинуться дальше ни на шаг...

Только через несколько дней ко мне вернулись силы. В моей душе боролись два чувства. С одной стороны, это была радость, оттого что удалось найти сомати-пещеру, войти в нее и ощутить действие загадочного психоэнергетического барьера, о котором меня предупреждали. С другой, сожаление — до открытия тайны остались считанные метры, а дойти я не смог.

Тем не менее я пришел к выводу, что сомати-пещеры реально существуют. Вполне вероятно, что в них находятся люди разных цивилизаций. Но сами пещеры защищены особым «барьером», который стимулирует чувство страха, тревоги, вызывает сильные болевые ощущения и может погубить. Для неподготовленных людей этот барьер не преодолим.

Мы собрали достаточно достоверные данные об облике людей, находящихся в состоянии сомати, и можем их реконструировать. Но главное, мы выдвигаем гипотезу, что на земле существует генофонд

человечества из людей разных цивилизаций на случай глобальной катастрофы.

Скептически настроенный человек, конечно, может мне не поверить. Что я могу добавить?

За свою 20-летнюю научную карьеру я сформировался как ученый-материалист. Начав свои исследования еще в медицинском институте, я освоил немало дополнительных медицинских дисциплин и в результате с группой коллег создал биоматериал «аллоплант», позволяющий стимулировать регенерацию собственных тканей человека. До нас это еще не удавалось никому. Возможность не клонировать, а «выращивать» собственные ткани человека открыла новые перспективы для хирургии, позволив оказывать помощь доселе безнадежным больным.

Это направление в медицине опирается на сугубо материалистические подходы. Однако действие аллопланта имеет как минимум два труднообъяснимых момента.

Один из них — феномен немедленного положительного воздействия трансплантата, что особенно ярко проявляется при глазных операциях. Мне пришлось оперировать женщину по поводу пигментного ретинита (куриной слепоты) — она едва отличала свет от тьмы. Через 3 часа после операции она уже считала мелкие предметы в трех метрах от себя! Никакой регенерации тканей объяснить этот факт невозможно — для регенерации необходимо как минимум 1-2 месяца. Единственным объяснением этому может быть био-полевое воздействие трансплантата. Видимо, пересадка аллопланта вызвала мощную реакцию клеток, поля которых положительно влияли на сетчатку глаза.

Второй момент — результаты операций по поводу рака век. Этот

вид рака после различных методов лечения дает до 30 процентов рецидивов опухоли. Прооперировав 183 пациента, я проверил отдаленные результаты операций (8 лет и более). Цифры оказались ошеломляющими — количество рецидивов снизилось с 30 до 1,2 процента. Чем объяснить столь явное положительное воздействие аллопланта при хирургическом лечении рака век? Если сформулировать очень коротко, суть этого явления в следующем. Растущие нормальные клетки человека обладают сильными полями, губительно действующими на патологические клетки. Сейчас уже создана новая отрасль науки — квантовая медицина, изучающая биологические, психические и энергетические поля человека. Возможно, она сможет объяснить, как воздействует на организм аллоплант.

После опубликования результатов экспедиции на Мулдашева и его коллег обрушился целый шквал мнений и суждений. Большинство солидных ученых с пониманием отнеслись к полученным данным. То же самое происходило во время пресс-конференций, где Мулдашев демонстрировал обширный видео- и слайдовый материал. Просматривая его, легче допустить то, что с трудом укладывается в голове, например существование в пещерах живых представителей предыдущих цивилизаций, несмотря на то что члены экспедиции не смогли представить прямых доказательств. Но ведь и явных доказательств теории относительности Эйнштейна не так уж много...

Мир, в котором мы живем, невероятно сложен. Еще несколько лет назад мы и представить себе не могли, что ученые научатся клонировать человека или расшифруют его геном. Так что не будем торопиться и подождем новых фактов.

За книгой

*Я зачитался. Я читал давно,
с тех пор как дождь пошел хлестать в окно.
Весь с головою в чтение уйдя,
не слышал я дождя.*

*Я взглядывался в строки, как в морщины
задумчивости, и часы подряд
стояло время или шло назад.
Как вдруг я вижу, краскою карминной
в них набрано: закат, закат, закат...*

*Как нитки ожерелья, строки рвутся
и буквы катятся куда хотят.
Я знаю, солнце, покидая сад,
должно еще раз было оглянуться
из-за охваченных зарей оград.*

*А вот как будто ночь по всем приметам.
Деревья жмутся по краям дорог,
И люди собираются в кружок
И тихо рассуждают, каждый слог
дороже золота ценя при этом.*

*И если я от книги подыму
глаза и за окно уставлюсь взглядом,
как будет близко все, как станет рядом,
сродни и впору сердцу моему!*

*Но надо глубже вжиться в полутьму
и глаз приноровить к ночным громадам,
и я увижу, что земле мала
околица, она переросла
себя и стала больше небосвода,
а крайняя звезда в конце села —
как свет в последнем домике прихода.*

Перевод Бориса Пастернака

Райнер Рильке: четыре мифа

Творчество австрийского поэта Райнера Марии Рильке известно в нашей стране далеко не всем. Между тем Рильке оказал большое влияние на русскую поэзию начала прошлого века, и прежде всего на Бориса Пастернака и Марину Цветаеву. "Я обязан Вам основными чертами моего характера, всем складом духовной жизни", — писал ему Борис Пастернак. Не менее восторженные слова адресовала Рильке Цветаева: "Вы — воплощенная поэзия". Этих поэтов объединяло нечто большее, чем поиск нового поэтического языка. У них было похожее мировосприятие

С именем Рильке связано немало мифов. Многие из них он создал сам. Мифотворчество — особое восприятие мира, наиболее свойственное детям и поэтам. Рильке сохранил такое мировосприятие на всю жизнь.

Миф первый — родина

Рене Рильке (имя Райнер у него появилось позже) родился в 1876 году в австрийской семье, поселившейся в Праге. Дома говорили по-немецки, и Рене чувствовал себя чужаком в Чехии: ему не доставало атмосферы родного языка, родной культуры. Всю последующую жизнь Рильке искал родину, создавая по этому поводу прекрасные, но не всегда прочные мифы.



Первой попыткой обретения родины была поездка в Германию. Как и всякому поэту, ему важно было найти своего читателя, единомышленника. Но за два года, проведенных в Германии, он так и не сумел почувствовать себя в этой стране своим. Нарочитый патриотизм вызывал у него глубокое отвращение. “В Германии... все выглядит слишком “по-немецки”, — писал он в письме А.Н.Бенуа в 1901 году, — и тот неприятный псевдопатриотический тон, которым у нас изо всей силы пытаются провозгласить начало нового немецкого “ренессанса”, закрывает мне путь почти во все периодические издания...”.

Второй попыткой найти родину стало “паломничество” в Россию. Рильке совершил две поездки в Россию — в 1889 и 1900 годах. Как свидетельствует его знакомая, писательница Софья Штиль, “в воображении поэта Россия вставала как страна вещей снов и патриархальных устоев, в противоположность промышленному Западу”. Казалось, прекрасные сны о родине-матери сбылись. “Мой голос потонул в звоне кремлевских колоколов, и мои глаза уже ничего не желают видеть, кроме золотого блеска куполов”, — писал Рильке из России.

Он был так захвачен новыми впечатлениями, что начал глубоко изучать русское искусство, русскую историю и даже русский язык. “Что за удовольствие читать в подлиннике стихи Лермонтова или прозу Толстого!” — писал Рильке. Ему удалось встретиться с Львом Толстым. И хотя великий старец не проявил большого интереса к австрийскому

поэту, эта встреча произвела огромное впечатление на Рильке.

Чуть позже произошло его заочное знакомство с Борисом Пастернаком, который к тому времени уже был очарован творчеством Рильке. В мемуарах Пастернака есть такое признание: “...Во всем своем творчестве я только и делал, что переводил или варьировал его мотивы, ничего не добавляя к его собственному миру и плавая в его водах”. Узнав, что Рильке прочел во французском переводе его стихи, Пастернак немедленно написал ему восторженное письмо: “Я вне себя от радости, что стал известен Вам как поэт, — мне так же трудно представить себе это, как если бы речь шла о Пушкине или Эсхиле...”.

Пастернак знакомит со стихами Рильке и Цветаеву, жившую тогда во Франции, и между ними тремя завязывается напряженная переписка, полная откровенных признаний. Общение в письмах дает простор для воображения и рождает иллюзию абсолютного родства. “Ехать ли мне к тебе сейчас или через год?” — спрашивает Пастернак Цветаеву. И добавляет: “У меня есть цель в жизни, и эта цель — ты”. “Я люблю Вас — больше всего на свете...”, — пишет Цветаева Рильке. Однако “дружба втроем” вскоре разлагивается. “Молчание Бориса беспокоит и огорчает меня, — пишет Рильке Цветаевой, — значит, все-таки мое появление преградило путь его бурному стремлению к тебе?.. Я все же считаю, что ты строга и почти жестока к нему (и строга ко мне, желая, чтобы никогда и нигде у меня не было иной России, кроме тебя!). Протестую против любой исключитель-

ности (она коренится в любви, но деревенеет вырастая)...”.

Воспоминание о России сохранилось у Рильке навсегда. Незадолго до смерти он писал: “Решающим же влиянием была Россия; потому что в годы 1899 и 1900 она мне открыла ни с чем не сравнимый мир, мир неслыханных изменений, а также еще потому, что благодаря свойствам русских людей я почувствовал себя допущенным в человеческое братство... Россия стала, в известном смысле, основой моего жизненного восприятия и опыта...”.

Однако после 1900 года Рильке в Россию ни разу не приезжал. Чем это объяснить? Вполне вероятно, подсознательным желанием сохранить миф о стране-сказке, в которой ему так хотелось видеть свою истинную родину.

Миф второй — идеальная женщина

В семье Рильке сложились очень непростые отношения. Когда ему исполнилось девять лет, его мать, Софи, оставила мужа и уехала в Вену, поближе к императорскому дворцу и высшему свету. Ее не удовлетворяло прозябание с неудачником Йозефом Рильке, не дослужившимся даже до офицерского чина. Травма, полученная Рене в детстве, давала о себе знать всю его жизнь, а тема *отец-мать-сын* прошла через многие его ранние произведения. И во всех женщинах, которых он встречал на своем пути, Рильке прежде всего искал материнское начало — то, чего был лишен в детстве. Образ женщины-

матери стал одним из главных мифов его жизни. Эту роль он отвел очень яркой, незаурядной женщине — Лу Саломе.

Имя Лу — производное от Луизы. Она родилась в Петербурге в семье генерала Густава фон Саломе, состоявшего на русской службе. Род Саломе ведет начало от французских гугенотов, изгнанных в XVI веке из Авиньона. Предки Луизы по материнской линии — датские немцы. В семье говорили по-французски и по-немецки, а русским языком Луиза, проведшая детство в России, тем не менее так и не овладела. Именно Лу Саломе, навсегда сохранившая любовь к России, увлекла Рильке мечтой об этой стране.

Когда они встретились, Лу была уже замужем. Она обладала блестящим умом и неотразимым обаянием, и Рильке, который был на 14 лет моложе, сразу же попал под ее влияние. Он искал совершенную женщину-мать, и этот идеальный образ воплотился для него в Лу Саломе.

Конечно же, это был миф. Вернее, в Лу Саломе сочеталось сразу несколько мифов. Она слыла гордой и неприступной красавицей. Но красота ее была спорной, а неприступность служила броней лишь до тех пор, пока устраивала ее саму. С мужем у нее сохранялись чисто платонические отношения, а пылкий роман с Рильке, как и многие другие, она не считала нужным скрывать. В Германии все называли ее русской, хотя в ней не было ни капли русской крови и по-русски она не говорила. Она славилась образованностью, хотя систематического образования не получила. Она казалась Рильке воплощением материнской нежност-

ти и теплоты, но многие ее поступки можно объяснить холодностью и безразличием...

Правда, в отношениях с Рильке Лу Саломе действительно сыграла роль любовницы-матери. Как и полагается матери, первое, что сделала Лу, — дала Рильке имя. Вернее, неопределенное имя Рене заменила на твердое, романтическое Райнер. Новое имя породило и новую поэзию. Стихи Рильке, до того подражательные и сентиментальные, стали энергичными, страстными.

Нет без тебя мне жизни на земле.
Утрачу слух — я все равно услышу,
Очей лишусь — еще ясней увижу.
Без ног я догоню тебя во мгле.
Отрежь язык — я поклянусь губами.
Сломай мне руки — сердцем обниму...

Так выразил свое чувство к Лу Саломе Райнер Рильке, которому в начале их романа было немногим более двадцати лет. Она руководила им в жизни, давала советы в творчестве. И он покорялся: "Зависит от Тебя, кем я стану. Ты одариваешь мою ночь мечтами, утро — песнями, даешь цель моим дням и солнечную устремленность моим пурпурным сумеркам..."

Она открыла для Рильке Россию — "потерянный рай", в котором оба искали истинную духовность, противостоящую грубому материализму Запада.

Путешествие по России, поначалу так сблизившее их, стало и началом охлаждения. Лу считала, что увлечение Россией вытеснило из сердца Райнера пылкое чувство, которое он раньше без остатка отдавал ей. Идеальная любовь к женщине-матери заняла свое достойное место в мифологии Райнера Рильке.

Миф третий — идеальный мужчина

Единственным поэтом, одобрителем отозвавшимся о первых стихах Рильке, был блестящий офицер Детлев фон Лилиенкрон. Красавец, поэт, кавалерист, он сразу стал для юного Рене идеалом поэта и мужчины. Не случайно в ранних стихах Рильке, овеянных военной романтикой, так заметно влияние Лилиенкрона. А стихотворение "Песнь о любви и смерти корнета Кристофа Рильке" вобрало в себя все переживания Рене той поры. Тут и миф о его дворянских предках (в то время Рильке очень занимало его происхождение), и недополученная им материнская нежность, и романтика военной жизни, и жертвенность подвига.

Однако миф об идеальном мужчине, о герое, был разрушен самой жизнью. Первая мировая война так глубоко потрясла Рильке, что навсегда отбила у него охоту воспевать ратные подвиги.

Миф четвертый — культ самодостаточности

Последние годы жизни Рильке был очень одинок. Творческий кризис, вызванный первой мировой войной, совпал с кризисом в личной жизни. После разрыва с Лу Саломе он женился на молодой художнице Кларе Вестхофф. Однако семейная жизнь быстро разладилась, о чем Райнера предупреждала Лу. Вскоре после рождения дочери супруги, не выдержав бытовых трудностей, разъехались, отдав дочь на воспитание родителям жены.

Когда война закончилась, Рильке поселился в Швейцарии, в уединенном месте. Казалось, здесь его стихи вновь обрели свободное дыхание.

Далеко город. Я один.
Ручей скользит звена.
И нагоняет шум вершин
Истому на меня.

Весь лес — во сне, весь мир — вовне,
А на сердце светло.
И одиночество ко мне
Кладет на грудь чело.

Но в это время Рильке уже был серьезно болен, врачи говорили о злокачественном малокровии. "...Любите одиночество и встречайте боль, которую оно причиняет вам, звучной и красивой жалобой" — такое напутствие он дает в "Письмах к молодому поэту". Он сознательно отдаляется от жизни, пытается найти покой в одиночестве. Он пестует и лелеет его, воспекает в многочисленных стихах:

О святое мое одиночество — ты!
И дни просторны, светлы и чисты,
Как проснувшийся утренний сад.

Одиночество! Зовам далеким не верь
И крепко держи золотую дверь,
Там, за нею, — желаний ад.

Теперь ему "милее без уголения любовь", он пишет о любви без страсти, без обладания. И все упорнее подавляет "ад желаний" в себе, все решительнее рвет нити, связывающие его с внешним миром.

Даже переписка с Мариной Цветаевой, которая готова была навесить его, стала тяготить Рильке. насыщенное эмоциями общение теперь казалось непосильным грузом. В ранней прозе Рильке есть такое наблюдение: "Любящая всегда превосходит любимого, потому что

жизнь больше судьбы. Она хочет сделать свой дар безмерным; в этом ее счастье. Невыразимая мука любви для нее в одном: ее просят ограничить свой дар". Эти слова стали пророческими: Марина Цветаева хотела сделать свой дар безмерным, а Рильке просил ее ограничить его.

29 декабря 1926 года Райнер Мария Рильке умер в санатории Валь-Мон близ швейцарского города Монтрё. Ему был всего 51 год.

Стихи Рильке очень трудны для переводчика — каждое слово в них обладает большим удельным весом. Рильке знал цену словам и относился к ним бережно. "Даже лучшие из людей, — писал он, — неуверенно блуждают в словах, когда они хотят сказать о Самом Тихом и почти несказанном". Он не признавал иронии. Смеяться над миром, над людьми или над собой не хотел и не умел — был для этого слишком глубок и серьезен. "Ищите глубину предметов: туда никогда не проникает ирония, — говорил Рильке, — и если на этом пути вы придете к самому рубежу великого, узнайте тогда, рождается ли ирония из вашей глубокой внутренней потребности...". Его удивляли люди, которые "обо всем говорят так отчетливо: это — собака, а то — дом, здесь — начало, а там — конец...; они знают все, что было и будет; нет горы, которая была бы им чудесна".

В стихах Рильке "мосты бегут за светлую тропой", "дома мечтают сверху обозреть округу", "цветы большеглазы, как дети". Он был великим мифотворцем, но без создания мифов, наверное, не бывает истинной поэзии.

Министерство связи
Роспечать

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

количество комплектов

на 2004 год по месяцам

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

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

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

Стоимость	подписки	руб	коп	Количество комплектов
	пере-адресовки	руб	коп	

на 2004 год по месяцам

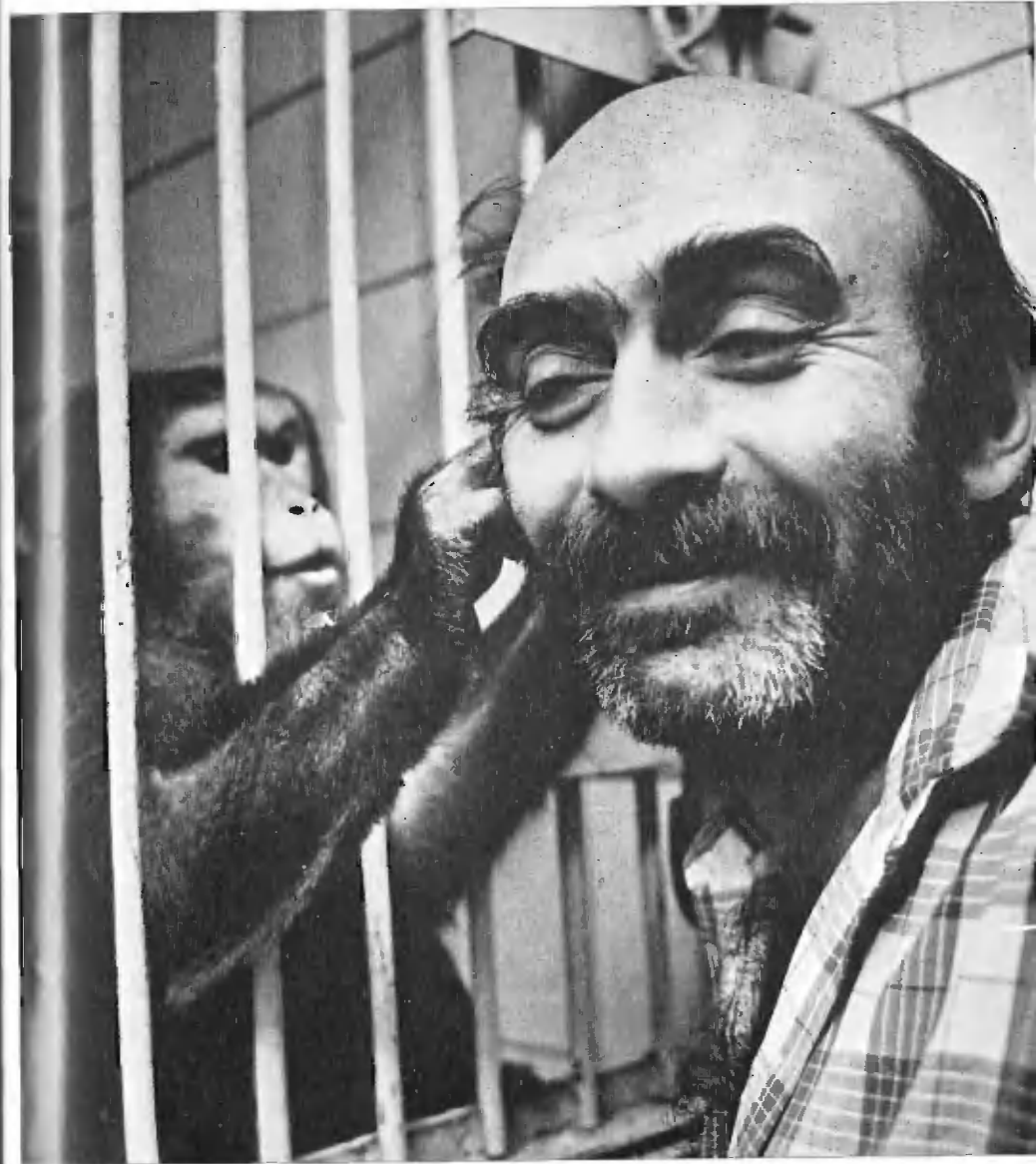
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ЧУТКОЕ ОТНОШЕНИЕ К КОЛЕНЯМ
 ОСЕННИЕ РАДОСТИ И НЕВЗГОДЫ
 О ПОЛЬЗЕ НОЧНОГО ГОЛОДА
 КАКАЯ СИЛА ТАИТСЯ В МЫШЦАХ?



КТО В КЛЕТКЕ ?

Фото Виктора Ахломова

Подписано к печати 21.08.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
 Цена свободная. Тираж 109 000 экз. Заказ № 149.
 ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.