

№1
2005

БУДЬ ЗДОРОВ!

100
страниц
о самом
главном



**Прекрасное чувство
НОВИЗНЫ**

**Записки шунтированного • Варикоз — болезнь семейная
Небезобидная папиллома • Как похудеть?**

Ежемесячный журнал
№1 (139), январь, 2005 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

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

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова
Олег Грибков

Редакторы
Елена Травникова
Марина Синицина

Отдел распространения
Татьяна Сыромятникова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

- БОРИС БОЧАРОВ**
Прекрасное чувство новизны3
- БОРИС ВАСИЛЬЕВ**
Метод ХГВ6
- ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА**
Как похудеть, чтобы не поправиться?10
- ДМИТРИЙ СУМАРКОВ**
Записки шунтированного,
или Палата № 1317
- СВЕТЛАНА ЧЕЧИЛОВА**
Лечебные бусины22
- СЕРГЕЙ ДЕМКИН**
Глазам требуется помощь24
- АЛЬБЕРТ КАУКИН**
Массажер в ваших руках30
- ЛЮДМИЛА ГОРЯЙНОВА**
Варикоз — болезнь семейная35
- ИЛЬЯ ПИРОГОВ**
Секреты здоровых зубов41
- ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**
Мочекаменная болезнь45
- Поможем друг другу53

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские
реквизиты:

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

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

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

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

Консультация специалиста55

ТАТЬЯНА ГАРЦУМЯН

Щитовидка жаждет йода58

МИХАИЛ ГОМБЕРГ, ИННА АНИСКОВА

Небезобидная папиллома60

Без подробностей64

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА

Операция: до и после66

ЕЛЕНА ВЕРВИЦКАЯ

Здравствуйте, доктор!73

ВИКТОРИЯ ПЕТЕЛИНА

Ошибки в воспитании75

ГЕОРГИЙ ЛАПИС

Спокойной ночи!78

Коэффициент эрудиции83

ГАЛИНА КИЯС

Не подкладывайте свинью
козлу отпущения84

ВЕРА КОЗЛОВА

На приеме в «Аконите»86

ВАЛЕРИЙ БЛЮМФЕЛЬД

Опальный портрет94

Редакция проводит

новогоднюю благотворительную акцию.

Общественные организации и социальные службы
могут бесплатно получить для распространения журналы
«Будь здоров!» и «60 лет — не возраст» за прошедшие годы.

Телефон для справок: (095) 710-72-61

Борис Бочаров

Прекрасное чувство НОВИЗНЫ

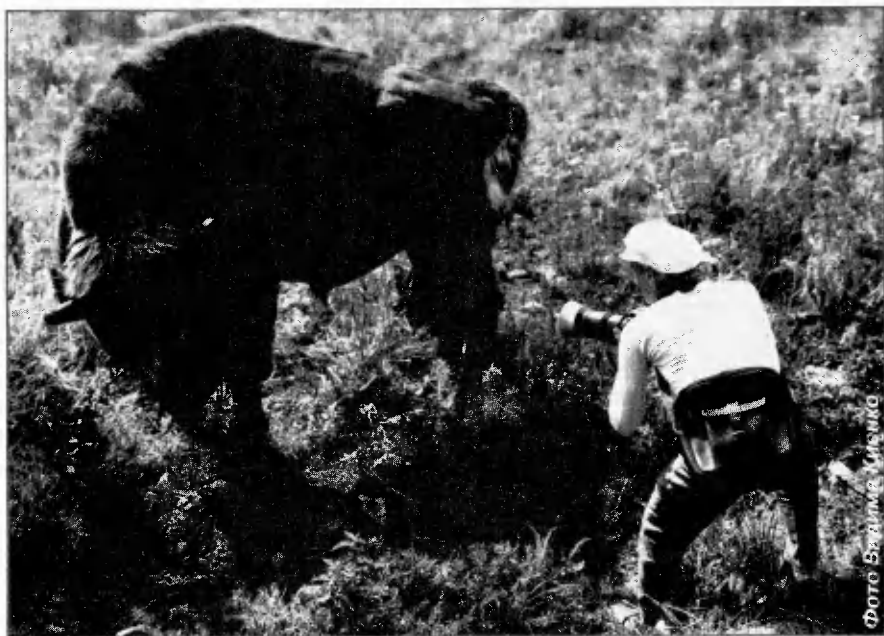


Фото Владимира Менько

Интересна ли вам свежая информация? Хочется ли заняться чем-то новым, встретиться с новыми людьми? Увлекают ли открытия, путешествия, новые книги, театральные премьеры? Находите ли вы в повседневной жизни что-нибудь удивительное? Если да, то вы молоды, считает профессор МГУ, психолог и психотерапевт Александр Иосифович Сосланд. Предметом его исследований стало влечение к новизне, или кайнэрастия (в переводе с древнегреческого *kainos* — новый, *erastes* — любящий)

В молодости мы открываем для себя мир, для нас все ново. С возрастом ощущение новизны утрачи-

вается: события в жизни повторяются, многое уже перечувствовано и осмыслено. Однообразие может

противостоять только свежесть восприятия, которую удастся сохранить, увы, не всем.

На первый взгляд кажется, что создатель новой теории говорит об очевидных вещах. Но в своих обобщениях он идет дальше. Стремление к новому, считает молодой ученый, составляет основу любого влечения, оно присуще всем сферам человеческих интересов и всем областям деятельности. Оно диктует людям выбор и в частной жизни, и в общественной. Мотив, побуждающий людей к переменам (вплоть до революций!), по Сосланду, всегда включает в себя кайнэрастический смысл. Именно влечение людей к новому, считает он, формирует историю человечества и каждую судьбу в отдельности.

Профессор Сосланд выделяет два типа кайнэрастии — пассивный (жажда новых ощущений, знаний) и активный (творческая реализация личности). В зависимости от того, какой тип преобладает, влечение к новому может проявляться по-разному:

1. Поиск нового, способность воспринимать новое (стремление к новым впечатлениям, к получению новой информации, к новым знакомствам, к путешествиям и т.п.).

2. Готовность к собственному обновлению, к изменению своей жизни.

3. Собственно обновление — создание новых ценностей.

В обыденной жизни неудовлетворенное влечение к новизне рождает то, что мы называем скукой. Мы жалуемся на однообразие будней. У нас вызывает раздражение, если кто-то одет в такой же костюм. Мы просим замолчать человека, который спешит рассказать, чем закончится фильм. Под влиянием «охоты к перемене мест» мы отправляемся в путешествия. Ни с того ни с сего решаем переклеить обои в комнате или переставить мебель. Покупаем

новые вещи, не износив старых. Все это мы делаем под влиянием кайнэрастии. Даже в смене политической власти можно заметить стремление людей к обновлению.

Влечение к новому заложено в самой природе человека. Всякий живой организм нуждается в постоянных раздражителях — этим обеспечивается его развитие и жизнедеятельность. Но, сохраняя в себе силу и мощь животного инстинкта, стремление к новому в то же время является специфически человеческим свойством. Причем степень его проявления бывает разной. Кому-то нужны сильные раздражители, а кто-то довольствуется малым.

Есть люди с высокой кайнэрастической устойчивостью: они умеют обнаружить новизну в любой ситуации. «Некоторые обладают удивительной способностью радоваться жизни, — пишет известный психолог Абрахам Маслоу. — Их восприятие свежо и ново. Они не устают удивляться, поражаться, испытывать восторг и трепет перед многочисленными и разнообразными проявлениями жизни, к которым другие давно привыкли и даже их не замечают. Для такого человека закат солнца, который он видит в сотый раз, будет так же прекрасен, как и в тот день, когда он увидел его впервые. Его внимание может захватить цветок, любой ребенок может предстать перед ним как чудо природы, пусть даже он перевидал на своем веку тысячу цветов и сотни детей».

Там, где не происходит обновление, начинается застой. Неумение или нежелание получать новые впечатления может приводить к нарушению процессов адаптации человека к меняющимся условиям жизни. Такое состояние сопровождается потерей интереса к жизни, угасанием жизненных функций. Чаще всего это происходит у пожилых. Но

на однообразии, скуку нередко жалуются и молодые люди. «Старость может наступить и в двадцать лет, а молодость может сохраниться и в восемьдесят у человека, не утратившего любознательности, влечения к новому — одного из самых важных и сильных человеческих влечений», — говорил выдающийся французский гуманист и мыслитель XVI века Мишель Монтень. И с этим трудно не согласиться.

Следовательно, поддерживая у себя интерес к новому, можно улучшить качество жизни и затормозить старение. Это важный практический вывод, который можно сделать, познакомившись с теорией, созданной Александром Иосифовичем Сосландом.

Если в том, что касается трудовой деятельности, люди еще согласны терпеть дефицит новизны, то в сфере искусства и развлечений — ни за что. Общеизвестно: все жанры хороши, кроме скучного. Поэтому так ценится непредсказуемость сюжетных ходов, оригинальность авторского стиля. Поэтому журналисты озабочены поиском новостей, способных удивить читателя. А продюсеры сбиваются с ног, чтобы отыскать новые таланты. Критики, стоит им обнаружить повтор, выносят суровый приговор: «Старо, подражание, плагиат!». Мир жаждет нового.

Но обновление немислимо без разумного консерватизма, который придает устойчивость всякому обществу и любой

отдельной жизни. Стремление к новизне должно разумно сдерживаться как в жизни отдельного человека, так и в обществе. Обычно так и происходит. В противном случае постоянные изменения смели бы все на своем пути. Консерватизм тоже заложен в природе человека, именно он вызывает тоску по старому — ностальгию.

Современному человеку, желающему удовлетворить свою жажду новизны, XX век преподнес невиданные прежде возможности. Символом кайнэрастической революции стал пульт дистанционного управления телевизором: удовлетворять свое стремление к новизне можно не сходя с места, одним нажатием кнопки быстро переключая каналы. А высшее кайнэрастическое наслаждение предоставил, конечно, Интернет, безмерно расширивший возможности получения информации. А вместе с ними — и возможность обновлять впечатления.

Если человек готов воспринимать изменения в жизни, он в любом возрасте сохраняет свойства,

*Присущее нам чувство новизны —
Ну, кажется, совсем пустая малость!
Вот вроде бы исчезло, не осталось
И превратилось в горькую усталость...
Как вдруг мы снова им поражены. .*

*Так пусть прекрасней солнца и луны
Сияет в нас немеркнувшее чувство
Любви, науки — высшее искусство,
Ума и сердца раскаленный ступок —
Живительное чувство новизны!*

*Пусть будут вечно им заражены
Собравшиеся в дальнюю дорогу,
Познавшие всего хоть понемногу...
Великим чувством, данным нам от Бога,
Носящим имя —*

ЧУВСТВО НОВИЗНЫ.

А.И.Сосланд

присущие молодости, — живость, остроту чувств, мобильность, уверенность в себе. У него лучше работают компенсационные механизмы, он способен наслаждаться настоящим. Накопленный опыт не мешает ему новыми глазами смотреть на окружающий мир и радоваться обнаруженным в нем привлекательным краскам.

Борис Васильев

Метод ХГВ



Фото: Александр Белянчева

Каждое утро, умывшись, Идея Николаевна Январева, сделав три глубоких вдоха и выдоха, а потом затаив дыхание, окунает лицо в холодную воду. Ей удается продержаться не дыша целую минуту и даже чуть больше. Но дело не в рекордах.

Такое «ныряние» дает ей дополнительные силы на весь день. Этот доступный каждому метод самооздоровления разработали в Санкт-Петербургском НИИ физиологии им. А.А.Ухтомского, где кандидат биологических наук Идея Николаевна заведует лабораторией структурно-функциональных адаптаций. Назвали метод холодогипоксическим воздействием (ХГВ). А суть его в том, что совместное действие холода и гипоксии (дефицита кислорода) резко увеличивает адаптационные способности организма

— Человек по своей природе ленив и пассивен, — говорит Идея Николаевна Январева. — Всем понятно, что для здоровья надо потрудиться, но, увы, не многие находят на это время. Метод ХГВ, разработанный нами, позволяет без особых усилий повысить физические, интеллектуальные и творческие возможности. Причем без всяких лекарств, без «подстегивающих» средств.

— За счет чего же это происходит?

— Он активизирует работу сердца и мозга. Здоровье можно определить как мощность адапционных резервов. Мы не используем и малой доли того, что отпущено нам природой. Кто-точихнул на нас в транспорте и... «уложил» в постель с простудой или гриппом. А ежедневное «ныряние» с затаиванием дыхания повышает запас прочности организма, мобилизуя дополнительные резервы.

Объяснение Идеи Николаевны перекликается с тем, что говорил о запасе прочности организма академик Амосов. Для измерения резервов, таящихся в каждом из нас, Николай Михайлович предлагал даже ввести новый термин — «количество здоровья». По его мнению, запас прочности человеческого организма имеет коэффициент около 10. Иначе говоря, органы и системы человека могут выдерживать нагрузки, примерно в 10 раз превышающие те, которые он испытывает в обыденной жизни.

Уровень здоровья снижается из-за того, что мы искусственно ограничиваем пределы своих возмож-

ностей. А метод ХГВ — один из способов расширить их.

— Резервные возможности организма ярче всего проявляются в спорте. В годы моей юности мировой рекорд на стометровке был больше 10 секунд, сейчас этот рекорд — 9,8... А что будет через 10, 20, 50 лет? Удается ли существенно поднять эту планку за счет расширения резервов?

— Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы: биохимические резервы (реакции обмена), физиологические (процессы, происходящие на уровне клеток, органов, систем органов) и психические (эмоциональные стимулы).

Если говорить о физиологических резервах, то у них есть предел. У бегуна-спринтера он определен скоростью распространения возбуждения по нервам и минимальным временем, требующимся для сокращения и расслабления мышц. Расчеты показывают, что за счет физиологических резервов улучшить результат можно — но не более чем на несколько десятых секунды. Поэтому олимпийские рекорды в спринте обновляются редко.

Но спорт славен рекордами. За счет чего же они возможны? За счет особых механизмов включения физиологических резервов. Давайте рассмотрим, как обычно включаются физиологические резервы. Переходя от состояния покоя к привычной работе, мы активизируем деятельность органов. Это первый эшелон включения резервов. Второй эшелон резервов включается, когда организм попадает в экстремаль-

ную ситуацию. Такой ситуацией как раз и бывают соревнования. В этом случае дополнительным механизмом служат эмоции: «Я буду победителем!» или «Мне надо это сделать во что бы то ни стало!». Есть и третий эшелон — эти резервы вклю-

Для нас с вами важно знать, что такие — «дальние» — резервы существуют. Но еще важнее использовать резервы «ближние» — те, которые каждый может развить. Как это сделать? Вот скажите, что вы делаете, когда вечером вас клонит в сон возле телевизора?

Технология апробирована в клинике (на кафедре нервных болезней и кафедре военно-полевой хирургии Военной медицинской академии), в Центре олимпийской подготовки спортсменов и в Региональном оздоровительном центре ТГУ им. Г.Р.Державина. Технология защищена двумя патентами России («Способ определения адаптационной устойчивости человека к гипоксии» и «Немедикаментозный способ реабилитации, профилактики и повышения функциональных резервов организма человека»).

— Не возле телевизора, а, скорее, возле компьютера, когда допоздна работаю. Я пытаюсь бороться с собой — двигаюсь, или чайку крепкого поплюю, или схожу умоюсь: лицо, мочки ушей... Это помогает отогнать сон...

— А ведь сон — это охранительная реакция организма. Он говорит вам: «Я устал!» Если вы не отвечаете на этот

сигнал, появляются другие — головная боль, учащенный пульс, нарушения сердечной деятельности. А вы все равно работаете, работаете. Постепенно резервы истощаются, и вы заболеваете. Не надо бороться со своим организмом, он мудрее нас. Я в таких случаях позволяю себе заснуть, хотя бы минут на 10-15. Это дает минимальную передышку, после которой при необходимости можно выдержать еще час-два работы.

— Так ведь жалко тратить время на сон, на отдых, когда есть срочная работа.

Описан, например, такой случай, произошедший с летчиком в Заполярье. Однажды, когда он в одиночестве возился возле самолета, кто-то сзади похлопал его по плечу. Он поворачивается — и видит белого медведя! Что делать? По снежной равнине далеко не убежишь. А встреча с этим огромным, всегда голодным хищником очень опасна. И летчик тут же, с места, взлетел на крыло самолета. Позже его коллеги удивлялись: «Как тебе удалось подпрыгнуть на два с лишним метра? Да еще не в спортивной форме, а в тяжелом комбинезоне? И не с разбега, а с места?» «Жизнь заставила» — вот все, что он мог сказать.

— А кто вам сказал, что отдыхают только во сне? Отдых — это не обязательно покой, предпочтительнее даже переключиться на другой вид деятельности. Пассивная адаптация

не дает такого эффекта, как активная. Вы можете походить, поприседать, побегать, помассировать мышцы (затылок, шею и плечи). Пока работают другие системы органов, ваш усталый мозг отдыхает. Кроме того, очень важно, чтобы человек во время работы испытывал радость. У нас в гипоталамусе есть центры удовольствия, они подкрепляют работу коры больших полушарий. Если человек делает то, что ему нравится, он выполняет это в десять раз эффективнее!

Штангист Юрий Власов, например, считает радость, наряду с движением, самым лучшим лекарством. А вы помните, что с ним произошло? На пике спортивных успехов его называли «идеалом тяжелоатлета всех времен». А позже он страдал от одышки, шума в ушах, постоянной слабости. Мучительные мозговые спазмы сделали его инвалидом, у него болели желудок и печень, был обнаружен диабет, он начал тяжелый артрит, боли не давали спать. Однажды, пытаясь сдвинуть пустой шкаф, сломал ребро. А ведь когда-то опускал на грудь штангу в

240 кг!.. Что ему помогло вернуться к жизни? Воля, движения и радость. «В чем я совершенно убежден: нельзя приступать к тренировкам без чувства радости, — писал он в

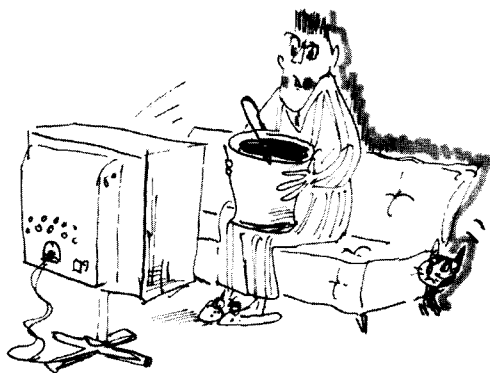
своей книге. — Радость расширяет сосуды, нормализует внутренние процессы, гармонизирует психику».

— *Насколько я понимаю, метод ХГВ тоже доставляет радость. Можно ли каждому человеку таким способом повышать резервы своего организма?*

— Тут важно не переборщить. Прежде всего, желательно знать, как реагируют ваше сердце и мозг на холодовые и гипоксические воздействия. Поэтому начинать тренировки по методу ХГВ я рекомендую под контролем физиолога.

А сама методика проста. Наберите в любую емкость (например, в глубокий таз) холодную воду (температуру воды надо снижать постепенно). Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, после чего задержите дыхание. На задержке дыхания погрузите лицо в воду, не двигайтесь и не дышите. Оставайтесь в таком положении так долго, как сможете. Но не стремитесь к рекордам. Для первых погружений достаточно «нырять» всего на несколько секунд. Постепенно время тренировки можно продлевать, но не настолько, что-

бы испытывать дискомфорт. Метод ХГВ, как и все усилия, направленные на поддержание здоровья, должен приносить радость!



Татьяна Яковлева

Как похудеть, чтобы не поправиться?

Не так давно мне в руки попала книга Ринада Минвалеева (физиолога, кандидата биологических наук) «Похудеть без вреда». Когда я покупала ее в киоске, продавец сказала, что книга сложная, непонятная и совсем не о методах похудения. Но я все-таки ее купила и не пожалела.

Вопрос «Как похудеть?» для многих является жизненно необходимым. Кто-то садится на всяческие диеты — безуглеводные, безбелковые (или, наоборот, белковые), бессолевые и многие другие. Кто-то начинает голодать. Кто-то отправляется в спортзал на тренажеры и там доводит себя до изнеможения. Кто-то за сумасшедшие деньги покупает «чудодейственные» таблетки. И что же? Все ли добиваются желаемого результата? Как же все-таки, не нанося ущерб здоровью, сбросить ненавистные килограммы?

«В древнем каноне индо-тибетской медицины «Чжуд-ши» есть одна замечательная фраза, которую можно смело назвать аксиомой оздоровления, — пишет Ринад Минвалеев в своей книге. — Звучит она очень просто, хотя раскрывает, ни много ни мало, ПРИЧИНУ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ. Оказывается, «общая причина всех болезней одна — это... НЕВЕЖЕСТВО». Действительно, что может быть проще — отсутствие правильного знания (то есть именно невежество) ведет к неправильному образу жизни, а неправильный образ жизни — к болезням».

Мы действительно мало знаем о своем организме. В этой книге автор пытается доступно и даже с юмором рассказать о процессах, протекающих в нашем организме, о раздельном питании, о значении холестерина, о пищевых добавках, о вегетарианстве, о голодании и, конечно, о том, как все-таки похудеть и стоит ли это делать. Мне бы хотелось предложить читателям журнала некоторые фрагменты из этой книги.

Как правильно питаться? По Шелтону? По Брэггу? Как йоги? Нужно ли очищать организм и как это делать? Что такое раздельное питание? Полезно ли вегетарианство? Эти вопросы интересуют практически всех. Чтобы на них ответить, я начинаю... с многовековых

традиций здорового образа жизни, передаваемых из поколения в поколение, о которых мы почему-то незаслуженно позабыли в страстном желании оздоровиться. И вот тут выясняется одно, прямо скажем, презабавнейшее обстоятельство, что традиционное питание не имеет

ничего общего с современными рекомендациями по питанию.

Задумайтесь над тем, как питаются наши деды и отцы и, собственно говоря, продолжает питаться большинство самых обыкновенных, не охваченных идеей оздоровления людей. Наши предки, как и многие наши с вами современники, всеми возможными способами избегали и продолжают избегать полного голо-

поведовали, а многие и сейчас проведуют самое откровенное чревоугодие, требуя изобилия яств на столе, особенно по праздникам.

Прочитав эти строки, я насторожилась. Заявление автора о чревоугодии полностью противоречило моим представлениям о питании наших предков, почерпнутым из книг. Русские крестьяне, может быть, и мечтали об изобилии яств на столе, но вряд ли даже по праздникам могли позволить себе его. Они не отказывались от мяса, молока, яиц, но ели их не часто. Завтракали плотно, но обедали в поле налегке, да и ужинали не досыта. Однако читать я не бросила. Хотелось узнать, к чему клонит автор, так уверенно начавший спор с диетологами.



А.Архипов. Девушка с кружкой. 1927 г.

дания; смешивали и продолжают смешивать белки, жиры и углеводы; не имели и не имеют сколько-нибудь отчетливого представления о калорийности продуктов питания; предпочитали и до сих пор предпочитают жареную и пряную пищу, а не вареную и постную; и наконец, про-

не должны есть досыта? В конце концов, многовековой опыт хорош именно тем, что этот образ жизни уже проверен множеством поколений. Люди не стали бы передавать из поколения в поколение бесполезные или вредные знания. Кто-то скажет, что это не подтверждается данными науки. Как

Так ли уж плохо, что наш организм хочет чего-нибудь вкусенького, пока он здоров и не страдает отсутствием аппетита? Любой врач подтвердит: если у больного появился аппетит, его пора выписывать домой. Почему мы

раз наоборот. Нормальная физиология человека, как наука о *нормальном* функционировании организма человека, подтверждает именно традиционный уклад в образе жизни и не подтверждает новации, не опирающиеся на традицию.

Сразу хочу оговориться: все мои рекомендации по здоровому образу жизни опираются на строгие научные данные, взятые из медицинской литературы по физиологии человека.

Сколько нужно съесть, чтобы не ошибиться?

Не следует доверять своему аппетиту — так утверждает большинство медиков и все без исключения натуропаты-диетологи мира. Дескать, наш аппетит заставляет нас съесть лишнее, а потом это «лишнее», якобы, не замедлит отложиться в виде пресловутого жира там, где должна быть талия, или будет «гнить» в кишечнике, образуя «шлаки и токсины», и т. п. Другими словами, нельзя есть досыта — это вредно и для здоровья, и для фигуры. И вот многие мучаются угрызениями совести всякий раз после обеда, что, кстати, само по себе уже вредно для здоровья. Я всегда задаю один и тот же вопрос людям, ограничивающим свое питание в оздоровительных целях: «Вы хотите всегда иметь *постное* выражение лица?» Уверяю, что этот «косметический дефект» вам не удастся скрыть никаким макияжем или деланным весельем. А ведь это только начало тех отдаленных последствий, которые несут с собой всякого рода ограничения в питании. Хороший цвет лица является следствием достаточного кровоснабжения кожи, а оно-то как раз и нарушается при любых стрессах, вызван-

ных ограничениями в еде. Из физиологии известно, что артериальная кровь приливает к коже *во сне и после еды*. По-научному это называется *парасимпатическим* перераспределением кровотока. Многие на себе замечали, как розовеет кожа после сна, а в особенности когда поспать удастся после обеда.

Обратимся к тому разделу физиологии пищеварения, который непосредственно затрагивает вопрос о количестве еды. Это позволит разобраться с тем, что означает для нашего желудка в частности и для всего организма в целом выполнение такой весьма распространенной «оздоровительной рекомендации», как «всегда вставайте из-за стола с *легким* чувством голода».

Путешествие по желудочно-кишечному тракту.

Пища попадает в пищеварительный тракт, который начинается во рту и завершается задним проходом, именуемым по-научному анусом.

Проследим за движением, например, котлеты по пищеварительному тракту. Сначала она пройдет через рот, где наши неутомимые челюсти и подвижный язык измельчают и перемешивают съеденную пищу, потом образовавшийся пищевой комок через пищевод попадает в желудок, далее — в тонкий кишечник, который где-то через пять метров перейдет в толстый кишечник, затем следует прямая кишка, и, наконец, через заднепроходное отверстие мы, что называется, снова оказываемся снаружи. Очень важно понять, что содержимое желудочно-кишечного тракта продолжает оставаться частью внешней среды или, точнее, представляет собой нечто среднее между внутренней и внешней сре-

дой организма. Таким образом, с некоторых позиций, содержимое пищеварительного тракта — часть окружающей нас среды обитания.

Самая актуальная экология для человека — это экология пищеварительного тракта, представленная в толстом кишечнике бактериями двух основных разновидностей — полезными бифидобактериями, которые вызывают БРОЖЕНИЕ непереваренной пищи, и вредными, гнилостными, которые вызывают ГНИЕНИЕ. Между ними идет постоянная конкурентная борьба, от исхода которой зависит, будем ли мы получать витамины и другие полезные вещества, которые производят молочнокислые микроорганизмы, или пища в кишечнике будет просто «гнить», образуя львиную долю тех самых шлаков и токсинов, которые вместе с питательными веществами из пищи попадают в кровь и вызывают то, что еще И.И.Мечников называл аутоинтоксикацией, или самоотравлением, организма.

От чего же зависит исход этой вечной войны между «нашими» бифидобактериями и «не нашими» гнилостными паразитами? Оказывается, молочнокислое брожение требуется для себя недопереваренные и поэтому невоссавшиеся в тонком кишечнике углеводы, а гнилостные бактерии развиваются только в среде белков, которые по каким-то причинам недопереварились в желудке и в верхних отделах тонкого кишечника.

Поэтому крайне желательно сделать так, чтобы белки пищи все-таки максимально полно расщепились в желудке, с тем чтобы в двенадцатиперстной кишке уже шло только ДОпереваривание того, что недорасщепилось в желудке, чтобы в итоге получившаяся смесь аминокислот

могла всосаться в тонком кишечнике по возможности с минимальным остатком. От количества этого остатка и зависит, будет чему гнить в толстом кишечнике или же гнилостные бактерии получат такую голодную пайку, что молочнокислое брожение вообще не допустит развития гнилостных конкурентов.

Ситуация получается похожей на удачное и неудачное сквашивание капусты, которая у одной хозяйки всегда получается хрустящей и необыкновенно вкусной (результат только брожения), а у другой — нередко безнадёжно загнивает.

Кстати, потребление квашеных овощей — тоже давняя народная традиция здорового образа жизни, которая незаметно, без рекламы продолжает сохраняться. Хотя, казалось бы, и продукт «несвежий» (консервированный), и соли — «белого яда» — много. А вкусна и полезна квашеная капуста именно потому, что при ее употреблении резко увеличивается в толстом кишечнике количество молочнокислых симбионтов, то есть полезных нам микроорганизмов. А заодно и подавляют-ся гнилостные процессы.

Однако вернемся к вопросу о переваривании белков, которое в основном и происходит в желудке. На пищу, попавшую в желудок, специальными клетками желудка всякий раз выделяется пищеварительный сок, который состоит из соляной кислоты и фермента пепсина, расщепляющего именно белки. Если сока выделится достаточно, белки переварятся полностью, если сока будет мало, то гнилостное допереваривание того, что НЕДОпереварилось в желудке, с очень высокой вероятностью продолжится в толстом кишечнике.

Рассмотрим стадии выделения желудочного сока.

Первая стадия — *цефалическая*, или, иначе говоря, *нервная* фаза желудочной секреции. В том смысле, что мы увидели пищу и «занервничали». То есть еще до попадания пищи в желудочный мешок начинается выделение желудочного сока в ответ на вид и запах пищи, а также уже во время пережевывания ее во рту и проглатывания. Сигнал об этом передается желудку через блуждающий нерв, который по-латыни именуется вагус. Поэтому эту стадию еще называют *вагусной*. Эта стадия является подготовительной. Она дает так называемый запальный сок и обеспечивает выделение желудочного сока где-то в течение часа. Отсюда, кстати, и происходит традиционное наблюдение, что *аппетит приходит во время еды*.

Вторая стадия — собственно *желудочная*, во время которой секреция желудочного сока стимулируется прежде всего растяжением желудка поступающей в него пищей. Остается только маленький вопросик: насколько максимально может растягиваться нормальный желудок? Оказывается, на целых 5 литров! Теперь понятно, почему мы просто обязаны есть ДОСЫТА? До потому, что только достаточное количество пищи сможет растянуть желудок так, чтобы обеспечить выделение желудочного сока уже на два последующих часа. Одновременно с этим запускается *гуморальная* стимуляция желудочной секреции, обусловленная химическим воздействием определенных компонентов пищи (прежде всего продуктов переваривания белков). Этот процесс опосредован особым веществом регуляторного действия — гормоном *гастрин* (буквально: «желудочный»).

Этот гастрин выделяется в нижних отделах желудка, в том числе и в ответ на (внимание!) адекватное растяжение стенок желудка пищей, и далее через кровяное русло стимулирует в стенке желудка секрецию желудочного сока с высоким содержанием соляной кислоты, то есть наиболее ценного компонента для переваривания именно белков.

Третья стадия — *кишечная* — оказывает слабое воздействие на желудочную секрецию и кардинальным образом на переваривание белков в желудке повлиять уже не может.

Теперь понятно, почему так важно есть досыта? Именно поэтому мы употребляем с мясом так называемый гарнир, не переваривающийся в желудке, но дающий необходимый объем для максимального отделения желудочного сока.

В этом месте я опять готова была поспорить с автором. Во-первых, растягивать желудок современный человек научился не три раза в день, как делали наши предки, а в течение всего дня, не переставая жевать. А во-вторых, современные диетологи считают, что мясо и картошка по-разному перевариваются. Значит, и есть их надо в разное время. Но читать книгу я и теперь не бросила — завораживал интеллект автора, его знания.

О раздельном питании

Традиционнейшие сочетания продуктов, например картофельное пюре с молоком и луком вместе с котлеткой и хрустящим соленым огурцом, с некоторыми пор объявлены страшным ядом, разлагающимся прямо у нас в желудке! Дескать, поскольку в кислой среде желудка

перевариваются только белки, углеводы в желудке за неостребованностью просто гниют! Можно всерьез представить себе, как у нас там, в желудке, «гниет» картошка, пока рядом лежащий антрекот переваривается! Но ведь концентрация соляной кислоты в желудке такова, что порой может растворить гвозди, поэтому никакое «гниение» там просто невозможно. Скорее наоборот, именно кислая среда желудка обеззараживает поступающую пищу так, что мы иногда можем себе позволить «вымыть» яблоко, потеряв его о рукав. Равным образом, относительно стерильная среда поддерживается в двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике. Собственно, интенсивное размножение бактерий начинается только в толстой кишке.

Сторонники раздельного питания забывают, что между желудком и тонким кишечником находится двенадцатиперстная кишка. А ведь именно в ней перевариваются (внимание!) **ОДНОВРЕМЕННО** белки (ферментом поджелудочной железы *трипсином* и прочими *протеиназами*), жиры (*липазами* при участии печеночной и пузырной желчи) и углеводы (различными *амилазами*). То есть никакого «раздельного» пищеварения, по крайней мере в двенадцатиперстной кишке, просто не существует! Белки, жиры и углеводы все вместе благополучно перевариваются вплоть до того, что при тяжелых формах язвенной болезни желудок вообще можно полностью удалить, соединив двенадцатиперстную кишку напрямую с пищеводом, — и ничего, живут себе люди, переваривая жиры, белки и углеводы с помощью только ферментов, выделяемых в полость двенадцатиперстной кишки!

Вспомним к тому же, что любой

из так называемых натуральных продуктов (например, бобовые) изначально содержит все эти компоненты (белки, жиры и углеводы) вместе. Равным образом довольно много растительного белка содержится в картофеле (до 2%), а углеводы присутствуют в мясе (так называемый животный крахмал — *гликоген*) и т.д. И никогда не возникало никаких проблем с перевариванием этих, что называется, «натуральных» смесей белков и углеводов!

Что же происходит при длительном раздельном питании? Когда мы съедаем преимущественно белки, то для их переваривания выделяются соответствующие ферменты, расщепляющие именно белки (прежде всего, *пепсин* в желудке и *трипсин* в двенадцатиперстной кишке). Когда же мы употребляем только углеводы, то для их переваривания требуются только *амилазы* — ферменты, расщепляющие именно углеводы. Через какое-то время организм утрачивает способность производить эти ферменты в достаточном количестве. Фактически переход на раздельное питание детренирует органы пищеварения, поскольку не дает полноценной нагрузки на различные ферментативные системы, что приводит к известному факту: приучившие себя к раздельному рациону уже НЕ МОГУТ вернуться к полноценному смешанному питанию.

Между характером питания и настроением существует прямая связь. Голодный человек обычно злой, неуравновешенный. Но стоит поесть, как мир меняется к лучшему.

Известно, что повышенное или просто хорошее настроение напрямую зависит от содержания в головном мозге некоторых *нейромедиаторов*. Из имеющихся там *серотонина*,

допамина и норадреналина настроение повышает только серотонин. А он синтезируется в мозговой ткани только из одной аминокислоты, L-триптофана, которая доставляется в головной мозг из потребленного с пищей белка, например мяса. Недавно было установлено, что это происходит только в том случае, если из кишечника в кровь поступают белки и углеводы ОДНОВРЕМЕННО! Тогда углеводы, всосавшиеся в кровь в виде глюкозы, тут же проникают в головной мозг и одновременно открывают туда доступ триптофану. А далее из триптофана синтезируется серотонин, который вместе с допамином и дает чувство приятного умиротворения, наступающего вскоре после еды.

Связь между смешанным (белково-углеводным) питанием и настроением оказалась настолько тесной, что в последнее время такая диета рассматривается как реальная альтернатива широко используемым антидепрессантам нового поколения типа прозак, которые также увеличивают различными способами содержание все того же серотонина вместе с допамином и норадреналином.

Таким образом, раздельное питание — прямой путь к снижению поступления триптофана в мозг, что приводит, соответственно, к уменьшению содержания в головном мозге нейромедиаторов хорошего настроения. Получается, что раздельное питание фактически ведет к немотивированным депрессиям.

«Но что же это получается?! — просит читатель. — Выходит, автор советует есть все подряд? Конечно, пироги — это вкусно, но ведь и вредно?»

А вот об этом мы поговорим в следующем номере.

Какой-то добрый и веселый человек назвал эту палату с сомнительным номером 13 — «Улыбка» и оставил в ней кусочек своей души. С тех пор в ней живут весело и дружно. Расскажу, как туда попал я.

Отстучал первый инфаркт, жизнь вроде нормализовалась, но прошли годы, и началось: то одышка, то отеки, то боли под лопатками. Сделал коронарографию. Заключение неутешительное — нужна операция, но стенты, протезы в имеющиеся сосуды, ставить нельзя, только шунты, то есть новые обходные сосуды. Страшно стало, аж жуть. Походил по врачам, посоветовался, выяснил, что острой необходимости в шунтировании нет и можно еще походить на препаратах. Прошло два года, и меня догнал второй инфаркт. Хорошо догнал. На лесной дороге. Счастье, что мимо ехал знакомый, что в этот день в деревне была связь... В общем, жив остался, но деваться больше было некуда — либо рискнуть один раз, либо рисковать каждый день, ожидая, где тебя прихватит. Я — за разумный риск. Так я попал в палату № 13.

Каждая клиника, где делают шунтирование, конечно, имеет свои особенности, а я побывал лишь в одной, но, думаю, общие выводы сделать можно.

Успех операции, на мой взгляд, складывается из четырех компонентов: работы хирургов, реанимато-

Дмитрий Сумароков, доктор биологических наук

ЗАПИСКИ ШУНТИРОВАННОГО, ИЛИ ПАЛАТА № 13

логов, самих пациентов и палатных врачей. Да-да, порядок именно такой: палатные врачи на последнем месте, а пациенты на третьем.

В стандартном варианте в руках хирургов вы находитесь 4-5 часов, в руках реаниматологов — 24 часа. А вот через 24 часа вас переведут в отделение, и ваше здоровье на 80% окажется в ваших руках. Палатные врачи будут лишь помогать вам.

Как бывший пациент я хочу кое-что посоветовать будущим пациентам.

Предклиническая подготовка

Скорее всего, вы немалоды. Возможно, вам больше 50, а у 80% людей в этом возрасте есть пародонтоз. В стадии его обострения ваши зубы плавают в гное в десневых карманах, и через эту грязь в вашу трахею вводят трубку аппарата искусственного дыхания. Вот вам и осложнение. Поэтому обязательно недели за две до операции сделайте санацию ротовой полости. Лучше потратить время и деньги на лечение пародонтоза, чем потом мучиться с легкими. Даже если вы относительно молоды, все равно проверьтесь. Одна из причин пародонтоза



фото Юрия Стрельца

— плохая проходимость сосудов десен, то есть степень его развития может быть напрямую связана с безобразиями в ваших сосудах. И уж если вас направляют на шунтирование, то рот у вас вряд ли в порядке. Особенно внимательными должны быть те, кто долго принимал *энал* или похожие препараты. Они вызывают разрастание слизистой обо-

лочки десны, из-за чего во рту создаются потайные укрытия для всякой вредной микрофлоры.

Инфекция может затаиться не только во рту, но и в горле. Перед больницей в течение недели подлечите его. Возьмите свежий лист алоэ (2 см), выжмите из него сок в стакан воды и полощите горло. Делать это нужно ежедневно.

Весьма распространена связка: ишемическая болезнь сердца — язвенная болезнь. Вы можете и не знать о своей язве, особенно если у вас безболевая форма. Но страшно обидно лечь в больницу и уже там выяснить, что операция откладывается из-за обострения язвенной болезни. Поэтому недели за две до госпитализации сделайте гастроскопию. Если нет такой возможности, просто исключите из рациона все продукты, раздражающее слизистую желудка (острое, сильно перешаренное).

Учтите и то, что вам предстоит переработать бешеное количество наркотических веществ. Делать это будет ваша печень. Поэтому ее тоже надо привести в порядок. За месяц до операции проведите профилактический курс препаратами *карсил* или *эссенциале* и постарайтесь не наносить по печени алкогольных ударов. Чем здоровее ваша печень, тем меньше забот будет у ваших реаниматологов.

Очень сложная штука — шунтирование при сахарном диабете. В этом случае я бы порекомендовал заранее пройти курс лечения *золотым усом* (*каллизией душистой*). Как это делать, лучше всего описано в книге доктора В.Н.Огаркова «Все о золотом усе» (АСС «Центр», 2004 г.). Я приведу лишь одну из его рекомендаций. Лист размером 20 см измельчить, положить в эмалированную посуду и залить 0,7 л

кипятка. Кипятить 3-5 минут на слабом огне, укутать, настаивать сутки. Принимать 3-4 раза в день за 40 минут до еды по 50-70 мл. Хранения в холодильнике не требуется, так как настой не портится. Продолжительность курса — один месяц.

Надо обратить внимание еще вот на что. Длина операционных разрезов будет немаленькая — в целом побольше 1 м. Как бы стерильно ни работали хирурги, возможно инфицирование. Ваша защита — ваш иммунитет. Так как при шунтировании трансплантация аутогенная, то есть вам переставляют собственные сосуды, нет опасности отторжения трансплантата иммунной системой, что бывает при пересадке чужих тканей. Поэтому иммунитет лучше простимулировать. Мягче всего это делает настойка *эхинацеи пурпурной*. Я рекомендую отечественный препарат фирмы «Галено-фарм»: он весьма эффективен и стоит недорого.

Если вы вдруг простудились незадолго до операции, советую воспользоваться *арбидолом*. Его действие проверил на себе. Случилось так, что по техническим причинам мою операцию отложили и меня отпустили на недельку домой. Тут-то я от дочери и заразился каким-то злым ОРЗ. Пришлось принимать интенсивные меры. Эхинацея на этот раз помочь не могла, поэтому выпил две упаковки арбидола. Повышения температуры тела, нагноения ран и прочих послеоперационных прелестей не было.

Что брать с собой

Чтобы избежать образования тромбов, в первые два-три дня после перевода в отделение из реанимации вам придется бинтовать обе ноги эластичным бинтом. Натяги-

вать на бинт узкие тренировочные брюки — «китайская» работа. Возьмите с собой широкие брюки, сшитые из шелковистого, скользящего материала.

Еще одна важная рекомендация. Надевать что-либо через голову, особенно если сосуды для шунтирования взяты с руки, вы не сможете долго. Поэтому долой футболки, тельняшки, свитера. Да здравствуют рубашки и кофты!

Как вести себя после операции

Не жалейте себя. Старайтесь меньше лежать. Ваши легкие должны восстанавливаться после довольно грубых воздействий. Сразу же начинайте легкую дыхательную гимнастику. Например, опустите в бутылку с водой соломинку от сока и булькайте, булькайте, булькайте. Или возьмите с собой перчатку из латекса и на 2-3-й день начинайте «развлекаться», надувая ее разными способами. Кроме того, двигайте животом, чтобы работала диафрагма. Это и дыхание облегчит, и улучшит работу кишечника.

Жидкость в плевральной полости — ваш враг. Попробую максимально схематично объяснить суть проблемы. Представьте себе два полиэтиленовых пакета, вставленных друг в друга и привязанных к одной трубочке, опущенной во внутренний пакет. Внешний пакет — это плевра, внутренний — легкие. Если вы будете дуть в трубочку, оба пакета будут раздуваться. А теперь шприцем введите воду между стенками первого и второго пакета. Как теперь будет надуваться внутренний пакет? Ясно, что плохо.

Чем больше жидкости, тем больше дыхательная недостаточность. Ваша задача — не допустить ее. Поэтому внимательно следите за коли-

чеством выпитого и вылитого. Попросите у сестры мерную бутылочку от капельницы, чтобы точно знать, сколько жидкости вышло. И ходите с ней в туалет. Количество вылитого должно обязательно превышать количество выпитого: у женщин — на 300 мм, а у мужчин — на 500 мм. Можно самостоятельно использовать мягкие мочегонные типа почечного чая или мочегонного сбора. Если есть возможность, возьмите с собой в больницу пару банок моченой брусники. Не пожалеете. Она будет действовать как мочегонное и защитит вас, если вдруг повысится температура.

Движение важно и для восстановления кровообращения во всех сосудах сердца. Но здесь есть ограничения: мелкие движения, усиливающие кровообращение, необходимы, а вот резкие — запрещены категорически.

Начинайте утро с растирания пальцев на руках. А потом гладьте всего себя, любимого, — все суставы и мышцы. Медленно крутите запястьями, лодыжками, чуть позже — локтями, коленями, тихонько тазом. До состояния тепла и приятной усталости. Категорически запрещены все упражнения с закидыванием головы назад и рук за голову, чтобы не травмировать послеоперационные швы. Прежде чем сделать новое, особенно неудобное движение — нагнуться, присесть, подумайте, как вы это будете делать, просчитайте его, не спешите.

После пребывания в стадии «цыпленка табака» могут начаться боли в суставах и позвоночнике, особенно если у вас остеохондроз. Врачи кроме диклофенака ничего не предложат. Поэтому возьмите с собой обезболивающие мази, которыми обычно пользуетесь. Еще лучше растираться гелями — они

действуют мягче мазей. Я бы рекомендовал *хондроксид*. У него и лечебный эффект хороший, и кожу он не раздражает.

Следите за работой кишечника. Запор и газы вызывают вздутие живота, из-за чего увеличивается давление на диафрагму. Поднимаясь, диафрагма стесняет органы грудной клетки, и они начинают работать хуже. Слабительные, имеющиеся в отделении, могут вам не подойти: вызвать боли в животе, а то и сильный понос. Возьмите с собой *чай из листьев сенны* или *регулакс* и примите одно из этих слабительных в первый же день после перевода из реанимации в отделение, потому как из-за швов тужиться вам будет больно. Чтобы не образовывались газы, не ешьте виноград, капусту, горох и черный хлеб.

Понос тоже не радость. Сердобольные родственники могут принести что-нибудь не то, и кишечник расстроится. Если это произойдет вечером, то лекарств на сестринском посту вы не найдете. На всякий случай имейте с собой пакетик *энтеродеза*. Штука противная, но понос останавливает мгновенно.

Не дай бог, случится рвота. Тут вы почти бессильны. При малейшем позыве зовите сестру.

При интубации (введении трубки аппарата искусственного дыхания) могут слегка сдавиться голосовые связки, тогда в горле будет постоянное першение, а кашлять больно. Чуть-чуть могут помочь разные мятные пастилки. Часто рекомендуемые чай типа ромашки с медом практически бессмысленны. Они в какой-то степени снимают першение, потому что пар попадает в дыхательное горло. Получается слабенькая ингаляция. Но лучше сделать нормальную. Купите в аптеке простейший ингалятор. Цена его

примерно 260 рублей. Ингаляционный состав такой: пол чайной ложки соды, пол чайной ложки соли, 20 капель настойки (но не масла!) эвкалипта, разведите кипятком. Налейте состав в ингалятор и дышите. Получите три в одном — лечение связок, дыхательные упражнения, да и верхнему отделу дыхательных путей будет хорошо.

Антибиотики при таких операциях, как шунтирование, неизбежны. А где антибиотики, там дисбактериоз. Поэтому пейте различные «*бифидумы*».

И еще один совет из собственного опыта. Не пожалейте денег (2,5-3 тысячи рублей в сутки) и в первый день возьмите профессиональную сиделку. Она проследит за вашим состоянием, не допустит срывов и, самое главное, научит ваших близких правильно с вами обращаться. Это облегчит жизнь и вам, и тем, кто будет за вами ухаживать.

Что есть и пить

Прежде всего, фрукты. Только давайте разберемся, какие из них что вам дадут. *Бананы* — это калий, который вам необходим, и пектины, усиливающие движение кишечника. Кроме того, они улучшают сон. *Гранаты* незаменимы для восстановления уровня гемоглобина, который, естественно, у вас упал. Но не усердствуйте. Вполне хватит одного в день, иначе можно вызвать раздражение слизистой желудка. О *винограде* было сказано выше: газы — это и неэстетично, и вредно. От *апельсинов*, *мандаринов*, *ананасов* лучше отказаться — не дразните желудок. Свежие *яблоки* всем были бы хороши, но раздражают слизистую кишечника. Ешьте их печеными, если есть такая возможность. Вы получите и железо, и пектины, и кишечник не пострадает. Из всех яб-

лок лучше всего антоновка. Готовить яблоки можно так: вырезать из них сердцевину, заполнить образовавшуюся полость медом (лучше донниковым) и запечь в духовке. И вкусно, и свертываемость крови понижает. *Груши* — неплохо, но действуют индивидуально: одних слабят, других крепят. Хороши *сливы*. И вкусно, и слабит.

А теперь ода *морковке*. Из содержащегося в ней бета-каротина наш организм способен вырабатывать витамин А. Именно от него зависит скорость застывания вашей грудины. Если есть возможность, то в первые три дня выпивайте по одному-два стакана свежего морковного сока (не позже, чем через два часа после отжима) или съедайте по 0,5 кг тертой моркови (дробно, понемногу, особенно если у вас есть язвенная болезнь). В сок и в морковь обязательно добавляйте растительное масло — бета-каротин будет лучше усваиваться. Продолжительность приема не более трех дней.

Ну вот, наконец, вы ожили, зашевелились, гулять вышли. Так хочется снова почувствовать себя человеком и, например, принять рюмку коньяку. Но тут не мешает вспомнить, что вашу печень со всех сторон долго и нудно били: наркотиками, антибиотиками и прочими «ядами». Она устала и может хуже работать: доза 20 мл (2 чайные ложки) способна повергнуть вас в коллапс. Так что дайте отдохнуть бедолаге месяца два и, если уж так хочется, начинайте с легких натуральных вин.

Выписка

К выписке лучше подойти максимально адаптированным к нагрузкам. Поэтому вы будете стремиться увеличить их объем. Не сорвитесь.

Если давление у вас нормальное, подстрахуйтесь настойкой *родиолы розовой* (золотого корня), повышающей устойчивость к физическим нагрузкам. Ее действие начинается через час и продолжается три-четыре часа.

Хочу сказать спасибо

Прежде всего, хирургам. За такие деньги, какие они получают, думаю, нигде так не работают. Когда хирург иной раз по одиннадцать часов стоит у операционного стола, держа в ладонях вашу жизнь, а ему за это платят от 5 до 10 тысяч рублей в месяц, то краснею за наше государство, даже будучи под наркозом.

Ну а палатные врачи? Они вытащат вас из «мерцалки» (так попросту называют мерцательную аритмию), выведут из коллапса, откачают от аллергического шока. В общем, два-три раза оживят и будут перевязывать, перевязывать, перевязывать. Спасибо им за то, что они все это делают, несмотря на свои смешные зарплаты. И девочкам-медсестрам спасибо. Каждой из них приходится сделать за смену 150-200 уколов, поставить два-три десятка капельниц, написать кучу бумажек. Об их зарплате я и не говорю. Ей-богу, мне бывает ужасно стыдно, когда я еду по подмосковному шоссе и вижу вокруг дома, похожие на замки.

Еще я жалею, что лишен поэтического дара. Если бы мог, написал бы оду нашим женщинам: женам, сестрам, дочерям (90% шунтированных — мужчины) — этим добрым, ласковым, небрезгливым, всем без исключения красивым, без которых жизнь в первые дни после операции была бы каторгой. Спасибо им.

Светлана Чечилова

Лечебные бусины

Однажды на улице я обратила внимание на мужчину, который, как мне показалось, сильно нервничал. Он все время ходил взад и вперед, потом начал хлопать себя по карманам. «Ищет сигареты», — подумала я и ошиблась. Из кармана он достал четки и стал перебирать их. Сначала шарики мелькали в его руках быстро, но вскоре пальцы успокоились, их движение замедлилось и стало уверенным — необходимое решение, судя по всему, было принято

На Востоке четки называют бусами беспокойства, забот и тревог. Месбаха (так их называют мусульмане) можно увидеть в руках мужчин в любой части Аравийского полуострова. Их даже признают деталью традиционного мужского костюма. Но откуда взялись четки?

Считается, что обычай идти на молитву с ниткой бус впервые появился в Северной Индии и Персии. А традиция носить четки закрепилась после того, как Александр Македонский разгромил персов и создал могущественную империю.

Самые дорогие четки делались из хорошо отполированного черного коралла, прежде добывавшегося в Красном море, и инкрустировались благородным серебром. Сегодняшние ювелиры делают их практически из любых камней и металлов. На Востоке особенно популярны четки из сандалового дерева. Редкий паломник не привезет из

Мекки этот традиционный сувенир — четки из кости, янтаря, разноцветного стекла, пластика, плодовых косточек.

Как правило, месбаха насчитывают 33 бусинки. Они разделены на три равные части двумя крупными промежуточными бусинами и оканчиваются завершающим шариком с кисточкой. Реже можно встретить четки из 99 бусин. По мнению некоторых верующих, они символизируют количество имен Всевышнего. Методично перебирая четки во время молитвы, правоверный произносит хвалу Аллаху и обращается к нему за прощением. На каждую бусину может приходиться одна фраза молитвы, или какая-то часть молитвы повторяется по 11 или по 33 раза.

Буддийские четки более внушительны — на их нитке могут разместиться до 108 бусин. Христиане к четкам подвешивают крестик.

У католиков четки носят не только представители духовенства, но и обычные люди (испанские дамы эпохи Возрождения, например, часто украшали свои наряды очень массивными четками), в православной церкви — лишь монахи и монахини.

Считается, что на Руси четки по-



явились в XV веке благодаря Пахому Великому — основателю одного из первых христианских монастырей. Монахи, ежедневно читавшие молитвы, должны были вести их счет по бусинкам.

В наши дни видеть четки в руках светского человека кажется странным, но определенную пользу это занятие — перебирать бусины — все-таки может принести, например, курильщику, решившему расстаться со своей вредной привычкой. Если неудержимо захотелось после обеда затянуться сигаретой, лучше взять в руки четки. Пятиминутного, методичного перебирания бусин хватит для того, чтобы острое желание закурить притупилось.

Китайские целители считают, что при различных недомоганиях очень помогает массаж ладоней и пальцев рук, так как на них находятся биологически активные зоны, связанные со всеми органами нашего тела. В качестве массажера подойдут четки.

При головной боли не спешите принимать таблетки, попробуйте лучше в течение 3-4 минут хорошенько размять с помощью четок подушечки и фаланги пальцев. Давление пальцев на бусины должно быть сильным, но не болезненным.

Начинается насморк? Поперебирайте бусины кончиками пальцев. Так же можно справиться и с расшалившимися нервами, побороть волнение, избежать стрессов. Если вы «не в своей тарелке», покатайте нить с шариками по центру ладоней — они тоже «отвечают» за нервную систему.

Для укрепления мышц и суставов четки можно «прописать» людям, работающим на компьютере, или музыкантам, особенно пианистам, которые нередко страдают болезнями рук. Надо размять, помассировать бусинками сначала одну, затем другую кисть в направлении от кончиков пальцев к запястью. Можно растирать шариками всю поверхность рук от кисти до локтя до тех пор, пока не появится ощущение приятного тепла.

Носите четки в кармане или сумочке, и в любой момент они придут вам на помощь.

Сергей Демкин

ГЛАЗАМ ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Ко мне за помощью обратился мой близкий родственник Олег Николаевич. Два года назад он стал хуже видеть. В районной поликлинике офтальмолог поставил диагноз «старческая катаракта», а поскольку она была еще незрелой, врач посоветовал не спешить с операцией. Посоветовал сменить очки на более сильные и выписал глазные капли, улучшающие питание тканей глаза и замедляющие дальнейшее помутнение хрусталика.

Олег Николаевич сменил очки и больше года регулярно закапывал лекарства. Затем зрение у него начало ухудшаться: временами глаза застилала пленка, а когда смотрел на лампочки, вокруг них возникали радужные круги. Повторный визит к офтальмологу расстроил пенсионера. Вдобавок к катаракте у него обнаружили глаукому, появлению которой, по словам врача, способствовала сильная гипертония. Олегу Николаевичу дали направление в глазную клинику, где оперируют бесплатно по карточкам медицинского страхования. Там он узнал, что на бесплатные операции довольно большая очередь и ждать ему придется, возможно, несколько месяцев, а пока врачи посоветовали закапывать глазные капли.

Между тем зрение у Олега Николаевича продолжало ухудшаться,

стала часто болеть голова, чего раньше никогда не было. Причем врач-терапевт сказал, что головные боли, скорее всего, вызывает глаукома. И тогда мой родственник начал изучать объявления о безоперационном лечении катаракты и глаукомы, которые видел в периодических изданиях. В итоге нашел сразу несколько таких многообещающих реклам. А поскольку не знал, какое из медикаментозных средств выбрать, то решил посоветоваться со мной, считая, что, раз я пишу о глазных болезнях, мне и карты в руки.

Верить или нет?

Один из препаратов, рекламирующихся в последнее время по телевидению и в прессе, сулил устранить катаракту за два месяца. Когда же я позвонил по указанному в рекламном объявлении телефону, чтобы уточнить, как действует этот препарат, то услышал от «специалиста» нечто, изумившее меня: «Препарат растворяет потемневшую пленку вокруг хрусталика и выводит ее через слезные протоки».

Второй препарат обещал справиться с катарактой путем «восстановления прозрачности роговицы». Третий, оказавшийся биологически активной добавкой, за 4 месяца и 15 тысяч рублей якобы «полностью вылечивал» катаракту, «очищая хруста-

лик», а с глаукомой, благодаря «снижению внутриглазного давления», разделялся и того быстрее — всего за 3 месяца. Обещали вылечить сразу обе эти болезни и специальные очки-тренажеры.

Брать на себя ответственность и рекомендовать Олегу Николаевичу какое-либо средство я не решился, поскольку все они не внушали доверия. Пробовать же наугад значило рисковать дальнейшим прогрессированием болезней. Да и стоили все эти средства не одну тысячу.

О «чудо-лекарствах» и безоперационном лечении

В свое время я тоже пытался лечить катаракту лекарственными средствами. В течение года я пунктуально, каждый день, закапывал капли в больной глаз. Итог оказался ошеломляющим: если раньше я не различал больным глазом стрелки стенных часов, то теперь видел лишь смутные силуэты предметов. Приговор заведующей глазным отделением ведомственной поликлиники, к которой я был прикреплен, был категоричен: немедленная операция, иначе можно потерять... второй глаз. Главная опасность медикаментозного лечения катаракты кроется в том, что двойная нагрузка на здоровый глаз ведет к его быстрой дегенерации и ухудшению зрения. Поэтому, если из-за помутнения хрусталика в больном глазу зрение снизилось на 20-30 процентов, то, хотя это и не слишком мешает в повседневной жизни, нужно делать операцию.

После долгих поисков я узнал о Центральном отделении микрохирургии глаза в медсанчасти №12 знаменитого Института атомной энергии им. И.В.Курчатова. Его заведующий, доктор медицинских наук Владимир Николаевич Трубилин,

работал у Святослава Федорова, стажировался в США, и вообще у него «золотые руки». В том, что это действительно так, я убедился на собственном опыте.

Само удаление помутневшего хрусталика с заменой его интраокулярной линзой (ИОЛ) прошло практически совершенно незаметно для меня. Во время операции, продолжавшейся всего 20 минут, я не почувствовал не только ни малейшей боли, но даже просто дискомфорта. Причем, как мне удалось выяснить позже, столь эффективная местная анестезия — одно из ноу-хау доктора Трубилина, которые он внес в схему удаления катаракты.

Позднее Владимир Николаевич имплантировал мне искусственный хрусталик и во втором глазу, удалил катаракту моей жене, которой к тому же сделали операцию, избавившую ее от глаукомы.

С тех пор я поддерживаю постоянный контакт с доктором Трубилиным и не раз писал о руководимом им Центральном отделении микрохирургии глаза, которое теперь входит в структуру клинической больницы №86 Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве РФ. У него я и решил проконсультироваться насчет Олега Николаевича.

С доктором Трубилиным и кандидатом медицинских наук Юрием Александровичем Гусевым я встретился в Центре семейной офтальмологии, где они ведут консультативный прием. Рассказав опытнейшим офтальмологам о проблеме, с которой столкнулся мой родственник, я решил заодно узнать и об их мнении относительно безоперационного лечения катаракты и глаукомы, которое так рекламируют в последнее время.

— Вас интересует, насколько это реально? Сразу скажу: чудо-лекарств и безоперационных методов лечения катаракты и глаукомы не существует, — с такого категорического заявления начал нашу беседу доктор Трубилин. — Объясню почему. Катаракта — это помутнение хрусталика из-за необратимого изменения содержащегося в нем белка, который начинает терять прозрачность. Почему оно происходит, пока до конца не выяснено. Роговица же тут вообще ни при чем. Прозрачность хрусталика может восстановиться только в результате сложнейшего биохимического процесса. К сожалению, его нельзя вызвать никакими медикаментозными и механическими средствами вроде очков-тренажеров, а тем более — биологически активными добавками. Единственный выход — удалить помутневшую массу хрусталика.

— С глаукомой дело обстоит несколько иначе, поскольку здесь главную роль играют не биохимические процессы, а физиология, — вступил в разговор доктор Гусев. — Это тяжелое хроническое заболевание, при котором значительно повышается внутриглазное давление.

В передней части нашего глаза непрерывно циркулирует внутриглазная жидкость, которая выводится через сложную дренажную систему. Когда глаз здоров, в нем сохраняется равновесие между количеством образующейся и оттекающей жидкости и тем самым все время обеспечивается нормальное внутриглазное давление. Если же ее скапливается слишком много, давление повышается. В результате происходит сдавливание кровеносных сосудов, питающих сетчатку, радужку и зрительный нерв. Такой «голодный паек» вызывает посте-

пенную дегенерацию тканей и, следовательно, ухудшение зрения. В конце концов, стойкое высокое внутриглазное давление может привести к атрофии зрительного нерва и слепоте.

«Виновата» в нарушении гидродинамического равновесия дренажная система, выводящая внутриглазную жидкость. Она включает в себя фильтрующую диафрагму во внутреннем углу передней камеры глаза и крошечные канальцы, по которым жидкость отводится в сосудистое русло. Исходя из этого, различают две формы глаукомы: *закрытоугольную* и *открытоугольную*.

В первом случае болезнь возникает потому, что периферический отдел радужки закрывает угол передней камеры, затрудняя доступ жидкости к дренажной системе, и она скапливается в глазу, вызывая стойкое повышение внутриглазного давления. При открытоугольной форме доступ к дренажной системе открыт, но сама она не способна полностью удалять вырабатываемую влагу. Это происходит, например, из-за того, что вследствие склеротических изменений сужаются канальцы, выводящие жидкость, или их устья.

Никакие лекарственные средства, в том числе и рекламируемые сейчас как новейшие, глаукому вылечить не могут. В лучшем случае их действие направлено лишь на то, чтобы уменьшить секрецию внутриглазной жидкости. Причину болезни, то есть недостаточный отток влаги, они не устраняют. К тому же их длительное употребление негативно сказывается на глазных тканях, в частности на радужной оболочке, и вызывает сужение зрачка. Чтобы сохранить зрение, глаукому нужно лечить хирургическим способом.

Центр, где возвращают зрение

Признаться, я и сам предполагал, что все рекламные посулы на поверку окажутся пустышкой.

— Значит, ножа хирурга моему Олегу Николаевичу не миновать? — подвел я итог первой части нашей беседы.

— «Нож хирурга» звучит слишком устрашающе и не соответствует нашей нынешней практике, — возразил доктор Трубилин. — Операция делается под местной анестезией, так что никакого дискомфорта больной не испытывает. Возраст пациента роли не играет, операцию легко переносят даже люди старше 80 лет.

Суть операции, по описанию доктора Трубилина, выглядит так. В склере делается крошечный разрез. Через него в хрусталик вводится полая иголочка с силиконовым покрытием, предохраняющим ткани от повреждения. По ней подается ультразвук строго определенной частоты, который дробит помутневшее ядро хрусталика. Затем эта масса отсасывается с помощью ирригационно-аспирационного наконечника факоэмульсификатора, который очищает внутреннюю поверхность капсулы хрусталика буквально до зеркального блеска. После этого специальным инжектором вставляется интраокулярная линза (ИОЛ), то есть искусственный хрусталик.

Большим преимуществом новой методики является, помимо всего остального, герметичность операционного поля в течение всей операции. Да и делается такая операция гораздо быстрее, чем раньше. А поскольку разрез в склере очень маленький, можно обойтись без наложения шва. Под давлением век он закрывается сам. Этого вполне достаточно для полного заживления

крошечной ранки, так как края склеры быстро срастаются. К тому же сохраняется целостность роговицы, а следовательно, и сферичность ее поверхности.

— Чтобы такая совершенная методика, как факоэмульсификация, давала хороший результат, необходима новейшая аппаратура, — говорит доктор Трубилин. — Наш центр первым в России приобрел самую лучшую модель операционного микроскопа фирмы «Цейс», которая есть еще только в 3-4 офтальмологических клиниках. А модификация факоэмульсификатора у нас самая совершенная из всех существующих. Так что оснащены мы по последнему слову техники.

Об искусственном хрусталике следует сказать особо. Делается он из прозрачного пластика, который, во-первых, по своим свойствам максимально приближается к естественному хрусталику, а во-вторых, не вызывает воспаления ткани капсулы и отторжения. Преломляющая сила ИОЛ рассчитывается индивидуально для каждого больного и зависит от анатомических и оптических особенностей его глаза. Кроме того, врач учитывает требования его профессии и условия повседневной жизни. Если, например, человек часто водит машину, увлекается охотой или сбором грибов, ему подбирают такую линзу, чтобы он мог обходиться без очков, когда смотрит вдаль. И наоборот, если пациенту приходится много читать и писать, ему могут подобрать искусственный хрусталик, который позволит делать это без очков.

Поскольку в нашем центре операции по поводу катаракты делаются по новейшей методике факоэмульсификации с очень маленьким разрезом, в качестве искусственного хрусталика мы используем мяг-

кие линзы. Перед имплантацией их можно согнуть пополам, а в капсуле такая ИОЛ разворачивается, принимая первоначальную форму. Их преимущество еще и в том, что они весьма эластичны и не оказывают механического давления на ткани глаза.

— Что касается лечения глаукомы, то мы одними из первых в России стали применять так называемую вискоканалостомию — мало-травматичную операцию в тканях оболочки без проникновения в полость глазного яблока, — продолжил доктор Гусев. — Эта новейшая методика «бескровной хирургии» сейчас используется во всех ведущих офтальмологических центрах мира, поскольку прекрасно себя зарекомендовала.

Чтобы было понятнее, в чем ее преимущество, вкратце расскажу о ходе такой операции. Она начинается с того, что с помощью специального офтальмологического микроскопа хирург очищает фильтрующую диафрагму особым алмазным лезвием, таким образом увеличивая ее «пропускную способность». Затем, чтобы расширить дренажные каналы, в них вводится специальная вискоэластическая жидкость. Она обладает свойством «вспухать» и за счет этого раздвигает стенки каналов. В результате главный («шлемов») канал расширяется в 7-10 раз, то есть восстанавливается его нормальный просвет. А сама эта жидкость в течение нескольких часов выводится через дренажные каналы.

Кроме того, для увеличения оттока влаги вводится миниатюрный «фитилек» из пористого биоинертного материала на основе гидрогеля или коллагена. Он предназначен для того, чтобы дополнительно отводить внутриглазную жидкость в

задний отдел, откуда она удаляется естественным образом через сосудистую сеть. А поскольку этот «фитилек» не подвержен склерозу, он в течение длительного времени надежно страхует глаз от повышения давления.

Такая щадящая операция совершенно безболезненна и не дает осложнений, что, к сожалению, не исключается, если глаукому лечат по старой методике с проникновением в полость глаза. Проводить ее можно одновременно с удалением катаракты, независимо от возраста пациента.

Итог беседы подвел доктор Трубин:

— При любой операции, будь то катаракта или глаукома, очень многое зависит от квалификации хирурга, от того, какой у него опыт, где он практиковался, что умеет делать. Ведь в ходе операции могут возникнуть неожиданные проблемы, и хирург должен быть готов решать их сам, не призывая на помощь другого специалиста. У нас все хирурги многопрофильные, у каждого большой опыт, приобретенный в лучших клиниках.

Перед операцией анестезиолог изучает историю болезни пациента и подбирает соответствующие лекарственные средства для обезболивания, снятия стресса, а при необходимости — снижающие артериальное давление. Во время самой операции с помощью операционного монитора ведется постоянный контроль состояния кровообращения по пяти основным параметрам, так что неприятные неожиданности исключены.

Пациенты находятся у нас в стационаре всего 3-4 дня в одно-, двух- и трехместных палатах. В этот период им обеспечивается постоянное врачебное наблюдение и должный

уход. А поскольку в нашем Центральном отделении микрохирургии глаза работают и терапевты, мы принимаем больных без ограничений по возрасту, не отказываем инвалидам. У нас никто не останется без квалифицированной врачебной помощи, если она потребуется.

В заключение я попросил доктора Трубилина рассказать, что собой представляет Центр семейной офтальмологии и почему он так необычно называется.

— Потому что там лечат пациентов любого возраста — от детского до пожилого, то есть всех членов семьи. Появился он в 1997 году при нашем активном участии. Сегодня этот Центр — одно из немногих платных медучреждений офтальмологического профиля, где не только проводят диагностику всех глазных заболеваний, в том числе инфекционных, но и занимаются их лечением. Операционную же помощь пациентам оказывает

наше отделение микрохирургии глаза. Врачи Центра регулярно бывают в нашем отделении, участвуют в наших консультативных приемах и присутствуют при операциях. Если же возникает необходимость в каких-то дополнительных лечебных услугах, Центр может направить больных в другие медучреждения офтальмологического профиля — в ведущие институты, клиники и коммерческие центры.

Возвращаясь к проблеме Олега Николаевича, скажу лишь, что он решил оперироваться в Центральном отделении микрохирургии глаза, а не ждать несколько месяцев, когда подойдет очередь в бесплатной клинике. Операция прошла отлично, в результате один глаз у него избавился сразу и от катаракты, и от глаукомы. Теперь он твердо намерен через 2-3 месяца вылечить и второй глаз в так понравившемся ему стационаре доктора Трубилина.

В Центре семейной офтальмологии

совместно с Центральным отделением микрохирургии глаза
клинической больницы №86 Федерального управления
медико-биологических и экстремальных проблем
при Минздраве РФ проводятся:

- ↙ лечение катаракты методом факэмульсификации и щадящая хирургия глаукомы;
- ↙ лазерная хирургия, контактная коррекция;
- ↙ исправление близорукости и астигматизма;
- ↙ лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва;
- ↙ комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодекоз, хламидийный анализ;
- ↙ лечение аллергических и инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодекоза, герпеса.
- ↙ лечение детей.

Новейшие методы лечения, комфортабельный стационар.

(095) 207-40-31, 207-46-81 (м. «Цветной бульвар»)

(095) 196-08-86 (м. «Щукинская»)

(095) 567-16-68 (м. «Тушинская», Митино)

Лиц.МДКЗ №15193/6652

Альберт Каукин

Массажер В ВАШИХ РУКАХ

Массаж — дело полезное. Правда, некоторые его виды — спортивный или какой-нибудь экзотический («тайский», например), требуют рук профессионала. Но общеоздоравливающий массаж можно сделать и себе самому — руками или с помощью различных приспособлений

Сейчас широкое распространение получили деревянные массажеры, выполненные в виде наборных шариков и роликов. Их прототипом был массажер из толстых веревок с узлами, который изобрел для своих тренировок знаменитый борец-тяжеловес Иван Поддубный.

Я же хочу поделиться собственным опытом по изготовлению и использованию деревянных **роликовых массажеров** (рис. 1). Они просты и компактны, удобны в при-

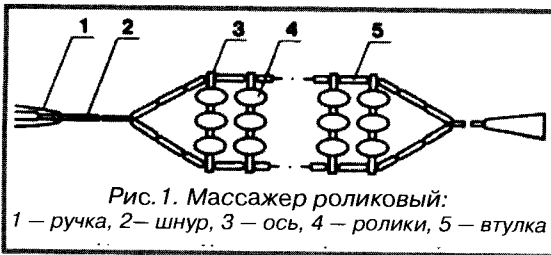
тем, кто занимается спортом, и тем, кто мало двигается.

Многочисленны разработаны и изготовлены различные роликовые массажеры жесткой конструкции, а также гибкие: трех- и четырехрядные — со свободно смещающимися, нанизанными на шнуры шариками или плоскими дисками. Есть вариант массажеров, где отдельные ролики заменены сплошными валиками. Для различной степени воздействия у них можно варьировать ширину,

высоту и заостренность выступов. Кстати, по этой технологии можно изготавливать специальные наборные «матрасы» из роликов и валиков для малоподвижных лежачих больных.

Ролики лучше всего делать из древесины бу-

ка, дуба, березы или клена. Считается, что у этих деревьев положительная энергетика. Древесину деревьев с отрицательной энергетикой, например тополя или осины,



менении, и, что важно, ими можно пользоваться где угодно: дома, на работе, в поездке и, главное, без предварительной консультации с врачом. Массажеры пригодятся и

можно применять для изготовления веселок, скалок, молоточков — приспособлений, служащих для снятия боли.

Массажеры для бани хороши из березы или дуба. Древесина бука непригодна из-за своей гигроскопичности — она может трескаться от соприкосновения с мокрой кожей.

Оси, на которых расположены



ролики, изготавливают из дерева или пластмассы, ручки (наборные или цельные) — только из дерева (лучше хвойных пород). Преимущество древесины перед пластмассой очевидно: во-первых, не накапливается статическое электричество, во-вторых, древесина не оказывает охлаждающего эффекта при занятиях зимой на воздухе, лучше скользит по телу, а главное — «подпитывает» его своей «живой» энергетикой. Для изготовления роликов и ручек применяется только чистая древесина, ее нельзя покрывать лаком и пропи-

тывать химическими веществами.

Роликовым массажером можно массировать все части тела (через майку или рубашку), кроме зон лимфатических узлов.

Массаж спины

♦ Взять массажер за концы двумя руками. Левая рука находится над левым плечом, правая опущена вниз и заведена за спину. Массировать с усилием разные участки сначала одной, затем, поменяв руки, другой половины спины.

♦ Установить массажер поперек туловища на пояснице и массировать всю спину от тазовой области до лопаток.

♦ Массировать верхние пучки трапецевидных мышц (находятся между лопатками). Начинать от шеи и постепенно продвигаться к плечевому суставу.

Массаж шеи

Шею нужно массировать сзади поперечными движениями с небольшой амплитудой, продвигаясь от кромки волос вниз. Полезно при этом наклонять голову вперед, назад и в стороны.

Массаж шеи и трапецевидных мышц дает особенно хороший результат, если имеются солевые отложения и мучают боли в верхней части спины.

Массаж груди

Этот массаж можно рекомендовать только мужчинам. Область груди массировать во всех направлениях: поперек, вдоль, по диагонали.

Массаж тазовой области и бедер

Тазовую область следует массировать во всех направлениях, начиная снизу. Массаж бедра начинать с задней его поверхности, поставив ногу на край стула, при этом колено должно быть согнуто, а мышцы ослаблены. Легкими движениями вы-

полняйте массаж от коленного сустава по направлению к паховой области.

Массаж наружной части бедра должен быть более жестким, внутренней — облегченным. При излишних отложениях подкожного жира на наружной стороне бедра число массажных движений следует увеличить.

Массаж голени

Его следует начинать с икроножных мышц, по их задней поверхности. При этом нога ставится на возвышение, это расслабляет мышцы. Икроножные мышцы можно массировать и в положении сидя, поставив полусогнутую ногу на пол. Движения начинать от пятки вверх до подколенной ямки (ее массировать не надо). Затем массировать внешнюю поверхность ноги от пальцев до колена.



Все массажные движения следует выполнять по 7-10 раз, повторяя каждый комплекс по 3-4 раза.

Массаж желательно проводить после водных процедур. После принятия душа мышцы расслабляются, что помогает быстрее и полнее восстановить их работоспособность.

Другой эффективный и простой прибор, также предназначенный для самомассажа — это **массажная лопатка** (рис. 2). Ее лучше изготавливать из березы, липы или осины. Благодаря оригинальной конфигурации, ей можно легко массировать различные части тела.

Толщина лопатки не превышает 1,5-2 см, толщина рукоятки — 3 см. Общая длина — 50-70 см. Рукоятка с закругленным или раздвоенным концом в верхней части имеет пологий прогиб, конфигурация самой лопатки четырехугольная, немного

суженная и закругленная по свободному краю. Угловые выступы выполнены с расчетом на разную функци-

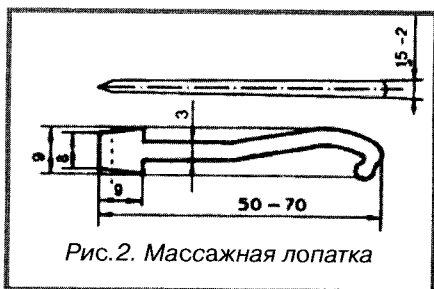


Рис. 2. Массажная лопатка

ональную нагрузку — от точечного до плоскостного надавливания.

Различными частями лопатки можно выполнять практически все массажные движения — поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, точечное надавливание, похлопывание, поколачивание и т. д.

Мышцы при массаже лопаткой должны быть расслаблены. Начинать и заканчивать массаж надо мягким поглаживанием (кстати, такое поглаживание следует делать перед каждым последующим приемом). Во время массажа не должно быть чувства дискомфорта, тем более болезненных ощущений.

Интенсивность воздействия на определенный участок тела зависят, в частности, от конфигурации массирующей части лопатки и угла между ней и телом. Чем этот угол ближе к прямому (90 градусов), тем сильнее ощущается воздействие. В этом случае оно не должно превышать 10 секунд при частоте 1-2 движения в секунду.

Направление движения массажа с помощью лопатки должно быть таким же, как в классическом массаже — по ходу лимфотока, то есть по направлению к сердцу. Массаж

можно выполнять в любом удобном положении — стоя, сидя, даже лежа, по обнаженному или прикрытому одеждой телу.

Правила выполнения массажа.

◆ Массаж *волосистой части головы* лучше проводить, сидя на стуле. Для улучшения кровотока предварительно следует выполнить легкие поглаживания и круговые растирания лобной, височной и затылочной областей головы. Затем плоскостью лопатки погладить голову поверх волос: от лба к затылку, от темени к ушным раковинам, от макушки вниз радиально во все стороны.

Растирания следует выполнять концом рукоятки легкими, прямолинейными, круговыми, спиралевидными движениями, а также делая прерывистое надавливание (сдвигание кожи). Продолжительность процедуры — от 3 до 10 минут.

◆ Массировать *шею* тоже удобнее сидя. Легким поглаживанием и растиранием сначала плоской частью лопатки, затем концом рукоятки сверху вниз последовательно массировать заднюю, боковую и переднюю поверхность шеи. Используйте круговые, прямолинейные и спиралевидные надавливающие движения. (Помните, что такой массаж противопоказан при заболеваниях щитовидной железы.)

Необходимо соблюдать особую осторожность при массаже передне-боковой поверхности шеи, где находится область сонных артерий. Продолжительность процедуры от 3 до 10 минут.

◆ Массировать *воротниковую зону* от шеи к дельтовидной мышце (область плечевого сустава) следует плоской поверхностью лопатки, затем — концом или дугой рукоятки,

поглаживая, разминая, растирая кожу, усиливая воздействие в направлении сверху вниз. Общая продолжительность воздействия от 5 до 10 минут.

◆ Массаж *рук* нужно начинать с кончиков пальцев, двигаясь сначала к локтевому и дальше к плечевому суставу. Начинайте с поглаживания, используя наиболее удобные для каждого движения части лопатки. Проведите все приемы массажа, чередуя их с поглаживанием.

◆ Массажу *ног* должно предшествовать поглаживание всей поверхности ноги снизу вверх. Начинайте массаж поглаживанием плоской тыльной стороной лопатки от пальцев вдоль передней поверхности голени по направлению к колену. Затем растирайте подошву от пальцев к пятке, голеностопный сустав, массируйте икры ног, коленный сустав.

◆ Особое внимание уделите массажу *всей поверхности бедра*, минуя лимфатические узлы паховой области. При массаже мышц бедра сила надавливания рабочими поверхностями лопатки может быть увеличена.

◆ *Ягодичные мышцы* нужно массировать, лежа на животе или на боку, в направлении от крестца и копчика к паховой области (от центра в стороны) с помощью плоской части лопатки и конца рукоятки.

◆ Массаж *спины и поясничной области* лучше делать, лежа на животе или сидя. Используется плоская часть лопатки, изгибы и концевая часть рукоятки. Направление движений — от крестца вверх через всю поверхность спины до мышц шеи, сначала параллельно позвоночнику (отступая от него на 2 см), затем вдоль боковых пове-

рхностей тела до подмышечных впадин.

◆ Массаж живота лучше проводить, лежа на спине. Голову и колени нужно немного приподнять, подложив под них мягкие валики. Все приемы массажа начинайте с области пупка, расширяя движения наружу в виде спирали по часовой стрелке, чтобы охватить весь живот. Используйте плоскую часть лопатки и ее рукоятку. Продолжительность процедуры — 5-7 минут.

Общий массаж тела занимает от 20 до 40 минут.



При массаже шейно-грудного отдела и межлопаточной области на уровне легких, сердца и почек следует ослаблять силу приемов растирания, поколачивания или похлопывания.

Не проводите энергичные приемы в местах прикрепления ребер к груди.

Массажерами могут пользоваться все, кто хочет быть здоровым и бодрым, стремится иметь хорошую физическую форму и обладать высокой работоспособностью, однако нужно знать о некоторых медицинс-

ких противопоказаниях для проведения любых видов массажа. Вот они:

◆ любые инфекционные заболевания, острые воспалительные процессы;

◆ склонность к кровотечениям;

◆ гнойные и грибковые поражения кожи, экземы и другие высыпания;

◆ тромбозы, трофические язвы, обширные участки варикозного расширения вен;

◆ выраженный атеросклероз сосудов;

◆ доброкачественные и злокачественные опухоли;

◆ резкие подъемы или падения артериального давления, выраженная сердечно-сосудистая недостаточность;

◆ психические заболевания.

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Ты довольна своим начальником? — спрашивает секретаршу подруга.

— Да как тебе сказать? Месяц назад он подарил мне шубу, потом ожерелье, а вчера попросил моей руки. Кажется, он начал экономить.

◆
— Проводник! У меня к вам большая просьба. Разбудите меня, пожалуйста, на станции Храповка.

— Вам что, там выходить?

— Нет, я хочу посмотреть, как проспит свою станцию мой сосед.

◆

— Это «Скорая»?

— Да.

— Скажите, можно ли считать нормальным человека, который в шесть утра будит всех подряд и выгоняет на улицу?

— Нет, нельзя.

— Тогда пришлите, пожалуйста, санитаров по адресу: Красноармейская, 5. Казарма.

◆

— Ты что, едешь на Сицилию? Там сейчас сорок градусов в тени.

— Ну не обязательно же все время проводить в тени!

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

Людмила Горяйнова, кандидат медицинских наук

ВАРИКОЗ — БОЛЕЗНЬ СЕМЕЙНАЯ

Быстро наступающая усталость и ощущение распирающей боли в ногах, расширившиеся, извитые и узловатые вены, геморрой — все это проявления очень распространенной ныне варикозной патологии. Обычно ей сопутствуют тромбозы и тромбофлебиты, дерматиты, экзема, трофические деструктивные изменения кожи и ногтей ног. О причинах развития этого заболевания, его лечении и путях профилактики рассказывает опытный семейный врач

Увеличение частоты варикозной патологии в наши дни связано с целым рядом факторов. Чтобы читателю было яснее, о чем идет речь, попробую дать обобщенный портрет человека, предрасположенного к этому заболеванию. Как правило, он мало двигается, что приводит к ослаблению мышц. На работе обычно пребывает в одной и той же вынужденной позе. Склонен к полноте, отдает предпочтение высококалорийной пище. Частоотягощен нездоровой наследственностью: варикозом могли страдать его мать или отец, дедушки и бабушки, другие члены семьи. По мнению ученых, в таких семьях от поколения к поколению передается дефект строения стенок вен и венозных клапанов. Из-за этого постепенно, с возрастом, особенно при неправильном образе жизни и питании, может развиться заболевание.

Расскажу историю одной семьи, которую я лечу. На ее примере можно не только рассмотреть в динамике

формы и стадии заболевания, но и проследить патогенетические факторы, способствующие его развитию. В этой семье живут вместе четыре поколения, и у всех варикозное расширение вен отчетливо обозначилось уже с юношеского возраста.

Бабушка (ей уже 81 год) очень тучная. К тому времени, как я начала лечить эту семью, из-за болей в ногах она практически не вставала с постели. Кожа ее голеней и стоп была сухая, шелушащаяся, неравномерно пигментированная, на левой голени два выраженных рубца — следы трофических язв. Вены голени расширенные, извилистые, узловатые, голени сильно отечные, ногти на пальцах ног серо-желтого цвета, утолщены, слоятся.

У ее 59-летней дочери, работающей продавцом в книжном магазине, варикозный процесс тоже был ярко выражен — он распространился до середины бедер. В нижней части левой голени на фоне уплотненной пиг-

ментированной кожи образовалась трофическая язва размером 2,5х3 см — сухая, без склонности к заживлению. Кожа вокруг язвы воспалена и гиперпигментирована. Такой же участок воспаления был на правой голени, где вполне могла образоваться трофическая язва. Вес женщины на 30 кг превышал норму.

38-летняя внучка, медрегистратор поликлиники, тоже явно тяготеет к полноте. До беременности ноги у нее отекали только к вечеру. Во время беременности отеки увеличились, образовались узлы в области голени и бедра, а сразу после родов появился жесточайший рецидивирующий геморрой с обильным кровотечением и болезненным ущемлением геморроидальных узлов. Она жаловалась на быструю утомляемость, боли и судороги в икроножных, а иногда и в бедренных мышцах, особенно по ночам и после физических нагрузок.

Ее шестнадцатилетний сын, учащийся профтехучилища, штангист, какое-то время назад заметил, что после длительной физической нагрузки спортивная обувь к вечеру становится как будто теснее. Осмотрев мальчика, я обнаружила, что его голени и стопы пастозные (пастозность — болезненное состояние тканей, выражающееся в их побледнении, уменьшении эластичности), сквозь кожу просвечивают крупные извитые стволы поверхностных вен.

Как видим, основную роль в возникновении варикозной болезни у моих пациентов сыграла семейная предрасположенность к ней. Однако были и другие причины: большие физические нагрузки, избыточный вес, «стоячая» работа, чрезмерное питание. Кроме того, никто в семье не придавал значения профилактике:

не занимался лечебной гимнастикой, не носил корректирующее белье.

С мальчиком было проще. У него процесс только начинался, и изменения вен на ногах при правильном режиме и лечении можно было стабилизировать и даже полностью излечить.

Что же надо предпринимать в таких случаях? Прежде всего, изменить питание, ограничив сладкую, жирную, высококалорийную пищу, способствующую увеличению веса. Если в течение дня приходится подолгу сидеть или стоять, надо чаще менять положение ног. Особая забота — обувь. Она должна быть чуть большего размера, чем нога, удобная и мягкая. Кроме того, необходимо носить специальное медицинское белье из компрессионного трикотажа: чулки, гольфы, колготы. (Такое белье необходимо и тем, у кого варикоз уже ярко выражен.) Лечебное белье важно правильно подобрать: слишком свободное не будет поддерживать вены в правильном положении, а чересчур тесное будет сильно сжимать их, ухудшая и без того недостаточное кровоснабжение.

Полезно выполнять лечебную гимнастику, а также заниматься теми видами спорта, которые благоприятно влияют на тонус сосудов ног, к примеру плаванием. Оно, с одной стороны, тренирует все мышцы туловища и конечностей, а с другой, вследствие горизонтального положения, разгружает мускулатуру и сосуды ног. А вот виды спорта, связанные с поднятием тяжестей, не подходят.

Помимо всего сказанного, при склонности к варикозной болезни надо регулярно принимать витаминно-минеральные комплексы, в которые обязательно должен входить витамин С, являющийся ангиопротектором (благоприятно влияю-

щим на сосуды). Такие комплексы, кстати, полезны и тем, у кого эта болезнь уже есть.

Обо всем этом я подробно рассказала своему юному пациенту, который больше всего нуждался именно в профилактике. Он отнесся к моим рекомендациям серьезно и даже стал заниматься другим видом спорта — плаванием, что, разумеется, намного отдалит развитие у него варикоза. А если он будет соблюдать и другие меры профилактики, то сможет избежать развития болезни.

Со старшими членами семьи все обстояло не так просто. Симптомы болезни были у них резко выражены и говорили о многолетнем процессе. У всех в разной степени прогрессировала венозная недостаточность, приведшая к болям, отекам, ограничению подвижности. А у бабушки и ее дочери появились трофические язвы, развились дерматит (воспаление кожи), тромбоз (образование кровяного сгустка в просвете сосуда) и тромбоз флебит (воспаление вены), которые могли вызвать тяжелые последствия вплоть до тромбоза эмболии крупных артериальных сосудов, то есть закупорки их тромбом. Им требовалось постоянное и сложное интегративное лечение с применением общих и специфических методов.

При распространенном и тем более таком осложненном варикозе, как у моих пациентов, большинство врачей рекомендуют хирургическое лече-

1. Лежа на спине на жесткую постель, кушетку или на застеленный ковром пол. Если позволяет кушетка, приподнять тот край, где располагаются ноги, на 15-20 см. Если вы лежите на полу, положите под ноги валик или подушку. Лежать в таком положении 5 минут, равномерно и глубоко дыша.

2. Лежа на спине, поднять ноги вертикально и сделать ступнями обеих ног по 10 круговых движений по часовой стрелке и против нее. Опустить ноги, расслабиться. Постепенно довести количество движений до 30.

3. Лежа на спине, выполнять вращение ногами («велосипед») — 100 движений вперед и назад. Постепенно довести количество движений до 1000.

4. Лежа на спине, на вдохе согнуть правую ногу и подтянуть колено к груди. Выдыхая, выпрямить ногу вертикально и медленно опустить. Повторить по 10 раз каждой ногой. Постепенно довести до 30 раз.

5. Сидя на стуле, поочередно сгибать-разгибать пальцы стоп — 10 раз. Постепенно довести до 30 раз. Одновременно можно выполнять такие же движения кистями вытянутых рук.

6. Такие же сгибательно-разгибательные движения выполнять в обоих голеностопных суставах — 10 раз. Постепенно довести до 30 раз.

7. Сидя на жестком стуле, выпрямить ноги, двигать ими вверх-вниз и перекрестно («ножницы») — 30 движений. Постепенно увеличить число движений до 50.

8. Встать, руки вытянуть вдоль туловища, медленно подняться на носки. Досчитав до «пяти», опуститься на пятки. Выполнить 50 раз.

9. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола — до 50 движений.

Завершить гимнастику контрастным обливанием ног, чередуя холодную и горячую воду в течение 5-10 минут.

ние. Но я, будучи врачом старой школы, придерживаюсь мнения, что операция показана лишь в тех случаях, когда, во-первых, поражены только поверхностные вены (если проходимость глубоких вен также нарушена, то в результате операции кровоснабжение ухудшится) и, во-вторых, все консервативные методы лечения полностью исчерпаны.

Поскольку женщины лечились нерегулярно, то есть весь арсенал консервативного лечения не был использован, я решила попробовать именно эти методы. Тем более что методы могут быть многовариантными.

При очень выраженных проявлениях варикоза, длительном и распространенном процессе, чтобы предупредить развитие тромбозов, больных лечат в стационаре. Но в 70-80% случаев лечиться можно амбулаторно, в домашних условиях.

Эту тактику я и выбрала для всех трех моих пациенток, подобрав для каждой индивидуальный комплекс медицинских и гомеопатических препаратов. Включила в него фармакологические препараты — антибиотики, лекарства, повышающие тонус вен, разжижающие кровь и препятствующие образованию тромбов, и мази для наружного применения. Из гомеопатических препаратов выбрала те, что оказывают противовоспалительное, противоотечное, регенерирующее действие и укрепляют сосуды. Как показал мой опыт, быстрый эффект дают гомеопатические комплексы «Эдас».

В остром периоде, пока у пациенток были выражены

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ВЕНАХ ♦ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ВЕНАХ

Случается, что после операции по поводу варикозного расширения вен возникает рецидив болезни. Этого не произойдет, если принимать меры профилактики. Прежде всего, надо регулярно выполнять специальную гимнастику.

1. Лежа на спине, руки в стороны. Сделать вдох и на выдохе поднять правую ногу. Вернуться в исходное положение — вдох. То же повторить левой ногой.

2. Лежа на спине, руки в стороны. Сделать вдох. Подтянуть оба колена к груди с помощью рук — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 4-8 раз.

3. Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз. Сделать вдох. Поднять согнутые в коленях ноги и выпрямить их вверх — выдох. Согнуть ноги и вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 4-8 раз.

4. Исходное положение — то же, что в упражнении 3. Сделать вдох. Поднять прямые ноги вертикально вверх — выдох. Опустить ноги — вдох. Повторить 4-8 раз.

5. Лежа на спине, делать «ножницы» — 4-10 раз. Дыхание произвольное.

6. Лежа на спине, выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде — 4-10 раз. Дыхание произвольное.

7. Встать прямо, ноги вместе. Подняться на носки, отрывая пятки на 1 см от пола и через несколько мгновений резко ударить ими о пол. Выполнять упражнение не спеша, примерно одно движение в секунду. Сделав его 20-30 раз, прерваться на 5-10 секунд и снова повторить 20-30 раз. Желательно в течение дня повторять это упражнение по 3-5 раз. Оно помогает продвижению крови вверх по венам.

Если на работе вам приходится много сидеть, то лучше больной ноге придать горизонтальное положение. Но не стоит засиживаться и тем более стоять подолгу. Через каждые полтора часа надо немного походить или сделать последнее упражнение комплекса. После работы также не спешите дать покой ногам, так как лучший отдых для них — медленная и спокойная непродолжительная прогулка.

Полезно делать ванночки для ног. Возьмите 100 г травы сушеницы топяной, залейте 5 л кипятка, настаивайте 10 часов. После подогрейте до 37 градусов и погрузите туда ноги на 20-30 минут. После ванны наденьте на ноги эластичные колготки и лягте отдохнуть.

Снижает свертываемость кроei и укрепляет стенки капилляров конский каштан. Не случайно многие отечественные и импортные препараты для лечения варикозной болезни имеют в составе каштан. Приготовьте настойку цветков или плодов конского каштана. Для этого 50 г цветов или измельченных плодов залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 дней в темном месте. Принимать 3-4 раза в день в течение месяца.

Полезна для сосудов и смесь меда с чесноком. 250 г очищенного и натертого на мелкой терке чеснока залейте 300 г жидкого меда, тщательно перемешайте и дайте неделю настояться. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1-2 месяцев.

Предлагаемая гимнастика, а также описанные народные средства хороши и для профилактики варикоза.

тромбофлебит, трофические язвы и экзема, вместе со всеми перечисленными препаратами они в течение 7-14 дней принимали гомеопатические комплексы, активизирующие дренажные функции организма, например *Карсил-Эдас-136* или *936*.

По мере стихания острого воспаления на фоне фармакологического лечения нужно переходить на гомеопатические комплексы *Веномил-Эдас-120* или *920* и *Арнау-Эдас-138* или *938*. Первый из них, содержащий конский каштан, арнику горную, прострел луговой, гамамелис и другие растения и гомеопатические субстанции, оказывает заметное регенерирующее, вентонизирующее и противовоспалительное действие. Второй способствует укреплению сосудов, снимает спазмы и воспаления и улучшает микроциркуляцию крови.

Бабушке, у которой воспалительные явления были выражены более сильно, я, кроме того, предложила хорошо повышающую иммунитет *Эхинацею-Эдас* (ее можно заменять препаратом *Прополан-Эдас-150*, также включающим эхинацею). В течение месяца-полутора пациентки также принимали антиоксидантные и поливитаминные комплексы (эдасовские *Каскорутол* и *Каскатол*).

Особое внимание уделялось лечению трофических изменений кожи, ведь у всех женщин в большей или меньшей мере были выражены дерматит, экзема, язвы. Я разделяю мнение тех флебологов, которые считают, что перевязки пораженных участков следует делать как можно реже — не

чаще одного раза в 3-5 дней, чтобы ткани меньше травмировались и в них лучше шел процесс регенерации.

Местную терапию трофической язвы надо проводить так: сначала обработать рану перекисью водорода, затем наложить однослойную марлевую салфетку, пропитанную гелем *солкосерил*. Она прилипает к дну язвы и при последующей перевязке не удаляется. Затем легко перевязать этот участок. Через 3-5 дней отстающие края салфетки осторожно обрезать ножницами и поверх нее на область язвы наложить либо гомеопатическую мазь *Эдас-201*, либо *солкосериловую мазь*. Мазевую терапию чередовать до тех пор, пока сама заживающая ткань не отторгнет повязку и она при очередной перевязке безболезненно не отойдет.

Следующий этап. На заживающую поверхность язвы накладывать, чередуя, мази *Эдас-201* и *Эдас-202*. Края язвы, где обычно имеются явления дерматита, также надо обрабатывать какой-либо из этих мазей. Одновременно с этим в кожу над варикозно измененными стволами вен и узлами по всей длине пораженной конечности 1-2 раза в день мягко втирать мазь *Эдас-203*, улучшающую состояние вен.

Если трофических язв, дерматитов и экземы нет, то для смазывания поверхности кожи над расширенными венами надо применять комбинации гомеопатических мазей *Эдас-203, 202, 201*.

Описанное домашнее местное лечение вместе с приемом препаратов внутрь дало хорошие результаты — у всех женщин начался период длительной ремиссии, то есть обострения болезни отступили, а бабушка даже стала вставать с постели. В течение 5 недель нам уда-

лось полностью справиться с существовавшими несколько лет трофическими язвами и распространенным очагом экземы и дерматита у бабушки и дочери, а у внучки снять их начальные проявления. К счастью, у этих пациенток трофические язвы изначально были чистыми и сухими, без микробных осложнений. Если же имеется инфекция, лечить нужно совсем по-другому, в условиях медицинского учреждения.

Труднее оказалось устранить участки дерматосклероза и остаточной пигментации. Их надо длительно, в течение 3-4 месяцев, периодически смазывать мазью *Эдас-203*.

Конечно же, описанная мною комбинированная терапия потребовала от пациенток терпения и настойчивости — они проводили ее в течение нескольких месяцев, а чтобы добиться полного успеха, понадобится не один год. Несмотря на долговременность лечения, оно требует меньших затрат сил, да и средств тоже, чем традиционная терапия без гомеопатических препаратов.

Однако применение фармацевтических и гомеопатических препаратов — это еще не все. Очень важно поддерживать нормальный вес, правильно организовав питание. Все члены семьи, которую я лечила, включая мальчика, перешли на низкокалорийную диету, способствующую снижению веса. Кроме этого, большое значение в лечении варикоза имеет правильный режим двигательных нагрузок. Дав рекомендации по возможности избегать длительного стояния, я назначила каждому члену семьи, даже бабушке, индивидуальный комплекс лечебной гимнастики. Думаю, что его выполнение также существенно помогло достичь улучшения.

Илья Пирогов

Секреты здоровых зубов

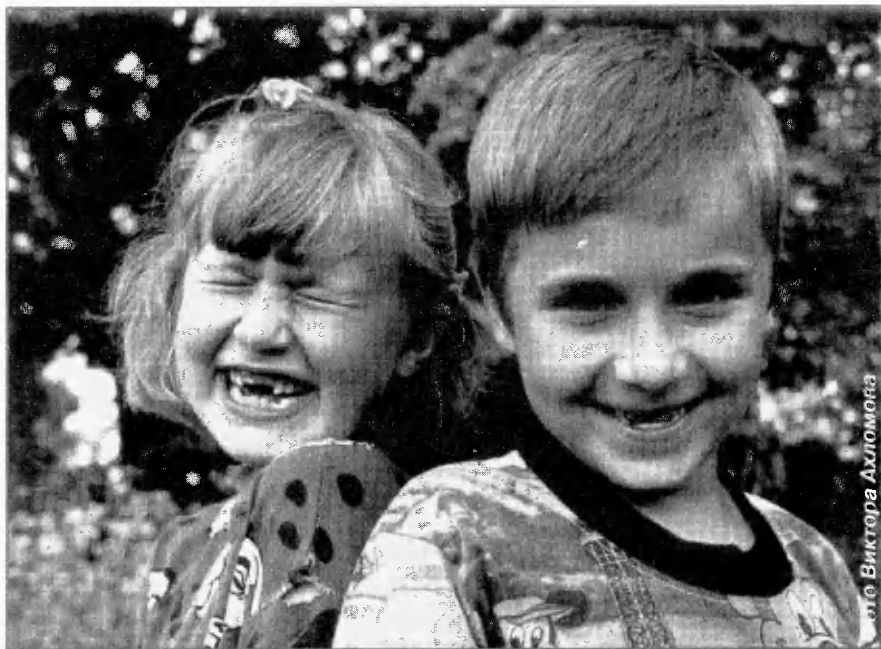


фото Виктора Ахломона

Красивые и здоровые зубы — мечта каждого, но только счастливых обладателей белоснежной улыбки в нашей стране не так уж много. Недавно я побывал в Индии — стране, где почти все жители имеют ослепительно белые и идеальные по форме зубы. Сохранить прекрасные зубы индусам помогает соблюдение традиций народной медицины

Приехав в Индию, я был очень удивлен тем, что купить обычную зубную щетку оказалось непросто. Потом мне объяснили, что индийцы

практически не пользуются этим «благом» европейской цивилизации. Они считают, что зубная щетка вредна, так как на ней сохраняются

и размножаются всевозможные микробы и бактерии.

С незапамятных времен в Индии вместо зубной щетки используют веточки дерева «ним», обладающего уникальными бактерицидными свойствами. Оно напоминает нашу акацию. В России такого дерева нет, но его можно заменить веточкой дуба или эвкалипта. Утром надо размять зубами кончик веточки длиной 15-20 см — получится небольшая кисточка, которой без всякой пасты можно почистить зубы и помассировать десны.

Вместо зубной пасты индийцы пользуются мелко истолченной морской или мелко помолотой поваренной солью. К щепотке соли добавляют несколько капель оливкового или любого другого растительного масла и тщательно перемешивают, чтобы получилась густая однородная масса. Немного такой смеси наносят на указательный палец и чистят зубы, а затем не менее 2-3 минут массируют десны.

Массаж десен делается большим и указательным пальцами, которыми захватывают десны с наружной и внутренней стороны зубов. Верхнюю челюсть массируют сверху вниз, а нижнюю — снизу вверх. Такой способ обработки ротовой полости укрепляет корни зубов и десны, не портит зубную эмаль, помогает при лечении пародонтоза. После этой процедуры во рту ощущается необыкновенная свежесть, а зубы и десны уже после двух-трех недель выглядят красивыми и здоровыми.

Индийцы уделяют внимание и состоянию языка, ежедневно снимая с него специфический белый налет, в котором скапливается большое количество микробов. Для

этой цели они употребляют деревянные, пластмассовые или изготовленные из слоновой кости ножички, но подойдет и обычная чайная ложка. При очищении языка его надо высунуть как можно дальше, стараясь достать им до подбородка, и несколько раз поскоблить ложкой в направлении от корня к кончику языка, удаляя налет.

После чистки зубов и языка индийцы обязательно полощут горло подсоленной водой, которая снимает с миндалин вредный налет. Ведь миндалины — это барьер, задерживающий микробы и защищающий организм от проникновения инфекции.

Научился я у индийцев и специальным *упражнениям*, излечивающим некоторые стоматологические заболевания. Их можно выполнять где угодно: на прогулке, в перерывах между работой, во время просмотра телепередач. Главное — чтобы были свободны обе руки.

Вот, например, упражнение, избавляющее от сильной зубной боли и воспаления десен. Делать его очень просто, но оно требует терпения, поскольку эффект ощущается лишь через 20-30 минут. Соедините подушечки указательного и большого пальцев обеих рук, остальными не очень сильно упритесь в ладонь. Затем напрягите мышцы всех пальцев и ладони. Когда руки устанут, расслабьте мышцы и сделайте небольшой перерыв, но не меняйте положение пальцев и держите их сомкнутыми.

Много полезных советов по лечению зубов предлагает и *русская народная медицина*. Например, издавна стоматологические заболевания лечили специальными смесями, в которые входила скорлупа

куриных яиц — идеальный источник кальция (на 90% она состоит из карбоната кальция). Его недостаток ведет к нарушению обмена веществ. А результат — неправильный рост и заболевание зубов, хрупкость костей.

Кроме кальция, скорлупа содержит еще 27 минеральных веществ, в том числе необходимых для укрепления зубов. Это фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, сера, кремний, цинк и другие. К тому же выяснилось, что скорлупа и зубы близки по минеральному составу, поэтому введение ее в пищу положительно сказывается на состоянии зубов. Измельченную скорлупу можно вводить в детский рацион уже с года, так как именно в это время наиболее интенсивно идут процессы, требующие бесперебойного поступления кальция в организм, — образование костной ткани, рост зубов.

Принимать яичную скорлупу в измельченном виде надо один раз в день, желательно утром, добавляя в еду — творог или каши. Дозировка — от 1,5 до 3 г в день в зависимости от возраста. Растирать скорлупу лучше всего в ступке, так как при использовании кофемолки она теряет некоторые полезные свойства и становится менее эффективной. Перед приготовлением порошка яйца обязательно надо вымыть в теплой воде с мылом и несколько раз ополоснуть, а если скорлупу будут принимать маленькие дети, яйца нужно кипятить в течение 5 минут.

Прекрасно помогает при стоматологических заболеваниях и *фитотерапия*. К тому же зеленую аптечку можно собрать самим в течение лета. Но хочу предупредить, что, несмотря на эффективность многих

приведенных ниже способов, долго откладывать визит к зубному врачу все-таки не стоит.

Когда десны сильно воспалены, а возле зубов образуются небольшие ранки, для полоскания применяют *отвар из цветков гречихи*. Готовят его так: 3 ст. ложки цветков залейте 1 л воды и кипятите на слабом огне под крышкой 15 минут, затем охладите. После еды полощите отваром рот 3-4 раза в день и недолго держите его во рту, как бы делая ванночки для десен.

При воспалении десен, опухании и боли в области корня зуба поможет *шалфей*. 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка, дайте настояться. Теплым отваром можно полоскать рот или держать его во рту с больной стороны. Полоскать нужно 3-5 раз в течение получаса, после чего боль обычно отступает. Воспаление проходит через 3-4 процедуры.

При кровоточивости десен смешайте измельченную кору дуба (2 части) и *цветки липы* (1 часть). Заварите 1 ч. ложку этой смеси стаканом крутого кипятка, дайте настояться, процедите. Полощите теплым настоем несколько раз в день. Желательно проводить ежедневный массаж десен.

При пародонтозе помогает *отвар из коры осины*. 1 ст. ложку измельченной коры залейте стаканом крутого кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Настаивайте несколько часов. Полоскать рот надо теплым отваром.

Это народное средство помогает и при пародонтозе, и при острой зубной боли. Влейте в маленький глиняный горшок 1 стакан натурального виноградного вина, добавьте немного шалфея, розмарина и, если найдете, красного мела. Смесь ки-

пятите в течение 15 минут, помешивая. Процедите и полощите рот. Боль пройдет уже через несколько минут после начала процедуры. Чтобы в дальнейшем избежать неприятных ощущений и чтобы зубы и десны всегда были здоровыми, полощите рот 3-4 раза в день.

Зубную боль снимают *почки молодого тополя*. Ненабухшие почки высушите и храните в полотняном мешочке. Если заболит зуб, заверните почку в кусочек бинта, положите на него и прикусите. Держите не менее двух часов.

Корешок подорожника нужно положить в ухо с той стороны, где болит зуб, и держать его до полного исчезновения боли, которая, как правило, проходит через 1,5 часа.

При острой зубной боли положите на больной зуб ватный тампон, смоченный в *пихтовом масле*, и держите минут 15, затем прополощите рот раствором соды — 1 ч. ложка на стакан теплой воды.

При сильной зубной боли возьмите в рот 1 ст. ложку теплого *растительного масла* и в течение 10-15 минут пососите его, затем масло выплюньте и прополощите рот содовым раствором. При необходимости процедуру повторите еще несколько раз.

Ноющую зубную боль успокоит *отвар ромашки*. Заварите цветки ромашки кипятком (из расчета 1 ч. ложка на стакан воды), прокипятите 5 минут на медленном огне, дайте настояться, процедите. Теплым отваром полощите рот, стараясь держать его как можно дольше в районе больного места — от этого зависит эффективность лечения.

При стоматологических заболеваниях как обезболивающее средство применяются *корни чистотела*.

Высушенные корни разотрите в порошок, 1 ст. ложку корней залейте стаканом кипятка и настаивайте 10-15 минут. При полоскании старайтесь держать настой со стороны больного места.

Листья чистотела смешайте в равных долях с *цветками ромашки аптечной*. 1 ст. ложку этой смеси залейте стаканом кипятка и дайте настояться. Такой настой рекомендуется для полоскания при болезнях десен и зубов.

Флюс — это неприятное последствие простуды или инфекции. Наши прабабушки избавлялись от него при помощи *хрена*. Его настой не только снимает опухоль, но и предотвращает ее появление в дальнейшем. 1 ч. ложку натертого хрена залейте стаканом воды, а еще лучше какого-нибудь игристого вина и оставьте на 4 часа. Каждые полчаса полощите рот этим целебным настоем до тех пор, пока флюс не исчезнет.

Я дал некоторые рецепты лечения заболеваний зубов и полости рта. Но самое главное — ежедневная профилактика заболеваний. Чтобы сохранить зубы здоровыми до глубокой старости, избегайте очень холодной и очень горячей еды. Особенно опасно для зубов чередовать ее, поскольку от резкого перепада температур зубная эмаль трескается. Портит эмаль и употребление большого количества сахара, особенно молочного, и слишком кислой пищи. Вредно «баловать» свои зубы, постоянно употребляя мягкую пищу, — от этого они слабеют, чаще болят и быстрее разрушаются.

Каждый день ухаживайте за зубами — это не только ваша красота, но и ваше здоровье.

нового) обмена. Показана диета с ограничением белка, преимущественно молочно-растительная. Следует исключить мясной бульон, печень, мозги, почки и другие продукты, содержащие много ксантина (разновидность белка). Другие мясные продукты и рыбу употреблять в ограниченном количестве и только в вареном виде, но совсем мясо исключать не надо. Можно употреблять мучные, молочные продукты, яйца, фрукты, овощи. Для ощелачивания мочи и повышения ее количества рекомендуется обильное питье, щелочные минеральные воды.

Оксалаты или фосфаты кальция

Исключить молоко, яйца (желток), щелочные минеральные воды, содержащие много извести. Ограничить употребление овощей, картофеля, в которых много солей кальция. Диета в основном мясная, способствующая окислению мочи, что препятствует выпадению в осадок солей щавелевой и фосфорной кислот. Разрешаются рыба, сало, мучные блюда, крупы, яблоки, груши, растительные жиры, шиповник, зеленый лук и др. При значительном преобладании в осадке мочи оксалатов над фосфатными соединениями исключить из питания щавель, салат, перец, шпинат. Разрешаются вареные рыба и постное мясо, мучные и крупяные блюда, растительные и животные жиры, овощи, фрукты, шиповник.

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

- Фитотерапия
2
- Очищение почек
7
- Очищение мочевого пузыря
по П.В.Плотникову
9
- Лечение соками
10
- Ванны
11
- Арбузная чистка
11
- Из лечебной практики С. Кнейппа
12
- Упражнения хатха-йоги
13
- Массаж стоп
14
- Электротерапия
14
- Китайское средство
14
- Лечение минеральными водами
15
- Лечебное питание
15

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Фитотерапия

1. *Настой скорлупы кедровых орехов.* Поместить скорлупу в любую посуду, залить спиртом или водкой так, чтобы жидкость была выше ее уровня на 1 см. Настоять 9 дней, процедить. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ч. ложке, разводя эту порцию небольшим количеством воды. Курс — 3-4 недели. Провести 2-3 курса, делая между ними месячный перерыв.

2. *Настой корней петрушки.* 4 ч. ложки растертых корней залить 100 мл кипятка в термосе и оставить на ночь. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

3. *Отвар корней лопуха.* 2 ст. ложки измельченного корня залить 0,5 л воды, варить 30 минут. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

4. 6 ст. ложек измельченных *корней шиповника* залить 3 стаканами кипятка, кипятить 15 минут. Пить отвар теплым по стакану 3 раза в день после еды. Примерно через 20 минут после отвара корней шиповника выпить 1/2 стакана отвара *травы толокнянки*: 3 ст. ложки травы залить 3 стаканами кипятка и держать на небольшом огне, пока не выпарится 1/3 жидкости.

Противопоказания: шиповник не рекомендуется

ченной водой. За 1-2 месяца порошок кутикулы растворит и выведет камни. Профилактически процедуру можно проводить 1 раз в 2-3 года.

Вариант. В течение 3 недель утром натощак принимать 1 ч. ложку истолченных в порошок кутикул, запивая стаканом молока, после чего следует больше ходить и даже бегать.

Лечение минеральными водами

Минеральные воды рекомендуются в зависимости от вида камней:

щелочные камни, избыток в моче солей фосфорной кислоты — минеральные воды, способствующие окислению мочи («Нарзан», «Нафтуся» и др.);

оксалатные камни, избыток в моче солей щавелевой кислоты — слабоминерализованные воды («Ессентуки №29», «Нафтуся», «Саирме»);

кислые камни, мочекишный диатез — щелочные минеральные воды («Ессентуки» №4 или №17, «Славяновская», «Смирновская», «Боржоми», «Джермук», «Исти-Су»).

Лечебную воду можно пить не дольше 30 дней. При необходимости курс повторяют через 2-3 месяца.

Противопоказания: заболевания мочевыводящих путей, требующие хирургического вмешательства.

Лечебное питание

Ураты (соли мочевой кислоты)

Образуются при нарушении белкового (пури-

секунд, ровно и спокойно дыша. Потом выдохнуть и вернуться в исходное положение.

Массаж стоп

Ежедневно массируя определенные зоны на стопах, можно воздействовать на связанные с ними внутренние органы. Массаж рефлексогенной зоны почек улучшает их кровоснабжение и выделительную функцию, нарушение которой приводит к образованию камней, способствует выходу камней. Если камень задержался в мочеточнике, массировать надо зону мочеточника и мочевого пузыря (рис. 3).



Рис. 3. Рефлексогенные зоны:
1 — почки, 2 — мочеточник,
3 — мочевой пузырь

Электротерапия

Лечь на живот. Мелкими круговыми движениями массировать поясницу кружком эбонита 10-15 минут. Вторая рука находится ниже пупка. Количество процедур — 10-15.

Китайское средство

Отделить, очистить и промыть внутреннюю желтую кожу от куриного желудка (пупка) — кутикулу, затем высушить ее и истолочь в ступке в порошок. Порошок от 15-20 пупков собрать в баночку. Принимать натощак по 0,5-1 ч. ложке, запивая теплой кипя-

при тромбофлебите, эндокардите и недостаточности кровообращения, толокнянка — при острых заболеваниях почек.

5. 1 ст. ложку травы спорыша (горца птичьего) залить стаканом кипятка, настоять час, укутав. Пить по 1/3 стакана за 30 минут до завтрака и ужина. Через 5-10 минут после настоя спорыша выпить 1/2 стакана настоя листьев дурнишника: 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка в термосе и оставить на ночь. Для профилактики можно заваривать спорыш и пить как чай.

Противопоказания: тромбофлебит.

6. Лапчатка гусиная. Настой корневищ и трав. Залить 20 г сырья 1 л кипятка, настаивать час, процедить. Принимать по стакану 2-3 раза в день. Отвар корневищ. 5-10 г сырья залить 500 мл горячей кипяченой воды, кипятить 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

7. Настой травы тысячелистника. Залить 60 г травы 0,5 л кипятка, настоять в течение 30 минут. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день.

Противопоказания: повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию.

8. Брусника. Настой листьев. 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка в термосе, настоять час. Пить по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день. Настой плодов. Обдать кипятком 200 г ягод, залить их 400 мл охлажденной кипяченой воды, настоять ночь. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Противопоказания: листья брусники не всегда полезны при почечных заболеваниях.

9. *Чай из цветков таволги (лабазника вязолистного).* 1 ст. ложку цветков заварить литром кипятка, настоять 15 минут. Пить без ограничения.

10. *Лещина. Отвар.* Залить 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка, кипятить 5-7 минут. Пить по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. *Настой.* Залить 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка, настоять. Пить 3 раза в день.

11. *Василек синий.* (В лекарственный сбор идут только голубые краевые лепестки.) *Отвар.* Залить 1 ст. ложку цветков стаканом горячей воды, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить, отжать. Добавить воды до первоначального объема. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. *Настой.* Залить 1 ч. ложку цветков стаканом кипятка в термосе, настоять час. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Противопоказания: ввиду содержания в растении активных соединений с циановым компонентом необходимо быть осторожным в его применении.

12. *Хвощ полевой. Настой.* Заварить 1 часть хвоща в 10 частях воды. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. *Настой с ромашкой.* Смешать в равных частях хвощ и ромашку (цветки). Заварить и пить как чай до 3 стаканов в день.

~ **Противопоказания:** нефрит, нефроз.

13. *Настой вереска обыкновенного.* Залить 1 ст. ложку сухой травы 2 стаканами кипятка, настоять

Упражнения хатха-йоги

Поза змеи (бхуджангасана). Предотвращает образование камней в почках.

Лежа на животе, положить ладони на пол на уровне плеч пальцами вперед. На вдохе, выпрямляя руки, плавно поднять голову и верхнюю часть туловища, прогнуться насколько возможно (рис. 1). Держать позу 5-30 секунд. Выдыхая, вернуться в исходное положение. На вдохе мысленным взором скользить вдоль позвоночника от щитовидной железы до копчика, на выдохе — в обратном направлении. Вариант: прогибаясь назад, поворачивать голову вправо, затем влево — на 2-3 секунды.



Поза кузнечика (шалабхасана). Омолаживает почки.

Лечь на живот, лицо опущено, стопы соединены, пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены, руки вдоль туловища. Переместить руки вперед-в стороны, напрячь ягодичы. Сделать выдох и поднять руки, голову и грудь как можно выше над полом. Вытянуть прижатые друг к другу ноги (рис. 2). Внимание — на поясницу. Держать позу 5-30



возникнуть сердечная слабость, поэтому заранее приготовьте корвалол, валидол, нашатырный спирт. Наиболее подходящее время для выведения камней — от 17 до 21 часа. В это время надо сесть в теплую ванну и начать есть арбуз. Под влиянием тепла расширяются мочевыводящие пути и облегчается выход камней, а арбуз вызовет усиленное мочеотделение, в результате чего будут лучше промываться почки и мочевыводящие пути.

Из лечебной практики С.Кнейппа

1. Для того чтобы избавиться от камней, можно принимать горячую ванну из отвара овсяной соломы (40-43 °С). Если ее нет, используют зеленую осоку или полевой хвощ. Варят их 30 минут. В ванне надо оставаться в течение часа, добавляя горячую воду, а затем сразу же облить холодной водой. Такие ванны принимают 3 раза в неделю.

Одновременно надо ежедневно пить по 2 чашки отвара овса (кипятить овес 30 минут). Еще лучше помогает настой овсяной соломы или полевого хвоща. Хорошо действует на организм и отвар ягод шиповника.

Для получения лечебного эффекта надо выполнять эти рекомендации в течение 2-3 недель, а в следующие 3-4 недели сократить число процедур вдвое.

2. Пить в неограниченном количестве чай из спорыша и активно двигаться.

2 часа. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Противопоказания: заболевания желудка с пониженной кислотностью.

14. *Настой полыни обыкновенной (чернобыльника)*. Залить 10 г травы стаканом кипятка, настоять. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

15. *Рябина. Отвар ягод*. Залить 100 г плодов 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настоять 12 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. *Отвар цветков*. 10 г цветков залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Противопоказания: повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию.

16. *Земляника. Отвар листьев*. Залить 1 ст. ложку измельченных листьев 2 стаканами воды, кипятить час на слабом огне. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день маленькими глотками. *Сок, ягоды*. Пить натощак 4-5 ст. ложек сока или есть 2-3 стакана ягод в день, ни с чем не смешивая.

Противопоказания: аллергические реакции, беременность, гастриты с повышенной кислотностью, хронический аппендицит.

17. *Одуванчик. Настой (холодный)*. Залить 2 ч. ложки измельченных корней стаканом холодной кипяченой воды, настоять ночь. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. *Отвар*. Залить 30 г корня 1 л воды, кипятить 7-10 минут. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день за 30 минут до еды.

18. *Черника. Настой ягод*. Залить 1 ч. ложку сухих

ягод 20 ч. ложками холодной кипяченой воды. Настаивать ночь. Выпить в течение дня. **Настой листьев.** Залить 3 ст. ложки листьев 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа. Пить охлажденным по стакану в день.

Противопоказания: запоры.

19. **Настой лука на белом вине.** 200 г измельченного лука залить 0,5 л белого вина, настаивать 10-14 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Рекомендуется провести несколько 3-недельных курсов с 1-2-недельными перерывами.

20. **Календула (цветки), тысячелистник (трава)** — по 20 г, **крапива двудомная (трава), фенхель (плоды), хвощ полевой (трава)** — по 10 г, **береза повислая (листья)** — 15 г. Сбор залить 1 л кипятка, настоять 3-4 часа. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день после еды в течение 2-3 недель как противовоспалительное и мочегонное средство.

21. **Береза повислая (листья), брусника (листья), солодка (корень), зверобой продырявленный (трава), ромашка (цветки), календула (цветки)** — по 15 г, **почечный чай (трава)** — 10 г. Заваривать и принимать, как указано в рецепте 20.

22. **Земляника, брусника, розмарин (листья), полевой хвощ (трава), солодка (корень), тимьян, можжевельник (плоды)** — по 10 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 2 стакана в день.

23. **Пижма (цветы), брусника (листья), аир и пырей**

ней. Заготавливать в июле-августе из травы цветущего растения.

Противопоказания: беременность.

6. **Соки по Уокеру.** Смешать 300 мл морковного сока и по 90 мл огуречного и свекольного. Принимать по 1-2 стакана с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день до еды. Хороший эффект дает и такая смесь соков: морковь — 270 мл, сельдерей — 150 мл, петрушка — 60 мл. Соки пить до получения результата.

Ванны

1. Почувствовав, что начинается отход дробленых камней (песка), надо лечь в теплую ванну. В теплой воде расслабляются и расширяются мочевыводящие пути, что способствует безболезному прохождению песка и мелких камней. Теплые ванны нормализуют капиллярное кровообращение и снимают спазмы, что улучшает работу почек.

2. При болезненном отхождении камней помогают ванны с настоем *травы чернобыльника*. Две полные горсти травы кипятят 5 минут в 3 л воды, затем настаивают, укутав, 3 часа. Этот настой выливают в ванну.

Арбузная чистка

Запаситесь арбузами и черным хлебом. Эту пищу вы будете есть в течение недели: хотите есть — арбуз, хотите пить — арбуз, очень хочется есть — арбуз с хлебом. При отхождении песка и камешков может

дых побегов туи, овсяной соломы, стеблей ликопо-
дия или плауна булавовидного. (Можно использовать
и сбор, рекомендуемый при мочекаменной болезни.)
Залить смесь 0,5 л кипятка, настоять в плотно закры-
том сосуде 30-40 минут, процедить и отжать. Пить по
полстакана 4 раза в день за час до еды в горячем ви-
де. Одновременно принимать горячие ванны и де-
лать горячие припарки. Курс — 5 дней. При отсут-
ствии эффекта через такое же время процедуры пов-
торить.

Лечение соками

1. Сок аниса обыкновенного. Принимать от 2 ст.
ложек до 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда, разведен-
ной в горячем молоке, 3-4 раза в день за 30 минут до
еды.

2. Сок березы (свежий или консервированный).
Принимать по стакану с 1 ст. ложкой меда или с ви-
ноградным соком (1:1) 2-3 раза в день за полчаса до
еды.

3. Сок груши. Принимать по 1/2 или целому стака-
ну с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Противопоказания: хронический запор.

4. Сок клюквы. Дозировка выбирается индивиду-
ально. Предупреждает образование камней в почках.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и
двенадцатиперстной кишки.

5. Сок тысячелистника. Принимать по 1-4 ч. ложки
до еды в качестве профилактики образования кам-

(корневища) — по 20 г, хвощ полевой (трава) — 10 г.
1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить
5 минут. Пить по стакану во время завтрака и ужина.

24. Земляника (листья), брусника (листья), хвощ
(трава), тмин (плоды), солодка (корень), можжевель-
ник (плоды) — в равных частях. 1 ст. ложку сбора залить
стаканом кипящей воды, настоять 30 минут. Принимать
по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

25. Брусника и земляника (листья), петрушка (ко-
рень), почечный чай и горец птичий (трава), шипов-
ник (плоды), пижма (цветы) — в равных частях. 1 ст.
ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипя-
тить 10 минут, настоять 2 часа. Принимать по 1/3-1/2
стакана 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

26. Береза, брусника и крапива (листья), можже-
вельник и фенхель (плоды), чистотел (трава), пет-
рушка (корень) — в равных частях. Настаивать и при-
нимать, как указано в рецепте 25.

27. Шиповник и можжевельник (плоды), толок-
нянка (листья), стальник (корень) — по 3 части, пет-
рушка (трава) — 4 части, анис (плоды) — 2 части,
пастушья сумка (трава) — 1 часть. Настаивать и при-
нимать, как описано в рецепте 25.

Очищение почек

Льняной кисель

1. Льняное семя тщательно растереть и заварить
кипятком так, чтобы получился кисель (1 ч. ложка на
стакан воды). Пить по 1/2 стакана каждые 2 часа в те-

чение 2 дней. Перед приемом разбавить кипяченой водой. Можно добавить лимонный сок.

2. По П.М. Куренному. 1 ст. ложку семян льна залить стаканом кипятка в термосе, настаивать ночь. Утром в образовавшееся желе вылить стакан горячей воды, чтобы получилось нечто вроде киселя, который надо выпить в 3 приема в течение дня. Курс — неделя.

Пихтовое масло (по Н.А. Семеновой)

Смешать мочегонные травы (душицу, шалфей, спорыш, зверобой, Melissa) и плоды шиповника — все по 30 г, измельчить и заварить 0,5 л крутого кипятка. Пить 3-4 раза в день как обычный чай (можно с медом) в течение недели. Все это время придерживаться вегетарианского питания и промывать кишечник клизмами. На 7-й день до еды приготовить 100-150 мл травяного настоя, добавить в него 5 капель пихтового масла, хорошо размешать и выпить через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль пихтовым маслом. Такую смесь надо пить по 3 раза в день за полчаса до еды еще в течение 5 дней. Результатом очистки будет служить помутнение мочи. Через 2 недели курс можно повторить. Продолжительность лечения — до достижения результата, то есть пока вы не обнаружите, что с бурными масляными пятнами в моче вышел и песок.

Петрушка и сельдерей

Измельчить 1 кг свежей петрушки с корнями и 1 крупный корень корневого сельдерея, смешать с 1 кг натурального меда и 1 л воды. Помешивая, на слабом огне довести до кипения. Настоять 3 дня. Доба-

вить еще 1 л воды и снова довести до кипения, процедить теплым. Полученный сироп принимать по 3 ст. ложки перед едой.

Настой лекарственных растений

Смешать льняное семя, порезанные неочищенные тыквенные семена, липовый цвет, семя конопли, листья ежевики, цветки бузины черной, траву зверобоя — по 1 ч. ложке. В 4 ст. ложки сбора добавить 1 ст. ложку цветков ромашки и заварить 0,5 кипятка, распарить 30-40 минут, процедить и отжать. Всю порцию разделить на 4 части и выпить в течение дня, каждый раз за час до еды. Курс — 5 дней. В это время придерживаться молочной диеты, еще лучше первые 3 дня воздержаться от любой другой пищи, кроме настоя лекарственных растений. Кроме того, надо ежедневно делать теплые ванны.

Смородина

3 ст. ложки листьев смородины залить 0,5 л кипятка, настоять 15-20 минут, процедить и отжать. Настой довести почти до кипения и, всыпав в него 2 ст. ложки свежих или высушенных ягод смородины, вновь настоять. Пить в течение дня по 1/2 стакана, ягоды съедать. Этим методом можно пользоваться неограниченное время.

Очищение мочевого пузыря по П.В. Плотникову

Взять 4 ст. ложки смешанных в равных частях лекарственных растений: кукурузных рылец, листьев черники, травы толокнянки, створок фасоли, моло-

Поможем друг другу

✍ “Мне 54 года, климакс наступил 9 лет назад. Болячек всяких очень много, но больше всего беспокоит брадикардия. Давление скачет — то 120/80, то 180/120, а пульс всего 48 ударов в минуту. Правда, иногда бывает, что при низком давлении сердце колотится с частотой 100 ударов в минуту. В общем, полная разбалансировка организма. Куда-то ехать лечиться у меня нет возможности. Подскажите, пожалуйста, как справляться с таким состоянием самостоятельно”.

Татьяна Попова, Кемеровская обл.

✍ “Моей маме 64 года. В последнее время она была вынуждена носить тяжести, и как результат — опущение почки. Напишите, пожалуйста, если кто-нибудь вылечился от этого заболевания, не прибегая к оперативному вмешательству. Заранее спасибо”.

141103, г. Щелково-3, Московской обл.,
ул. Жуковского 8-60, Макарова Е.Н.

✍ “Мне 48 лет. Последнее время страдаю от изжоги. У меня довольно напряженная работа, поэтому надо быстро избавляться от этого состояния. Может быть, кто-нибудь знает, как это делать, поделитесь, пожалуйста. Буду благодарна”.

Наталья Романова, Московская обл.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Ходьба помогает при артрите

Если у вас хронический артрит, то вы, наверное, замечали, что при ходьбе возникает боль в коленных суставах, а после ходьбы, уже в состоянии покоя, боль может даже усилиться. Но не торопитесь отказываться от пеших прогулок. Последние исследования показывают, что через несколько часов после ходьбы боль все-таки заметно ослабевает и может даже длительное время не возобновляться. “Если вы будете повышать свою физическую активность, то боль начнет постепенно уменьшаться, проявления дискомфорта в суставах в большинстве случаев исчезают”, — утверждает директор американского Фонда артрита доктор медицины Джон Книппель. Вот, что он советует делать перед ходьбой.

- ◆ За полчаса примите лекарство, которое обычно помогает вам при артритах болях.

- ◆ Разогрейте суставы. Вначале — *коленные*. Сидя на стуле, медленно поднимайте и одновременно распрямляйте левую ногу. Подержите ее в этом положении несколько секунд и медленно опустите. Прodelайте то же правой ногой. Повторите по 10-15 раз каждой ногой.

Затем разогрейте *бедренные суставы*. Лежа на спине, подтяните к груди колени. Прodelайте вращательные движения коленями, медленно расп-

рмяля и гибкая ноги. Спина при этом не должна отрываться от пола. Повторите упражнение 10-15 раз.

♦ Не забывайте прислушиваться к голосу своего организма. Если регулярные прогулки не приносят облегчения, а возникает острая, колющая или стреляющая боль в суставах, появляются припухлость и покраснение, повышается температура в области сустава (что свидетельствует о его воспалении) — уменьшите физическую нагрузку, но не отказывайтесь от нее совсем.

(Борис Бочаров.
По материалам зарубежной прессы)

Как выводить бородавки

Бородавки могут исчезнуть, если 3-4 раза в день в течение недели или больше (в зависимости от давности появления) натирать их ломтиком свежего кислого яблока. Каждый раз следует брать новый ломтик. Сначала бородавки потемнеют, затем станут уменьшаться и в конце концов исчезнут.

Компресс от радикулита

Измельчить в порошок плоды конского каштана, смешать с камфорным маслом или нутряным свиным салом. Намазать эту пасту тонким слоем на ломтик черного ржаного хлеба и приложить на ночь к больному месту. Даже разовая процедура облегчает состояние.

Анатолий Терновский, г. Москва

Средство от диареи

Если возник понос, заварите 4-5 шишек хмеля в стакане кипятка и дайте постоять 30 минут. Половину этого настоя выпейте сразу, а оставшееся количество — через 4-5 часов. Если понос не пройдет, заварите еще раз и повторите лечение.

Пушина А.К., 73014, г. Херсон,
ул. Красностуденческая, 19-28

Как я спасла палец

Расскажу один случай, может, кому из читателей пригодится. Как-то мне в троллейбусе наступили на ногу, да так сильно, что я еле дошла домой. На следующий день большой палец ноги разболелся еще сильнее, и мне пришлось идти в поликлинику. Врач, осмотрев палец, сказал, что такое повреждение чревато гангреной. Можете представить мое состояние — я вышла со слезами на глазах.

Но, видимо, везет мне на добрых людей — одна женщина успокоила меня и посоветовала каждый день парить ногу в соляном растворе (1 ст. ложка соли на 1 л воды), а после этих ванночек смазывать палец йодом. Стала делать эту процедуру каждый день, и уже через две недели наступило заметное улучшение. Палец и ногу я спасла.

Нона Петровна Котелькова, 36007,
г. Полтава, ул. Баленко, 16, кв.44

От редакции: Описанный метод действительно помогает при гематомах, ушибах, растяжениях связок, но помните, что тепловые процедуры можно начинать только на 3-й день после травмы.



Фото Сергея Ярава

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



«У моей семнадцатилетней дочери на миндалинах был обнаружен эпидермальный стафилококк, поэтому ей пришлось удалить. Через неделю после операции у нее начался очень сильный кашель. С диагнозом «острый трахеобронхит» она была направлена в больницу. Но, несмотря на проведенное лечение, сильный сухой кашель остался. Расскажите, пожалуйста, с чем это связано и какое лечение ей может помочь?»

С.М.Мальцева, г. Киров

Заочно, по одному письму, ответить на ваш вопрос сложно. Но, скорее всего, причиной кашля у вашей дочери является воспаление глотки — фарингит (от греч. *pharynx* — глотка). Когда инфекция вместе с мокротой спускается ниже по дыхательным путям, то может возникнуть и трахеобронхит. Вообще, появление сухого кашля после тонзиллэктомии (удаления миндалин) — явление довольно частое.

Миндалины (образования из лимфоидной ткани) выполняют защитную функцию. В здоровых миндалинах сосредоточено большое количество иммунных клеток — лимфоцитов. Также в них вырабатываются различные антитела, в том числе иммуноглобулин А, отвечающий за местную защиту слизистых оболочек. Так что миндалины человеку нужны. Поэтому сейчас удаляют их реже, чем было лет пятьдесят назад. Однако в некоторых случаях, как, например, с вашей дочерью, операция необходима.

Хотя миндалины у нее и были рассадником инфекции (именно из-за них, видимо, уже давно появилось воспаление на задней стенке глотки), все-таки в какой-то мере они были препятствием на пути инфекции. После их удаления инфекция стала вызывать уже более выраженное воспаление глотки.

Для фарингита характерны сухой кашель, чувство сухости, першения, «царапанья», «комка» в горле. Такой кашель не связан с тем, лежит человек или стоит. Он часто появляется при выходе из теплого помещения на холод (и наоборот), а также, когда человек находится на сквозняке, в запыленных или излишне сухих помещениях (с центральным отоплением). В этих случаях кашель носит приступообразный характер.

Лечением фарингитов занимается, как правило, ЛОР-врач. Терапия, особенно местные процедуры, назначается в зависимости от типа фарингита. Различают три типа: *катаральный* (чаще острый, с большим количеством выделяющейся слизи и отеком), *гипертрофический* (с утолщением слизистой оболочки и образованием на ней своеобразных возвышений — гранул) и *атрофический* (когда слизистая оболочка истончена, секреторные железы атрофируются).

Бывает, что гипертрофический тип со временем переходит в атрофический, а иногда атрофический тип формируется практически сразу. Иногда бывает *смешанный* тип фарингита. Но это может определить только врач при осмотре зева (задней стенки глотки).

Могу привести некоторые общие рекомендации для профилактики и лечения фарингита и его обострений.

- ◆ После тонзиллэктомии надо в течение одного холодного сезона особенно избегать переохлаждений, чтобы дать организму время адаптироваться.

- ◆ Стараться не дышать ртом, не разговаривать много на холоде, избегать ситуаций, при которых есть возможность заражения вирусными инфекциями, поменьше находиться в запыленных и загазованных помещениях.

- ◆ В комнатах при работающем центральном отоплении для увлажнения воздуха желательно ставить посуду с водой на подоконники.

- ◆ Не употреблять в пищу холодное, соленое, слишком кислое, острое — перец, уксус, горчицу и т.д.

- ◆ Пить горячее молоко с маслом, медом, содой (или боржоми), теплый молочный кисель с корицей и гвоздикой. Временно приостановить кашель можно, если взять в рот кусочек сливочного масла.

- ◆ Свой негативный вклад в возникновение фарингита вносят курение, алкоголь (особенно крепкие спиртные напитки). Отсюда понятны и рекомендации.

- ◆ Если начался насморк, не дожидаться, пока он пройдет сам. Насморк надо лечить, поскольку он тоже может стать причиной обострения фарингита. Во-первых, слизь из носа частично скатывается на заднюю стенку глотки, инфицируя ее, и, во-вторых, при нарушении носового дыхания человеку приходится дышать ртом, и холодный воздух сразу, не согреваясь, попадает в глотку.

- ◆ Как следует пролечивать близкие и далекие очаги хронической инфекции: кариес зубов, гаймориты и т.п., а также заболевания мочеполовой системы, легочные заболевания, понижение функции щитовидной железы, анемию. По разным причинам все эти заболевания предрасполагают к фарингитам.

◆ Можно рассасывать лечебные пастилки, например *фалиминт*, *пектусин*, *фарингосепт*. Рекомендуется закапывать в нос теплое оливковое масло.

◆ Полезно перед сном проводить теплые *ингаляции* с отваром цветов ромашки, настоем листьев шалфея, маслом шиповника и облепихи, с боржоми (курсами по 5-10 процедур).

◆ Хорошо действуют смешанные щелочно-масляные ингаляции, а также такие готовые комплексные ингаляторы, как «Каметон», «Камфомен» (особенно при приступах кашля). Помогает вдыхание пара от только что сваренного картофеля.

◆ Полезно *втирать в кожу шеи и верхнюю часть грудной клетки* нутряное сало (свиное, сурчачье, медвежье). Для усиления эффекта это лучше делать после растирания этой области (до красноты) спиртом или водкой. Рекомендуется втирать в ту же область препараты из масла, а также из сока хвойных деревьев, например «Абисила».

◆ Хорошо применять водно-глицериновые *полоскания*, курсами смазывать заднюю стенку глотки (это делает ЛОР-врач). По назначению врача проводить физиоэлектропроцедуры, низкочастотный лазер.

◆ Проводить *общеукрепляющее, повышающее иммунитет лечение*: курсы витаминов (А, С, группы В), принимать прополис и другие продукты пчеловодства, а также препараты, содержащие макро- и микроэлементы. Особенно важно достаточное количество магния, кальция, цинка и йода.

◆ Летом желательно начать постепенное *холодовое закаливание*: холодной водой мыть ноги и полоскать горло и т.д. Часто посещать бассейн нежелательно, так как испарения хлора вызывают раздражение глотки. Кроме того, установлено, что над водой в бассейне иногда имеется повышенная концентрация респираторных вирусов.

◆ Хорошо помогает климатическое лечение в районах с высоким содержанием в воздухе гидроаэроионов, например у моря, где к тому же можно подышать парами йода.



Фото Андрея Шишко

Татьяна Гарцумян

Щитовидка жаждет йода



У моего тридцатилетнего племянника при обследовании обнаружили увеличение щитовидной железы без нарушения ее функции. Поскольку оно было незначительным, эндокринолог не назначил ему лечения, но рекомендовал регулярно проходить обследование, чтобы держать железу под контролем. Георгий решил, что не станет пассивно дожидаться развития болезни, а сделает все возможное, чтобы остановить ее. Он запасся книгами по фитотерапии и начал тщательно отбирать подходящие рецепты. Со

временем он стал знатоком безопасных способов лечения и добился хороших результатов.

Я думаю, опыт моего племянника многим пригодится, поскольку заболевания щитовидной железы, к сожалению, не редкость. Они часто связаны с дефицитом йода в организме.

Определить, достаточно ли йода получает ваш организм, можно с помощью простого теста. Нанесите на переднюю поверхность шеи йодную сеточку и проверьте, когда она исчезнет. Если йода поступает достаточно, нанесенные на шею линии

будут сохраняться чуть более трех часов. Если они исчезнут раньше, значит, ваш организм испытывает острую потребность в йоде, недостаток которого и приводит к компенсаторному увеличению щитовидки. Это может говорить и об увеличении функции щитовидки (в этом случае лечение проводит только врач). Сохранение йодной сетки в течение шести-семи часов может свидетельствовать о снижении функции щитовидной железы.

Такую проверку, правда, нельзя считать точным диагностическим методом. Чтобы подтвердить или опровергнуть предполагаемый диагноз, надо обратиться к эндокринологу.

А теперь приведу те рецепты, которыми пользовался мой племянник. Растения, входящие в них, помогают восполнить дефицит йода в организме.

Лимон с кожурой. Натереть 1 лимон с кожурой и перемешать его с сахаром. Есть по 1 ч. ложке за 10 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — не менее трех месяцев.

Лимон и чеснок. В сок, выжатый из 10 лимонов, добавить 10 головок чеснока, измельченного на мясорубке, перемешать. Добавить 1 л меда. Настаивать неделю в темном месте. Пить по 4 ч. ложки 1 раз в день — медленно, одну ложку за другой.

Скорлупа грецких орехов. Собрать скорлупу от 14 грецких орехов, поместить ее в пол-литровую банку, залить до краев водкой, закрыть крышкой и настаивать в течение 7 дней в темном месте. Пить по утрам натощак по 1 ст. ложке, пока банка не опустеет.

Перегородки грецких орехов. 300 г перегородок грецких орехов залить 0,5 л медицинского спирта (или водки) и выдерживать в темном месте 2 месяца. Затем процедить через плотную ткань и принимать по

1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, пока все не выпьете.

Гречка с орехом. стакан очищенных грецких орехов пропустить через мясорубку. Смешать со стаканом перемолотой на кофемолке гречневой крупы. Добавить стакан меда. Размешать в эмалированной посуде, пользуясь деревянной ложкой, затем переложить в банку. Один раз в неделю есть в течение дня только эту смесь. Кроме нее в этот день допускаются только чай и вода — по потребности. Курс лечения — 6 недель. При необходимости можно повторить курс через месяц.

Овес. Взять 1 стакан зерен овса, залить их 5 стаканами воды и варить на маленьком огне до густоты жидкого киселя. Процедить, влить 2 стакана молока, довести до кипения. Добавить 2 ст. ложки меда и снова прокипятить в течение 5 минут. Принимать по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — не меньше месяца.

Черноплодная рябина. 4 ст. ложки свежей или сушеной черноплодной рябины залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по полстакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10-30 дней. При необходимости его повторяют, сделав перерыв на 1-2 месяца.

(При склонности к тромбозам настой черноплодной рябины противопоказан!)

Лапчатка серебристая. 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка и варить на медленном огне 2-3 минуты. Настаивать 2 часа, процедить и пить 4 раза в день по четверти стакана за полчаса до еды. Курс лечения — 40 дней.

Мой племянник избавился от своих проблем со щитовидкой за три месяца. Его опыт можно использовать не только с лечебной целью, но и профилактически.

Михаил Гомберг, доктор медицинских наук, профессор,
Инна Анискова, врач

НЕБЕЗОБИДНАЯ ПАПИЛЛОМА

Мы привыкли не обращать особого внимания на бородавки и папилломы. Они не болят, не вызывают зуда. Разве что портят внешний вид, если располагаются на лице или открытых частях тела. Однако, как выяснили ученые, все здесь непросто, так как некоторые образования на коже могут вызываться далеко не безобидным вирусом папилломы человека (ВПЧ). Чем опасен этот вирус, рассказывают авторы статьи — руководитель группы вирусных инфекций Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института Михаил Александрович Гомберг и его коллега врач-дерматовенеролог Инна Николаевна Анискова

«Создатель» образований — вирус

Папилломы представляют собой образования различной формы. Они бывают шаровидными, плоскими, коническими, продолговатыми, с широкими основаниями или на «ножках», с выраженным ороговением поверхности или без него и не отличаются цветом от кожи и слизистых оболочек, на которых располагаются. Такое внешнее разнообразие форм — лишь небольшое отражение множества типов, характерных для папиллом.

Главный признак, объединяющий папилломы всех типов, — это то, что они не появляются сами по себе, а возникают под влиянием вирусной инфекции. Вирус, вызывающий образование папиллом, получил название *вирус папилломы человека (ВПЧ)*. Этот вирус многолик.

Сейчас выявлено около ста его типов!

Инфекция передается при непосредственном контакте с кожей человека, у которого имеются папилломы. Тому, у кого снижен иммунитет и есть предрасположенность к восприятию этой инфекции, да еще и повреждена кожа, допустим, ладоней, бывает достаточно пожать носителю вируса руку, на которой имеются папилломы или бородавки, чтобы получить этот вирус, что в дальнейшем приведет к появлению таких же образований. А если затем невзначай потереть лицо, то возбудитель внедрится в кожу или слизистые через их незаметные взгляду повреждения. Именно поэтому папилломы часто обосновываются на лице — на веках, в области носогубных складок, подбородка.

Так называемые подошвенные

бородавки тоже вызываются папилломавирусной инфекцией. Эти места «облюбовываются» вирусом потому, что здесь для его внедрения имеются благоприятные условия: кожа сдавливается обувью, натирается, часто потеет и потому бывает влажной, что нарушает ее природную защиту — кислотно-щелочное равновесие.

Такие же условия: теплота, постоянная влажность и, кроме того, недостаточная вентиляция — создаются и в самых интимных местах: в области половых органов и заднего прохода. Именно на этих участках локализуются самые опасные типы папиллом, которые могут передаваться при половых контактах, из-за чего, собственно, проблема ВПЧ стала одной из самых актуальных в современной медицине. Сегодня доказана взаимосвязь этих типов ВПЧ с возникновением рака шейки матки у женщин. Самыми онкогенными специалисты считают типы под номерами 16 и 18, высокой вероятностью канцерогенности характеризуются типы 31, 33, 35, 45 и 56. Для остальных типов эта вероятность значительно ниже. Но они не гарантируют безопасность в отношении развития рака.

Хотя в большинстве случаев папилломы, располагающиеся на теле, не вызваны канцерогенными типами ВПЧ, тем не менее распространенный и длительно существующий папилломатоз требует специального обследования. И совершенно обязательно такое обследование при наличии аногенитальных бородавок.

Для выяснения типа ВПЧ, вызвавшего появление папиллом, берется специальный соскоб с мест их локализаций, который отправляется на исследование методом полимерной цепной реакции (ПЦР). Это

самый современный объективный лабораторный метод распознавания типов возбудителей вирусных инфекций. К слову, такие обследования проводятся в нашем институте.

Группы риска

Генитальные папулы (узелки, бородавки) были известны еще со времен Древней Греции, и уже тогда их распространение связывали с половыми инфекциями. Это предположение научно подтвердилось лишь в середине прошлого века, а вскоре, в 1969 году, был обнаружен и сам возбудитель — ВПЧ.

Наиболее опасны, с точки зрения возможности передачи ВПЧ от больного здоровому, сексуальные контакты, которые сопряжены с травмированием кожи или слизистых, в частности, некоторые нетрадиционные виды секса, например анальный. Через микроповреждения слизистых оболочек, которые образуются при таких контактах, легко проникает возбудитель. Риск заражения возрастает у тех людей, которые рано начали половую жизнь и часто меняют сексуальных партнеров.

К сожалению, надежно защититься от заражения ВПЧ с помощью презерватива невозможно, так как аногенитальные бородавки могут располагаться на тех участках кожи, которые не закрыты презервативом. У мужчин, кроме полового члена, они могут располагаться на лобке и мошонке, у женщин, кроме влагалища и половых губ, — на лобке, и у обоих полов — в промежности, вокруг ануса и у входа в прямую кишку.

Недавно заговорили о негативной роли курения в распространении инфекции, по-видимому, из-за его влияния на снижение иммунитета, но окончательно этот вопрос еще не решен.

Многие являются носителями

ВПЧ, не подозревая об этом. Люди зачастую обращают мало внимания на появившееся вдруг небольшое образование, сливающееся по цвету с кожей или слизистыми и не вызывающее неприятных ощущений. В результате возникающие вначале одиночные папилломы постепенно могут распространяться на значительной поверхности. Бывают случаи, когда аногенитальные бородавки разрастаются, словно цветная капуста. Однажды нам пришлось удалить у пациентки 143 папилломы!

Однако степень канцерогенности не зависит от количества папиллом и величины их разрастаний. Самые большие бородавки, как правило, оказываются доброкачественными новообразованиями, вызванными неонкогенными типами ВПЧ. Но если человеку не повезло и он заразился ВПЧ типа 16 или 18, то и небольшая бородавка может стать причиной развития рака.

О степени угрозы можно судить хотя бы по таким цифрам: согласно медицинской статистике США и Европы, аногенитальные бородавки есть у 5-20% женщин и мужчин в возрасте от 15 до 49 лет, у 49,2 % женщин из этого числа выявляются ВПЧ высокоонкогенных типов, которые могут привести к раку матки. В России число случаев рака шейки матки достигает 14,9 на 100 тысяч женщин детородного возраста. К сожалению, половину заболевших не удается спасти из-за того, что они слишком поздно обращаются за медицинской помощью — онкологический процесс на шейке матки долгое время не дает никаких болезненных симптомов, между тем развивается он стремительно.

Но даже если папилломовирусная инфекция на шейке матки и не является канцерогенной, она все равно вызывает нарушения в поло-

вой сфере женщин и является причиной развития у них различных заболеваний. Кроме того, у женщины с ВПЧ ребенок может появиться на свет тоже инфицированным. Неонатологи (врачи, лечащие детей первого месяца жизни) и педиатры отмечают распространение папилломатоза гортани новорожденных, серьезно нарушающего дыхательную функцию малышей.

Вот сколько бед может принести маленькая безболезненная бородавка-папиллома, которая чаще всего обнаруживается случайно, при обращении к доктору совсем по другим поводам! В то же время простой осмотр с помощью гинекологических зеркал и периодическое взятие с шейки матки материалов для несложных цитологических исследований дает возможность своевременно обнаружить неблагоприятное течение событий и предупредить возникновение злокачественного перерождения.

Помощь возможна

Следует заметить, что наличие даже самых онкогенных ВПЧ — это еще не сам рак. Как и при папилломах и бородавках на руках и теле, иногда может произойти произвольное исчезновение этих образований в аногенитальной области. Правда, случаи самоизлечения от ВПЧ не столь уж часты, и уповать на них было бы самонадеянно. Поэтому, чтобы избавиться от этой напасти, приходится лечиться серьезно и настойчиво, применяя комплексные методы, в том числе хирургическое и лазерное иссечение образований, электрокоагуляцию («прижигание» тканей), криодеструкцию (удаление образований с помощью жидкого азота). Однако такое лечение весьма болезненно для пациента. Чтобы ликвидировать папиллому, прихо-

дится разрушать ее до глубокого основания, захватывая при этом здоровые ткани.

Широко используются методы химического разрушения папилломы: на нее наносят растворы с веществами, повреждающими патологическую ткань (препараты на основе молочной, салициловой, уксусной или азотной кислот, а также их комбинаций). Такое воздействие сопровождается зудом, жжением, эрозиями, дискомфортом. Поэтому в комплексе со всеми этими методами врачом обязательно назначается сопутствующая терапия.

Существуют также препараты так называемого цитотоксического действия. К ним относят *лодофиллотоксин*, активный компонент, получаемый из южноамериканского растения.

Кроме того, при лечении бородавок назначают местно или внутрь различные иммуностропные препараты, например *интерфероны*. Это необходимо и для повышения защитных сил организма в борьбе с вирусом, и для регенерации тканей, поврежденных в результате деструктивного воздействия.

Упростить борьбу с папилломо-вирусной инфекцией, конечно же, могли бы специальные лечебные вакцины, но эффективной вакцины против ВПЧ еще нет, хотя такие работы активно ведутся специалистами разных стран и в этом направлении уже есть определенные успехи.

В России несколько лет назад был зарегистрирован многообещающий препарат, обладающий выраженным иммуностропным действием и при этом практически безвредный. Благодаря своим широким противовирусным показаниям он получил название *панавир*. Этот препарат уже успешно используется для лече-

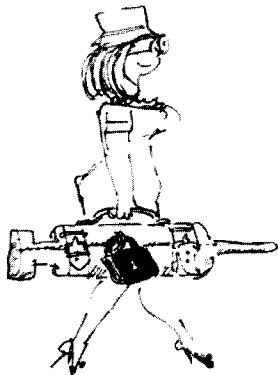
ния таких вирусных заболеваний, как клещевой энцефалит и герпетическая инфекция. Предварительные исследования показали его высокую эффективность и при ВПЧ. В настоящее время панавир проходит клинические испытания в лечении этой патологии и в ближайшее время будет официально зарегистрирован как препарат, рекомендованный при заболеваниях, связанных с ВПЧ. Основной биологической субстанцией панавира являются растительные полисахариды. Наш клинический опыт и наблюдения, проведенные во многих медицинских учреждениях страны, показывают, что при патологии, связанной с ВПЧ, курс лечения панавиром состоит из пяти инъекций в течение двух недель по определенной схеме, назначаемой врачом. Предварительные результаты такого лечения обнадеживают.

Из всего сказанного, как мы полагаем, становится понятна опасность самолечения образований, связанных с ВПЧ-инфекцией. Только врач может определить степень онкогенности процесса и тактику лечения. Конечно, папиллому доброкачественного типа можно прижечь «Суперчистотелом» или иным средством из арсенала народной медицины, но где гарантия, что она неонкогенная? Это можно выяснить только в ходе лабораторного обследования. Если же папула появилась в области ануса или гениталий, к врачу следует обращаться незамедлительно. Хочется добавить также, что культура современной женщины предполагает ее постоянную заботу о своем здоровье, от которого во многом зависит и здоровье ее нынешней или будущей семьи. Внимательное обследование своего тела и регулярное посещение женщиной гинеколога являются неотъемлемой частью этой культуры.

Без подробностей

Безопасный шприц

Британские ученые изобрели безопасный шприц. Теперь его иглой нельзя ни пораниться, ни занести инфекцию. Шприц оборудован специальным встроенным механизмом, который



после инъекции автоматически втягивает иглу внутрь, в особый футлярчик.

Кроме того, такой шприц нельзя использовать повторно: игла не возвращается на прежнее место, а поршень теряет способность втягивать лекарство.

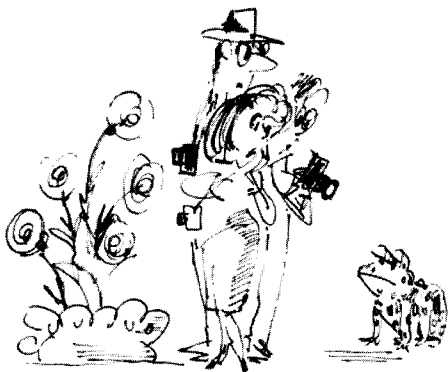
У новинки есть и другие достоинства. Шприц продается в плотной упаковке, что значительно удобнее и безопаснее. Он прозрачен, поэтому в нем легко увидеть пузырьки воздуха или посторонние примеси. В сечении имеет не круглую, а прямоугольную форму, так что его удобно держать в руках во время инъекции.

Безопасный шприц — хороший подарок для медсестер и пациентов, кому часто приходится делать уколы.

Наш мозг любит ужасы

И почему сообщения о катастрофах, убийствах и любая другая негативная информация вызывают у нас столь большой интерес? Что это, проявление плохого воспитания, низменных интересов? По мнению психолога Джона Качиоппо из государственного университета Огайо, ничего предосудительного в этом нет, поскольку отгадка кроется в устройстве нашего мозга.

Добровольцам были продемонстрированы 3 группы изображений, вызывающие, по мнению ученого, *позитивные* (новый «феррари», аппетитное блюдо), *негативные* (обезображенное лицо, охота на тюленей) и *нейтральные* (тарелка, стул) эмоции. Оказалось, что кора мозга значительно быстрее и сильнее реагирует на негативные образы. В этом-то и заключается причина «успеха» плохих новостей. Природа, объясняет психолог, именно так заставляет нас быстрее реагировать на опасность и учит избегать ее.





Виагра для женщин

Врачи медицинского центра Пекинского университета набирают женщин-добровольцев для проведения клинических испытаний женского аналога виагры. От волонтерок нет отбоя. Несколько ошарашенные таким наплывом врачи считают, что уже в ближайшее время наберут группу из 400 женщин в возрасте от 20 до 63 лет. Первые результаты планируется получить уже через два месяца, когда с каждой из женщин, получающей новый препарат, будет проведено по четыре собеседования.

Недавние исследования, проведенные Институтом сексологии, показали удручающее состояние сексуальности китайок, а по данным других исследований, половина китайок вообще никогда не испытывала оргазма.

Люблю я макароны

Существует несколько версий происхождения слова «макароны». Одна из них уходит своими корнями в XVI столетие. Владелец одной таверны, расположенной недалеко от Неаполя, готовил для своих посетителей разных видов и форм лапшу — излюб-

ленную пищу итальянцев, давая своим изделиям забавные названия «Собаچی уши», «Кудри священника»... Как-то его дочь играла с тестом, сворачивая его в длинные, тонкие трубочки и развешивая их на бельевой веревке. Новые «игрушки» хозяину понравились. Он сварил их, полил специальным томатным соусом и предложил гостям. Все были в восторге. Таверна стала излюбленным местом неаполитанцев, а хозяин сколотил приличное состояние, пустив его на строительство первой в мире фабрики по производству этой необычной продукции. Звали этого удачного предпринимателя Марко Арони, а новое блюдо, естественно, получило название «макароны».

Есть еще одна версия. Лингвисты утверждают, что само слово «макароны» вовсе не итальянского происхождения и произошло от греческих слов *makros* — длинный и *makares* — благословенный.



В России макароны известны чуть более 200 лет. Первая макаронная фабрика открылась в конце XVIII века в Одессе, а к 1913 году их было уже 39.

Подготовила Татьяна Яковлева

Вера Шабельникова

Операция: до и после

Андрей Георгиевич Мвленков руководит в Москве Центром гомеостатической медицины Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка. Это медицинское учреждение целенаправленно занимается диагностикой, профилактикой и лечением рака, о чем в нашем журнале уже рассказывалось («Будь здоров!» № 5 и № 11 за 2004г.). Здесь применяются не только новые препараты, но и новые подходы к терапии онкологических заболеваний

— Когда человеку ставят диагноз «рак», он воспринимает его как катастрофу. Ему кажется, что нормальная жизнь кончилась: предстоит опасная операция и тяжелая химиотерапия. Насколько я знаю, ваша цель, Андрей Георгиевич, — распознавание опухолевого процесса на самой ранней стадии, когда его можно полностью подавить. А если он выявлен позже, то вы применяете такие методы лечения, которые нацелены на сохранение полноценной жизни раковых больных.

— Я исхожу из того, что лечение онкологических заболеваний — всегда очень индивидуальная задача, которую надо решать разными способами. Я принципиальный противник унифицированных схем лечения, считаю, что категорически невозможно лечение по прописям. Это абсурд. Если всем назначают одинаковые схемы, то зачем же тогда врачи? Есть стержень, детальные назначения — индивидуальные.

В лечении рака и в профилактике

его рецидивов обычно используют очень токсичные методы химиотерапии. Я убежден, что профилактически можно применять только средства безопасные. Назначать всем заведомо канцерогенные, заведомо мутагенные, заведомо токсичные средства — это, мягко говоря, очень сомнительная логика. По моему мнению, лечение рака надо всегда начинать с **нетоксичных средств**, тщательно контролируя состояние пациента.

— А как вы относитесь к операции? Бытует мнение, что хирургическое удаление опухоли само по себе представляет большую опасность, что после него опухолевый процесс иногда развивается очень бурно.

— Онкологическая операция часто бывает жизненно необходимой для человека. Но у нее есть своя специфика, с которой нельзя не считаться. Специфика онкологической операции исходит из самой природы опухолевого процесса. У рако-

вых клеток ослаблены межклеточные связи — это их характерная особенность. Поэтому они легче отрываются от пораженной ткани, могут проникнуть в другие органы и прижиться там, образуя метастазы. Сами по себе опухолевые клетки слабее, чем здоровые, но у них есть одно преимущество: они легче выживают в неблагоприятных условиях. Иммунная система стремится уничтожить переродившиеся клетки, но для того, чтобы справиться с этой задачей, она должна быть достаточно сильной.

Онкологическая операция в какой-то мере создает благоприятные условия для метастазирования. Это обусловлено двумя обстоятельствами. Первое связано с тем, что обширная операция, проводимая под общим наркозом, очень ослабляет защитные силы организма. Второе обстоятельство связано с самим процессом операции. Она обычно длится довольно долго. Представьте себе, сколько раз за это время осуществляется кровоток через опухоль. С ним-то и разносятся по организму жизнеспособные опухолевые клетки. Поэтому во время операции повышается вероятность попадания опухолевых клеток в русло крови и лимфатические протоки.

По этому поводу есть присловье: рак ножа боится. Но так думать неверно и даже вредно. Понимая специфику онкологической операции, надо тщательно готовить ее. Тогда она не будет представлять опасность.

— *В чем же смысл подготовки к операции?*

— Во-первых, надо максимально позаботиться о боеспособности всей защитной системы организма. Во-вторых, надо добиться, чтобы

опухоль была максимально локализована. Чтобы опухолевые клетки, которые были в ближних лимфатических узлах, погибли. Чтобы произошла хотя бы частичная регрессия опухоли. Чтобы она была окружена капсулой из соединительной ткани. Чтобы активность опухолевых клеток стала минимальной.

— *И вам удастся все это сделать?*

— Пока я рассказал об общеизвестных задачах. Но их не так легко осуществить. Есть два подхода подготовки к онкологической операции.

При первом подходе для воздействия на опухоль используются предварительное облучение или превентивная химиотерапия. Обе эти меры внутренне противоречивы. При облучении происходит более мягкое, более локальное воздействие, чем при химиотерапии, но окружающая опухоль нормальная ткань все равно серьезно ослабляется. Это неизбежно. Ну а химиотерапия поражает не только близлежащие ткани, но и сердцевину защитных сил организма — иммунную систему. Поэтому добиться обеих поставленных перед операцией целей — усиления защитных сил и локализации опухоли — такими способами не удастся. Я бы не стал в целом отрицать этот подход, но надо понимать его внутреннюю неустрашимую противоречивость.

Мы придерживаемся другого подхода — применяем нетоксичную терапию. Если она эффективна, то обладает большими преимуществами в подготовке к операции. С ее помощью удастся восстановить нормальную активность иммунной системы, улучшить систему детоксикации, повысить активность окружающей соединительной ткани.

С помощью нетоксичной терапии можно воздействовать и непосредственно на опухоль. Мы используем в этих целях натуральный препарат *геомалин* — «каменное масло» (средство из арсенала восточной медицины). Делаем ингаляции в опухоль легких, аппликации на опухоль молочной железы, микроклизмы в прямую кишку при опухоли предстательной железы и др. Такое лечение позволяет подавить митотическую активность опухоли (активное деление клеток), снизить ее агрессию, инвазивный рост, убрать опухолевые клетки из лимфатических узлов. Таким образом удается уменьшить объем операции и резко снизить вероятность выхода активных опухолевых клеток при самой операции, возможность их приживания в других тканях и т.д.

— *А как проверить, добились ли вы желанного результата перед операцией?*

— Есть совершенно безопасный и объективный метод проверки — *глубинная радиотермометрия*, при которой не происходит никакого вторжения в организм, ничего в него не вносится, лишь измеряется собственное радиоизлучение органа. Это количественный метод: по разности между средней температурой ткани и максимальной температурой в опухоли мы можем определить скорость роста опухоли, или ее агрессии. Это прямо пропорциональная величина. Проведя курс лечения (обычно он продолжается 1,5 месяца, максимально — 3 месяца), мы можем объективно установить, добились ли регрессии опухоли (погашения ее активности, скорости роста) и в какой степени.

Для очень многих тканей глубинная радиотермометрия возможна

всегда. Например, для тканей легкого, молочной железы, предстательной, щитовидной, мочевого пузыря, кишечника, пищевода... Для других тканей, таких как желудок, печень, почки, это тоже возможно, но со 100%-ной вероятностью — только для быстро растущих опухолей.

Если удалось добиться регрессии опухоли, ее капсулирования, то вероятность рецидивов и метастазирования значительно снижается. Это не голословное утверждение. Результаты нашего лечения были очень тщательно проверены на опухоли молочной железы. Было установлено, что после нашего лечения опасность метастазирования фактически сведена к нулю. Вот этого состояния и нужно добиваться перед операцией.

— *А можно еще как-то проверить результат вашего лечения?*

— Конечно. Другой метод из общепринятых, которым мы тоже пользуемся, — определение онкомаркеров. Он очень удобен и безопасен, позволяет распознавать специфический маркер для большинства опухолей (правда, к сожалению, не для всех). Определив его до начала лечения и через какое-то время (обычно через 1,5-2 месяца), мы оцениваем произошедшие изменения. Правда, уже не локально в данной точке или в органе, а в целом в организме. То есть оценивается онкологический процесс. Это очень актуально для тех случаев, когда в организме существует не единичный очаг, а несколько, или когда произошло метастазирование. Если показатели маркера соответствуют норме, то вероятность метастазирования сведена к ничтожной величине.

Конечно, возможны и другие критерии. В частности, обычные ис-

следования — УЗИ или томография, которые позволяют определить размеры опухоли, характер ее контура. Но дело в том, что эти методы не дают представления о динамике процесса. Они отражают только размеры опухоли и поэтому важны только для оценки итогов процесса.

— *Напрашивается вопрос: если лечение идет успешно, почему бы не довести его до конца — до полного уничтожения опухоли?*

— Не могу сказать, что это невозможно. Это возможно. Но удаётся не всегда. Представьте себе: все идет хорошо, опухоль уменьшается в размерах, локализуется. Наш пациент отказывается от операции, решает продолжать лечение до победного конца. Но вдруг у него в семье происходит несчастье — он переживает тяжелый стресс. И хрупкое равновесие срывается. Мы отпускаем благоприятное течение процесса, а второй раз достигнуть такого результата трудно. То есть имеется большой риск.

Поэтому в какой-то момент перед нашим пациентом возникает дилемма: соглашаться на операцию или попытаться обойтись без нее? Если операция не калечащая и нет противопоказаний против нее, то мы считаем, что операцию лучше сделать. Но в конечном счете решение принимает сам пациент.

— *Какие операции вы называете калечащими?*

— Когда приходится полностью лишиться жизненно важного органа. Например, полное удаление мочевого пузыря. У нас лечение рака мочевого пузыря проходит достаточно успешно. Поэтому мы предпочитаем довести больного до такого состояния, когда можно обойтись без операции или по

крайней мере без тотальной операции. То есть в худшем случае требуется частичное удаление.

— *А молочная железа? Я знаю, что женщинам бывает трудно решиться на ее удаление.*

— Это, скорее, психологическая проблема. Нельзя сказать, что это калечащая операция, но женщины очень переживают. Тут многое зависит от возраста пациентки, от ситуации в семье. Главное, что в этом случае можно стремиться к секторальной (частичной) операции. И если такую операцию можно сделать, то ее обязательно надо делать.

Нередко бывает, что женщина с раком груди приходит к нам через два года. У нее уже метастазы в легких, в костях. Иногда и ей удается помочь, но это уже совсем другая история. Это уже на уровне...

— *Чуда?*

— Нет, не чуда. Рекорда. У нас есть такие рекорды. Но они стали возможны не только благодаря нашим стараниям. Не менее важно мужество пациента. Не все готовы бороться за свою жизнь. Борются в основном женщины: у них есть цель, лежащая вне их. Это — дети.

Я знаю удивительный случай. Женщина уже умирала от рака. В ее комнату ворвался пятилетний сын и крикнул: «Мама, не уходи!». И она вышла из комы. Поставила перед собой цель вырастить детей (дочке было тогда 13 лет). Работала, подняла детей и прожила на наших препаратах лет семь. Устроила сына в Кадетский корпус, дочь окончила институт. Эта мужественная женщина могла бы прожить и дольше, но произошел тяжелейший стресс. Она была переселенкой из Казахстана, жила с детьми одна. В какой-то момент она лишилась работы, нача-

лись проблемы с жильем. Но свою задачу она выполнила. Это был феноменальный случай, потому что она вся была в метастазах. Некоторые из них ушли, другие замерли. Это — настоящее чудо. Желание жить — колоссальный стимул!

Но вернемся к операции. Предположим, пациент решил на нее. Перед нами стоит задача принять меры, чтобы уменьшить объем операции, ее калечащую сторону. Конечно, не за счет ущерба безопасности, а по объективным показаниям.

— *А всегда ли можно определить заранее объем операции?*

— Да, с большой вероятностью, любыми диагностическими методами. Но окончательно это становится известно только во время операции с помощью экспресс-биопсии.

В предоперационный период мы восстанавливаем иммунную систему, выводим пациента из состояния хронического стресса с помощью очень эффективного препарата *тодикамп*. Снимаем воспаление, восстанавливаем детоксицирующую систему, чтобы операция перенеслась легче, чтобы заживление прошло успешно, без келоидных рубцов, без свищей, без каких-либо осложнений.

Идеально, когда удается достичь капсулирования опухоли. По существу она в этом случае становится доброкачественной и может быть просто вылучена. Чтобы достичь этой цели, предоперационный курс удлиняется, но тогда необходим строгий и частый контроль за процессом и постоянные консультации с хирургом. Вообще, если хирурги понимают возможности нетоксической терапии, то с большой вероятностью можно хорошо подгото-

вить больного к операции и провести ее успешно.

— *Есть такие хирурги, которые готовы вместе с вами вести онкологических больных?*

— Мы связаны с военными госпиталями — имени Бурденко, Вишневского, Мандрыки, 574-м. Кроме того, мы сейчас работаем с Военно-медицинской академией Петербурга, петербургским Институтом мозга РАН...

— *Предположим, операция прошла успешно. Что дальше? Обычно пациенту «для профилактики рецидивов» предлагают пройти курс облучения или химиотерапии.*

— Я противник таких мер, когда всем пациентам говорят: «Вот сделана операция, и теперь надо пройти 6 курсов химиотерапии». Если онкомаркер после операции равен нулю и мы не видим опухоль на УЗИ, надо поддерживать хорошее состояние организма, контролируя его радиотермометрией, онкомаркером. Очень важно знать статус иммунной системы, общее состояние организма, его потенциал. Для этого делается клинический анализ крови из пальца (развернутый), и общее состояние организма определяется по формуле белой крови. Такой анализ можно сдать в любом медицинском учреждении, главное — чтобы его делали очень добросовестно.

— *И прочитать его может любой врач? Каждый терапевт сумеет по формуле белой крови определить общее состояние пациента?*

— Вообще говоря, да. Но там много нюансов. Поэтому желательно, чтобы его делал врач, прошедший определенную подготовку. Например, у нас, поскольку мы на этом специализируемся.

Меня удивляет: почему после операции так мало применяют мар-

керы? Почему не используют радиотермометрию? Почему не восстанавливают иммунную систему пациента? Почему ему сразу же назначают токсичное лечение? Вот если после операции появляется метастаз (а мы радиотермометрией можем обнаружить его до морфологического оформления, еще на уровне групп клеток), тогда еще можно понять назначение других, более токсичных средств. Хотя, на мой взгляд, и в этом случае лучше начинать с нетоксической терапии. Я допускаю химиотерапию, только если не удастся в течение 1,5 месяца погасить новое образование. Но зачем же травить человека напрасно? К облучению я отношусь более терпимо. Это очень острое оружие, но если оно в умелых руках, если его применять очень точно, локально, не передозировать, то оно дает эффект.

Мы сейчас работаем с петербургским Институтом ядерных исследований. Там есть большой иммунологический отдел, который был основан моим учителем Тимофеевым-Ресовским. Дело в том, что нетоксическая терапия позволяет делать операции, при которых заведомо все опухолевые ткани удаляются.

Допустим, у человека кроме опухоли имеется отдаленный метастаз. Допустим, его удалить нельзя. Тем не менее имеет смысл удалить основную опухоль, потому что это продлит человеку жизнь — опухоль ей угрожает. Такие случаи обычно считаются неоперабельными. Так вот, нетоксическая терапия в сочетании со специальным методом, который питерцы разрабатывают и который называется иммунотерапией, делает перспективными те операции, которые до этого считались бесперспективными. Речь идет о

приготовлении индивидуальной противоопухолевой вакцины.

Как это делается? Удаляется опухоль, из нее выращивается культура, потом у этого человека берутся лимфатические клетки, точнее дендритные клетки (те, которые «воспитывают» лимфоциты). Эти дендритные клетки обучаются реагировать на опухолевые антигены. На ту самую конкретную опухоль, которую удалили. Получается индивидуальная вакцина от рака, которую остается ввести пациенту, чтобы она защищала его от рецидивов и метастазирования.

— *То, что вы рассказываете, кажется просто фантастикой.*

— Это действительно впечатляет, но открытие принадлежит не петербургским ученым. В мире это уже делают. Правда, тут много тонкостей, и питерцы вносят в это открытие свою лепту. А мы добавляем к этой вакцинации свой препарат *бластофаг* — вирус, разрушающий опухоль. Говоря научно, онколитический вирус. Соединение активации иммунной системы с *бластофаг*-терапией — очень перспективная вещь. У этих методов взаимоусиливающее воздействие.

Бластофаг имеет свою длительную историю. Он был разработан еще в 50-е годы, но нам удалось его существенно улучшить. Этот онколитический вирус размножается на плесени чистотела.

— *В народной медицине чистотел при разных новообразованиях используется очень широко. Значит, его противоопухолевые свойства подтвердились научно?*

— Само растение действительно обладает некоторыми противоопухолевыми свойствами, но другими. Его можно использовать против

опухолеродных вирусов — папиллом, герпеса, возбудителей гепатита В, саркомы, лейкоза... Чистотел индуцирует образование интерферона — основного средства борьбы организма с вирусом. Но у нашего препарата к этому свойству чистотела присоединяется другое — прямая способность разрушать опухоли. У нас целая коллекция бластофагов, тестированных на определенные опухоли. Получается: на опухолевые клетки действуют индивидуальная вакцина и бластофаг.

— А как подбирается бластофаг? Тоже индивидуально?

— Нет, он подбирается по виду опухоли (по гистологии). Этот препарат можно пить, им можно орошать, можно вводить внутримышечно и внутривенно (что наиболее эффективно). Сотни больных уже прошли это лечение с хорошим результатом.

Бластофаг можно принимать и на стадии подготовки к операции, но особенно ценно это лечение, когда никакое другое не помогает. Правда, это не всегда возможно. Если другие наши препараты совершенно безопасны, то прием бластофага вызывает мощную реакцию: в течение нескольких часов держится лихорадочное состояние — температура, озноб. Потом состояние нормализуется, и с точки зрения онкологического заболевания это сущая ерунда. Но ведь онкологические больные (а мы сейчас говорим о 4-й стадии) ослаблены. Кроме того, необходимо учитывать все другие болезни пациента — например, гипертонию, диабет. Возникает вопрос:

удастся ли их скомпенсировать? Можно ли больному пойти на такой риск?

Диабет — само по себе тяжелое заболевание, но оно еще и осложняет процесс, так как повышение уровня глюкозы резко повышает риск роста опухоли. А тяжелая гипертония при таком напряжении организма может грозить инсультом или инфарктом. Поэтому к больному требуется специальный подход — устранение сопутствующих заболеваний. Диабетикам, например, мы предлагаем диету, которую подбираем тоже индивидуально. Если он в течение, допустим, трех месяцев будет ее придерживаться, то и операция пройдет успешнее, и заживление после нее тоже. Иногда даже удается снять человека с инсулина, перевести его на таблетки. А гипертоникам надо улучшить состояние сосудистой системы. Мы применяем новый препарат — *бальзам Мухина*, созданный из личинок воцаной моли. Он прочищает сосуды и улучшает кровоток.

Как видите, средств для борьбы с раком немало. И они бы работали, если бы просто применялись. Но самое главное и самое трудное, особенно в нашей стране, — раннее обнаружение рака. Необходимо создание диспансерной системы. А это зависит от общественного сознания и от государственной воли... Сейчас удается выявить рак в основном на операбельной стадии. Поэтому надо приложить все усилия, чтобы жизнь человека после операции была полноценной. Чтобы она не ограничивалась заболеванием.

А четвертой стадии рака быть просто не должно! Это мое кредо.

ЦЕНТР ГОМЕОСТАТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Москва, ул. Досфлота, д. 2. МСЧ №143

☎ (095) 778-48-11, ☎/факс (095) 497-98-02

В будни — с 10.00 до 17.00, в субботу — с 10.00 до 14.00

E-mail: cgmabop@mail.ru Сайт: www.neboley.narod.ru

Елена Вервицкая, преподаватель этикета

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОКТОР!

Вам пришлось вызвать врача на дом. Казалось бы, ситуация обычная. Но иногда она складывается не лучшим образом. К сожалению, в наших условиях рассчитывать на повышенное внимание врача трудно: участковых терапевтов в поликлиниках мало, они, как правило, не задерживаются у больного, торопятся на следующий вызов. Но многое зависит и от нас самих. Надо сделать все, чтобы визит врача принес больному максимум пользы и не оставил неприятного осадка ни у того, ни у другого

Как и при любом общении, стоит придерживаться двух основополагающих принципов. Первый — уважение к себе, второй — уважение к собеседнику. Вы вправе ожидать от врача квалифицированной помощи и даже настаивать на ней (разумеется, вежливым тоном), но при этом врач должен ощущать, что вы считаетесь с его трудностями и не собираетесь создавать дополнительных. Придерживаясь этих принципов, вы наверняка найдете правильную тактику.

Начнем с подготовки к приходу врача. Надо позаботиться о том, чтобы врачу не пришлось терять время на ожидание и пустяки. Поставьте в ванной чистое полотенце для рук, поставьте стул к постели больного. Если у него простуда, приготовьте чайную ложку, чтобы врач мог осмотреть горло. Если понадобится инъекция, приготовьте разовые шприцы, вату, спирт и блюдце для использованных ампул и ваты. Подготовьте к приходу врача своих домашних: пусть в это время

не шумит маленький ребенок и не включают стиральную машину.

Доктора, естественно, надо приветливо встретить у входа, помочь ему раздеться, показать, где вымыть руки и каким полотенцем их вытереть, а после этого проводить к больному. В комнате, где находится больной, должен быть порядок, открыты шторы, чтобы врачу было достаточно света. Врачу не принято предлагать тапочки. Поэтому, если на улице грязь, а у вас в квартире ковры, аккуратно отверните их. Можно постелить у двери влажный коврик.

Врача «неотложки», вызванного вечером или ночью, желательно встретить во дворе, чтобы он не тратил драгоценное время, блуждая в темноте в поисках вашего подъезда.

Даже при плохом самочувствии нужно привести себя хотя бы в относительный порядок. Конечно, если у вас высокая температура, слабость или головокружение, наводить красоту нет сил. Но кое-что с помощью близких вы все же можете сделать:

если требуется, сменить постель и нижнее белье, причесаться. Если вы можете ходить, найдите в себе силы, чтобы умыться и почистить зубы.

Не отвлекайте врача посторонними разговорами. Не рассказывайте ему, чем болеют и как лечатся ваши знакомые, не занимайте его рассказами об успехах своего внука. Но вы имеете полное право спросить врача о том, какие лекарства он собирается прописать, каково их действие и как их принимать. Тон вопросов должен быть максимально деликатным, чтобы у доктора не сложилось впечатление, будто вы сомневаетесь в его профессиональных способностях.

Родственникам далеко не всегда требуется вмешиваться в разговор врача с больным. Если больной в состоянии говорить, пусть сам расскажет о своем самочувствии, а советы и рекомендации врача стоит внимательно выслушать члену семьи, чтобы ничего не было упущено.

Бывает, что осмотр врачом больного по каким-нибудь причинам затягивается. В этом случае предложите ему выпить чашку чая или кофе. А если учитывать сумасшедший график работы участковых врачей, особенно в период эпидемий гриппа и ОРВИ, когда бывает некогда и перекусить, неплохо, если вы подадите к чаю пару бутербродов.

Когда визит врача закончен, проводите его в прихожую, подайте пальто, поблагодарите и попрощайтесь. В этот момент может возникнуть щекотливая ситуация. Все знают, что государственное здравоохранение у нас бесплатное, а зарплаты у медиков маленькие. Поэтому, если у вас есть желание отблагодарить врача за визит, не отказывайте себе в этом, особенно если врач вам понравился. Как наиболее тактично это сделать? Услуга доктора, как и

всякая услуга, может заслуживать подарка. Но не дарите конфеты, которыми врачи обычно задарены настолько, что уже видеть их не могут. По моему мнению, более уместно положить в конверт любую сумму, которую вы были готовы потратить на подарок, и вручить этот конверт со словами благодарности. Вполне уместно отблагодарить таким же образом и медсестру, которая по назначению врача приходит к больному делать уколы или другие процедуры.

Как обращаться к врачу? Имя своего участкового терапевта надо знать. А к незнакомому врачу можно обратиться со словами: «Здравствуй-те, доктор» и «Спасибо, доктор».

Конечно, не только врачи, но и их пациенты ждут к себе доброго обращения. Я всегда вспоминаю удивительного человека, профессора Раису Никитичну Ходанову, автора метода гомеоакунктуры (ей было посвящено несколько статей в журнале). Она всех своих пациентов называла не больными, а выздоравливающими и вселяла в них радость своей светлой улыбкой. Она понимала, что больные вверяют медикам свою жизнь и потому заслуживают доброты и снисхождения. Ведь далеко не все из них сохраняют силу духа, многие прекращают борьбу с болезнью, впадают в депрессию, теряют вкус к жизни. Значит, говорила Раиса Никитична коллегам, как бы вы ни устали и как бы вы ни торопились, будьте терпеливы, успокойте больного, объясните, что с ним произошло, расскажите, как противостоять болезни. Выслушайте тех, кого вы лечите, подбодрите их улыбкой. Только врач зачастую может вдохнуть в человека силы, необходимые для победы над болезнью.

Есть прекрасные слова об отношениях врача и больного: «Нас трое: вы, я и болезнь. Если мы станем союзниками, болезнь будет побеждена».

Виктория Петелина

ОШИБКИ В ВОСПИТАНИИ



Слишком занятые своими делами родители могут сказать в сердцах: ребенок сыт, одет, обут — что еще надо? И будут совершенно не правы. Потому что надо ребенку гораздо больше.

Никакие заботы не должны мешать полноценному общению с детьми в семье. Лишенные родительского участия, дети иногда ведут себя плохо с одной лишь целью — привлечь к себе внимание отца или матери. Чем лучше вы будете знать и понимать своего ребенка, тем меньше проблем будет у вас с ним в дальнейшем.

Если в семье растет несколько детей, для каждого из них надо находить время, которое будет целиком посвящено ему одному. Только тогда он не будет ощущать себя одиноким.

Учитесь слушать своего ребенка, разговаривайте с ним на равных и относитесь к его словам и заботам всерьез. Так вы сможете завоевать его доверие и добиться взаимопонимания.

Иногда родители хвалят или ругают детей, не задумываясь над тем, что формируют у них неверное отношение к жизни. Например, хвалят ребенка за то, что он не делает чего-либо плохого: «Молодец, что не пожалел конфету! Ты не жадина!» или «Я так рада, что ты не обижаешь кошку!» Не надо благодарить ребенка за норму поведения. Это лишает похвалу смысла, поскольку подразумевает, что обычно ребенок ведет себя намного хуже. Вместо этого лучше сказать: «Молодец! Ты делишься с другими ребятами!» или «Ты так хорошо заботишься о кошке! Это просто замечательно!»

Обсуждая с родителями трудные ситуации в воспитании ребенка, я часто предлагаю им познакомиться с составленными мною памятками — результатом общения с детьми и взрослыми в процессе моей работы. Многие из родителей, прочитав их, коренным образом меняют свои отношения с детьми, начинают замечать то, на что раньше не обращали внимания.

Познакомьтесь с ними и вы. Надеюсь, они помогут вам избежать ошибок в воспитании ребенка.

ПОМНИТЕ ЭТО!

Чему учится ребенок у родителей

♦ Если ребенок растет в дружелюбной обстановке — он учится доброжелательно относиться к окружающим.

♦ Если ребенка подбадривают — он учится верить в себя.

♦ Если к мнению ребенка прислушиваются — он учится уважать себя.

♦ Если добрые дела ребенка замечают — он учится быть благодарным.

♦ Если ребенка хвалят и порицают за дело — он учится быть справедливым.

♦ Если ребенок живет в безопасности — он учится верить в людей.

♦ Если ребенка постоянно критикуют — он привыкает жить с чувством вины.

♦ Если ребенок живет во вражде — он учится агрессивности.

♦ Если ребенка высмеивают и упрекают — он становится замкнутым, нелюдимым.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО!

Чему учатся родители у ребенка

♦ Не балуйте меня. Я знаю, что совсем не обязательно давать мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.

♦ Не бойтесь проявлять со мной твердость. Я предпочитаю именно такой подход. Это помогает мне определить свое положение в жизни.

♦ Не полагайтесь только на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Больше предлагайте, чем заставляйте.

♦ Не будьте непоследовательными — это сбивает меня с толку. Я буду всегда стремиться оставить последнее слово за собой.

♦ Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — я перестану верить вам.

♦ Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы проверить вашу реакцию. Иначе я попытаюсь достичь еще больших побед.

♦ Не приходите в ужас, когда я

говорю, что ненавижу вас. Я не это имею в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что нанесли мне обиду.

♦ Не заставляйте меня чувствовать себя маленьким и беспомощным — я вырасту плаксой и нытиком.

♦ Не делайте за меня то, что я в состоянии сделать сам, — я буду использовать вас в качестве прислуги.

♦ Не допускайте, чтобы я становился предметом вашего внимания, только когда совершаю дурные поступки. Это вдохновит меня на следующие «подвиги».

♦ Не делайте мне замечаний в присутствии посторонних. Я все пойму, если мы поговорим спокойно с глазу на глаз.

♦ Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. В это время мой слух притупляется, а мое желание общаться с вами пропадает. Будет лучше, если вы дадите мне немного остыть, а потом расскажете, в чем я был не прав.

♦ Не читайте мне бесконечные нотации. Вы даже не представляете, как хорошо я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

♦ Не заставляйте меня чувствовать, что все мои проступки — смертный грех. Я должен научиться совершать ошибки, не ощущая при этом, что ни на что не годен.

♦ Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня, иначе я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

♦ Не требуйте от меня всегда объяснений, зачем я сделал что-то. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

♦ Не подвергайте сли-

шком большому испытанию мою честность — я могу превратиться в лжеца.

♦ Не запрещайте мне экспериментировать — именно так я познаю мир. Пожалуйста, смиритеcь с этим.

♦ Не защищайте меня от последствий моих ошибок — я учусь на собственном опыте.

♦ Никогда не намекайте на свое совершенство и непогрешимость. Мне будет казаться, что все мои попытки последовать вашему примеру тщетны.

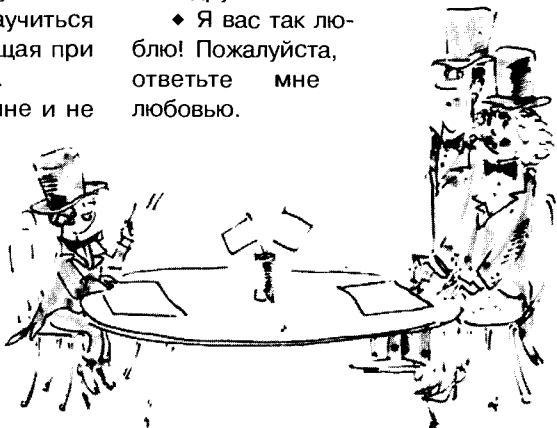
♦ Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Гораздо важнее то, как мы его проводим.

♦ Не выражайте излишнего беспокойства из-за моих страхов. Иначе я буду бояться еще больше. Продемонстрируйте мне, что такое мужество.

♦ Не нарушайте равновесия между одобрением и недовольством. Заслуженная похвала может забытьcя, но незаслуженный нагоняй — никогда.

♦ Не воспринимайте меня только объектом воспитания. Относитесь ко мне так, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом.

♦ Я вас так люблю! Пожалуйста, ответьте мне любовью.



Георгий Лапис

Спокойной ночи!



«...» Михаила Странского

День идет к завершению, приближается время сна. Все чаще и чаще мы поглядываем на кровать или диван, мечтая наконец-то закончить дела и лечь спать. Но к ночному отдыху необходимо подготовиться

Идеальная спальня

Превратите свою спальню в уютное умиротворения и удовольствия, ведь именно здесь вы полностью отрешаетесь от суеты окружающего мира и восстанавливаете силы. Предвижу возражения, что в вашей малогабаритной квартирке, тем бо-

лее если она однокомнатная, нет спальни комнаты. Не огорчайтесь — то место, где вы спите, даже если это всего лишь разложенный на ночь диван, тоже можно организовать подобающим образом.

От атмосферы, царящей в спальне (или в комнате, где вы проводите ночь), зависит очень

многое. Если ночью вы как следует отдохнули и полностью восстановились после трудного дня, то и новый день пройдет на подъеме. Поэтому очень важно правильно организовать пространство вашей спальни комнаты.

Китайцы говорят: «Порядок в спальне — спокойствие в мыслях». Хаос в любой комнате, а уж тем более в спальне, действует на нервы, не дает успокоиться и расслабиться, мешает заснуть. Если вы попытаетесь убраться на скорую руку, лишние вещи все равно будут попадаться на глаза, отвлекая и вызывая раздражение. Лучше раз и навсегда навести в спальне идеальный порядок, и все, что вам останется — это его поддерживать.

Как правило, в наших спальнях стоят платяные шкафы, частенько забытые, что называется, «под завязку». Исследуйте их содержимое: нет смысла держать в шкафу одежду, которую вы давно не носите. Сразу освободится место для более нужных вещей, а в платяном отделении костюмы, юбки и брюки, размещенные на плечиках, не будут так ужасно мяться.

Если у вас отдельная спальная комната, уберите из нее все, что не имеет непосредственного отношения ко сну — журналы, деловые папки, канцелярские принадлежности. Не превращайте прикроватную тумбочку в домашнюю библиотеку.

Не перегружайте пространство спальни многочисленными элементами декора, оставьте два-три тщательно подобранных стильных предмета — они украсят комнату лучше, чем целая коллекция пыльных вазочек и сувениров.

По китайскому учению фэн-шуй, кровать следует ставить таким об-

разом, чтобы дверь в спальню оставалась в поле зрения. Но в то же время размещать кровать ногами к двери нежелательно, лучшее место для нее — по диагонали от входа. Человек, лежащий на кровати, должен видеть всех входящих в спальню. Если это невозможно, повесьте зеркало — так, чтобы видеть в нем отражение двери.

Избегайте в спальне больших зеркал. Предпочтительно, чтобы их форма была круглой или овальной — резкие прямые линии могут угнетать нервную систему. Не помещайте зеркало напротив кровати — психологи заметили, что это может приводить к бессоннице и ночным кошмарам. По тому же китайскому учению, кровать вообще не должна отражаться в зеркале.

Особенно тщательно подбирайте цветовую гамму мебели и обоев. Нежно-розовый, золотистый и светло-желтый цвета создают романтическую обстановку, бледно-голубой способствует расслаблению. Все насыщенные и темные цвета для спальни категорически не подходят.

Большую роль в создании приятной расслабляющей атмосферы играет освещение. Желательно, чтобы свет в спальне был рассеянным. Для этого вместо яркого и резкого верхнего света используйте несколько точечных источников света, например торшер, настольную лампу, бра над изголовьем кровати, ночник на тумбочке. Отличным решением являются свечи, особенно ароматизированные. Например, свечи с добавлением масла лаванды или ромашки оказывают выраженный расслабляющий эффект и помогают при бессоннице. Одно предостережение: зажигайте свечи, когда вы готовитесь ко сну. Перед тем как

лечь в постель, обязательно их потушите.

Для создания особого аромата в спальне можно использовать и сухие цветы. Успокаивающим действием обладают левкой, лаванда, ромашка, роза, белая лилия.

Обратите внимание на то, из чего изготовлена ваша мебель. Даже если она куплена довольно давно, химические соединения, использованные при ее изготовлении, могут еще долгое время выделять вредные испарения. Вы месяцами будете искать причину непонятного кашля, кожной сыпи, бессонницы, головной боли и даже лечиться от них, но все без толку, пока, наконец, не выяснится, что все эти неприятные явления имеют аллергическое происхождение. Поэтому желательно, чтобы основные детали конструкции кровати были сделаны не из древесно-стружечных плит (известных нам как ДСП), а из натурального дерева или металла. Правда, металл является причиной возникновения нежелательных электрических полей, так что лучше отдавать предпочтение натуральному дереву.

В летний период пользуйтесь простынями из неотбеленного льна или так называемого «органического» хлопка. Хлопковые фланелевые простыни считаются идеальными в холодное время года. В любом случае ваше постельное белье должно быть только из натуральных тканей.

Там, где есть электрические приборы или аппаратура, возникают различные электромагнитные поля, часто вызывающие проблемы со здоровьем. Если в вашей спальне стоит телевизор, а также видеоманитофон, электрический будильник, работают другие электроприборы, в комнате будет невозможно полно-

ценно отдохнуть. Более того, электромагнитные поля могут провоцировать головную боль и головокружения, повышение давления, увеличение частоты пульса и даже возникновение опухолей.

Поэтому желательно, чтобы вся электроаппаратура, в особенности телевизор и компьютер, находилась за пределами спальни. Если это невозможно, постарайтесь расположить их как можно дальше от кровати — уже на расстоянии двух метров от источника электромагнитные поля существенно ослабевают. Не засыпайте при включенном телевизоре — выключите его и выньте вилку из розетки, а электрический будильник смените на кварцевый или механический.

Подготовка ко сну

Даже если вы очень устали и смертельно хочется спать, не торопитесь. Можно, конечно, наскоро почистить зубы и быстро нырнуть под одеяло, но сможете ли вы при этом сбросить с себя заботы минувшего дня, удастся ли вам полностью расслабиться? Это удастся далеко не всем. Поэтому превратите отход ко сну в некий ритуал: примите ванну, сделайте успокаивающий массаж, проведите сеанс релаксации, что, несомненно, поможет завершить день на приятной и оптимистичной ноте.

Итак, перед тем как лечь спать, примите *успокаивающую ванну*. Смешайте сухие цветы ромашки, липы, вербены, жасмина — каждого растения по 2 столовые ложки, залейте 2 литрами кипящей воды, настаивайте 20 минут, процедите настой и вылейте в ванну. Можете добавить несколько капель масляной эссенции лаванды или ромашки. На-

полните ванну водой комфортной для вас температуры, приготовьте свечи, включите спокойную музыку.

Лягте в ванну, подложив под голову свернутое полотенце. Закройте глаза и попробуйте представить, что вы лежите на берегу теплого ласкового моря. Отбросьте все посторонние мысли — вы просто отдыхаете. Кстати, ванна с добавлением эссенции лаванды, бергамота и чайного дерева (по 2 капли каждого) поможет справиться с первыми признаками недомогания при простуде или гриппе.

После успокаивающей ванны лучше сразу отправиться в спальню. Прилягте на кровать, укройтесь простыней и сделайте *расслабляющий массаж* стоп, используя специальное масло. Любое массажное масло предварительно подогрейте на водяной бане, поместив емкость с ним в кастрюлю с кипящей водой.

Возьмите немного масла на ладонь и мягко втирайте его в кожу стопы — сперва полной ладонью, затем подушечками больших пальцев. Проведите массаж наружной и внутренней поверхности ступни, пятки, области вокруг голеностопного сустава.

Подушечкой большого пальца мелкими круговыми движениями промассируйте область стопы от пальцев до подъема.

Разотрите область между большим и вторым пальцем, осторожно потяните каждый палец и помассируйте подушечки пальцев. Затем медленно и мягко разотрите стопу обеими руками.

Перед сном хорошо также позаботиться о том, чтобы расслабились все мышцы лица и головы, и одновременно очистить и успокоить кожу лица.

Нанесите на лицо немного оливкового масла, которое подходит для любого типа кожи. Смешайте 2 чайные ложки грубой овсяной муки с 2 чайными ложками концентрированных сливок. Такая смесь имеет хороший отшелушивающий эффект. Легкими круговыми движениями подушечек пальцев вотрите ее в кожу лица и шеи и через 5 минут смойте теплой водой.

Подушечками пальцев круговыми движениями массируйте последовательно шею, нижнюю часть лица, щеки, раковины ушей, область вокруг носа, лоб и виски. Затем сполосните кожу теплой водой.

Если у вас проблемы с засыпанием, поможет *точечный массаж*. Надавливающими движениями средних пальцев, направленных по часовой стрелке, последовательно стимулируйте энергетические точки: в центре подбородка, уголки рта, среднюю точку между носом и верхней губой — каждую по 30 секунд.

В направлении снизу вверх надавите на точки, расположенные под костью по центру скуловых дуг, примерно в середине щеки.

Указательными пальцами надавите на кости глазницы над скуловой дугой, а затем большими пальцами — на точки у основания бровей. Пройдитесь по всей длине бровей от переносицы к вискам. Мягкими движениями промассируйте виски. Затем нанесите на лицо питательный или увлажняющий крем.

После всех этих процедур, как правило, наступает быстрый и крепкий сон.

Но если у вас стойкая бессонница, если вы мучаетесь всю ночь, ворочаясь с бока на бок, ночной отдых

превращается в настоящее страдание. Чаще всего бессонница вызвана стрессом и напряжением, которые накапливаются в течение всего дня.

Постарайтесь понять, что именно вас беспокоит. Возьмите ручку, листок бумаги и потратьте пять минут на то, чтобы составить список проблем, которые не дают вам уснуть. Конечно, сегодня вы уже не сможете приняться за их решение. Но составление такого списка ста-

нет первым шагом на пути к их устранению — эта мысль вас успокоит. Завтра со свежей головой вы приступите к решению своих проблем, а для этого нужно как следует выспаться.

Многим помогает выпитая на ночь чашка теплого молока или чая с медом. Если же сон так и не приходит, возможно, справиться с бессонницей вам удастся с помощью довольно эффективной методики *последовательной релаксации*.

Капните несколько капель лавандового масла на носовой платок и положите рядом с подушкой. Лягте удобно. Дышите спокойно и равномерно. Сосредоточьтесь на своем лице. На несколько секунд напрягите все мимические мышцы и затем резко расслабьте их.

Теперь переключите внимание на шею. Напрягите мышцы шеи и расслабьте их. То же самое последовательно проделайте с мышцами плеч, рук, спины, живота, ягодиц, бедер, голеней и стоп.

Если вы еще испытываете напряжение, повторите процедуру несколько раз, пока не достигнете полного расслабления.

Спокойной ночи!

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Пройдет тридцать миллиардов лет, и Солнце погаснет, жизнь на Земле прекратится.

— Сколько-сколько лет?

— Тридцать миллиардов.

— Ну, слава богу! А то мне послышалось: тридцать миллионов.

◆

— Знаешь, кто был первым гаишником в России?

— Ну кто?

— Соловей-разбойник. Он сидел в кустах, свистел и грабил всех встречных-поперечных.

◆

— Разворачивай машину! Я забыла выключить плиту!

— Не волнуйся, пожара не будет. Я забыл выключить душ.

◆

— Как же трудно жить в городе!

— А что такое?

— Приехал к дочери, а у нее квартира на семнадцатом этаже!

— Ну и что? Лифт же есть!

— Так на нем написано, что он рассчитан на четверых. Очень уж долго троих дожидаться.

◆

— Алло, поликлиника? Можно записаться к врачу?

— Можно, но у нас очередь. Придется ждать 6 месяцев.

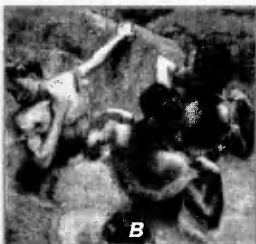
— А откуда больные знают, чем они будут болеть через 6 месяцев?

Коэффициент эрудиции

1. Какой поэтессе принадлежат эти строки:

«По улице моей который год
звучат шаги — мои друзья уходят.
Друзей моих медлительный уход
той темноте за окнами угоден...»?

- А.** Ахматовой. **В.** Цветаевой. **С.** Ахмадулиной. **Д.** Друниной.
2. В каком фильме прозвучала песня на эти стихи?
- А.** «Москва слезам не верит». **В.** «С легким паром». **С.** «Доживем до понедельника». **Д.** «Служебный роман».
3. Кто из этих поэтов после своей женитьбы породнился с Д.И.Менделеевым?
- А.** Бальмонт. **В.** Северянин. **С.** Хлебников. **Д.** Блок.
4. Какие из этих сказочных и мифологических персонажей жили не в воде?
- А.** Русалки. **В.** Ундины. **С.** Наяды. **Д.** Дриады.
5. Кем приходился император Николай I императору Александру I?
- А.** Братом. **В.** Двоюродным братом. **С.** Сыном. **Д.** Племянником.
6. Какую ассигнацию в царское время называли «катеринкой» или «катенькой»?
- А.** 25 рублей. **В.** 100 рублей. **С.** 200 рублей. **Д.** 500 рублей.
7. Кого из этих французских художников относят к постимпрессионистам?
- А.** Ренуара. **В.** Дега. **С.** Гогена. **Д.** Мане.



8. Какая картина написана им?
- А.** «Жена короля». **В.** «Голубые танцовщицы». **С.** «Девушки в черном».
9. К какому из этих балетов музыку написал не Родион Щедрин?
- А.** «Чайка». **В.** «Конек-Горбунок». **С.** «Анюта». **Д.** «Дама с собачкой».
10. Кто автор «писем» Сухова к Екатерине Матвеевне в фильме «Белое солнце пустыни»?
- А.** Григорий Горин. **В.** Аркадий Арканов. **С.** Марк Розовский. **Д.** Марк Захаров.
11. Разновидность какого головного убора называлась шапокляк?
- А.** Цилиндра. **В.** Дамской шляпки. **С.** Котелка. **Д.** Фуражки.

Ответы на стр.89

КОЗЛУ ОТПУЩЕНИЯ

Мы часто произносим афоризмы, не вдумываясь в их истинный смысл. Это и понятно: крылатые фразы давно оторвались от исторического контекста и живут своей собственной жизнью. Но вспомнить историю их возникновения бывает очень полезно. Мы уже рассказывали (в №11 за 2004 г.), кого называли блудным сыном, кто носил синие чулки, бил баклуши, остался с носом, у кого была ахиллесова пята и, наконец, кто “пришел, увидел, победил”. Теперь поговорим о других, не менее известных крылатых фразах.

Свињью подложить

Все знают, что значит “подложить свињью”. Это исподтишка сделать кому-нибудь большую неприятность. Выражение перешло в нашу речь из военной терминологии Древней Руси. “Свињей” тогда назывался военный строй клином для прорыва вражеских войск, по форме напоминающий свињую голову. Именно таким строем шли немецкие рыцари на русские войска в битве на льду Чудского озера в 1242 году. Однако им не удалось “подложить свињью” русским воинам. Как известно, немцы были разбиты князем Александром Невским.



На лбу написано

“У него на лбу все написано”, — говорим мы о тех, кто не может скрыть недостатков, достойных осуждения. Что же содержит это выражение: аллегорию или действительность?

Исторические документы свидетельствуют, что до середины XIX века осужденных преступников клеймили перед ссылкой на каторгу: особым клеймом у них на лице выбивали буквы и втирали порошок. На лбу — В, на щеках — О и Р. Получалось — ВОР. Порошок нельзя было вытравить, и потому преступники не могли бежать из ссылки, им трудно было скрываться. В 1863 году клеймение было отменено, а выражение “на лбу написано” стало употребляться в переносном смысле.



Растекаться мыслию по древу

Это выражение означает излагать что-нибудь излишне долго, отвлекаться от главной мысли.

Впервые оно встречается в русском литературном памятнике XII века "Слово о полку Игореве". В тексте сказано: "Ведь Боян вещий, если кому хотел песнь сложить, то растекался мыслию по древу, серым волком по земле, сизым орлом под облаками".

Интересно, что, по мнению некоторых исследователей, слово "мысль" означает "мышь" — так в древнерусском языке называлась белка. Отсюда можно сделать вывод, что речь Бояна уподоблялась бегу белки по дереву.



Козел отпущения

Именно так, довольно иронично, называют человека, на которого постоянно сваливают чужую вину.

В древние времена иудеи приносили жертву духу пустыни. Это был самый торжественный день в году. На козла, предназначенного этому духу, символически возлагались все грехи, совершенные людьми в течение года.

Козлы избирались по жребию. Одного из них приносили в жертву, сжигая на жертвеннике. На голову другого козла отпущения священник возлагал руки, исповедуя над ним грехи всего народа, после чего козла отводили в пустыню.

Считалось, что козел уносит с собой все грехи людей, очищая их.



Итак, дорогие читатели, не растекайтесь мыслию по древу, опасайтесь тех, кто может подложить вам свинью или сделать вас козлом отпущения. А если вы не в силах скрыть своих качеств, то пусть они будут написаны у вас на лбу. Только желательно, чтобы это были достоинства, а не недостатки.

Вера Козлова

На приеме в «Аконите»



Наши постоянные читатели знакомы с гомеопатическим центром «Аконит». Некоторые — по публикациям, а кое-кто уже успел побывать там. И, судя по отзывам, не пожалел об этом. Меня в «Аконит», расположенный возле метро «ВДНХ», привело не только редакционное задание, но и личный интерес. Хотелось узнать, чем специалисты этого центра могут помочь женщинам моего, «переходного», возраста. После пятидесяти у многих представительниц прекрасного пола начинаются нарушения, которые позже, если их не лечить, нередко перерастают в серьезные заболевания

Я оказалась на приеме, который вела главный врач объединения «Аконит» кандидат медицинских наук Еле-

на Григорьевна Воронкова. Первой ее пациенткой оказалась молодая женщина. Как выяснилось, она не

первый раз в «Аконите». Три месяца назад Ане было назначено лечение по поводу дисфункции яичников и кисты. Боли у нее исчезли, но хотелось подтвердить эффективность лечения. Елена Григорьевна достала ее «карту здоровья» и усадила Аню у прибора, который фиксирует показания всех органов. Такое обследование называется компьютерной биомеридианальной диагностикой. Все показания прибора она заносила в карту и комментировала вслух. Как я поняла, лечение у Ани продвигалось даже успешнее, чем ожидали врачи.

Второй пациенткой была женщина лет пятидесяти. Я приготовилась слушать: вдруг мой случай?

— Доктор, не знаю, поможете ли вы мне, — сказала она, явно волнуясь. — Боюсь, что мне предстоит операция, а может быть, и не одна. У меня уже семь лет миома матки, а недавно к ней добавились эндометриоз и киста яичника. Но и это еще не все: нашли узел в щитовидке. Эндокринолог говорит, что пока надо наблюдать, но если узел будет расти, то придется оперировать. А у меня сердце большое, высокое давление. Боюсь, не выдержу наркоза. Хотелось бы попробовать гомеопатию, но вдруг упусти время и начнется ухудшение?

— Не волнуйтесь, Татьяна Сергеевна, — успокаивает врач. — У нас за тринадцать лет работы вылечились десятки тысяч женщин с такими диагнозами. Ваш случай типичен. Дело в том, что в женском организме в этом возрасте нарушается гормональный баланс, и на этом фоне часто формируются гормонозависимые образования. Мы проведем вам компьютерную биомеридианальную диагностику, чтобы не только исключить онкологию, но и полностью обследовать ваш орга-

низм, установить все имеющиеся у вас нарушения.

— Честно говоря, меня пока волнуют только гинекология и щитовидка, все остальное можно пока не обследовать.

— Вы не правы, Татьяна Сергеевна. В вашем организме нет органов второстепенных, все взаимосвязано. От того, как работают почки, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, кишечник, легкие, от состояния сосудов и сердца, от степени поражения остеохондрозом позвоночника зависит развитие эндокринных заболеваний, скорость их прогрессирования и даже их исход. Гомеопатия лечит не болезнь, а больного — это основной ее принцип. Поэтому обследовать надо весь организм. Исходя из результатов диагностики я подберу для вас индивидуально гомеопатические препараты. Конечно, в первую очередь они будут лечить вашу миому, эндометриоз, кисту яичника и узел в щитовидной железе, но, хотите вы этого или нет, эти препараты, как хорошие хозяева, наведут порядок во всем вашем организме. И принимать вы их будете по той схеме, которую я назначу именно вам. Вчера у меня на приеме с похожими проблемами были три женщины, и всем им я назначила разные гомеопатические препараты и разные схемы их приема. Только при таком индивидуальном подходе можно получить высокий результат гомеопатического лечения.

— А как будет проходить само лечение?

— После обследования я дам вам полную «карту здоровья» с перечислениями всех ваших диагнозов, со снимками позвоночника, ЛОР-органов, с диаграммами. И на каждом следующем приеме мы будем отмечать динамику лечения.

Само обследование проводится бесплатно, пациент оплачивает только консультацию.

— А где я смогу купить назначенные вами гомеопатические препараты?

— Прямо у нас. В центре работает гомеопатическая аптека, и сразу после консультации вы сможете приобрести все, что я назначу.

— Но может быть, у вас они дороже, чем в других местах?

— Ну что вы! Впрочем, вы можете сравнить. У нас один препарат, рассчитанный на три месяца непрерывного приема, стоит 29 рублей.

— Доктор, а нужно ли мне параллельно наблюдаться у гинеколога, делать УЗИ по месту жительства? Мне бы, честно говоря, не хотелось терять столько времени.

— Да и необходимости такой нет. Все анализы, мазки, УЗИ, гинекологические обследования при необходимости вы сможете сделать у нас.

— А долго ли придется лечиться?

— Обычно полное излечение достигается через 8-14 месяцев, но положительная динамика наблюдается гораздо раньше. О ней можно судить не только по тому, что исчезают жалобы пациента. Улучшение фиксируют приборы, причем необходимость в оперативном вмешательстве часто отпадает уже через несколько месяцев.

— Доктор, а вы уверены, что гомеопатия мне подходит?

— Гомеопатия подходит абсолютно всем — и грудным детям, и пожилым людям. Она не дает никаких побочных эффектов и аллергических реакций, не имеет противо-

показаний. При необходимости ее можно совмещать с другими лекарствами. Гомеопатией в «Аконите» лечат самые разные заболевания. Конечно же мы вам поможем.

Потом доктор Воронкова в течение полутора часов обследовала пациентку. А когда прием закончился, я задала Елене Григорьевне несколько вопросов, важных для читателей.

Первый вопрос касался стоимости лечения.

— Все наши цены рассчитаны на людей с невысоким уровнем доходов, — ответила Елена Григорьевна. — Стоимость приема у нас в 2-3 раза ниже, чем в других центрах. Кроме того, действует система возрастающих скидок, существуют льготы для пенсионеров, инвалидов, детей до 18 лет.

— Наверное, это предусмотрено только для москвичей?

— Ну что вы! Иногородние приезжают к нам целыми семьями. За несколько часов они могут обследоваться, получить консультацию, купить все препараты и в тот же день уехать домой. Лечение в этом случае обходится дешевле, потому что действуют скидки. Схему лечения для иногородних мы назначаем сразу на 6-8 месяцев, а при необходимости они всегда могут связаться с лечащим врачом по телефону.

Центр, в котором я побывала, не единственный в объединении «Аконит». Есть еще два: в Сокольниках и на «Братиславской». Можно выбрать тот, куда удобнее ехать.

В конце беседы Елена Григорьевна с гордостью показала мне две золотые медали ВВЦ, которыми награждены врачи «Аконита».

Центры объединения «АКОНИТ»

(м. «ВДНХ», м. «Сокольники», м. «Братиславская»)

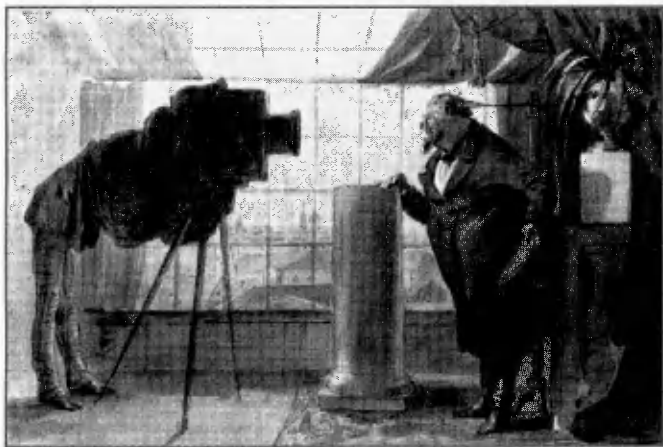
работают без выходных с 9.00 до 21.00.

☎ (095) 216-62-29, 216-53-30, 216-39-23.

Валерий Блюмфельд

Опальный портрет

Изобретением фотографии мир обязан французам Жозефу Ньепсу и Луи Дагеру. Успешные результаты их опытов в виде дагеротипов (так по фамилии Дагера называли тогда изображения) появились в 1839 году. А уже через десять лет наш соотечественник



П.М.Шмельков. Купец перед фотографом, конец 1850-х гг.

Сергей Львович Левицкий достиг таких высот в дагеротипии, что прославил фирму «Шевалье и сын, дипломированный инженер», выпускавшую первые фотокамеры и объективы. В 1849 году ее продукция заслужила золотую медаль на Парижской промышленной выставке, и эту награду по праву разделил с французскими предпринимателями русский фотограф Левицкий, которому удалось создать на их аппаратуре дагеротипы величиной «в целую пластину» размером 19х21 см. Достижение было само по себе новаторским, но больше всего жюри потрясло высокое качество снимков.

У Сергея Львовича появилось в Париже собственное ателье, а со временем он получил звание при-

дворного фотографа императора Франции. Позже его мастерство было оценено и в России, но признанию предшествовали гонения: в 1861 году по инициативе российских властей на Левицкого во Франции было заведено уголовное дело. А провинился Сергей Львович только тем, что создал портрет Герцена. Опальными оказались не только автор и его модель, но и сам снимок: таможенникам полагалось изымать и немедленно уничтожать отпечатки, чтобы они не проникли в Россию. Тем не менее портрет сохранился до сих пор. Искусство не раз доказывало, что оно сильнее политики.

Левицкого связывали с Герценом близкие родственные отношения. Оба они — из рода богатых помещи-

ков Яковлевых. Их отцы, Лев Алексеевич и Иван Алексеевич, — родные братья, немало сделавшие для отечества, участвовавшие в Отечественной войне 1812 года. И Сергей, и Александр были внебрачными детьми. Чтобы узаконить их, отцам надо было подать прошение на царское имя, а затем — в Священный Синод, причем заранее нельзя было предвидеть, увенчается ли это предприятие успехом. Так и росли Александр и Сергей бастардами (так называли внебрачных детей в Европе), или, по-нашему, — байстрюками. Отцовскую фамилию они унаследовать не могли. Александру, матерью которого была немка, дали фамилию Герцен (в переводе с немецкого — «Сердечный»), а Сергей стал Левицким. Оба получили прекрасное образование, с детства владели, кроме древнегреческого и латыни, немецким, французским и английским языками, могли изъясняться по-итальянски и по-испански. Окончили Московский университет. Герцен увлекался философией, Левицкий — химией. Несмотря на разницу в возрасте (Левицкий был на семь лет моложе), дружили.

Жизнь Герцена была мятежной. Еще студентом он организовал в Университете революционный кружок. В 1834 году за критические мысли, высказанные в частной переписке, выслан сначала в Пермь, затем в Вятку, потом во Владимир. В общей сложности он провел в ссылке шесть лет, а вернувшись, возглавил левое крыло западников. В 1847 году, спасаясь от преследований полиции, Герцен вынужден был эмигрировать в Европу.

Сергей Левицкий в это время жил в Париже и, как мы знаем, ув-

лекался фотографией. Здесь и произошла встреча двоюродных братьев. Даже не подозревая, что может навредить Герцену, Левицкий сообщает в письме, отправленном в Россию, о своем кузене: «...прикатил сюда, вероятно привлеченный революцией». В результате Герцену, который всю жизнь был под надзором полиции, пришлось покинуть Париж.

Французская революция, свидетелями которой были братья, внесла свои коррективы в их жизнь. Российским подданным в это время было предписано вернуться из Франции в Россию под страхом объявления их бунтовщиками и потери всего имущества. Левицкий подчинился этому требованию, Герцен укрылся в Швейцарии. Имущество, унаследованное Александром Ивановичем



Двойной портрет А.И.Герцена, 1865 г.

от отца, — несколько поместий, дом в Москве и банковские вклады, — было им утрачено.

В это время взгляды Герцена претерпели серьезные изменения. Он разочаровался в революционных возможностях Европы и пришел к идее «русского социализма», став одним из основоположников народничества. Начал издавать за границей газету «Колокол», в которой остро критиковал русское самодержавие, требовал освобождения крестьян.

Некоторое время Герцен не доверял Левицкому, подозревал его в излишнем верноподданничестве. Отношения между братьями были прерваны. Но, к счастью, недоразумение разрешилось, и они помирились. Более того, позже Герцен не раз использовал связи своего кузена, чтобы тайно передавать в Россию нелегальные материалы.

А Сергей Левицкий пробыл на родине недолго. В 1849 году он открыл в Петербурге одну из первых дагеротипий (так тогда именовались фотоателье), но после смерти Николая I, воспользовавшись некоторыми послаблениями внутри империи, вновь уехал в Европу. В конце 50-х годов братья снова встретились и очень сблизились.

В 1861 году Левицкий создал замечательный фотопортрет Герцена. Его можно отнести к лучшим мировым достижениям фотоискусства. Но сам фотограф, как уже говорилось, чуть не поплатился за это свободой. Его обвиняли в связях с революционерами, в пропаганде революционных идей. Однако дело было прекращено: удалось доказать, что Левицкий, являясь коммерсантом, не имел оснований отказать обратившемуся к нему клиенту, даже если этот кли-

ент — персона нон грата на родине.

Тем временем снимок был размножен в большом количестве экземпляров. Тех, кто пытался провезти его в Россию, ждали большие неприятности, вплоть до ареста. А сами фотографии изымались на границе и уничтожались. Тем не менее портреты, сделанные Левицким, продолжали появляться в России. Популярность Герцена у свободомыслящих людей была огромной.

А портрет действительно хорош! Выполнен он в некотором подражании живописным работам тех лет: большое незаполненное пространство над головой, тяжелые складки занавеса внизу, разбросанные листы бумаги, указывающие на принадлежность к литературному творчеству. Поза Герцена при всем ее кажущемся спокойствии очень динамична. Кажется, вот-вот этот человек примет решение и перейдет к энергичным действиям. Таким и был Герцен в жизни.

Левицкий создал еще один интересный портрет своего кузена. В те годы была в моде одна новинка: фотографии предлагали своей модели дважды сняться на одну пластину. Получался двойной портрет. Левицкий одним из первых овладел такой техникой: на сделанном им двойном портрете Герцен как будто беседует с самим собой.

Несмотря на дружбу с опальным родственником, Левицкий получил признание на родине. В 1861 году императрица Мария Александровна, посетив Ниццу, призвала к себе фотографа и приказала ему возвращаться домой. «В России тоже сумеют оценить талант художника», — сказала она. В Петербурге Левицкому отвели под ателье солидный участок земли, принадлежавший управлению царского двора, и присвоили звание императорского фотографа.



Публицистический талант Герцена, конечно, не мог найти одобрения у царского правительства, но это имя навсегда вписано в историю России. И сейчас, спустя почти полтора века, его главная книга «Былое и думы» по-прежнему остра, будоражит мысли и сердце. Прах Александра Ивановича Герцена, русского философа и писателя, покоится на русском кладбище в Ницце. А на Воробьевых горах, где в ранней юности Герцен и Огарев клялись друг другу в том, что всю жизнь посвятят борьбе за освобождение людей, теперь стоит памятник.

Лимонный квас вместо шампанского

(старинный рецепт)

10 л воды, 3 лимона, 1 стакан изюма, 0,5 кг сахара, 15 г дрожжей, 1/2 ч. ложки соды.

Лимоны разрезать на кусочки, засыпать песком, положить изюм и залить кипятком. Посуду накрыть полотенцем и, когда вода остынет до 30°C, влить разведенные в теплой воде дрожжи, добавить соду и перемешать. Оставить для брожения на 12 часов. Квас процедить и разлить в стеклянные бутылки, положив в каждую по 3 изюминки. Бутылки хорошо закупорить, выдержать еще 2 часа в теплом месте в лежачем положении. Убрать на холод. Через 2-3 дня квас готов.

Индекс 73035

ISSN 1162-1224



9 177 16621422008