

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№7  
2006

**Солнце:  
две стороны  
одной медали**

**100 страниц  
о самом главном**

**Школа  
для  
астматиков**

**Сердечный  
сбор**

**Советы  
остеопата**

**Шишки  
и шпоры**

ISSN 1682-4237



06007



9 771682 423005 >



**Бредущая  
по волнам**

*Фото Юрия Стрельца*

Ежемесячный журнал  
№7 (157), июль, 2006 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  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Евгения Никитина

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцеский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
710-72-61

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

© «Будь здоров!», 2006 г.

<b>Леонид Красов</b> Врач, больной и надежда .....	2
<b>Ася Уянаева</b> Солнце: две стороны одной медали .....	6
<b>Юлия Кириллова</b> Советы остеопата .....	12
<b>Борис Бочаров</b> Шишки и шпоры .....	15
<b>Магомед Акбаев, Наталья Есаулова, Ольга Давыдова</b> Непрошенные гости .....	18
<b>Валентина Яраева</b> Хлеб полезный и добрый .....	24
<b>Маргарита Неснова</b> Сердечный сбор .....	29
<b>Анна Белоусова</b> Японский гриб и сердце .....	32
<b>Ирина Сухинина</b> Ногти и их подноготная .....	36
Поможем друг другу .....	39
Консультация специалиста .....	41
<b>Александр Курбатов</b> Как покончить с пьянством по календарю ...	43
<b>Александр Курбатов</b> Говорите тише! .....	46
<b>Владимир Скрипалев</b> Плавать раньше, чем ходить .....	50
<b>Мария Ушакова</b> Школа для астматиков .....	55
<b>Юрий Можгинский</b> Пробуждение основного инстинкта .....	61
<b>Антон Васильев</b> Сорняк с высокой репутацией .....	66
<b>Борис Бочаров</b> Лекарство земских врачей .....	70
Без подробностей .....	74
<b>Ирина Исаева</b> Создайте лечебный сад .....	76
Коэффициент эрудиции .....	81
<b>Юрий Большаков</b> Пожар в лесу .....	82
<b>Георгий Блюмин</b> Дочь великого поэта .....	86
Судоку .....	90

*Леонид Красов*

# Врач, больной и надежда

**Неудачно прыгнув на лыжах с трамплина, врач Леонид Красов получил тяжелейшую травму — перелом позвоночника. По прогнозам специалистов, его ждала полная неподвижность. Как врач, он должен был согласиться с коллегами. Но как спортсмен, волевой и сильный человек, не мог примириться с «объективной реальностью» и вступил в борьбу с болезнью.**



фото Сергея Яраева

**Я** твердо решил не сдаваться болезни, и мне очень хотелось посоветоваться с умным и знающим специалистом. Может быть, есть еще какая-то непредусмотренная возможность, какой-то выход из моего положения, о котором врачи просто не подумали? Ведь нет же, нет безвыходных положений! Надо только суметь найти этот выход, и он поможет мне в моем восстановлении.

И тогда я решил обратиться за советом к молодому светилу в нейрохирургии. Признаться, волновался я перед встречей сильнее, чем перед самым трудным экзаменом, — уж очень большие надежды возлагал на него.

И вот он сидит передо мной в небрежно наброшенном на плечи халате. Все чувства мои обострены, и я подмечаю сейчас то, на что в другое время не обратил бы внимания. Доктору явно некогда. Он забежал ко мне по пути, ненадолго, потому что очень попросили. От этого весь его вид выражает нетерпение. Представился не дружелюбно, как врач врачу — коллеге, попавшему в беду, а очень сухо, официально.

Глядя в сторону (даже не осмотрев меня предварительно), начал говорить ровным голосом, словно читая страницы из учебника нервных болезней, о том, что ждет меня в дальнейшем: буду пожизненно заключен в четырех стенах, навсегда прикован к кровати, если не умру через 2-3 месяца в страшных муках от уросепсиса.

Слушая его, я не верил своим ушам. Правда, нечто подобное говорили и мои лечащие врачи, но не такими словами и не таким тоном. А тут просто удивительная беспощадность, безжалостность. Ни одного ободряющего слова, ни капли надежды на выздоровление.

Он все говорил и говорил, но я уже не слышал его, не понимал. До сознания доходили лишь отдельные слова, которые били меня, словно камни: «Безнадежно... Невозможно... Никогда и никто...».

Холодная волна ужаса обдала меня так, что я вынужден был запахнуться одеялом. Внутри все дрожало и было только одно желание — поскорее остаться одному. Ничего

себе проконсультировался у «выдающегося специалиста»!

И тут я внимательно посмотрел на него. Это был бледный, аскетичный молодой человек: шея тонкая, кожа на лице плохая, и весь вид у него какой-то замороженный. Наверное, много сидит над книжками, мало бывает на воздухе и, конечно, никогда в жизни не занимался спортом. Откуда ему было знать о человеческих возможностях, о победе над собой и обстоятельствами.

Между тем консультант продолжал твердить:

— Поврежден спинной мозг, и все центры управления мышцами и внутренними органами, заведующие трофикой (питанием тканей), разобщены с вышележащими отделами. К ним не идут сигналы из головного мозга. Нервные клетки погибли и не восстановятся. А чего нет, того и не будет...

Все ясно, понятно и просто. Этому его учили в институте, об этом написано во всех учебниках, специальных руководствах и монографиях. Да, он был убийственно прав: все, о чем говорил, давно доказано наукой. А с научными фактами не поспоришь. С ними могут спорить только очень невежественные люди, абсолютные профаны.

Я как врач и сам все понимал, даже соглашался с ним. Но как пациент отказывался верить жестокому приговору, не желал верить тому, что у меня нет ни малейшей надежды.

— Может быть, все не так страшно? — робко спросил я. — Вы не учили, что я спортсмен, привык к борьбе и сейчас готов на любые тренировки.

— Нет! Никто и никогда не вставал на ноги с таким диагнозом, — последовал ответ. — Вы не сможете даже сидеть без посторонней по-

мощи. Специальный корсет, инвалидная коляска. Вот все, на что можно рассчитывать.

Когда мой «прокурор», наконец, огласил до конца мой смертный приговор, я хотел у него спросить: «Вы ко мне как врач пришли или как судья?». Но неожиданно для самого себя задал ему совсем другой вопрос:

— Доктор, а вы занимались когда-нибудь спортом, делаете ли утром гимнастику, обливаются холодной водой?

Он удивленно посмотрел на меня и все понял. Понял, каким я его увидел со стороны.

Расстались мы холодно, недовольные друг другом. Я осудил его за бездушие, беспощадность и прямолинейность, он меня, видимо, — за фантазерство.

Консультант ушел, а я долго лежал потрясенный. Эх, доктор, доктор, как же можно отнимать у больного надежду? Ведь это означает отнять у него жизнь. Даже малейшее колебание, сомнение в голосе врача могут быть смертельно опасны для страдальца.

Росток моей надежды был совсем слабеньким, маленьким, трепетным, я с таким трудом берег его и лелеял. А врач, на знания которого я рассчитывал и в ком хотел найти поддержку, грубо наступил на этот нежный побег. Вылечить ты меня, доктор, конечно, не смог бы, но поддержать был обязан.

Я был оглушен и раздавлен. Впереди тьма, полная безысходность. Жизнь, по сути, уже кончена, надежды на спасение нет, о чем мне прямо, без обиняков и было только что заявлено. Так ради чего мне теперь начинать борьбу?

Поддержка пришла с неожиданной стороны. Пожилая сердобольная санитарка, много лет прорабо-

тавшая со мной, услышав о моем несчастье, решила провести больного. Мой удрученный вид ей явно не понравился.

— Я знаю, что такое быть парализованным, и хорошо понимаю тебя, — заявила она мне сразу же. — Со мной было то же самое.

Оказывается, в молодые годы с ней случилась беда — перелом позвоночника в крестцовом отделе. Травма приковала молодую женщину к кровати, но чтобы жить, надо было на что-то существовать. И это «надо» не давало ей спокойно лежать и ждать, когда наступит улучшение. Она начала с огромным трудом потихоньку передвигаться — вначале по палате, потом дома по комнате. Каждое движение вызывало страшную боль, но другого выхода не было, и ее настойчивость была вознаграждена. Здоровье постепенно крепло и наконец она смогла встать на ноги.

Специальности у нее не было, пришлось заниматься физическим трудом. Работала уборщицей, подсобной рабочей. Поначалу очень уставала, мучили боли, но организм постепенно восстановился.

Простодушно, без тени сомнения начала она меня убеждать, что все обойдется, только я должен не залеживаться, а постоянно двигаться, преодолевать себя через силу.

Конечно, я понимал, что мой случай намного сложнее и страшнее. Но от простых участливых слов сразу стало тепло на сердце. Это участливое, доброе слово! Порой оно делает то, чего никогда не добиться другим способом. Оно и успокаивает, и будит надежду, и вселяет веру в свои силы.

Как ни парадоксально, но эта пожилая малограмотная женщина сделала для меня больше, чем мо-

лодой врач — светило с ученой степенью. Она убедила меня не сдаваться, и теперь моя надежда была опять со мной. Я уже твердо знал, что мне надо делать. Отныне без всяких сомнений я вступаю в бой с болезнью. Решение на этот раз было принято окончательно! И как только это произошло, ко мне то с одной, то с другой стороны стала приходить подмога. Как тут не вспомнить слова Вергилия из «Энеиды»: «Смелым, упорным и сильным духом судьба помогает»!

Санитарка оказалась права: надо верить в свою судьбу больше, чем в самый страшный диагноз и даже приговор врачей. Я преодолел считавшийся по учебникам безнадежный недуг, встал на ноги и продолжаю жить. Так пожилая санитарка посрамила медицинское светило.

Я часто думаю о том, чем объяснить ограниченные возможности нашей медицины. Конечно, есть объективные причины — плохие ус-

ловия работы, низкая оплата труда медиков, устаревшее медицинское оборудование, большие физические и моральные нагрузки. Но все-таки главное — призвание врача к своей профессии. В консерваторию, в художественное училище не принимают людей без таланта, а в медицинский институт могут попасть случайные люди. Встреча с человеком, ставшим врачом случайно, не по призванию, — беда для больного.

Доктор Красов сумел выкарабкаться из болезни. Его опыт помог встать на ноги многим спинальникам (так называют людей, получивших тяжелую травму позвоночника). Он оказался полезен и врачам-травматологам в реабилитации больных. Сейчас, когда Леонида Красова с нами уже нет (он умер в возрасте 79 лет в 2004 году), его методику развивают другие. ■



Фото Геннадия Михеева

**Ася Уянаева,**  
кандидат медицинских наук

# СОЛНЦЕ: ДВЕ ЗВЕЗДЫ СТОРОНЫ МОРОТА ОДНОЙ ЛОНДО МЕДАЛИ ПЛВДЭМ

Энергией солнца лечились с незапамятных времен.

В Древнем Египте больных выводили на солнечный свет и поили выжатым из спелых фруктов соком, в котором, по представлению лекарей, аккумулировался «сок Ра» (сок бога Солнца).

В Древнем Риме строили площадки для солнцелечения — солярии.

Почему же сегодня врачи предостерегают от долгого пребывания на солнце?

Об этом рассказывает сотрудник Российского центра восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ

Ася Ивановна Уянаева.





**М**едицинской климатологией подтверждено, что солнечное облучение служит мощным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Оно увеличивает умственную и физическую работоспособность, укрепляет вегетативную нервную систему, улучшает обмен веществ, кроветворение, эндокринную деятельность, повышает адаптационные возможности организма. Солнечные ванны оказывают особый эффект при лечении вялотекущих ран, язв и костного туберкулеза. Отмечено положительное воздействие гелиопродур при остаточных явлениях после пневмонии и плевритов, при переломах костей, остеомиелитах, миозитах, невритах, анемии, остеопорозе, зимней форме псориаза, экземе, угревой сыпи.

На солнце в коже синтезируется витамин *D*, который прежде всего необходим для формирования костной ткани. При его нехватке начинается разрушение зубов, возникают ломкость ногтей, болезненное утолщение суставов, мышечная слабость, онемение, судороги ног и рук. Рахит (размягчение костей) у детей — прямое следствие недостатка «солнечного витамина».

Наблюдения, проводившиеся в нашем научном центре, показали, что у людей, принимавших солнечные ванны в комплексе климатических процедур, была выше сопротивляемость к различным инфекциям и простудным заболеваниям, то есть ультрафиолет активизирует функцию фагоцитов — защитников организма от болезнетворных бактерий.

Однако если солнцем пользоваться неумеренно, то вместо стимуляции иммунитета наступает его угнетение.

### **Почему африканцы черные, а скандинавы — белокожие?**

Загар — защитная реакция организма на солнечное излучение. В клетках-меланоцитах, расположенных в поверхностном слое кожи, под воздействием ультрафиолета в результате сложных превращений образуется особое вещество темного цвета — меланин (от греч. «melas» — черный). Он служит естественным фильтром, задерживающим до 90% ультрафиолетового облучения.

### **Автор известной энциклопедии по дерматологии профессор Т.Фицпатрик классифицировал типы кожи в зависимости от степени восприятия ультрафиолета.**

#### *♦ Кельтский тип*

Его представители — со светло-серыми, светло-голубыми или светло-зелеными глазами, рыжеватыми волосами, очень светлым, молочно-розоватым цветом кожи и множеством веснушек. Такие люди вообще не могут загорать, солнечные лучи вызывают у них болезненный ожог и шелушение.

#### *♦ Нордический тип*

К нему относятся светлокожие европейцы, жители преимущественно северных и средних широт материка. Глаза у них голубые, серые или зеленые, волосы — светло-русые, веснушек на коже не очень много. Пребывание на солнце у них также часто вызывает на коже ожоги.

#### *♦ Средне-европейский тип*

Его представители имеют слегка смуглую кожу без веснушек, карие или серые глаза, темно-русые или каштановые волосы. Ожоги после ультрафиолета

получают редко, загорают быстро и сильно.

♦ *Обитатели Средиземноморья* (и, естественно, все, кто с ними схож)

У таких людей оливковая кожа, темно-карие глаза, темно-каштановые или черные волосы, к солнцу мало чувствительны, ожогов у них не бывает.

♦ *Азиатский тип*

Также имеет выраженную пигментацию кожи, защищающую от солнечных ожогов.

♦ *Люди черной расы*

Они практически не реагируют на ультрафиолет.

Столь большую разницу в наличии меланина в коже у представителей разных рас исследователи объясняют именно воздействием солнца. В северных широтах, где его не хватает, сформировался светлый тип кожи.

В южных — ультрафиолетовое облучение очень интенсивное, поэтому черный цвет кожи служит экраном для лучей. Относительно смуглых северных эскимосов существует другое объяснение, связанное

Но перед тем как появиться пигментации, сразу после солнечного облучения происходит ожог: возникают эритема (покраснение кожи) и ее отек с повреждением нескольких слоев. При повторном загаре роговой слой постепенно утолщается (загорелая кожа даже на ощупь более грубая и шершавая), что служит дополнительной защитой против солнечных лучей.

Степень образования загара неодинакова у жителей разных климатических поясов. Если, например, в коже африканцев меланина очень много, то среди северян встречается люди, у которых он практически не образуется из-за нехватки особого фермента тирозиназы. Кстати, у альбиносов этот фермент и вовсе отсутствует.

### **В чем главная опасность?**

Коричневый пигмент меланин способен поглощать и рассеивать определенные дозы солнечных лучей. Но с большим количеством «фонов ультрафиолета», которое обрушивается на кожу при длительном пребывании на солнце (более полутора часов), наши естественные барьеры не справляются. И тогда возникает солнечный ожог или даже тепловой удар.

Признаками неблагоприятия являются выраженная эритема, головная боль, тошнота, общая слабость и учащение пульса. При появлении подобных симптомов следует немедленно перейти в тень, положить холодный компресс на лоб и область сердца и принять сердечные капли (корвалол, валокордин). Если возникнет рвота, что свидетельствует о более тяжелой интоксикации, потребуется соблюдение постельного режима с обильным питьем. В дальнейшем прием солнечных ванн можно будет возобновлять очень осторожно, уменьшив их дозировку вдвое.

У многих людей, которые годами подвергали себя солнечному облучению, кожа быстро стареет, покрывается морщинами. Могут появиться гиперпигментации, фотодерматозы, называемые в быту солнечной аллергией или солнечной крапивницей (больше всего к ним склонны белокурые люди со светлыми глазами), а также сосудистые звездочки, желтые узелки, бляшки и доброкачественные образования — себорейные бородавки, кератомы.

Но самое опасное — это то, что неумеренное пребывание на солнце усиливает риск развития злокачественных образований кожи. И если такая их разновидность, как базалиома, разрушая прилегающие ткани, не вызывает метастазов, то меланома, наоборот, — чрезвычайно злокачественная форма рака. Если своевременно не произвести лечение, она быстро метастазирует в лимфатические узлы и внутренние органы. Поэтому общий совет — от активного ультрафиолета нужно всемерно защищаться.

### Дозатор для Гелиоса

В советское время при лечении в санаториях обязательно назначали различные климатопродолжения. Солнечные ванны занимали в них главное место, но были строго дозированы, учитывались температура воздуха и воды, скорость и направление ветра, прочие природные условия и, разумеется, состояние здоровья отдыхающего. На всех крупных курортах биоклиматические станции ежедневно оценивали уровень солнечной радиации в совокупности с другими факторами, а затем по радио каждый час на все пляжи выдавали рекомендации, сколько солнечных биодозов допустимо при том или ином индивидуальном режиме. Благодаря такой продуманной системе дозирования гелиопроцедур (кстати, единственной в мире), люди, принимавшие солнечные ванны, не допускали перегрева и не наносили вреда своему здоровью.

Сейчас же, когда большое число россиян выезжает отдыхать на 8-10 дней в южные широты, далеко не все задумываются о том, что интенсивное ультрафиолетовое облучение и высокие температуры являются мощным стрессовым фактором для организма. Экономя время, отдыхающие стремятся заполучить все сразу — и шоколадный загар, и купание в море, и местную экзотическую еду. А по возвращении с курорта идет реакклиматизация уже к своей широте. Организм не каждого человека выдерживает такую нагрузку, и не случайно после отдыха у многих вполне здоровых и крепких людей наблюдается снижение иммунитета и обнаруживаются заболевания, которые раньше не беспокоили.

с витамином *D*. Когда-то предки современного человека все жили в тропиках и имели смуглую кожу. Она защищала их от избытка витамина *D*, способного оказать токсичное воздействие на организм. В регионах, где солнца не хватало, в процессе генетического отбора сформировался светлый тип кожи. У эскимосов же, всегда имевших пищу, богатую рыбьим жиром, дефицита в этом витамине не было, поэтому природа оставила их смуглыми.



## **Самодиагностика перед зеркалом**

При всей злокачественности меланомы последствий можно избежать, если опухоль выявить на ранней стадии. Обычная родинка (невус) под воздействием ультрафиолета может переродиться в меланому, поэтому надо взять за привычку два-три раза в год проводить самообследование кожи. Делайте это, стоя перед зеркалом, с помощью маленького зеркальца, лучше при боковом освещении, чтобы заметить выпуклости над кожей. Начините осмотр с волосистой кожи головы и заканчивайте ступнями, не забывая при этом осматривать ушные раковины, подмышки, ягодицы, внутреннюю поверхность бедер, область под грудью, локти, кисти рук, включая ногти (есть опухоли, располагающиеся под ногтями). Если у кого-то из ваших родственников была меланома или иные злокачественные заболевания кожи, а также если вы с детства получали тяжелые солнечные ожоги и имеете более пятидесяти родинок на теле, проводить такой осмотр нужно особенно тщательно.

Однозначно скажу: тем, кто ослаблен тяжелыми болезнями, имеет доброкачественные опухоли, сердечно-сосудистые нарушения, а также пожилым людям загорать вообще нельзя. Это же касается женщин с гинекологическими проблемами и девочек, у которых не установился менструальный цикл. Не хочется повторять прописные истины, но напомню, что мода загорать без купальника чревата неприятными последствиями для грудной железы. Если до или после менструации в молочных железах появляется ощущение жжения, напряжения или иной дискомфорта, то загорать нужно немедленно прекратить и отправиться на консультацию к специалисту.

Еще несколько советов любителям позагорать. Ни в коем случае не спите на солнце. Впрочем, и просто лежать вредно — возникает застой крови и усиливается опасность ожога. Загорать лучше в движении, занимаясь физической работой или спортом, способствующим усилению обмена веществ. Не забывайте при этом о головном уборе и солнцезащитных очках. Как это ни странно прозвучит, но летом мы должны стараться закрывать тело одеждой (к слову, хлопок предохраняет от солнца на 94%).

Даже уже загоревшему человеку солнечные ванны рекомендуется принимать лишь в утренние часы до 11 часов или после 16 часов, когда самое жесткое излучение задерживается озоновым слоем, и то с применением солнцезащитной косметики.

В группу риска входят, кроме того, белокурые люди с веснушками на коже и светлыми глазами, а еще те, кто увлекается искусственным загаром в солярии. Дело в том, что там в основном используются ультрафиолетовые лучи типа А, которые существенно повышают риск возникновения рака кожи и способствуют ее преждевременному старению.

## **Факторы защиты**

Современные солнцезащитные средства представляют из себя либо физические фильтры, экранирующие солнечные лучи, либо химические нейтрализаторы ультрафиолета. Все они имеют маркировку SPF или IP (Sun Protective Factor) с определенным индексом, показывающим, во

сколько раз продлевается время работы естественного защитного фактора кожи. Так, если без крема обладатели кельтского типа кожи (очень светлые блондины) оборачивают за 5 минут, то с применением защитного средства с индексом 20 они могут загорать уже 100 минут. Помните, что солнечные лучи на 85% отражаются от снега, на 70% — от воды, на 20% — от песка и на 5% — от травы. Поэтому, помимо своего типа кожи, надо учитывать условия местности и соответственно рассчитывать время загара.

Губы лучше смазывать специальной помадой с УФ-фильтрами. Крем надо наносить до выхода на солнце, так как он начинает действовать не раньше чем через полчаса, причем сильно втирать его в кожу не нужно. Особое внимание уделяйте самым чувствительным и выступающим местам тела — лицу, плечам, бедрам, коленям. После купания и вытирания полотенцем защитная пленка исчезает, поэтому крем следует нанести вторично, учитывая новое время действия средства. Если вы плаваете под водой, то знайте, что даже на полуметровой глубине вода пропускает до 60% ультрафиолетовых лучей. В этом случае надо пользоваться водостойкими средствами солнечной защиты. Для предупреждения повреждения и выпадения волос от солнца и морской воды полезно применять УФ-средства, созданные специально для защиты волос.

Впрочем, заботясь о профилактике онкологических образований, нельзя полагаться только на солнцезащитные кремы. Тем, кто загорает, специалисты советуют употреблять в пищу побольше свежих овощей и фруктов, содержащих биофлавоноиды, бета-каротины, а также рыбу, яйца, бобовые, орехи, служащие поставщиками селена и цинка и других антиоксидантов. Следует выпивать не менее 2 л простой воды в день, а в жару и при физической нагрузке еще больше.

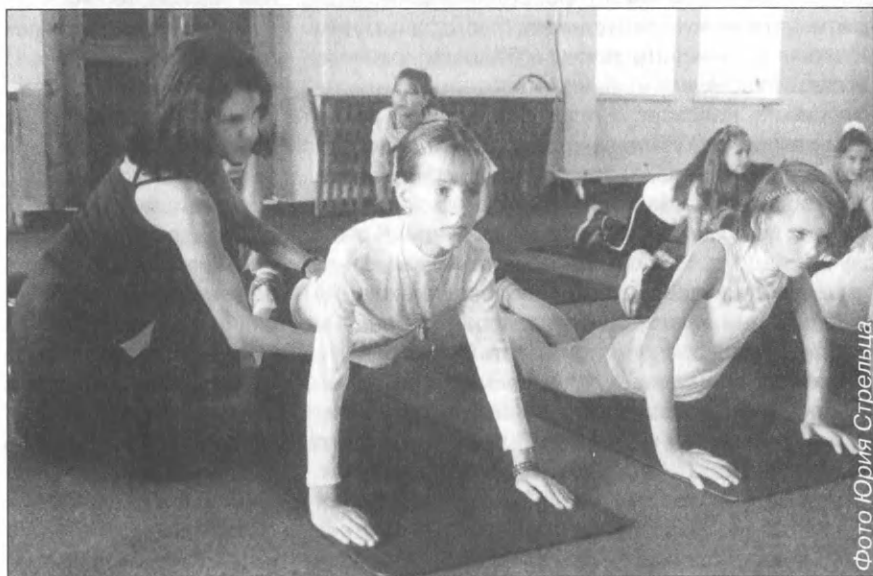
Насторожить при самообследовании должна родинка, не похожая на все остальные. Если обычные невусы симметричны, имеют ровные края и по цвету не отличаются от остальных, то у меланомы все наоборот: форма несимметричная — одна половина не похожа на вторую, края и рельеф неровные, выпуклые, окраска чаще необычная (черная, коричневая, серая, синеватая, розовая или вовсе без пигмента — белая). Такое образование быстро увеличивается в размерах и может кровоточить даже без механического воздействия на него. Для облегчения своих наблюдений в ходе нескольких обследований полезно сделать фотографии проблемных участков своего тела. Если у вас появились какие-то сомнения, немедленно обратитесь к дерматологу или онкологу. ■



Юлия Кириллова

# Советы остеопата

*Бывая в Австралии, я познакомилась с бывшим нашим соотечественником доктором Борисом Голембо. Он закончил университет в Мельбурне по специальности «остеопатия», имеет лицензии иглотерапевта, натуропата. Исходя из наших представлений, он — целитель, но в Австралии таких специалистов причисляют к официальной медицине, несмотря на то что они не применяют никаких лекарственных препаратов.*



## **Прежде всего надо устранить «зажим»**

Доктор Голембо называет остеопатию «комплементарным» методом лечения — то есть дополняющим «большую» медицину. Это направление родилось более ста лет назад в Америке. Основал его доктор Стил. Остеопатия базируется на принципе целостности человеческого организма и его способности к саморегуляции.

Для нормального функционирования организма большое значение имеет хорошая циркуляция крови, лимфы, спинномозговой жидкости. Очень важно, чтобы их току ничто не мешало. Не менее важно, чтобы препятствий не встречалось на пути продвижения «нервной энергии». Имеется в виду нормальная деятельность всех отделов нервной системы — от головного и спинного мозга до окончаний нервных волокон.

Если в каком-то месте появился «зажим», если там нарушается кровообращение, то может развиваться то или иное заболевание. Задача остеопата — найти и по возможности устранить такие препятствия, а организм сам довершит восстановление. Остеопатия в основном применяется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Ассортимент средств, применяемых остеопатами, довольно широк, но в первую очередь это — мануальная терапия.

### **Австралийский подход**

Подход к лечению нарушений опорно-двигательного аппарата в клинике доктора Голембо значительно отличается от того, который принят у нас. Например, людям, страдающим радикулитом, не рекомендуются постельного режима даже в период обострения. Оставаться в постели советуют лишь на короткое время или в тяжелых случаях, когда, скажем, невозможно наступить на ногу. В более легких ситуациях пациентам рекомендуют двигаться, но при этом придерживаться определенных правил: меньше сидеть, по возможности не наклоняться вперед, особенно по утрам, в первые часы после сна. Одно из неперемных правил — прямая спина. По мнению австралийских врачей, надо держать спину прямо даже во время чистки зубов.

Большое значение придается правильной позе во время работы за столом. Чтобы сидеть с расслабленной спиной, можно свернуть в жгут толщиной 7-9 сантиметров полотенце и проложить его между поясницей (в районе пояса) и спинкой стула — это поможет сохранить правильную осанку. А во время сна полезно под-

ложить под шею такой же, но только не твердый валик диаметром 4-6 см, а под голову — мягкую подушку.

В клинике доктора Голембо используется методика, которая предполагает активное участие больного в лечении. После соответствующей диагностики назначается одно, максимум два индивидуальных упражнения, которые больной должен выполнять каждые 2-3 часа или чаще.

Я попросила доктора Голембо познакомиться читателей журнала с наиболее универсальным упражнением, которое можно использовать и для лечения, и для профилактики такого распространенного заболевания позвоночника, как радикулит.

«Есть такие упражнения, которые при регулярном выполнении постепенно восстанавливают нормальное положение межпозвоночных дисков, — сказал Борис Голембо. — Опишу самое действенное. Мой опыт показывает: более чем в 60% случаев оно одно позволяет снять или уменьшить радикулитные страдания за несколько дней».

### **Упражнение при радикулите**

Лягте на мягкий ковер или толстое одеяло на живот и расслабьтесь. Опираясь на согнутые руки, начинайте прогибаться в верхней части туловища. Учтите: спина при этом должна оставаться расслабленной, то есть напрягаются не мышцы спины, а только руки. Если, прогибаясь, вы почувствуете напряжение в спине, немедленно вернитесь в исходное положение. Рекомендуется выполнить 10 таких «прогибаний», причем последние два раза постарайтесь по возможности распрямить локти, чтобы спина как бы провисла. Поначалу рекомендуется выполнять «прогибания» каждый час.

Через некоторое время боль, постепенно ослабевая, фокусируется в центре спины, а затем исчезает. По мере улучшения состояния «прогибания» можно делать один раз в 2-3 часа. Людям, у которых бывают частые обострения, а также тем, кто ведет малоподвижный, сидячий образ жизни, я советую для профилактики делать такие «прогибания» 3-4 раза в день даже при нормальном самочувствии.

Выпняя это упражнение, надо внимательно прислушиваться к своим ощущениям. Если боль с каждым «прогибанием» усиливается или начинает распространяться от спины к ноге, надо немедленно прекратить упражнение. В этом случае оно не подходит и может навредить. Если же боль в ноге, бедре или ягодице по мере выполнения начинает уменьшаться, то можно продолжать такое лечение еще 1-2 дня. Если за это время значительное улучшение не наступило, надо обратиться к врачу.

### **Масло чайного дерева, или титриол**

Поскольку доктор Голембо в своей практике активно использует фитотерапию, я попросила его рассказать о каком-нибудь растительном средстве из Австралии, которым можно было бы воспользоваться и в России.

«Одно из самых любимых моих фитосредств — масло чайного дерева», — признался доктор и рассказал об удивительных свойствах этого природного «лекарства», которое сейчас продается и в нашей стране.

В Австралии его называют титриол (tea tree oil). Аборигены издревле спасались этим широко распространенным на южном континенте растением, обладающим мощными анти-

микробными свойствами. Чайное дерево, если верить легендам, получило свое название в XVIII веке с легкой руки Джеймса Кука. У его команды кончились запасы чая, и капитан приказал заварить листья дерева, которое растет только в Австралии. Хотя по вкусу этот напиток был совсем не похож на чай, название прижилось.

Во время второй мировой войны масло чайного дерева входило в индивидуальную аптечку солдата австралийской армии в качестве бактерицидного средства. Однако с началом эры антибиотиков и синтетических противомикробных препаратов его подзабыли. А в наше время, благодаря успехам фитотерапии, интерес к нему снова возрос.

В масло чайного дерева входит много биологически активных веществ. Оно очень действенно при нагноениях и порезах, очищает кожу от прыщей и гнойничков и даже облегчает состояние при герпесе.

При начальных стадиях воспаления уха достаточно капнуть титриол на смоченную водой ватку и вставить турундочку в слуховой проход, чтобы состояние улучшилось.

Геморрой, вирусная инфекция, бронхиты, болезни горла и полости рта, кандидоз (грибное заболевание), перхоть — во всех этих случаях помогает титриол. Масло эффективно подавляет рост таких бактерий, как стафилококки, стрептококки, пневмококки, гонококки, кишечная палочка. Единственное предостережение: чтобы не обжечь слизистую, титриол надо разбавлять водой.

В летнее время очень актуален еще один совет доктора Голембо. Запах чайного дерева отпугивает насекомых и заживляет кожу при укусе. Достаточно нанести на место укуса капельку масла, чтобы предотвратить зуд и воспаление. ■



# ШИШКИ И ШПОРЫ

*В народе эту болезнь стопы, приносящую столько страданий, называют просто «шишки», а в медицине — «вальгусная деформация первых пальцев стоп». Как правило, чаще шишки появляются у женщин после 45-50 лет. Они возникают, когда в основании большого пальца разрастаются костная и хрящевая ткани. При этом большой палец у основания отклоняется кнаружи, а в тяжелых случаях у конца наезжает на другие пальцы и перекрещивается с ними. Распухший сустав часто болит, отекает, в этом месте появляются мозоли, воспаления. Что нужно предпринять, если появилась шишка?*

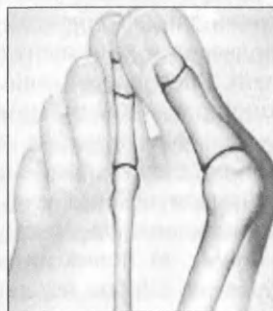
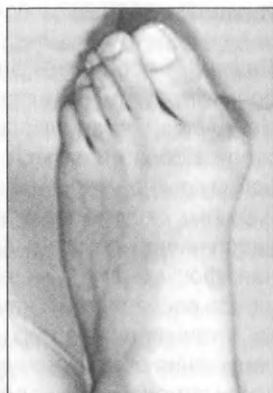
## Причины возникновения шишки

В основе ее появления — слабость мышц и связок стопы, которая зависит от врожденных свойств соединительной ткани. Начинается все, как правило, с плоскостопия, когда нога становится широкой, «расшлепанной». Затем наступает очередь большого пальца: смещаясь кнаружи, он «подлезает» под остальные пальцы. Сустав большого пальца при этом деформируется и превращается в шишку.

Женские ноги принимают на себя немалые дополнительные нагрузки, например во время беременности. К факторам риска, кроме того, относятся избыточный вес, неудобная обувь, долгое стояние на ногах, связанное, например, с профессией парикмахера, продавца, косметолога.

## К чему приводит деформация стопы?

Деформированная стопа создает сложности с выбором обуви, у человека меняется походка. Далее может последовать целый ряд заболеваний опорно-двигательного аппарата, нередко возникают стойкие головные боли. Да и сами стопы постоянно болят, выпирающие суставы воспаляются, возникают отеки и потертости. Ходьба превращается в мучительный процесс. А со временем из-за неправильного распределения нагрузки начинают выхо-



*Так выглядят деформированная стопа и воспаленный сустав*

дить из строя коленные и тазобедренные суставы.

В зависимости от стадии деформации, чтобы предотвратить осложнения, проводят восстановительную операцию по укреплению стопы, или удалению нароста, или фиксацию кости в правильном положении с помощью спиц, скобок и др. После операции нужно выполнять несложные рекомендации: пользоваться удобной обувью со специальными стельками, межпальцевыми вкладышами, заниматься лечебной физкультурой.

Однако сами хирурги считают, что, прежде чем соглашаться на операцию, стоит испытать все возможные способы лечения.

### **Пяточная шпора**

Другая проблема, досаждающая больным ногам, — пяточная шпора. Небольшой шип, вырастающий на стопе в области пятки, представляет собой костно-хрящевой нарост и, как и шишка, окружен сумкой (капсулой), наполненной лимфой. Конусообразная форма шипа мешает ходить, шпора воспаляется и ноет. Чаще всего пяточная шпора образуется из-за нарушения обмена веществ, вызванного климаксом, или после травмы.

Операции по удалению шпор очень сложные, поэтому их делают редко и только в самых тяжелых случаях. Основное лечение проводится консервативными методами. При шпорах нельзя носить обувь с жесткой подошвой. Кроме специальной ортопедической обуви, существуют специальные подпяточники, выполненные из полиэтилена в форме бублика. Шпора вставляется в отверстие, не испытывает нагрузки, поэтому при ходьбе боль не ощущается. Иногда небольшое углубление для шпоры делается в самом каблук-

ке. Врач может назначить физиопроцедуры: лазерную терапию, электрофорез, фонофорез, ударно-волновую и рентгенотерапию, которые помогают снять сильные боли.

### **Как избежать проблем с деформацией стоп?**

♦ Важно правильно выбрать обувь. Она нигде не должна жать. Нежелательны полное отсутствие каблука, а также обувь на танкетке, поскольку во время ходьбы пятка нуждается в поддержке, а подошва должна гнуться. Оптимальная высота каблука для женщины среднего роста — 3-4 см, для детей — 1 см. Хорошо также пользоваться стельками с супинаторами.

♦ Для укрепления связок стопы очень полезна ходьба босиком по неровной поверхности, по песку и лечебная гимнастика.

♦ Хорошо помогают ванночки для ног и массаж стоп. Для ванночки в воду добавляют мыло, соду, морскую соль, хвойные экстракты. Принимать их лучше всего перед сном и после пеших прогулок.

Массаж разогревает кожу, снимает боли и усталость. Можно самим массировать стопы или использовать специальные массажеры для ступней. Хорошо покатавать стопами по полу скалку, бутылку, а также «походить» по коврику с резиновыми шипами (по 15 минут 2 раза в день) или перекатывать стопой специальный резиновый мячик-«ежик».

♦ Рекомендуются простые ежедневные упражнения для стопы: ходьба на наружном крае стопы, на внутреннем, затем на пятках, на мысках (по 50 шагов), сжимание пальцев стопы «в кулачок», захватывание пальцами мелких предметов (карандашей, игрушек).

## НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ЛЕЧИТ ШИШКИ И ПЯТОЧНЫЕ ШПОРЫ

♦ *Ножные ванны.* В 3 л горячей воды (лучше — дистиллированной) растворить 1 ст. ложку пищевой соды и добавить 8-10 капель аптечного раствора йода. Температура воды в тазике должна быть комфортной, продолжительность ванны не более 10 минут. После ванны ноги хорошо вытереть, болезненные места смазать на ночь 5%-ным раствором йода, а утром нанести на них вазелин. В этот период необходима исключительно молочно-растительная диета. Делать такие ванны каждые 3 дня.

### ♦ *Компрессы*

— Кашицу свежего чеснока или луку прикладывать на 3-4 часа к шпоре или шишке, укрепив бинтом или лейкопластырем. Делать ежедневно, до полного устранения боли. (Помните! При появлении ощущения жжения компресс надо снять.) Можно прикладывать к шишке толченые капустные листья.

— Чтобы уменьшить боль при ходьбе, положить на шпору кусочек фольги (например, от плитки шоколада).

— Местно на шпору можно накладывать компресс из размягченного прополиса (лучше на ночь), затем закрепить сухой повязкой. Эту процедуру надо делать ежедневно до полного излечения. Прополис можно использовать 3-4 процедуры, не меняя.

— 100 г несоленого сливочного масла или смальца смешать с разбитым куриным яйцом (вместе со скорлупой) и залить 100 мл уксусной эссенции. Настоять в темном и прохладном месте 21 день, каждые 2-3 дня перемешивая содержимое до однородной массы. Предварительно распарить пятку и нанести на шпору ватный тампон с тонко нанесенной на него мазью, закрепить

повязкой и надеть теплый носок. При появлении ощущения жжения тампон надо снять, а пятку протереть сухой тряпкой. Повторять процедуру в течение пяти дней.

♦ *Красный горький перец* высушить, измельчить в мясорубке до порошка, насыпать в носки слоем в 1 см и так ходить. Примерно через две недели шпора исчезает. (Противопоказание — порок сердца).

♦ *Физалис.* а) употреблять свежие плоды ежедневно по 10-15 штук;

б) отвар сухих плодов (2ст. ложки на 0,5 л воды) принимать внутрь по полстакана 4 раза в день до еды.

♦ *Брусника.* Отвар листьев (2ст. ложки на 200 мл воды) принимать внутрь по полстакана 2 раза в день.

♦ *Акация белая.* С настойкой цветов на водке (1:3, настаивать 14 дней) делать лекарственные повязки на шпору.

♦ *Сирень.* Настойку высушенных цветов на водке (1:10, настаивать 10 дней) принимать внутрь по 30 капель 3 раза в день.

♦ *Смесь яблочного сока и меда* (3:1) принимать внутрь по 1ст. ложке 4 раза в день.

♦ Делать лекарственную повязку из *мозольной жидкости* (продается в аптеке), предварительно попарив ногу. Процедуру повторять до полного исчезновения шпоры.

♦ Делать лекарственные повязки поочередно из *скипидара* и *нашатырного спирта* в течение 15-30 дней.

♦ Делать лекарственные повязки из *тертого чеснока* до полного исчезновения шпоры.

♦ *Сухие пивные дрожжи* принимать внутрь по 1 ч. ложке 1 раз в день.

♦ *Луковицу* разрезать поперек, на срез капнуть 1 каплю *дегтя* и сделать лекарственную повязку на шпору. ■

*Магомед Акбаев, доктор ветеринарных наук, профессор  
Наталья Есаулова, кандидат ветеринарных наук  
Ольга Давыдова, кандидат биологических наук*

# Непрошенные ГОСТИ

**Летом, когда на нашем столе появляется много овощей и фруктов, когда дети любят играть в песочнице, а дачники — лакомиться шашлыками, особенно часто происходит заражение человека гельминтами. Если для защиты от многих инфекций уже разработаны вакцины, сыворотки и другие адекватные меры, создающие невосприимчивость, то обезопасить себя от заражения глистами можем только мы сами. Какими бывают гельминтозы и как их избежать, рассказывают ученые Академии ветеринарной медицины и биотехнологии им. К. И. Скрябина — заведующий кафедрой паразитологии и инвазионных болезней животных, заслуженный деятель науки РФ М. Ш. Акбаев и доценты этой кафедры Н. В. Есаулова и О. Е. Давыдова**



Фото Юрия Луцькова

## Атака в разных направлениях

Упоминания о паразитических червях, или гельминтах (от греч. *helminthos* — червь), можно найти в трудах Аристотеля, Гиппократ, Авиценны. Уже эти древние ученые признавали вредное влияние паразитов на здоровье человека и предложили первые в истории препараты-антгельминтики природного происхождения — семя тыквы, чеснок. Однако в те времена исследователи слабо представляли себе биологию паразитов и способы заражения человека. Бытовало даже мнение о самопроизвольном их зарождении в человеческом организме. Сейчас в науке гельминтологии накоплено много сведений об этих непрошенных гостях.

Гельминты обладают удивительной приспособляемостью, и в борьбе за свое выживание часто имеют не одного, а нескольких «хозяев». Многие из глистов являются общими и для человека, и для братьев наших меньших.

На организм человека паразиты воздействуют отрицательно сразу в нескольких направлениях. Механическое воздействие зависит от места обитания гельминтов: если их много в кишечнике, возникает его сильное раздражение, если в желчных протоках — происходит застой желчи, закупорка протоков и т.д. Аллергическое влияние обусловлено выделением продуктов обмена, являющихся сильными аллергенами. Токсическое воздействие развивается вследствие нарушения пищеварения, снижения ферментативной активности кишечника, гибели там полезной микрофлоры и замещения ее патогенной с проявлениями дисбактериоза. Из-за всасывания продуктов гнилостного распада белков

пищи возникает интоксикация, которая носит название «вторичный токсикоз» (сами гельминты токсинов не выделяют). Вторичный токсикоз проявляется ухудшением самочувствия, поносом, тошнотой и рвотой, повышенной жаждой, ухудшением состояния волос и ногтей, головными болями на фоне плохого сна.

Еще одно вредное свойство паразита — негативное воздействие на трофику (питание) тканей. Гельминты с большой биомассой используют значительную часть пищи хозяина, лишая его жизненно важных веществ. В результате развиваются истощение, гиповитаминозы (особенно витаминов группы *B*), анемия (дефицит витамина  $B_{12}$ ) и даже неврологические проявления (дефицит витаминов  $B_1$  и  $B_6$ ).

## Самые частые подселенцы

Согласно статистике, аскариозом в мире заражено порядка 1 миллиарда человек. Заражение аскаридами, относящимися к типу круглых червей (нематод), происходит через загрязненные овощи, ягоды (особенно клубнику), зелень, воду или почву, при несоблюдении правил гигиены. Личинки из яиц, попавших в желудочно-кишечный тракт, выходят в тонкий кишечник, пробуравливают его стенку, оттуда они проникают в нижнюю полую вену, затем — в сосуды печени и легких, легочные альвеолы, бронхиолы и бронхи. Вызывают кашель, откашливаются с мокротой и попадают в рот. Достигая ротовой полости, паразиты заглатываются и вновь попадают в тонкий кишечник, где вырастают до половозрелых особей, продуцирующих яйца.

Пока личинки таким образом мигрируют, у зараженного человека по-

являются аллергические высыпания на коже, зуд, утомляемость, головные боли. Когда личинки находятся в легких, возникают резкий кашель, одышка, боли в груди, симптомы ОРЗ и бронхита. При паразитировании взрослых аскарид в кишечнике больного беспокоят эпигастральные боли, изжога, рвота, понос, метеоризм.

Коварство аскарид, как и прочих гельминтов, состоит в том, что они существенно снижают иммунитет человека, отчего другие заболевания протекают тяжелее и продолжительнее.

Кроме того, этот вид паразитов способен проникать в несвойственные им места обитания: в желудок, что может вызывать приступы сильной рвоты, в верхние дыхательные пути — это грозит возникновением аспирационной пневмонии и удушьем, в желчные протоки, из-за чего развиваются холестаз и холецистит (застой желчи и воспаление желчного пузыря).

### **Собака — друг, но...**

Некоторыми гельминтами (в том числе и уже упомянутыми аскаридами) человек может заразиться от кошек и собак. Правда, миграция аскарид в организме человека проявляется менее выраженными симптомами, чем при заражении токсокарозом. Это гельминт, который обитает в организме собак и кошек.

От миграционного токсокароза в основном страдают малыши, часто заражающиеся при игре в открытых песочницах. Эти места детских игр очень трудно уберечь от кошек и собак, нередко оставляющих там свои фекалии, содержащие яйца паразитов. У больных миграционным личиночным токсокарозом детей возни-

кают симптомы ОРЗ и бронхита, появляются кожные высыпания и зуд, они чаще подвержены инфекциям, быстро утомляются, плохо спят, отстают в росте.

Наиболее надежные меры профилактики этого заболевания — оборудование детских площадок закрывающимися песочницами, регулярная замена и обеззараживание песка. К сожалению, такие мероприятия родители обеспечить не в силах. Но кое-что зависит и от каждого из нас. Прежде всего, владельцы домашних животных должны обходить детские площадки, не допускать своих любимцев к тем местам, где играют дети. Кроме того, нельзя кормить животных из кухонной посуды. Лапы собак после прогулок надо мыть, так как на них могут заноситься в квартиры яйца гельминтов с улицы. А главное — надо обязательно тщательно мыть руки после общения с животными.

Особое внимание следует уделять дегельминтизации собак и кошек: ее надо проводить независимо от возраста и способа содержания животных 1 раз в квартал (если собаку или кошку вывозят на дачу, то по возвращении в город — обязательно!). Выбор эффективных, простых в применении антигельминтиков сегодня очень велик.

Важно также не допускать, чтобы у собак и кошек появлялись блохи. Блохи являются промежуточными хозяевами гельминта, относящегося к типу ленточных (плоских) червей, или цестод — дипилидиума, паразитирующего в кишечнике как у плотоядных животных, так и у человека. Отдельные членики этого паразита выползают наружу и можно видеть, что внешне они напоминают семена огурца, почему этот гельминт часто называют огуречным цепнем. В каж-

дом таком членике находятся многочисленные капсулы (коконы), заполненные яйцами. Их поедают личинки блох, и в дальнейшем вышедшие из яиц личинки паразита оказываются уже в теле взрослого насекомого. Собаки и кошки заражаются, проглатывая блох при вылизывании шерсти. К человеку блоха с гельминтами может попасть, когда он играет с домашним питомцем или ухаживает за ним. Особенно часто заражаются дети.

Из личинки в тонком кишечнике животного или человека развивается взрослый паразит длиной до 70 см. Это сопровождается типичными для многих гельминтозов симптомами: тошнотой, рвотой, изменением аппетита, дисбактериозом, поносом, болями в эпигастральной области, аллергическими проявлениями.

### **Приобретайте мясо в надежном месте**

Особую опасность для человека представляют те гельминты, которые передаются от крупного рогатого скота и свиней. Самые опасные из

них — бычий и свиной цепни. В личиночной стадии эти паразиты развиваются в организме животных, локализуясь в мышцах (реже — в печени и головном мозге), а взрослые — в кишечнике человека. У крупного рогатого скота и свиней заболевание носит название цистицеркоз (финноз).

При жизни животных поставить точный диагноз финноза затруднительно. В основном это делается при осмотре туш, поступающих в продажу на рынки и в магазины. К человеку опасный недуг переходит при употреблении в пищу плохо обработанной говядины или свинины. В кишечнике человека головка гельминта прочно присасывается к слизистой оболочке, после чего от головки отрастает цепень (солитер) длиной 3-10 м.

Продолжительность жизни таких гельминтов в организме человека — до 10 лет. За это время у больных прогрессируют слабость, утомляемость, головокружение, тошнота и понос, эпигастральные боли и анемия. Тяжелым осложнением может стать невроз и даже психопатическое состояние с симптоматикой бреда и галлюцинациями. Нарушается имму-



*Если мясо продается в неподходящем месте и у вас нет другого выбора — станьте вегетарианцем. Хотя бы на время*

нитет, развиваются дисбактериоз, интоксикация, гиповитаминозы.

Особенно опасен свиной солитер, потому что в организме человека способны паразитировать не только взрослые особи, поселившиеся в кишечнике, но и личинки — финны, обитающие в других органах. Они поступают в организм другим путем — развиваются из яиц, проглоченных человеком с непромытыми овощами, фруктами или с грязных рук, если не соблюдаются элементарные правила гигиены.

Кроме того, свинина (а также мясо диких животных — кабанов, медведей, барсуков) может содержать личинки трихинеллы. Через 3-4 дня после попадания этого круглого гельминта в организм человека развивается тяжелое заболевание — трихинеллез. Оно довольно широко распространено в нашей стране, особенно в Краснодарском крае, Нечерноземье (в частности, в Московской области).

При расселении личинок этого гельминта в мышцах человека возникает сильная аллергия с отеками лица, шеи, губ, век (поэтому в старину трихинеллез носил название «одутловатка»), с повышением температуры и резкой болезненностью мышц рук и ног. Особенно опасны такие проявления, как аллергический отек гортани, мозга и нарушения работы сердца.

Чтобы избежать опасности заражения, покупайте мясо только в магазинах и на специально оборудованных рынках, куда оно попадает после ветеринарно-санитарной экспертизы в ветеринарных лабораториях.

### **Не покупайте рыбу с рук**

С точки зрения глистного заражения, опасной является и рыба, особенно обитающая в пресных водо-

емах. В частности, описторхозом — заболеванием, поражающим печень, можно заразиться через рыбу семейства карповых: лещ, сазан, подлещик, плотву и воблю. Яйца гельминтов попадают в нее через речных моллюсков, что на состоянии самой рыбы, как правило, не отражается — она чаще всего служит лишь передатчиком паразитов человеку или животным. Без ветеринарно-санитарной экспертизы нельзя определить, опасен ли в этом отношении водоем, в котором выловлена рыба, поэтому никогда не следует употреблять в пищу слабопроваренную, плохо прожаренную или недостаточно просоленную рыбу — в ней могут быть яйца паразитов, невидимые вооруженным глазом. Не меньшую опасность представляет вяленая, сушеная и копченая рыба.

Нельзя есть сырую икру рыбы, особенно щуки, которая является передатчиком опасного гельминта — широкого лентеца. (Икра осетровых в этом плане безопасна.) Не покупайте сушеную и вяленую рыбу с рук. Приобретать рыбу следует только в солидных магазинах, которые требуют от поставщика предъявления сертификата о безопасности водоема, в котором рыба была выловлена.

### **Диагностика и лечение**

Если у вас появились подозрения о заражении гельминтами, необходимо провериться. Современная медицина предлагает множество средств и способов для выявления паразитарных болезней и их лечения.

Из надежных, проверенных и эффективных методов диагностики можно назвать метод гельминтооо скопии, когда специалист исследует фекалии и определяет вид гельминта



по обнаруженным яйцам. Так выявляют многие гельминтозы (аскариоз, заражение свиным и бычьим цепнем, острицами). Применяют в медицине и ветеринарии серологические методы — исследование сыворотки крови подозреваемых в заражении для обнаружения специфических антител в различных реакциях. Разработаны специальные аллергические пробы — методы, при которых внутрикожно вводят антигены определенных гельминтов и наблюдают за местной аллергической реакцией, свидетельствующей о заражении. Большие перспективы в отношении диагностики паразитарных заболеваний имеет современный метод ПЦР (полимеразной цепной реакции). При диагностике некоторых гельминтозов помогает рентгенография.

Что же касается средств для лечения глистных инвазий, то их выбор сейчас довольно широк. Медицина и ветеринария отдают предпочтение высокоэффективным искусственно синтезированным антигельминтикам, которые быстро действуют в отношении различных гельминтов. Правда, к сожалению, некоторые из них обладают повышенной токсичностью для человека. Это надо учитывать.

Принимают их по назначению врача как в амбулаторных условиях,

так и в стационаре, где лечат случаи заболеваний особо опасными гельминтозами. Назначаются также общеукрепляющие средства, пробиотики, витамины — для купирования осложнений и ликвидаций последствий паразитирования гельминтов. Полезно также пройти курс лечения иммуномодулирующими препаратами, в том числе растительного происхождения, повышающими устойчивость организма и снижающими выживаемость гельминтов. В некоторых случаях (например, при заражении человека личинками свиного солитера или аскаридами с нетипичной локализацией) удаление гельминтов производится хирургическим путем.

Чтобы описать пути заражения и патогенность гельминтов, недостаточно и огромной книги. Но чтобы предупредить их, следует соблюдать простые правила элементарной санитарно-гигиенической безопасности.

Прежде всего — не забывайте о мерах личной гигиены. Если у вас в доме есть животные, выполняйте рекомендации ветеринаров по поводу их содержания. Соблюдайте технологию приготовления пищи, не употребляйте в пищу непрожаренное и непроваренное мясо или рыбу.

### **Новый метод лечения — Метовит и Артромакс**

Российские противопаразитарные, противовирусные и противогрибковые препараты растительного происхождения **Метовит** и **Артромакс** разработаны на основе современных криогенных технологий. Имеют доказанный клинический эффект при глистных инвазиях, кишечных инфекциях, вирусных гепатитах, дисбактериозе, половых инфекциях, аллергиях, ослаблении иммунитета.

Разрешены к применению МЗ России, внесены в Реестр лекарственных препаратов РФ. Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.5500.5.05.

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.03.003.Т.000915.05.05

Вопросы о препаратах, консультации по применению  
по тел.: (495) 507-07-87, 507-51-65, 518-81-29, тел./факс: 680-15-23□

*Валентина Яраева*

# **ХЛЕБ ПОЛЕЗНЫЙ И ДОБРЫЙ**

**Год назад наш журнал рассказал о хлебе «Добряк», выпекаемом из отрубей и зародышей семян пшеницы. Эта публикация вызвала большой интерес.**

**Читатели просили дать точные адреса магазинов, где продается такой замечательный лечебно-**

**профилактический продукт, а те, кому посчастливилось его найти,**

**рассказывали об эффекте своего оздоровления. Мы попросили разработчиков хлеба «Добряк» Анну**

**Исааковну Краснову и Наталью**

**Алексеевну Бойко прокомментировать**



**Анна Краснова и Наталья Бойко** поставили перед собой трудную задачу. Они решили создать простое, недорогое, но эффективное средство для укрепления здоровья людей разных возрастов. И в ходе длительных экспериментов, без помощи специалистов хлебопечения и какой-либо финансовой поддержки добились этого. Их хлеб, изготовленный из пшеничных отрубей и непропеченных зародышей семян пшеницы без муки, дрожжей, яиц и консервантов, представляет собой оригинальный и полезный продукт.

Разработчики хлеба «Добряк» исходили из того, что для поддержания иммунитета человека чрезвычайно важно улучшить работу желудочно-кишечного тракта, и прежде всего — очистить кишечник. С этим замечательно справляется натуральная диетическая клетчатка, рекордсменом по содержанию которой является хлеб «Добряк»: в одном кусочке хлеба весом 43 г заложено 6 столовых ложек пшеничных отрубей в сочетании с зародышами зерен пшеницы! Это мощный сорбент, который активно выводит токсины и нормализует обменные процессы в организме.

Регулярное потребление хлеба оказывает оздоравливающий эффект при разных заболеваниях, о чем рассказывают письма читателей.

*«За месяц регулярного употребления хлеба "Добряк" в моем организме произошли существенные изменения. Во-первых, опорожнение кишечника стало легким и естественным, прекратились боли в желудке и кишечнике, а вместе с ними и брожение, вздутие живота и прочие неприятные симптомы, которые меня беспокоили несколько десятилетий. Заметно уменьшилась утренняя отечность лица, очистился от налета язык, кожа стала как никогда гладкой, перестали ломаться ногти и выпадать волосы. А самое главное — появился прилив энергии, который помогает мне легко справляться с умственной и физической работой и противостоять стрессам. Я проверила это, когда в майские праздники с группой друзей отправилась в туристическую поездку в Крым, во время которой мы совершали многочисленные пешеходные экскурсии по горам. Там я каждый день ела хлеб "Добряк" и чувствовала себя легкой и бодрой настолько, что обгоняла даже молодых людей в нашей группе. Путь в 15 км до моего любимого водопада я прошла, фактически его не заметив, готова была идти и дальше, но, к сожалению, надо было возвращаться. Два года назад, до знакомства с "Добряком", я в такой же поездке очень уставала от горных переходов».*

Е.Д.Попова, 53 года, г. Москва

**А. И. Краснова:** Ученые подсчитали, что ежедневное прохождение по пищеварительному тракту 40-50 г натуральных пищевых волокон (которые и содержатся в трех кусочках нашего хлеба) создает дополнительную поглощающую поверхность в несколько тысяч квадратных метров. За 4-5 часов присутствия клетчатки в кишечнике она, словно хорошая метла, собирает и выносит из него токсины, слизь и даже паразитов. У людей, перешедших на хлеб «Добряк», активизация перистальтики кишечника и избавление от запоров происходят в течение недели, а иногда и за 2-3 дня.

Но «Добряк» — не только поставщик клетчатки, хороший энтеросорбент, он еще и источник витаминов группы *B, E, PP*, ряда макро- и микроэлементов, аминокислот и других биологически активных веществ естественного происхождения, жизненно важных для организма. Благодаря их поступлению улучшаются обменные процессы, что и проявляется приливом энергии, повышением общего тонуса, улучшением состояния кожи. Правда, чтобы произошли такие изменения, хлеб надо есть систематически в течение длительного времени.

Отруби и зародыши семян пшеницы на этапе от замеса до выпечки проходят особый процесс ферментации, который и пробуждает целебную силу зародышей. Ее мощное накопление и умножение происходит в организме под воздействием кишечных ферментов. Практика показывает, что это ощущают даже инвалиды с нарушением нормальной способности к движению и лежачие больные старшего возраста, не говоря уже о более молодых людях «сидячих» профессий. К примеру, у одного молодого человека, который в течение дня работает за компьютером, а в свободное время не расстается с любимым автомобилем, из-за гиподинамии нарушилась работа желудочно-кишечного тракта, появился геморрой. Безуспешно пройдя несколько разных курсов лечения, он только с помощью хлеба «Добряк» сумел скорректировать свое питание. Геморрой его больше не беспокоит. Даже неожиданно усилилась потенция.

*«После 60 лет у меня возникли серьезные проблемы с желудочно-кишечным трактом, без "Мотилиума" пища нормально не переваривалась. К тому же стало повышаться артериальное давление, а три года назад у меня обнаружили сахарный диабет II типа. Таблетки для понижения сахара не помогли: от белого хлеба я не смогла отказаться и потому практически исключила другие источники углеводов — сладкие фрукты, овощи, соки. Баланс питания безбожно нарушался, я постоянно чувствовала себя голодной, и не было, казалось, никакого просвета. К счастью, прочитала в журнале "Будь здоров!" о хлебе "Добряк". Я заменила им белый хлеб, благодаря чему появилась возможность уравновесить баланс углеводов за счет плодов и соков. Стал лучше работать кишечник, давление опустилось до 140/80, сахар снизился до 6 единиц. Хлеб "Добряк" ем уже три месяца. Все написала без обмана».*

А.И.Савельева

*«С рождения я страдала диатезом, потом врачи поставили диагноз "нейродермит", уже много лет состою на учете в кожном диспансере. Лечение мазями и таблетками давало лишь временный результат, то и дело возникали обострения. Прошлой осенью кожа стала сильно болеть, зудеть и чесаться, она так растрескалась, что я ничего не могла делать по дому. Моя знакомая посоветовала мне пройти курс гирудотерапии, а потом я прочла в вашем журнале о лечебном хлебе и решила совместить эти два метода. Эффект наступил уже через месяц: кожа очистилась, на руках зажили трещины, и теперь я могу позволить себе ходить в блузках с короткими рукавами. Еще я похудела, перестали сечься волосы. Более того, с тех пор как ем три кусочка "Добряка" в день, у меня стал меняться вкус: исчезло желание есть пирожные, торты, конфеты, белый хлеб (а раньше я очень любила свежий теплый батон), и организм потребовал свежей растительной пищи. Кстати, с изменением рациона стало уходить меньше денег на еду».*

Светлана Г., 38 лет

**Н.А.Бойко:** Для больных диабетом наш хлеб просто незаменим, потому что он не содержит легкоусвояемых углеводов. Введение его в рацион способствует значительному улучшению работы поджелудочной железы и нормализации обмена веществ в целом. Это и приводит к плавному снижению уровня сахара в крови с последующей стабилизацией, благодаря чему можно постепенно уменьшать количество и дозы сахароснижающих препаратов (конечно, под контролем врача). Кстати, Российская диетологическая ассоциация рекомендует включать хлеб «Добряк» в комплексную терапию дисбактериоза, хронического запора, панкреатита, холецистита, гепатитов, аллергических и сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений обмена веществ, ожирения, а также сахарного диабета. А кроме того, использовать наш хлеб для профилактики всех этих заболеваний. Я сама диабетик со стажем, но благодаря нашему хлебу поддерживаю нормальное самочувствие. К нам стали направлять своих пациентов многие врачи, которые поняли, что включение в повседневный рацион хлеба «Добряк» — реальный способ немедикаментозного восстановления здоровья.

*«О хлебе "Добряк" я узнала на занятиях в Школе молодой семьи во время беременности. Всем беременным врачи рекомендуют есть этот хлеб вместо обычного. Результат его употребления превзошел все мои ожидания – у меня отступил даже токсикоз, а это такое счастье! Теперь "Добряк" едят три поколения нашей семьи. У моей 75-летней бабушки проблемы с зубами, ей трудно жевать, поэтому она крошит хлеб в суп. Благодаря этому у нее больше нет запоров, нормализовалось давление и, как она говорит, "прояснилось сознание". У мамы прошла отечность, возвратилась подвижность суставов, нет больше резких болей. Ей удалось почти на 5 кг снизить вес, причем кожа нигде не обвисла, давление стало как в молодости, улучшилось зрение, прекратилось головокружение, значительно уменьшилась метеозависимость. У папы и мужа нормализовалась работа кишечника, больше не бывает изжоги, печень тоже не беспокоит. Все стали намного спокойнее».*

Ксения Потапова

*«Моего четырехлетнего сына хлеб "Добряк" буквально спас от хронического запора, который длился уже более года и который я до этого не могла скорректировать ни тщательной диетой, ни пробиотиками, ни лактулозой. Перестали помогать даже глицериновые свечи, честно говоря, я уже ни на что не надеялась. Но с тех пор как я трижды в день стала добавлять сыну в еду по 2 сектора от одного кусочка хлеба, стул налачился».*

Ольга Ефимова

**А.И.Краснова:** Положительные результаты дает включение хлеба «Добряк» в рацион беременных женщин. Нормальная работа кишечника очень важна для правильного развития плода и хорошего самочувствия матери. Он помогает и ослабленным детям. Однажды к нам по совету детского гастроэнтеролога обратилась молодая мама. Ее трехмесячный ребенок после тяжелых родов был очень слаб: не набирал вес, пища у него плохо усваивалась, кожа была желтая и сморщенная, как у старичка. Но, к счастью, мама кормила малыша грудью, и нам удалось улучшить и стабилизировать состояние ребенка, введя в ее рацион хлеб «Добряк». Через три месяца к нам приехал сияющий отец и рассказал, что малыш стал хорошо набирать вес, порозовел, да и мама чувствует себя намного лучше.

Полезен хлеб и школьникам, у которых часто нарушается режим питания. К слову, специалисты отмечают, что если бы учащиеся съедали по одной лепешечке хлеба «Добряк» в день с чаем, молоком, кефиром или соком, то это помогло бы в профилактике «школьного гастрита» и юношеской гипертонии. Вот почему наш хлеб был внесен в электронный реестр пищевых про-

**Хлеб «ДОБРЯК» удостоен золотых медалей на выставке-ярмарке «Лучшие товары России 2004 года», конкурсах «Здоровое питание» и «Лучший диабетический продукт рынка России 2005 года». Российский и Московский Фонды защиты прав потребителей по итогам проведенных смотров на лучший продукт страны и столицы наградили хлеб «Добряк» почетной грамотой.**

дуктов, используемых для питания детей и подростков в организованных коллективах Москвы.

Порой от пожилых людей приходится слышать, что «Добряк» надо дольше жевать, чем мягкий белый батон. Действительно, волокнистая структура нашего хлеба заставляет делать больше жевательных движений. Но ведь это лучше очищает поверхность зубов от налета и способствует выделению нормального количества слюны и желудочного сока для переработки и усвоения пищи. Кроме того, доказано: жевательные движения способствуют расслаблению воротниковой мышцы, что улучшает кровоснабжение головного мозга.

*«Употребляю хлеб "Добряк" уже полтора месяца, благодаря чему наладилась работа кишечника, не беспокоит печень, ушел неприятный запах изо рта, но другие проблемы еще остались. Хотелось бы знать, сколько времени надо есть хлеб, чтобы избавиться от болезней совсем? Хоть он и не очень дорогой, но у меня трудное материальное положение».*

С.Н.Черникова

**А.И.Краснова.** У всех, кто ест хлеб «Добряк», здоровье улучшается медленно, но верно. Нужно набраться терпения и хорошо понимать, что, накапливая болезни десятилетиями, нельзя избавиться от них одним махом. Хлеб «Добряк» хранится в морозильной камере, поэтому его не надо покупать каждый день. Идя навстречу инвалидам и пенсионерам, мы осуществляем для них программу социальных продаж месячных партий (30 упаковок) хлеба по льготной цене по предварительно составленным спискам. Дневная норма включает в себя три лепешки (по одной на завтрак, обед и ужин). При этом следует выпивать 1,5-2 литра воды в сутки.

*«Прочитали в журнале о целебном хлебе и очень просим его создателей описать рецептуру приготовления. Мы живем далеко от Москвы и хотели бы сами печь такой хлеб».*

Семья Савельевых, Тамбовская обл.

**Н.А.Бойко:** Нас нередко просят передать рецептуру для организации выпечки хлеба на местах. Но эта авторская технология, она запатентована и является нашим достоянием, делом всей нашей жизни. А для того чтобы расширить выпуск, мы собираемся на базе своего предприятия создать социально-трудовой реабилитационный центр «Добряк», где будет предоставлена работа людям предпенсионного и пенсионного возрастов, инвалидам разных категорий, подросткам из детских домов и всем, у кого доброе сердце и чистые помыслы.

Подробную информацию о хлебе  
**«ДОБРЯК»**

и адреса московских магазинов, где он продается,  
можно получить по телефонам: (495) 517-20-58, 8-926-247-04-40  
Санэпидзакключение 77.05.04.911.П.17831.07.3 от 24.07.03

*Маргарита Неснова, травница*

# Сердечный сбор

**Когда сердце не справляется с привычными нагрузками, без медикаментозной терапии не обойтись. Однако многие кардиологи при лечении хронической сердечной недостаточности не ограничиваются фармпрепаратами, рекомендуют больным запастись еще и лекарственными травами. Мы попросили опытную травницу Маргариту Неснову описать и прокомментировать травяной сбор, помогающий в этом случае.**



Фото Сергея Ярава

Сердечная недостаточность проявляется характерными симптомами — одышкой, отеками, синюшностью кожных покровов. Развиваются они, как правило, исподволь, незаметно для самого больного. Поэтому человек, страдающий сердечной недостаточностью, зачастую обра-

щается к врачу с запозданием, когда симптомы уже резко выражены и имеют хроническую форму.

Первой о сердечной недостаточности сигнализирует одышка. Она считается патологической, если возникает при тех физических усилиях, которые раньше ее не вызы-

вали. Если при небольшой физической нагрузке у вас учащается и затрудняется дыхание, это может быть проявлением сердечной недостаточности.

Второй важный симптом — появление отеков, особенно на ногах. Они могут свидетельствовать о том, что ток крови, перекачиваемой сердцем, замедлен, вследствие чего в тканях накапливается вода.

Одновременно отдельные участки кожи и слизистых оболочек могут приобрести синюшный (голубоватый) оттенок.

Комплекс этих симптомов нельзя оставлять без внимания. Требуется консультация кардиолога, который в таких случаях проводит соответствующее обследование и при необходимости назначает лечение.

В народной медицине накоплен большой опыт применения лекарственных растений при сердечной недостаточности. Одни обладают противоотечным (мочегонным) действием, другие укрепляют сердечную мышцу, подпитывая ее калием. Кроме того, при сердечной недостаточности полезны растения, успокаивающие нервную систему, повышающие общий тонус организма, помогающие выводить лишний холестерин, повышающие текучесть крови (снижающие ее вязкость). Все эти компоненты должны хорошо дополнять друг друга. Если сбор лекарственных трав будет отвечать таким требованиям, он окажется прекрасной дополнительной терапией при лечении сердечной недостаточности.

Совсем недавно мне довелось по рекомендации кардиолога составить такой сбор для одного знакомого, перенесшего операцию шунтирования.

## Сердечный сбор

Боярышник (цветы и плоды)  
Манжетка (трава)  
Горец птичий, или спорыш (трава)  
Черника (листья)  
Медуница (трава)  
Земляника лесная (листья)  
Синюха голубая (корни)  
Береза (листья)  
Мелисса, или мята лимонная (трава)  
Хмель (шишки)  
Тысячелистник (трава)  
Репяшок (трава)  
Буквица (трава)  
Желтушник (трава)  
Вереск (цветы и веточки)

## Комментарий

*Противоотечные (мочегонные) травы:* береза (лист), вереск (цветы и веточки), горец птичий (трава), земляника лесная (трава), манжетка (трава), медуница (трава), репяшок (трава), хмель (шишки), тысячелистник (трава: для мужчин — с белыми цветками, для женщин — с розовыми).

*Растения, содержащие калий:* боярышник (плоды) и земляника (листья). Кроме того, калий содержится в листьях ежевики, брусники, малины.

*Растения, обладающие седативными (успокаивающими) свойствами:* боярышник (цветы, плоды), шишки хмеля, вереск (веточки), синюха голубая (корни), мелисса (трава), буквица (трава). Кроме того, седативным действием обладают трава пустырника, лапчатка гусиная (трава), душицы, корень дягиля, цветы донника лекарственного, лабазника вязолистного, корень и листья одуванчика.

При *упадке сил* хорошо помогают земляника лесная (листья), тысячелистник (трава и цветы), а также клевер луговой (цветы).



У составляющих этого сбора есть и другие, не менее ценные свойства:

- ♦ трава мелиссы снимает приступы тахикардии, уменьшает одышку и сердечные боли, снижает кровяное давление;

- ♦ трава манжетки и лист черники снижают содержание сахара в крови;

- ♦ трава буквицы снижает кровяное давление, уменьшает возбудимость нервной системы, улучшает обмен веществ, помогает при заболеваниях почек;

- ♦ трава желтушника — одно из лучших природных средств (гликозидов), тонизирующих сердечную деятельность (из него готовят препарат эризид);

- ♦ шишки хмеля применяется не только как седативное и мочегонное, но и как общеукрепляющее и кардиотоническое средство (активизирующее деятельность сердца).

Я описала многокомпонентный травяной сбор, но если у вас не хватает какого-то из перечисленных растений, не страшно. Можно приступать к лечению и при меньшем количестве трав. Главное, постарайтесь, чтобы в сбор вошли растения с разными свойствами (и противоотечные, и успокаивающие, и калийсодержащие, и общеукрепляющие травы).

### Приготовление настоя

Все травы надо смешать в равных частях, взять 1-2 ст. ложки сбора и залить 0,5 л кипятка (можно в термосе). Через несколько часов процедить и выпить полученное количество настоя в течение дня.

Хочу предупредить: хроническая сердечная недостаточность — состояние, требующее постоянного врачебного контроля. Дозу лекарственного сырья (1 или 2 ст. ложки) и самого настоя желательно обсуж-

дать со своим лечащим врачом. Важно учитывать индивидуальные особенности больного: уровень кровяного давления, свертываемость крови, общий тонус организма.

Некоторые травы обладают крове-свертывающим действием (например, горец птичий), и если у больного повышенная вязкость крови, то этот эффект надо нейтрализовать другим растением. Например, включить в сбор донник лекарственный, усиливающий текучесть крови.

В любом случае советую начинать с маленьких доз, внимательно прислушиваясь к себе, и постепенно увеличивать концентрацию и объем настоя. В этом случае удастся избежать ошибок и получить максимальную пользу от фитотерапии.

В заключение предлагаю тем, кто страдает сердечной недостаточностью, освоить простое дыхательное упражнение, рекомендованное немецким врачом Ф. Эльце для тренировки сердца.

### Дыхательное упражнение

Ритм дыхания: выдох — пауза — вдох.

*На выдохе* грудная клетка опускается, живот втягивается. *На вдохе* грудная клетка и живот выпячиваются.

Постарайтесь задержать выдох до тех пор, пока не появится острой потребности в новой порции кислорода. Вдох должен быть плавным и продолжительным. Достигнув максимума на вдохе, сделайте секундную паузу (задержку дыхания) и переходите к выдоху — тоже плавному и продолжительному.

Начните освоение этого упражнения в положении лежа на спине. Когда оно будет хорошо получаться, переходите к выполнению его в положении сидя, а затем — при ходьбе. ■

*Анна Белоусова, кандидат медицинских наук, врач*

# Японский гриб и сердце

**Современная фармакология тратит огромные средства на разработку все новых и новых лекарств для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. А арсенал профилактических средств остается довольно скудным. Может быть, именно поэтому такие болезни, как атеросклероз и гипертония, получили широкое распространение, особенно в развитых странах.**

Сердечно-сосудистые заболевания имеют сложную природу, в их возникновении играют роль разные факторы, в том числе употребление рафинированных продуктов, недостаток незаменимых питательных веществ в повседневном рационе, нарушения обмена веществ в организме, неблагоприятная экологическая обстановка.

Классической «лекарственной» медицине сегодня практически нечего предложить для предупреждения таких болезней, как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, на том этапе, когда эти заболевания еще не сформировались, когда появились только первые предпосылки к их развитию. Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, рациональное питание — основа профилактики, но и этого бывает недостаточно. К тому же далеко не все придерживаются разумных правил в жизни, считая, что болезни обойдут их стороной.

Есть несколько групп людей, у которых риск сердечно-сосудистых заболеваний особенно высок. Назову факторы риска:

1. *Генетическая предрасположенность.* Как правило, по наследству передается предрасположенность к гипертонической болезни, атеросклерозу, особенно в сочетании с ожирением. Степень риска повышена у людей, близкие родственники которых страдали сердечно-сосудистыми болезнями в относительно молодом возрасте, в чьем роду были инфаркты, инсульты.

2. *Нейроциркуляторная дистония (вегето-сосудистая дистония).* Риск повышен у подростков и молодых людей, особенно мужского пола, имеющих такой диагноз. Это заболевание связано с функциональными нарушениями в сердечно-сосудистой системе и «поломками» очень тонких звеньев обмена веществ, возникающими в раннем возрасте. Проявления заболевания могут даже уменьшаться с возрастом, но полного излечения не наступает никогда. А риск развития хронической патологии сердца и сосудов, гипертонии, стенокардии, нарушений сердечного ритма возрастает в несколько раз. К сожалению, нейроциркуляторная дистония сейчас до-

вольно распространенный диагноз, особенно у городских подростков.

**3. Ошибки в питании.** Современные диетологи признают, что нет какого-либо одного определенного фактора в питании, который бы достоверно приводил к развитию того или иного кардиологического заболевания. Ни злоупотребление животными жирами, ни даже значительный избыток холестерина в пище не могут служить самостоятельной причиной «сердечных» болезней. Но сочетание сразу нескольких нарушений в диете, их длительное влияние на организм можно назвать предрасполагающим фактором. Особую роль играет при этом избыточное потребление животных жиров — продуктов, богатых холестерином. Причем основную опасность представляют не мясо и яйца, от которых сторонники так называемого здорового питания опрометчиво предлагают отказаться, а продукты, содержащие «невидимые» жиры. Они все больше входят в наш повседневный рацион: это колбасы и сосиски (в «докторской» колбасе, например, 22% жира), мясные полуфабрикаты, консервы, готовые паштеты, молочные продукты, майонез, покупные кондитерские изделия. Нивелировать вред от злоупотребления жирами могли бы продукты, содержащие много волокон и витаминов-антиоксидантов — свежие овощи и фрукты, крупы грубого помола; источники полезных жирных кислот — морская рыба, нерафинированные растительные масла. Такого рациона придерживаются жители восточных регионов, а в рацион «сердечников» там наряду с большой долей грубых круп, бобовых, свежих растений и пряностей входят лекарственные грибы, в том числе шиитаке.

**4. Избыточный вес.** В подавляющем большинстве случаев причиной избыточного веса служат нарушения обмена веществ, прежде всего углеводов и жиров. Эти же изменения могут привести и к сердечно-сосудистым заболеваниям. Кроме того, тучным, склонным к ожирению людям следует помнить, что их сердечно-сосудистая система работает в напряженном режиме, «обслуживая» дополнительно избыточную жировую ткань, что ведет к более быстрому ее «износу».

**5. Вредные привычки.** Алкоголь при неумеренном употреблении и никотин вызывают целый ряд изменений в сердечно-сосудистой системе. Это и нарушение тонуса сосудов, и изменения сосудистой стенки, и нарушения обмена веществ. Зачастую при уже сформировавшемся заболевании отказ от вредной привычки не дает существенного эффекта, поэтому этой группе людей особенно важно заблаговременно проводить профилактику.

**6. Менопауза у женщин,** а также искусственный климакс, наступивший из-за хирургического удаления матки и придатков. До определенного возраста естественные циклические изменения в организме женщины предохраняют ее от определенных заболеваний, таких как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. При прекращении менструаций, женщины становятся более подвержены кардиологической патологии.

Всем, кто входит в группы риска, следует уделить особое внимание профилактическим мерам. Особую нишу среди них занимают биологически активные добавки. Преимущество БАДов в том, что они подходят для длительного применения, действуют на разные звенья обменных нарушений и не имеют значи-

мых побочных или токсических эффектов. Но как в море добавок выбрать такое средство, которое даст существенный эффект?

Выбор должен основываться на достоверной информации о целебном эффекте. Таким эффектом обладает БАД на основе японского гриба шии-таке.

Гриб шии-таке стали активно изучать и внедрять в кардиологическую практику почти в то же время, когда были открыты его противовоспалительные свойства. Но в кардиологии шии-таке работает не за счет полисахаридов, борющихся с раковыми клетками, а за счет других своих составляющих.

Как и любые грибы, шии-таке содержит большое количество волокон, часть из которых являются растворимыми, а другая часть — нерастворимыми. Нерастворимые волокна не всасываются в кишечнике и проходят как бы «транзитом», но выполняют при этом очень важную функцию. Они связывают поступающие в желудочно-кишечный тракт жиры, холестерин, углеводы. Японские исследователи установили: люди, регулярно потребляющие шии-таке, на 35-40% меньше страдают от атеросклероза и его проявлений. Кстати, именно это свойство шии-таке позволяет использовать его и как природный детоксикант, для выведения из организма и других вредных веществ — радионуклидов, тяжелых металлов, различных токсических соединений. А растворимые волокна, к которым относятся пектины и глюканы, всасываются в желудочно-кишечном тракте и обладают прямым снижающим уровень холестерина действием.

Но известно, что в развитии атеросклероза, как и его осложнений (различных поражений сердца, в ча-

стности ИБС, стенокардии), играет роль не столько холестерин, поступающий с пищей, сколько тот, который вырабатывается нашим собственным организмом.

Человеческий организм постоянно вырабатывает определенное количество холестерина, который является для нас абсолютно незаменимым веществом: из него образуются половые гормоны и гормоны надпочечников, он обеспечивает работу нервной ткани, участвует в образовании желчи. Но под влиянием некоторых факторов и при избыточном количестве он может стать даже опасным, атерогенным. Один из защитных механизмов действия гриба шии-таке как раз препятствует переходу «нормального» холестерина в его атерогенную форму.

В конце 70-х годов прошлого века из гриба шии-таке была выделена аминокислота эритаденин, регулирующая обмен жиров и холестерина на уровне печени. Аминокислота эритаденин увеличивает содержание липопротеидов, которые способствуют переносу жиров и холестерина в те клетки, где они подвергаются полной переработке, сгоранию, в результате чего холестерин не откладывается в стенках сосудов. И наоборот, под влиянием эритаденина уменьшается содержание тех липопротеидов, которые могут вызвать отложение холестерина в тканях, сосудистой стенке и, как следствие, — развитие атеросклероза. Причем в экспериментах на животных и исследованиях у людей неоднократно было подтверждено: шии-таке никогда не снижает уровень холестерина настолько, чтобы это могло стать опасным для организма.

При гипертонической болезни японский гриб также показал себя с лучшей стороны. Пациенты, прини-

мающие препараты шии-таке длительного времени, отмечают стабильную нормализацию артериального давления, что позволяет даже снижать дозу лекарственных препаратов. Интересным является тот факт, что шии-таке влияет таким образом лишь на гипертоников, а у людей с пониженным или нормальным давлением не вызывает гипотензивного эффекта. При применении шии-таке достигается снижение как общей гипертензии, так и уровня только «сердечного» или только «сосудистого» давления (если в этом есть необходимость).

Кроме того, гриб шии-таке способен снижать свертываемость, благодаря чему он препятствует образованию тромбов, то есть улучшает кровообращение. Этот эффект обеспечивает дополнительную пользу шии-таке не только при гипертонии, нарушениях ритма сердца, ишемической болезни, но и при варикозном расширении вен со склонностью к тромбообразованию. Такое свойство позволяет многим больным снизить дозу или вовсе отказаться от применения аспирина и его аналогов, раздражающих слизистую желудка (разумеется, под наблюдением врача).

Нужно сказать, что шии-таке выгодно выделяется среди большинства БАДов растительного происхождения, традиционно используемых в кардиологической практике. В отли-

чие от люцерны (растения, снижающего уровень холестерина) шии-таке не вызывает обострения аутоиммунных заболеваний, в частности щитовидной железы. В отличие от боярышника (снижающего холестерин, давление, улучшающего питание миокарда), не влияет на сердечный ритм и работу щитовидной железы и может использоваться при брадикардии или гипотиреозе. В отличие от чеснока он не противопоказан при заболеваниях желчного пузыря.

По мнению современной медицины, очень важно начинать лечение хронических сердечно-сосудистых заболеваний на ранних стадиях, чтобы не допустить их развития. Однако пациенты часто психологически не готовы к применению серьезной лекарственной терапии. К тому же побочные эффекты фармакологических средств нередко превышают их реальную пользу. Именно в таких ситуациях применение шии-таке наиболее оправданно. Своевременно начатый прием шии-таке позволяет затормозить развитие болезни и отсрочить прием лекарственных препаратов. Отсутствие сколь угодно значимых побочных эффектов, хорошая переносимость и возможность использования небольших поддерживающих доз шии-таке позволяют применять это средство длительное время, как это обычно и бывает при большинстве сердечно-сосудистых заболеваний. □



---

Телефоны для справок: (495) 744-37-06, 717-10-90,

8-499-743-17-36 Факс: 717-28-18

Доставка на дом: (495) 737-93-93, 911-73-72

«Ши́и-таке» можно приобрести в сети аптек

«Доктор Столетов»: (495) 788-11-00

<http://www.shii-take.ru> Info@shii-take.ru

ТУ №9164-001-71260555-03

Санэпидзакключение № 77.99.03.916.Б.000033.05.06

от 05.05.06

*Ирина Сухинина, врач*

# НОГТИ И ИХ ПОДНОГОТНАЯ

**Ирина Станиславовна Сухинина — опытный кардиолог.**

**В свое время она прошла курс обучения в США, в который входила диагностика по состоянию ногтей. Оказывается, по ногтям пациента можно узнать историю его болезни.**



**Ногти** человека обладают большим запасом прочности. Если их внешний вид (строение, форма или цвет) меняется, можно предположить, что в организме появились какие-то неполадки.

Знание таких признаков помогает вовремя обратить внимание на изменения, происходящие в организме, и не допустить развития болезни.

## **Почему они ломаются?**

На состояние ногтей, конечно, непосредственно влияют те вещества, которые попадают на руки.

Главный враг ногтей — недоброкачественный лак, содержащий фенол или формальдегид. Второй губительный фактор — бытовая химия (стиральные порошки и чистящие средства с хлором или щелочью). Эти вещества беспощадны к ногтевой пластине. Но таким бедам помочь несложно. Во-первых, надо пользоваться только качественным лаком для ногтей и время от времени оставлять ногти без лака. Во-вторых, не забывать во время уборки квартиры о резиновых перчатках.

Ломкость ногтей может свидетельствовать и о болезни, чаще —

о нарушении обмена веществ. Ногти чутко реагируют на недостаток витаминов и минеральных веществ, главным образом витаминов группы *B*, кальция (без него ногти высыхают и расслаиваются), железа и цинка (они укрепляют ногтевую пластинку и делают ее ровной).

Ломкость ногтей (как и выпадение волос) — один из признаков нарушения работы щитовидной железы. Зачастую ломаются ногти у женщин с нерегулярным менструальным циклом, то есть с гормональными нарушениями.

### **Форма отражает содержание**

Скажем, при хронических легочных заболеваниях пальцы могут напоминать барабанные палочки с утолщенными концами, а ногти с выпуклой центральной частью — часовые стекла.

При псориазе на поверхности ногтевой пластинки появляются многочисленные точечные углубления, отчего ноготь делается похожим на наперсток (такие ногти, кстати, имеют свойство отслаиваться).

Ногти у человека с анемией неестественно бледные, с вмятиной в центре.

Продольные полоски на ногтях появляются после тяжелой болезни, а спустя несколько месяцев исчезают без следа.

Инфекции (корь, пневмония, желтуха) оставляют после себя след в виде поперечных канавок, которые появляются на большом, указательном или среднем пальцах.

Выраженные борозды, которые идут вдоль ногтевой пластинки, говорят о нарушении работы кишечника или поджелудочной железы.

По народной примете белые полоски и точки говорят об удачливости их обладателя. Можно верить этому или не верить, но к медицине это отношения не имеет. Появляясь на ногтях после ушиба или плохо сделанного маникюра, они со временем исчезают.

Если поражен какой-то из нервов, идущих к кисти, ногти перестают расти, а ногтевые пластинки истончаются.

Восточная медицина считает, что каждый ноготь связан с определенным внутренним органом: ноготь большого пальца, к примеру, отражает состояние мозга, указательного — легких, ноготь среднего пальца свидетельствует о состоянии тонкого кишечника, безымянного — почек, а ноготь мизинца — сердца.

### **Цвет болезни**

Желтый цвет ногтей — один из признаков нарушения работы печени.

Желтовато-коричневые разводы могут появляться на ногтях после длительного лечения антибиотиками.

Если с краю или в уголках ногтя появились мелкие желтые и коричневые точки, а сама ногтевая пластинка утолщается, крошится и тускнеет, скорее всего, ваши ногти облюбовал один из микроскопических грибов.

Бледные ногти говорят о неладах с сердцем: кровь плохо насыщается кислородом, теряет яркость, и от этого ногти кажутся голубоватыми.

Цвет ногтей может меняться во время беременности, но после родов, как правило, они приобретают первоначальную окраску.

## Вовсе не пустяк

Иногда ногти доставляют большие неприятности — вплоть до воспаления с высокой температурой. А начинается все с мелочи. Крохотная полоска кожи у ногтя вдруг, ни с того ни с сего, отстает от ногтевого ложа. Эта своевольная кожица, называемая заусенцем, цепляясь за что-нибудь, доставляет боль. Что же его вызывает?

Кожа, как известно, имеет свойство постоянно обновляться. Так вот, заусенец — кусочек старой, слущивающейся и подсыхающей кожи. И когда он упорно не хочет отторгаться, хотя уже торчит над ногтем и, естественно, за все цепляется: одежду, волосы и т. д., вы пытаетесь от него избавиться простейшим способом — отрывая или откусывая зубами. И тут может случиться крошечное кровотечение. Но не оно опасно, а небольшая припухлость на его месте — признак воспаления из-за попадания инфекции. Вслед за припухлостью и покраснением следует по настоящему неприятная вещь — нагноение ногтевого ложа. Любой воспалительный процесс на пальце называется панарицием. Вот тут вас ждут неприятности. На месте чуть заметной царапины возникает нарыв. Чтобы не сталкиваться с этой проблемой, никогда не откусывайте и не отрывайте заусенцы — для этого существуют тонкие маникюрные ножницы.

При панариции. В течение 10 минут попарьте палец в содовом растворе (2 ч. ложки на 1 стакан воды), пока вода не остынет. Затем сверните в 4 слоя марлю, нанесите на нее чистый ихтиол или ихтиоловую мазь (продаются в аптеке) и приложите к пораженному месту. ■

— Скажите, свидетель, это правда, что подсудимый живет с этой женщиной, как муж с женой?

— Нет, господин судья, гораздо лучше.

— Милый, ты очень невнимателен!

— В чем дело?

— Я битую неделю твердила тебе, что мне ничего не надо дарить на день рождения, а ты все равно умудрился о нем забыть!

— Назовите мне того, — патетически произносит лектор, — кто был бы бесстрашнее Александра Македонского, умнее Сократа, красивее Аполлона?

— Первый муж моей жены! — доносится голос с последнего ряда.

— Вы почему явились на работу в разных ботинках?! — говорит начальник подчиненному. — Здесь вам не цирк! Идите домой и переоденьтесь!

— Да я уже ходил. Там точно такие же стоят.

— Федь, ты не забыл, что 1000 долларов мне должен?

— Да ты что, Вася! Я это до конца жизни помню! Буду!

— Официант, у вас есть дикая утка?

— Нет, но для вас мы можем разозлить домашнюю.

— Пап, а правда, что на Востоке жених ничего не знает о своей невесте, пока не женится?

— Почему только на Востоке? Это везде так, сынок.



## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Мне 27 лет, последние 2 года меня беспокоит вазомоторный ринит. По ночам закладывает нос, утром и днем текут слезы, из носа капает. Боюсь, что сейчас присоединилась и аллергия. К сожалению, мне нельзя никаких таблеток — я кормящая мама. Кто знает какие-нибудь доступные рецепты, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Мария, г. Москва

✍ «В последнее время я начал замечать, что у меня стала отказывать память — забываю самые простые вещи: имена, адреса, события прошлых лет. Лечусь у невропатолога своей районной поликлиники. По его рекомендации делал инъекции церебролизина, пил парацетамол, даже разрекламированный танакан, сейчас начал пить гинкго билоба, но существенных сдвигов не наблюдается. Если кто-нибудь знает, как справиться с этой проблемой, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Руденко Г.И., г. Москва

✍ «Я очень люблю травы, умею ими пользоваться, охотно делюсь рецептами с другими людьми. У меня к вам вопрос: как в домашних условиях приготовить настойку и мазь с применением конского каштана? Ведь это растение просто незаменимо для тех (в том числе и для меня), кто страдает варикозным расширением вен. Каштан у меня есть, а рецепта нет. Спасибо заранее».

Пяжиева Зинаида Михайловна,  
г. Петрозаводск

## ОТВЕТ ВРАЧА

Биологически активные вещества каштана конского укрепляют стенки капилляров и вен, снижают вязкость крови и препятствуют образованию тромбов в кровеносных сосудах, поэтому препараты из его цветов, плодов и листьев издавна используются в народной медицине при лечении варикозного расширения вен, тромбофлебита, атеросклероза, вегето-сосудистой дистонии и других заболеваний.

Настойка готовится так: 50 г цветков или 10 зрелых плодов каштана залить 0,5 л пшеничной водки и поставить в стеклянной посуде в темное теплое место. Настаивать 2 (плоды — 3) недели, процедить, хранить в прохладном месте. Применять внутрь по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды и одновременно несколько раз в день смазывать пораженные места на ногах. Лечение — 3 месяца.

Мазь также делают из цветков или растертых плодов каштана на нутряном свином жире. Их берут в соотношении 1:10, например на 500 г жира — 50 г высушенных цветков или плодов. Все

это поместить в глиняную посуду и поставить на водяную баню, томить полчаса, после охлаждения отжать. Растереть ноги, после чего укутать. Лучше это делать на ночь.

Перед нанесением мази можно порекомендовать смазывать пораженные места смесью кефира и ржаной муки (на 1 стакан кефира — 1 ст. ложка муки). Дать смеси постоять, чтобы она разбухла. Намазать ноги, через 20 минут смыть теплой водой и уже нанести мазь.

Эффективен еще такой сложный отвар. Измельчить веточки каштана, дуба, ивы, взять их по 1 ст. ложке, залить 1 л кипятка и варить 30 минут, после чего добавить по 1 ст. ложке трав сушеницы, череды, ромашки, зверобоя и настаивать, укутав, 12 часов. Затем процедить, добавить 2 ст. ложки меда и пить в теплом виде 3 раза в день по возрастающей: в первые 2 дня — по 50 мл, следующие 2 дня — по 100 мл, в дальнейшем — по 150 мл. На 5-й день приготовить новую порцию отвара, хранить в холодильнике. Курс лечения — 20 дней. Пропаренную смесь трав лучше не выбрасывать, а использовать в виде теплых компрессов на ночь

Эффект лечения при варикозном расширении вен возрастает при одновременном приеме ванн. Для приготовления раствора взять по 500 г веток каштана, дуба, ивы, залить 5 л холодной воды и кипятить 30 минут, затем добавить по 50 г трав череды, зверобоя, ромашки, хорошо также добавить сушеницу топяную и еще настаивать 1 час. Отдельно распарить в горячей воде 1-2 буханки ржаного хлеба и эту кашлицу также влить в ванну вместе с паром растений. Принимать такие ванны ежедневно перед сном в течение 30-40 минут при температуре 36-37°C. При остывании добавлять горячую воду.

Светлана Мусина, врач-фитотерапевт

## **СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ**

### **Когда заложен нос**

В стакан насыпьте гвоздику (пряность), чтобы было прикрыто дно, залейте доверху кипятком и дайте настояться, пока жидкость не приобретет коричневый цвет. Закапывайте в нос по две капли как можно чаще.

Ермиченко Т.И., г. Харьков

### **Чтобы не было трещин на пятках**

(для Ковальчук Г.Г. — №4 за 2006 г.)

1. Взять в равных долях уксусную эссенцию, медицинский спирт и глицерин. Все хорошо размешать и смазывать пятки 1 раз в день. Мне это средство очень помогло.

Горб Л.П., г. Москва

2. На полоску бактерицидного пластыря нанести слой крема «Бора-Плюс» (тюбик с зелеными полосками — это важно) и приложить к трещине, закрепить полосками лейкопластыря. Не снимать 2-3 дня. Через некоторое время повторить процедуру. Обычно заживление наступает через 1,5-2 недели. Кремом «Бора-Плюс» можно смазывать пятки и в качестве профилактики.

Устинова В.А., г. С.-Петербург



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

**✍** *«Однажды летом меня за ухом укусила оса. Боль была сильная, начал нарастать отек, мне становилось все хуже. Отекшее ухо стало напоминать слоновое... Потом врач мне сказал, что ситуация была опасная. Что нужно делать в таких случаях?»*

А.Ю.Попов, Москва

### **Укусы и ужаления**

По статистике, каждый четвертый-пятый человек на планете в той или иной степени страдает аллергией. И на «укусы» насекомых аллергические реакции развиваются все чаще. Причем они бывают очень тяжелыми и опасными. Мы уже писали на эту тему. Но давайте кое-что вспомним и выделим главное.

Комары и слепни, действительно, кусают, они питаются кровью. В кровь они вводят вещество, которое препятствует ее свертыванию. Это вещество может играть роль аллергена, но реакции на него, как правило, бывают только местные и не опасные.

Пчелы, осы, шершни вонзают в кожу ядовитое жало, расположенное на брюшке. К их пищеварительному тракту оно отношения не имеет — они не кусают, а жалят. Их жало — средство защиты. Яд этих насекомых значительно чаще вызывает аллергию, причем с общей реакцией, поэтому он опасен.

Некоторые кровососущие насекомые переносят инфекции. Например, клещи, которых можно встретить в лесах и парках средней полосы России, переносят клещевой энцефалит.

Сейчас, в теплое время года, когда все стремятся на природу, а для насекомых настало активное время, надо помнить об опасности быть укушенным (особенно тем, у кого есть склонность к аллергиям). Вот несколько правил, о которых не надо забывать.

- ◆ Аллергикам вне дома нужно ходить только в обуви, не носить слишком свободную одежду, куда случайно может забраться насекомое и ужалить. Не носить одежду ярких цветов — лучше белую, зеленую, коричневую.

- ◆ Не пользуйтесь на природе для защиты от насекомых духами, лосьонами, одеколонами (кроме гвоздичного). Запаситесь репеллентами и фумигаторами. Только апробируйте их дома, чтобы выяснить, не вызовет ли у вас аллергию само это средство.

- ◆ Если рядом жалящее насекомое, и оно не кровососущее, не делайте резких движений. Осторожно отодвиньтесь. Детям, если вокруг много пчел, лучше не давать на улице в руки сладости.

♦ Если вы или кто-нибудь из ваших близких аллергик, берите с собой в поездку на природу какие-нибудь антигистаминные и гормональные (на случай более тяжелых реакций) таблетки. Возьмите также местные гормональные средства (гели, мази или кремы).

♦ Если вы куда-то отправляетесь в одиночку, а тяжелая реакция на яд насекомого у вас уже бывала, положите в карман записку об этом. Людям, склонным к тяжелым аллергическим реакциям, лучше брать с собой в дорогу пару шприцев и ампул с димедролом или пипольфеном, спирт и вату.

### **При умеренных местных реакциях**

Общее правило: жало вынуть, обработать антисептиком, затем противоаллергическим препаратом (если реакция сильная).

*Пчелиное жало* следует извлечь из кожи пинцетом (можно женским косметическим) и обработать это место спиртом, водкой или одеколоном. Затем смазать гормональным гелем.

Если под рукой ничего нет, надавите на кожу ногтем рядом с местом ужаления пчелы, потом выжмите из ранки яд. Можно смазать это место намоченной питьевой содой.

После нападения *осы* ранку рекомендуют смазывать чем-нибудь кислым: уксусом, лимонным соком, разведенной лимонной кислотой.

Если в кожу впился *клещ*, капните на него растительным маслом, а потом захватите пинцетом и вытяните его очень осторожно и медленно, покачивая из стороны в сторону, чтобы не оторвалась головка. Вообще, собираясь в места, где много клещей, лучше сделать прививку.

### **При сильной местной реакции**

При укусах и ужалениях может развиваться общая или сильная местная реакция, причем в опасном месте тела. Например, очень сильный, быстро нарастающий отек в области головы и шеи, в том числе гортани, который перекрывает ток воздуха в легкие. Могут появиться головокружение, слабость, тошнота, головная боль, заторможенность, крапивница, повыситься температура тела. Иногда развивается спазм бронхов по типу бронхиальной астмы. Это выражается в появлении одышки, а затем приступе удушья. Особенно опасно то, что в тяжелых случаях может быть шок с падением кровяного давления и сердечной недостаточностью. Во всех тяжелых случаях понадобится сочетание антиаллергических (гормональных и антигистаминных) таблеток и инъекций.

Если укус был в шею или голову, быстро нарастает отек или если появилась одышка или охриплость голоса (что может быть первым признаком начинающегося отека гортани) — немедленно к врачу. Если повысилась температура и появилась крапивница, надо тоже обратиться к врачу, потому что со временем состояние может утяжелиться. Причем такого аллергика должен кто-то сопровождать.

**Подведем итог:** тяжелые реакции на слюну и яд насекомых редки, но могут быть опасными для жизни. Поэтому соблюдайте меры предосторожности и включайте в походную аптечку любые антигистаминные (супрастин, димедрол, кларитин, тавегил, диазолин и др) и гормональные (флуцинар, синалар) средства.

Александр Курбатов

# Как покончить с пьянством по календарю

*Речь пойдет не о тех, кто прикладывается к бутылке ежедневно. Они без помощи специалистов-наркологов трезвенниками уже не станут. А вот у пьяниц с 3-4-дневными паузами шансы самостоятельно бросить пить есть. Для того чтобы сделать столь решительный шаг, им надо научиться видеть себя со стороны. Вот в этом-то и весь секрет.*



**В** 70-е годы страна от пьянства словно с ума соходила. Пили на работе, после нее, бражничали в редакциях, НИИ, лабораториях. В ту пору я, молодой и здоровый журналист, мог выпить сколько угодно вина, водки, пива. И хоть бы хны! Утром протрешь глаза, помашешь руками, подрыгаешь ногами, вроде зарядку сделал, — и галопом на работу. Несколько дней пашешь, не разгибаясь, но в какой-то момент обязательно появится у кого-то вначале

бутылочка вина, потом что-нибудь покрепче — и понеслась душа в рай!

Но вот однажды попала ко мне в руки австралийская газета, а в ней — небольшая заметка об алкоголе. Из нее я с удивлением узнал, что даже минимальная порция алкоголя из каких-то 50 граммов, попадая в организм человека, активно разрушает его в течение семи суток.

Отложил я в сторону газету и задумался. Вот выпил я сегодня бутылку сухого вина — не 50 граммов, а го-

раздо больше. И теперь этот зверь, крокодил зубастый, будет пожирать меня изнутри целых семь суток. Стало не по себе. Но тут коллеги пришли с очередной порцией выпивки, мы за стол сели, выпили, и так хорошо всем стало! Единство душ. Полет раскованных мыслей. Словом, друзья, прекрасен наш союз!

Поздно вечером разошлись по домам. Пока ехал в трамвае, опять вспомнил заметку про алкоголь-разрушитель. Перед сном нашел карманный календарь и, сам не зная зачем, обвел этот день карандашом. Вложил календарик в удостоверение — так он у меня и прижился.

С того дня все и пошло. Выпил — ставлю отметину в календаре. Причем сказал себе, что отмечать буду любую выпивку от 50 граммов, как было сказано в австралийской газете. В конце месяца подсчитал количество кружков в календаре и, как говорится, прослезился — 18 раз я был под шафе. И пил порции куда более 50 граммов. Ну а дальше пошла арифметика. 31 день марта разделил на 18 застолий, и получилось, что я выпивал в среднем через каждые 1.72 дня. И 48 часов не проходило, как я вливал в себя очередную порцию для прожорливого «крокодила»! Он и после 50 граммов семь суток кусается, а я его подкармливаю как родного чуть ли не ежедневно.

И тут я впервые серьезно задумался о пьянстве. Вспомнил, что синдром похмелья — это уже, по научному определению, 2-я степень алкоголизма. А мы по утрам частенько «лечились» небольшими порциями алкоголя. Надо что-то делать, чтобы окончательно не спиться. Слава Богу, было мне в ту пору всего 25 лет. И придумал я спасительный выход из кризиса.

К примеру, у кого-то день рожде-

ния. Отвертеться от застолья трудно. Я и не сопротивляюсь. Зато на следующий день говорю себе: стоп! И семь дней избегаю посиделок с друзьями. Или, что гораздо труднее, пытаюсь сидеть среди пьющих друзей, не прикасаясь к рюмке. Что в таких случаях бывает, всем известно. Друзья уговаривают выпить, настаивают: «Не уважаешь?!» «Ты самый умный, да?» «А ну, пей!». Чаще всего я сдавался. И приходилось заносить в календарь очередную отметину.

Мало-помалу картина на моем личном фронте по борьбе с пьянством стала меняться. Паузы без алкоголя стали расти: раз в три дня, раз в пять дней, раз в семь. Процесс питья стал мною управляемым. Но и семь дней воздержания, решил я, для этого «крокодила» мало. За это время он только успеет покинуть мой истерзанный организм. А как очистить свои внутренние органы от алкоголя? После семи чистых дней надо продержаться еще хотя бы трое суток. Добрался и до десяти дней.

Научился уходить от обычных атак типа: «Ты меня уважаешь!?». Уважаю. Беру рюмку, чокаюсь и пригубливаю, делая вид, что пью. Потом, пока все энергично закусывают, незаметно ставлю рюмку на стол. Наливают по второй — я хватаю ее в руки и делаю вид, что мне уже налили. А с третьей рюмки все веселые, на то, сколько я выпил, внимания не обращают. С собой все заняты. И до чего же интересно наблюдать за теплой компанией трезвыми глазами! Говорят все одновременно, монологами, ответа не ждут, прыгают с одной темы на другую.

На работе, если скидывались по рублю, я никогда не отлынивал. Меня за это даже уважали. Особо ретивые организаторы вечеринок ворчали,

правда, и приговаривали: «Нам больше достанется!» Я был не против. Словом, систему свою я отработал. Ею стали интересоваться знакомые. Я охотно делился со всеми опытом, как передовик производства. Самым упрямым скептикам, критикам моей системы, я устраивал эксперименты, или «показательные порки».

Один мой коллега (сейчас он, к слову сказать, крупный издатель) спивался прямо на глазах. Жалко его было — человек талантливый! Все время спорил со мной, пытался доказать, что пьет совсем немного. Я завел на него календарь, стал отмечать все его «проколы». За 30 дней их набралось аж 28! Коэффициент убийственный — 1.07. Пьет практически ежедневно. Высох. Почернел. С работой не справляется, вот-вот уволят. Тут я ему календарь и подарил. У него глаза на лоб выкатились: «Врешь!» Я ответил жестко, чтобы скорее дошло: «Твое дело верить или не верить, дарю на память. Думай!» Он изорвал календарь в клочья и в тот же день перестал со мной разговаривать. Но я его зацепил. Хоть и медленно, но стали происходить перемены.

В день его рождения мы собрались после работы в кабинете. Стол — шикарный: еды, выпивки вдоволь. И вдруг встает наш герой дня, наливают себе водки и произносит тост:

— Выпьем, коллеги, за мое и ваше здоровье. Но я торжественно клянусь, что этот стакан в моей жизни последний! Сейчас я его выпью, переверну кверху дном, и пусть только кто-нибудь ко мне полезет с предложением добавить! Вы гуляйте. Я, как всегда, с вами.

Потом подошел ко мне, обнял и сказал: «Спасибо за науку!» С тех пор он процветает. Завалил всю страну интересными книжками.

Ну, а я обошелся без красивых жестов. Календарей уже не веду, но лет пять-шесть с ними не расставался, и они мне здорово помогли. Сейчас-то я точно знаю, что у пьяниц память очень короткая. Выпьет человек, а через три дня скажет, что последний раз прикладывался к бутылке в прошлом году.

Одно время я работал помощником капитана на круизных судах заграничавания. Для отдыхающих круиз — праздник. А для экипажа — работа. И очень специфическая. К примеру, за семь дней круиза вокруг островов Фиджи с австралийцами я обязан был официально присутствовать на восьми коктейлях, которые, как правило, даже у австралийцев перерастали в пьяное веселье. Я поступал так. Перед выходом в круиз обходил всех барменов парохода и напоминал им свои правила. Говорил примерно следующее: «С кем бы я ни пришел в ресторан, когда меня спросят, что я буду пить, я отвечу: «водку». А вы нальете мне воду. Ответное мое угощение — по той же схеме: гостю — что закажет, а мне снова воду».

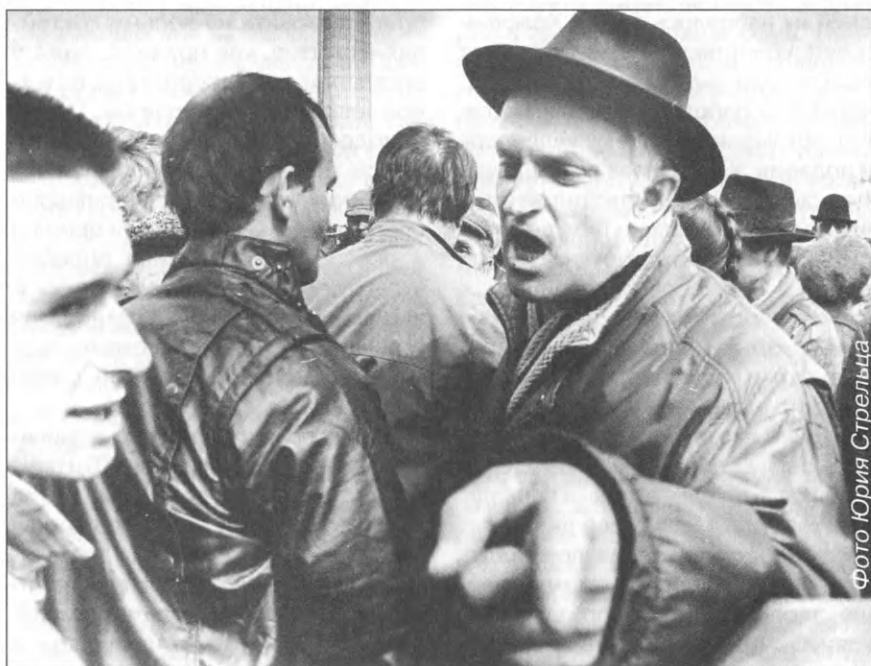
О моих правилах легенды в экипаже ходили. Представители КГБ и комполиты (вот уж кто любил поддать за капитанский счет!) меня все время в чем-то подозревали. Вели даже официальные расследования: а не наживается ли помощник капитана вместе с барменами на своей странной трезвости за счет государства?!

Вот так, с помощью обыкновенных маленьких календарей, я покончил с вредным алкоголем. И мне стало хорошо. А потом задумался: что бы такое необычное придумать, чтобы легко курить бросить? И придумал. Но об этом — в следующем номере. ■

*Александр Курбатов*

# ГОВОРИТЕ ТИШЕ!

**В свое время я работал на борту плавучей глазной клиники Святослава Федорова в Объединенных Арабских Эмиратах. Все хирургические операции делали наши медики, но Святослав Николаевич привлекал в помощники и местных специалистов. Один из них, известный в Эмиратах психолог Заид Аль Хайдан, дежурил на теплоходе «Петр Первый» каждый день — он должен был снимать стрессы у пациентов.**



**Доктор Хайдан** хорошо говорит по-русски. Он закончил мединститут в Киеве и аспирантуру в Москве. Кроме того, стажировался в Англии и США. Я попросил арабского доктора рассказать, как вести себя в конфликтной ситуации, как укротить гнев.

— Прежде чем приступить к укрощению гнева, — сказал профессор Хайдан, — подумайте, во что он вам обходится. Люди очень дорого платят за неумение сдерживать себя. Как правило, после вспышки гнева каждый вначале оправдывает себя, а потом у него возникает чувство ви-



ны, он раскаивается, начинает себя казнить. Такая внутренняя борьба, к сожалению, не несет в себе никакого позитивного заряда. Более того, она может подтолкнуть к повторению ошибки. И вместо успокоения на душе остается тяжелый осадок, боль, отчуждение. Вспышки гнева отражаются на наших отношениях с близкими, с коллегами. Злость всегда вызывает ответное сопротивление и обиду, и частые вспышки гнева приводят к тому, что с вами перестают вообще считаться, вас начинают сторониться.

Американские исследователи проводили 25-летнее наблюдение за большой группой людей, предложив им в начале испытания пройти тестирование «на агрессивность». К концу эксперимента выяснилось, что миролюбивые люди живут намного дольше, чем вспыльчивые. Да и из собственной практики любому врачу хорошо известно, что раньше умирают те, кто постоянно недоволен всем и вся.

Приглядитесь к тому, как ведут себя люди в толпе — например, в метро в часы пик. Тот, кто пытается в переходах обогнать всех, кто маневрирует в потоке людей, как слаломист, обязательно на всех натывается, толкается, злится, ругается, но добирается до поезда вместе с теми, кто идет ровно, размеренно, прямо. Когда человек не создает лишнего напряжения вокруг себя, идет в толпе, как на автопилоте, не думая о движении, он спокоен.

А посмотрите, сколько агрессии на дорогах! Вцепившись в руль, водитель стремится выгадать время, он напряжен до предела. Для него езда уже не приятное занятие, а тяжелая работа. Сто раз наблюдал таких агрессивных водителей, кото-

рые мечутся, перестраиваясь из ряда в ряд, создавая опасные ситуации на дороге. Я часто запоминаю торопливого водителя, а через несколько километров вижу, что он снова маячит и дергается у меня под носом. Мне поездка доставляет огромное удовольствие. А ему? Думаю, что он добирается до места назначения во взвинченном состоянии. И со временем наживет себе не одну болезнь.

Вместо того чтобы напрягаться за рулем, надо научиться расслабляться. Учитесь смотреть на поездку в машине не как на необходимость добраться куда-то, а как на возможность побыть одному и поразмышлять.

— *Но как перестроиться, как научиться управлять своими эмоциями?*

— Укрощение агрессивности, раздражительности, гнева — это целая наука! Существуют специальные методики, рекомендации, даже школы. Нужны постоянные тренировки. В качестве «скорой помощи» самому себе можно воспользоваться простыми правилами. Когда ситуация накаляется, хочется сразу же ответить на удар ударом. Но этого нельзя допускать — в конечном итоге хуже будет вам! Лучше составьте для себя список кратких напоминаний, помогающих сдерживать возбуждение. Своим пациентам я обычно говорю: твердите себе в случае форс-мажора две-три фразы на выбор из списка, который я вам рекомендую запомнить как молитву:

*Не обвиняй и не осуждай!*

*Используй в разговоре только*

*нейтральные слова и выражения.*

*Говори тихо, спокойно, без эмоций.*

*Неважно, что обо мне говорят сейчас*

*плохо. Я знаю себя лучше!*

*Если я не сорвусь, то останусь  
хозяйном положения.*

*Мой гнев — это сигнал,  
что нужно успокоиться.*

*Даже если я дам волю своему гневу,  
я все равно ничего не добьюсь.*

*Если я сорвусь, гнев мне дорого  
обойдется (четко представьте  
себе последствия своей вспышки).*

Перечитывать эти простые правила поведения следует каждый день, и всегда держать их под рукой. Во время прочтания одно из них, вы сумеете скорректировать свое поведение. Помните: волнения не несут в себе положительного заряда. Они серьезно ухудшают качество жизни и делают вас непривлекательным в глазах окружающих. Снизив уровень своей реактивности, вы получите намного больше удовольствия от жизни!

— Я заметил, что многие арабы, чтобы сдерживать свой гнев, считают до десяти...

— И правильно поступают! Но надо не просто считать, а при этом еще и следить за дыханием. Когда чувствуете, что начинаете злиться, сделайте глубокий вдох и медленно произнесите про себя число «один». Затем сделайте глубокий выдох и расслабьте все мышцы. Потом повторите вдох и выдох на счет «два». И так — до десяти. Если вас сильно разозлили, продолжайте счет до двадцати пяти. Сочетание счета с глубоким дыханием настолько расслабляет, что по окончании упражнения уже просто невозможно злиться. При этом арабы используют еще и костяные четки. Стопроцентный отвлекающий фактор!

Правда, бывают ситуации, когда гнев становится полезной реакцией, мобилизует силы на защиту. Это происходит в момент опасности.

Приведу пример. Во время стажировки в США я снимал стресс у пациентки, с которой произошел неприятный случай. Она шла одна по пустынной, темной улице. За ней увязался подозрительный мужчина. Чем дальше она шла, тем яснее становилось, что мужчина ее преследует. У дамы появился сильный страх, который мог бы обезоружить ее, сделать жертвой. Но, к счастью, страх сменился гневом, и, вместо того чтобы убежать, женщина замедлила шаги. Когда преследователь приблизился к ней, она резко обернулась и закричала изо всех сил: «Убирайся прочь или я убью тебя!» Нападающий убежал... Стресс женщина, к сожалению, получила, зато уцелела.

— Но это, конечно, исключительная ситуация. А как избежать стресса в обыденной жизни?

— Дам вам простой и надежный совет: говорите тихо!

— Неужели поможет?

— Непременно! Думаю, каждый из нас замечал, что от человека, который говорит тихим голосом, исходит спокойствие. И оно, как правило, не показное, а настоящее. Спокойный человек выдержан и терпелив, уважителен к окружающим. Его доброжелательность вдохновляет и других на то, чтобы стать терпеливыми, отзывчивыми. Спокойные люди не поддаются мелочным неприятностям, они создают себе и окружающим комфортную среду обитания. Они легче противостоят жизненным невзгодам, быстрее решают жизненные проблемы. У шумных людей, как правило, гораздо больше проблем в общении. Возьмите, к примеру, переговоры между деловыми людьми. Они никогда не закончатся благополучно, если себе-

седники говорят на повышенных тонах, придираются друг к другу, проявляют раздражение.

— *Но ведь дело не в голосе, а в характере, темпераменте! Неужели можно победить вспыльчивость, изменив тональность голоса?*

— Да, можно. Многие считают, что тихим голосом людей одаривает природа. В какой-то степени это так. Однако еще в студенческие годы я пришел к выводу, что можно развить в себе способность говорить негромко, но внушительно. Когда человек говорит громко, энергично и быстро, то энергия, которую он излучает, содержит в себе нервный заряд. Возможно, вы при этом полны доброжелательности, но на окружающих ваш голос действует негативно. Вы даже можете им спровоцировать агрессивную ответную реакцию. Вообще, голос, считают специалисты, создает своеобразную ауру вокруг человека. Наш голос наделен силой и властью. Он посылает эмоциональные сигналы. Если вы, например, посылаете близким людям сигналы раздражительности, недовольства, вы сами разрушаете в доме атмосферу любви и покоя.

— *Но менять свой голос — все равно что менять свою натуру, сложившийся стиль поведения. Разве человек должен притворяться?*

— Ни в коем случае! Разумеется, голос, как и темперамент, индивидуальны. Я предлагаю только снизить тон. Попробуйте сделать это и проследите, как реагируют на ваш голос окружающие. Вы заметите, что вокруг вас воцарилось спокойствие, да и вы сами стали спокойнее и устойчивее к стрессам. Разговаривая тихо, человек дает отдых и

телу, и мозгу. Спокойствие, которое будет исходить от вас, принесет вам огромное облегчение.

Мудрые родители знают, что дети становятся намного послушнее, когда с ними говорят тихим, но уверенным голосом. Запретите себе разговаривать с ребенком на повышенных тонах. Ваш громкий голос пагубно сказывается на самооценке детей и никогда не способствует раскаянию детей в плохом поступке. Дети не стремятся идти навстречу кричащим родителям. А обвинения, произнесенные тихим голосом, будут долго оставаться в детской памяти и влиять на представление ребенка о самом себе.

На Востоке умиению говорить тихо придается огромное значение. Возбужденную толпу криком успокоить практически невозможно. А вспомните лекторов с тихими голосами. У них на лекциях всегда спокойно, их слушают внимательно, ловят каждое слово.

А вот другое наблюдение в пользу этого правила. Среди арабского населения и у нас, и в соседних странах чрезвычайно редко страдают сердечными болезнями. Одна из причин здоровья — умение избегать стрессов. Нас с детства приучают к тому, чтобы мы не раздражались и не переживали по пустякам. А ведь известно, что люди с излишне эмоциональным типом поведения являются потенциальными жертвами инфарктов, у них чаще развиваются сердечно-сосудистые заболевания.

Говоря тихо, мы умирняем свою вспыльчивость, свой гнев. Выражаясь образно, тихий голос — это тормоз, блокирующий все пусковые механизмы, приводящие к стрессам, перегрузкам. ■

*Владимир Скрипалев*

# Плывать раньше, чем ходить

**Если ребенок самостоятельно держится на воде в положении на спине не менее пяти минут; если он с удовольствием проводит в воде при температуре 26 градусов до 40 минут — значит, он усвоил курс второго класса. Пора переходить в третий.**



## ТРЕТИЙ КЛАСС

На третий класс отводится не менее трех месяцев. Главная цель — обучение ребенка плаванию на груди. Ее дети достигают не раньше шестимесячного возраста.

Температура воды постепенно снижается до «границы удовольствия» — то есть до того предела, когда она остается комфортной для ребенка. Темп снижения — на 2 градуса в 2 недели. Продолжительность занятий постепенно увеличивается до 50 минут.

Кроме того, в третьем классе груднички совершенствуются в плавании на спине: они должны проплывать от одного конца ванны до другого. Еще одна задача — научить ребенка нырять и доставать со дна игрушки, поднимая их на поверхность воды.

### От края до края

Совершенствование в плавании на спине осуществляется главным образом с помощью скольжения по всей длине ванны. Если же во время скольжения ребенок не начинает самостоятельно двигать руками и ногами, то можно надеть ему чепчик Русалки (как его соорудить, рассказывалось в прошлом номере). С таким чепчиком малыш остается в воде без поддержки, а инструктор может подталкивать ребенка в разные стороны, чтобы активизировать его движения.

Иногда помогает такой прием. Лежащему на спине малышу показывают яркую игрушку, издающую какой-нибудь звук. Он пытается дотянуться до игрушки, но ее отодвигают. В погоне за этой приманкой ребенок, как правило, начинает активно двигать руками и ногами.

## На самое дно

Как научить ребенка нырять? Для приобретения этого навыка надо последовательно освоить несколько подготовительных упражнений.

1. «Мельница» с погружением ребенка под воду на 7-8 секунд. Выполняется 5-6 раз с перерывами между погружениями в 10-15 секунд.

2. «Спасение утопающего». На глазах ребенка инструктор бросает в воду потопляемую игрушку и, придерживая малыша за руку, помогает ему найти и достать ее. На поверхности воды надо незаметно замкнуть эту игрушку ее непотопляемым двойником.

3. «Проволакивание». Используя второй способ поддержки, инструктор вначале несколько раз быстро «проволакивает» ребенка по поверхности воды головой вперед так, чтобы в воду погружалось его лицо; затем делает то же самое, погружая малыша целиком в воду.

4. Погружение под воду. Во время самостоятельного плавания ребенка на спине инструктор, нажимая на область его таза, вначале слегка, а потом все сильнее погружает его под воду и предоставляет малышу самостоятельно всплывать на поверхность. Инструктор показывает ребенку его любимую игрушку и под водой дает ее ему в руки, с тем чтобы малыш всплывал на поверхность вместе с нею.

5. Упражнение с шестом. Инструктор устанавливает посреди ванны вертикально шест и дает ребенку подержаться за него, помогая ему занять вертикальное положение. Эту часть упражнения придется осваивать в течение нескольких занятий, поскольку вертикальное положение в ванне непривычно для ребенка. Затем нужно спустить по шесту сверху вниз до дна любимую по-

топляемую игрушку, а вслед за ней отправить под воду малыша, слегка надавливая на его плечо. Инструктор помогает ребенку найти на дне игрушку и вынырнуть вместе с ней.



При выполнении всех этих упражнений надо придерживаться двух обязательных правил:

- ♦ Время одного погружения под воду не должно превышать 8 секунд, а в целом пребывание ребенка под водой необходимо ограничить в начальной стадии обучения 2 минутами (позже можно будет продлить его до 3 минут).

- ♦ На упражнение с нырянием отводится не более 2 минут, а после него в течение 6 минут надо выполнять упражнения без погружения в воду (например, плавание на спине). Такие серии по 8 минут могут повторяться за одно занятие 3-4 раза.

### **Подготовка к плаванию на груди**

Обучение плаванию на груди происходит в такой последовательности:

1. Малыш ползает по дну ванны, слегка наполненной водой.

2. Количество воды в ванне постепенно увеличивается.

3. Инструктор водит по дну наполненной ванны игрушку, побуждая ребенка следовать за ней под водой в положении на груди или на боку.

4. Инструктор поддерживает малыша одной рукой под грудь. Если ребенку не удается сохранять горизонтальное положение на поверхности воды, то можно поддерживать его и второй рукой — ладонью под бедра. Помогают и легкие надувные приспособления — «ожерелье Русалки» или «крылья летучей рыбки», которые можно приобрести в магазине. Но важно, чтобы они были надуты лишь слегка, чтобы тело ребенка не всплывало над водой. Использовать их можно временно, не более чем на 3-4 занятиях, чтобы у малыша не успела выработаться привычка к такой поддержке.

Переходить к активному обучению плаванию на груди следует в том случае, если ребенок освоит все предварительные навыки и сдаст «переходные нормативы». Он должен продемонстрировать:

- высокую степень выносливости и закаленности, ежедневно проводит 50 минут в 24-градусной воде;

- умение самостоятельно плавать на спине не менее 15 минут;

- умение нырять, плавать под водой в течение 8 секунд и доставать со дна ванны затопленные игрушки;

- способность находиться на поверхности воды в положении на груди с поддержкой инструктора.

Если какое-либо из этих умений не приобретено, подготовку следует продолжать, акцентируя внимание на тех упражнениях, которые помогут достичь желаемый эффект.

Учитывается также прибавка ребенка в весе. Если малыш отстает в весе от своих сверстников, надо сократить время занятий в воде. А значит, растянуть срок подготовки к плаванию на груди до двух и более месяцев.

### **Обучение плаванию на груди**

1. Инструктор поддерживает ребенка двумя руками (одной — под подбородок, другой — под живот).

2. Инструктор поддерживает ребенка одной рукой (под живот). Такая поддержка возможна, когда малыш освоит правильное положение головы.

3. «Проволакивание» от одного конца ванны до другого с поддержкой ребенка двумя и одной рукой.

4. Скольжение от толчка инструктора головой вперед по поверхности воды.

5. Ребенок выполняет движения ногами и руками при поддержке за подбородок (или с «ожерельем Русалки»).

6. Инструктор окунает ребенка, находящегося в положении на груди, под воду (до дна ванны), после чего малыш сам выбирается на поверхность. Во время окунания и всплывания инструктор помогает ныряльщику сохранять положение на груди.

7. Протягивание ребенка по поверхности воды за вытянутые вперед руки — вначале медленно, затем чуть быстрее.

8. Подталкивание ребенка головой вперед за пятки. Другой рукой инструктор поочередно двигает руками ребенка, нажимая его ладонями на воду вниз и назад (как в кроле без выноса рук из воды) или разводя ладони в стороны (как в брассе).

Каждодневные занятия по этой схеме приведут к тому, что в один прекрасный день малыш поплывет на груди сам, делая движения руками или ногами.

### **Содержание урока в третьем классе**

Плавание на груди (желательно непрерывное) — 10 минут.

Отдых с игрушками — 1 минута.

Упражнения в нырянии — 2 минуты.

Плавание на спине (беспрерывное) — 15 минут.

Отдых с игрушками — 1 минута.

Упражнения в нырянии — 2 минуты.

Самостоятельное плавание на груди — 15 минут.

Отдых с игрушками — 1 минута.

Упражнения в нырянии — 2 минуты.

### **Что должен уметь выпускник школы плавания?**

◆ Беспрерывно выполнять различные упражнения в 24-градусной воде в течение 50-55 минут.

◆ Плавать на спине, самостоятельно двигая руками и ногами не менее 5 минут.

◆ Передвигаться под водой в положении на груди.

◆ Держаться на воде в положении на груди не менее 1 минуты. ■



БУДЬ ЗДОРОВІ!

Анастасія Адамчук  
ПОЛЁТ





*Мария Ушакова, врач, кандидат медицинских наук*

# ШКОЛА ДЛЯ АСТМАТИКОВ

***В Измайловской детской клинической больнице города Москвы детей, страдающих бронхиальной астмой, не только лечат. Их учат самостоятельно справляться с болезнью. О том, что должны знать маленькие пациенты и их родители, рассказывает заведующая педиатрическим отделением больницы, заслуженный врач РФ Мария Ивановна Ушакова.***



Когда спрашиваешь родителей, чего они ждут от лечения, ответ, как правило, звучит так: «Чтобы ребенок избавился от астмы навсегда». Но бронхиальная астма — заболевание хроническое. И чтобы противостоять ей, требуется не только лекарственная терапия. К счастью, тяжелые формы астмы, приводящие к летальному исходу, сейчас практически изжиты благодаря современным подходам к лечению и новым лекарственным методикам. Но наша цель — создать ребенку такие условия, которые помогут ему жить полноценно, активно и радоваться жизни. Для этого совершенно необходим союз врача и пациента. Врачи давно признали: без помощи пациентов справиться с этим коварным заболеванием не удается.

Наши занятия рассчитаны на взрослых и детей, начиная с 7-8-летнего возраста. Мы рассказываем об особенностях заболевания, его причинах, профилактике обострений. Обучаем технике пользования ингаляторами и способам контроля за состоянием верхних дыхательных путей. Знакомим с общими принципами лечения.

**Самый ранний  
случай  
бронхиальной астмы  
зафиксирован  
у ребенка в возрасте  
1 года и 1 месяца.**

Астмой страдают до 10% детей в нашей стране. Процент заболевших вырос не только за счет увеличения количества астматиков, но и благодаря усовершенствованию методов диагностики.

Астма может проявляться по-разному. У кого-то бывают редкие приступы затруднения дыхания, которые в общем-то жить не мешают. У других более тяжелая форма, из-за которой приходится пропускать занятия в школе, отказываться от уроков физкультуры, не спать ночами из-за удушья.

Иногда промежуток между приступами может длиться несколько лет, но если приступы случались, родителям надо быть настороже. Ремиссия (стабильное улучшение) бывает длительной, похожей на полное излечение. Но астма коварна, в какой-то момент она может напомнить о себе. Поэтому надо позаботиться о том, чтобы болезнь была документально подтверждена, чтобы проводились соответствующие обследования. Особенно важно это для мальчиков, которым предстоит служба в армии.

Среди моих пациентов был семиклассник Алеша, который попал к нам в больницу с тяжелым приступом. Выяснилось, что его папа увлекается переплетным делом. Мы обнаружили связанный с этим аллерген, который вызывал бурную реакцию Алешиного организма. Через несколько месяцев лечения нам удалось снять одышку и приступы удушья у подростка. Папе пришлось расстаться со своим хобби, и мальчик спокойно учился дальше, наблюдаясь амбулаторно. Со временем Алеша стал заниматься фехтованием, входил даже в сборную команду страны. Казалось, об астме пора забыть. К тому же он очень просил снять его с учета, поскольку собирался в военное училище, а приступов не было уже несколько лет. Представьте себе, болезнь все-таки проявилась. Когда он служил медбратом в Нижегородской области, во время его дежурства в больницу ворвались бандиты, намеревавшиеся раздобыть наркотики. Оказав им сопротивление, Алексей получил удар ножом в живот. К счастью, его вылечили, но из-за тяжелого стресса он вновь, после семилетнего перерыва, перенес астматический приступ.

Стресс в данном случае сыграл роль так называемого *триггера (курка)*. То есть был не причиной, а своего рода спусковым крючком, запускающим болезнь. Он привел в действие сложные биохимические процессы, в результате которых появляется спазм бронхов и возникает приступ удушья.

Риск заболеть астмой значительно выше у детей, в семье которых существует предрасположенность к этому заболеванию, хотя наследственность и не признана неизбежной в таких случаях. Большую роль играют контакты со значительным количеством потенциальных аллергенов. Родителям нужно быть очень внимательными, чтобы не пропустить начало заболевания и вовремя понять, что его провоцирует. На что надо обращать внимание в первую очередь?

При реакции на аллергены домашней пыли дети хуже чувствуют себя в осенне-зимний период. Приступы в основном возникают дома, чаще ночью или при уборке, ремонте, заправке постели.

Для бытовой аллергии характерна утренняя заложенность носа и чихание, увеличение аденоидов, «фонари» под глазами. Чихание, зуд в веках, приступы удушья свойственны тем, кто реагирует на присутствие домашних животных: шерсть, слюна, перхоть и выделения сальных желез кошек и собак могут служить аллергенами.

Астма, вызванная пылью растений, начинается с аллергического воспаления слизистой оболочки носа и глаз, заложенности носа, его покраснения, кожного зуда. Труднее всего определить пищевой аллерген, который помимо астмы обычно проявляется в кожных заболеваниях и неполадках желудочно-кишечного тракта. Прежде всего надо позаботиться о том, чтобы снизить воздействие непереносимых веществ и неблагоприятных факторов на организм астматика.

Обострение астмы может вызывать и физическая нагрузка. Приступы удушья во время бега, подвижных игр — индикатор состояния ребенка. Развитие приступов провоцирует и вирусная инфекция.

Появлению у ребенка свистящего дыхания нередко предшествуют ОРЗ, бронхит, пневмония, которые способствуют наступлению приступов астмы. Что же делать, чтобы уберечь ребенка от этого? Держать в тепле, укутывать потеплее? Как раз наоборот. Снизить влияние простудного фактора можно с помощью закаливания и физкультуры. Обливание холодной водой, плавание, бег, дыхательная гимнастика

### **Упражнение для снятия приступа**

Нижнее (брюшное) дыхание: на выдохе живот втягивается, затем следует пауза в течение 1-2 секунд, а потом вдох, сопровождаемый выпячиванием живота. При этом диафрагма массирует внутренние органы. Для контроля (чтобы ощущать движение воздуха) руки лучше держать на животе.



(например, по системе Стрельниковой или Бутейко), массаж — все эти способы активной тренировки облегчают болезнь, помогают справиться с ней. Естественно, нельзя допускать перегрузок. Постепенность — вот основной принцип спортивных занятий для больного астмой. И конечно, наращивать нагрузки надо не во время обострений.

При частых обострениях назначается так называемая базисная терапия, курс которой рассчитан на 3-6 месяцев. Она предотвращает или, по крайней мере, уменьшает воспаление слизистой оболочки бронхов и вероятность бронхоспазмов.

При легкой форме астмы можно ограничиться препаратами *интал* и *тайлед*. С их помощью снижается частота приступов, дети лучше переносят физическую нагрузку. Эти лекарства почти не вызывают побочных действий, но при средних и тяжелых формах астмы их применения недостаточно.

В прежние времена для лечения тяжелых форм астмы использовали гормоны в виде таблеток. Теперь этот способ применяют только в крайних случаях.

Во всех других ситуациях назначают глюкокортикостероиды — гормоны, вырабатываемые надпочечниками, и их синтетические аналоги — в виде дозированных аэрозолей или пудры для ингаляций. При таком введении эти гормоны, весьма эффективные для регулирования состояния бронхов, попадают непосредственно в заболевший орган и оказывают меньшее действие на весь организм.

Кроме того, для снятия внезапного приступа удушья используют препараты, расслабляющие гладкую мускулатуру бронхов. Они не лечат астму, а лишь облегчают состояние больного. Это *вентолин*, *сальбутамол*, *беротек*, а также предпочитаемый пожилыми людьми и детьми *беродуал*. Их вводят путем дозированных ингаляций.

*Сервент* и *форадил* (из этой же серии лекарств) расширяют бронхи в течение 12 часов. Эта группа препаратов незаменима при неожиданном приступе для скорейшего оказания врачебной помощи. Но постоянно пользоваться ими без достаточных оснований не стоит, так как

они негативно сказываются на работе сердца. Максимальная доза — 4 ингаляции по 2 вдоха. Передозировка очень опасна!

Итак, современные методы лечения связаны с применением миниатюрных приборов — ингаляторов, которые выдаются больным бесплатно. Техникой их использования астматика обязательно надо овладеть, чтобы не допустить передозировки и побочных эффектов. Правила ингаляции, между тем, достаточно просты. Перед использованием баллончик с лекарством надо встряхнуть. Голову нужно слегка запрокинуть назад, чтобы «выпрямить» дыхательные пути. Вдыхают лекарство в положении стоя. Плотно обхватив губами загубник, нажимают один раз (!) на баллончик и делают глубокий вдох. Задерживают дыхание на 10 секунд и выдыхают. Иногда для маленьких детей используют еще специальное переходное приспособление — спейсер, чтобы облегчить им вдыхание.

Но одно дело снять приступ и другое — контролировать состояние астматика. Это святая обязанность родителей. Надеяться на врача, чтобы он постоянно следил за состоянием пациента, невозможно. С другой стороны, жить в постоянном ожидании, прислушиваясь, как дышит ребенок, чтобы не пропустить начало приступа, тоже невозможно. Для контроля предназначен прибор пикфлоуметр. Этот своеобразный мини-спирограф, который определяет, насколько проходимы воздухоносные пути. Он малогабаритный, легкий и достаточно надежный. Обследование с его помощью проводят дважды в день.

Нормальные показатели пикфлоуметра зависят у взрослых от возраста, а у детей — от роста. Индивидуальная норма вдыхаемого за один вдох воздуха устанавливается в течение нескольких дней при максимально хорошем состоянии ребенка. Если она меньше приведенной в таблице, надо посоветоваться с врачом.

Однако одних измерений мало. Надо завести дневник, где следует отмечать ежедневные показатели пикфлоуметра, а также принимаемые лекарства, изменения погоды и настроения, контакты с аллергенами. Тогда простой график превратится в дневник состояния ребенка, что

**Нормальные  
показатели  
пикфлоуметра**

Объем воздуха (л/мин)	Рост ребенка (см)
100	91
120	99
140	107
170	114
210	122
250	130
285	137
325	145
360	152
400	160
440	168
480	175

### **Акупрессура для снятия приступа**

Нужная вам биологически активная точка находится между ключицами. Приложите палец к острию V-образного изгиба и слегка надавливайте на эту точку.

позволит определить причины ухудшения здоровья и проверить эффективность лечения.

В дополнение к традиционному лечению можно использовать и немедикаментозные методы лечения. Это давно и успешно применяемые иглорефлексотерапия, су-джок-терапия, и различные виды массажа, и баротерапия, и траволечение. Правда, к травам следует относиться осторожно, учитывая аллергическую опасность, особенно у детей, реагирующих на пыльцу.

В деревнях при астме издавна пьют чаи из листьев сирени, собранных в период цветения, или из листьев багульника болотного (25-30 г на 1 л кипятка). Вдыхают дым горящей полыни и листьев мать-и-мачехи. Из собранных весной или осенью и высушенных корней малины готовят отвар: 50 г корней кипятят в 0,5 л воды 30-40 минут на медленном огне. Принимают трижды в день по 50-60 мл.

Народные целители рекомендуют употреблять утром и вечером по чайной ложке тертого хрена с медом или соком лимона: на 150 г хрена 2 лимона (детям достаточно 0,5 чайной ложки).

Можно порекомендовать настойку будры плющевидной (15 г листьев на 100 мл спирта или водки, принимать по 15 капель трижды в день) и отвар аниса (15 г семян на стакан воды, принимать по 0,25-0,5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды). Можно заменить отвар аниса аптечным анисовым маслом — принимать по 2-3 капли на сахаре.

Ароматерапевты предлагают использовать эфирные масла эвкалипта, кипариса, ладана, лаванды, мяты перечной, розмарина и ели, добавляя их в воду для ванн и просто вдыхая пары из флакончиков.

Кроме того, существует галотерапия, или спелеолечение, когда оздоровление происходит с помощью лечебных сеансов в соляных пещерах на глубине более 50 м (или в аналогичных искусственно созданных условиях).

Словом, методов, сопутствующих основному лечению, накопилось довольно много. Выбрав самые подходящие из них и уменьшив аллергенную нагрузку на ребенка, вы вместе с врачом сможете выбрать правильную дорогу к здоровой, полноценной жизни. ■

*Юрий Можгинский,  
психотерапевт, доктор медицинских наук*

# ПРОБУЖДЕНИЕ ОСНОВНОГО ИНСТИНКТА

**Лет 40 назад режиссер Ю. Райзман снял фильм о подростках «А если это любовь?» Он был поразному воспринят зрителями. Одни считали, что школьникам рано думать о любви, другие — что с чувствами надо считаться в любом возрасте. Сейчас ситуация изменилась: целующихся подростков можно увидеть на улице и в метро, в парке и во дворе. Старшее поколение воспринимает такую свободу как потрясение основ. Что с этим делать? Тему школьной любви, начатую в прошлом номере детским гинекологом В. Пискорской, продолжает психотерапевт Ю. Можгинский.**



Фото Игоря Уткина

**Если** попытаться проникнуть в эмоциональный мир подростков, то окажется, что важнейшее их стремление — обрести любовь. Это одно из глубинных влечений человека, и наиболее остро оно заявляет о себе именно в подростковом возрасте.

Хочет того человек или нет, он постоянно соприкасается со своими глубинными влечениями. Они выступают в неразрывной связи с эмоцио-

нальной сферой. Когда грудной ребенок хочет есть, он не может еще определить словесно это желание — он кричит. Крик, слезы ребенка — это окно в мир, к спасению. Благодаря крику ребенок живет.

Слезы неразделенной любви одинокого подростка — тот же крик ребенка, уже повзрослевшего.

### **Истоки сексуальности**

Личность начинает формироваться с самого раннего детства. В это время ребенка окружает огромный мир, наполненный разнообразными ощущениями. Он получает удовольствие от еды, от прикосновений, поглаживаний, ласковых слов... Это так называемая «догенитальная» сексуальность. От рождения до 12 лет, особенно в период с года до пяти лет, вся сексуальная жизнь ребенка сосредоточена на ощущениях кожи, слуха, зрения, слизистой рта, анального сфинктера, то есть негенитальных (неполовых) рецепторов. Сосательный рефлекс и чувство насыщения в момент кормления грудью, по сути, являются первыми, протосексуальными, чувствами человека. Даже в акте дефекации, опорожнения кишечника, присутствует элемент ранней сексуальности.

В пубертатном периоде, с 11-12 лет, у человека формируется так называемое «объектное» либидо — сексуальное влечение, направленное на конкретный внешний объект. При этом физические ощущения сексуального влечения сосредотачиваются, фокусируются в половых органах и требуют разрядки.

Исходя из реальности и неизбежности полового влечения, следует направить его на благо личности, а не на ее деформацию. Огромную

роль в этом играет воспитание. Важно, чтобы подросток осознал: формально понятая сексуальная свобода, то есть свобода совершения половых актов, — всего лишь имитация истинной любви. Настоящего освобождения от давления инстинктов такая свобода не дает. Главное средство, главный рецепт гармонии сексуальной жизни заключен в уникальной энергии любви. Только она вызывает необходимую силу чувств, обеспечивающую полноценную разрядку. Она скрепляет такие, казалось бы, далекие друг от друга понятия, как сексуальность и нравственность.

Известный австрийский врач и психоаналитик Зигмунд Фрейд описывал сексуальную разрядку как «сложный спинальный рефлекс, ведущий к снятию напряжения чувствительных нервов половых органов». Этот сложный рефлекс возможен, по Фрейду, лишь при участии целого ряда «психических процессов, необходимых для приготовления и вызова этого спинального рефлекса». Секс, понимаемый как чисто физиологический акт, как «почистить зубы», не способен вызвать счастливое чувство, гамму необходимых психических реакций. Половая близость немислима без психической составляющей, она должна быть подготовлена уходом, проявлением нежных чувств, заботы. Только в этом случае секс будет полноценным, с «приготовлением» спинального рефлекса. Только в этом случае происходит снятие физиологического напряжения.

### **Разум инстинктов**

«Инстинкты — это же наше, человеческое, — писал физиолог Ухтомский, — только исторически зафик-



сированное, ставшее природой». Диктаторское отношение разума к инстинктам недопустимо. Нужна не диктатура, а спокойная, «долговременная тактика подчинения инстинктивных влечений, мудрая готовность учиться у своеобразного разума инстинктов, который доносит нам унаследованный, тьмократно проверенный опыт истории». По достижении сексуальной зрелости (у девочек к 13-14, у мальчиков чуть позже, к 14-15 годам) важно правильно распорядиться этим богатством.

Прежде всего, надо понимать, что половое влечение (либидо) не есть нечто постыдное. С ним не надо бороться, его не надо жестоко подавлять. Надо обучать подростков основам половых взаимоотношений. Они должны знать строение половых органов, суть полового акта, приемы контрацепции и т. д. Но все это не должно заменять естественного разума инстинктов, который обнаруживается только в межличностных взаимоотношениях, так сказать, в «естественной среде обитания». Важно и то, и другое.

Информация о половой жизни должна входить в сознание ребенка естественно, спокойно, постепенно, а не врываться как поток, взрывающий «плотину нравственности». Если воспитание будет сопровождаться строгими запретами на общение со сверстниками, на книги и фильмы с элементами эротики, то может произойти именно то, чего родители больше всего опасаются. Подросток взламывает препятствия, уйдет из дома, будет пропадать в сомнительных компаниях, вступать в беспорядочные половые связи, сопровождаемыми выпивкой и наркотиками, риском заражения инфекционными болезнями.

В своей практике мне неоднократно приходилось наблюдать появление внезапного буйства влечений у подростков. Например, в случае с девочкой, которая училась одновременно в общеобразовательной и художественной школах. Мать воспитывала ее в строгости. Ей запрещалось поздно приходить домой, посещать компании сверстников. В 13 лет она впервые поехала в летний лагерь. Там она почувствовала свободу, у нее появились новые знакомые. С этого времени она изменилась до неузнаваемости: у нее стали возникать протестные реакции, негативизм, раздражительность. В 15 лет она втайне от родителей прожила месяц в деревне со своим знакомым.

Подобного развития событий можно было бы избежать, если бы родители были более внимательны к ее сексуальному развитию, не игнорировали бы демонстративно эту тему, не запрещали бы ей естественного общения со сверстниками (разумеется, под их разумным контролем).

### **Мы в ответе за тех, кого мы зачали**

«Психическая энергия», о которой говорили Фрейд и его последователи-психоаналитики, — не абстракция. Речь идет о нейрофизиологических процессах мозга. Сначала возникает напряжение в нейроне, после чего должна последовать его разрядка. Если этого не происходит, наступает перенапряжение, сбивка всей системы. Блокирование психической энергии, связанное, в частности, с запретами, жестокими наказаниями в детстве, может впоследствии привести к страхам, неврозу, агрессии, даже попыткам суицида.

Психическая энергия, лишенная естественной динамики, то есть «задержанная» энергия, может вызывать тревогу, может быть направлена на саморазрушение или внешнюю агрессию. Уже в раннем детстве естественное либидо остро нуждается в объекте. Эту функцию выполняют родители. Их значение для ребенка очень велико. Ребенок не способен удовлетворить (разрядить) свои влечения без их помощи. Когда любимым человеком (чаще всего мать) исчезает, ребенок не может в необходимой мере выразить свою любовь. У него возникает состояние «запруживания»: первичные половые влечения переполняют его и, не находя выхода, превращаются в тревогу. Ребенок становится плаксивым, раздражительным, плохо спит, хуже развивается. Впоследствии, в пубертатном периоде, у таких детей формируются искажения в характере и поведении.

Ребенок имеет лишь ростки сексуальных стремлений, которые одновременно и развиваются дальше, и подлежат постоянному давлению воспитания, социально-нравственных установок. Психическая энергия ребенка должна, с одной стороны, иметь сильную подпитку, а с другой — ограничительные рамки: и то, и другое достигается тесным эмоциональным взаимодействием с близкими людьми. Где-то надо усилить чувства, а где-то специально их притушить. Приласкать — и проявить сдержанность, даже строгость. Так дети учатся проявлению эмоций и контролю за эмоциями. Для родителей это трудная и ответственная работа. Но если она не проделана, возможны искажения — как эмоциональная глухость, так и сексуальная всеядность.

## **В человеке все должно быть прекрасно**

Итак, в пубертатном периоде появляется мощный напор сексуальности. Все истоки, ручейки прежних сексуальных чувств сливаются в мощную реку влечений. Подросток находится в сложном положении. Он чувствует неудержимую силу полового влечения, и в то же самое время его обуревают чувство вины. Он ощущает стыд, вызванный сексуальными желаниями и стремлениями. И здесь важна пропорция: стыд не должен заслонять жизненные влечения, а сами эти влечения не должны доминировать над всеми другими жизненными целями.

Понятны опасения родителей и педагогов по поводу «распущенного» поведения: если полностью снять контроль и запреты в отношении сексуального поведения, то подростки начнут вести беспорядочную половую жизнь. Такая опасность, действительно, существует. Но надо ли стараться всю силу педагогического воздействия тратить на запрещение секса? В нормальных сексуальных контактах осуществляется очень важный процесс трансформации физиологических, вегетативных реакций: их напряжение, переизбыток переходит в энергию оргазма. Генитальная сексуальность, этот универсальный клапан, формируется в подростковом возрасте. Если произойдет искажение в ее формировании, задержка, то естественный канал выхода будет закрыт, «запружен». Такая победа над инстинктами может оказаться пирровой, ибо вегетативной нервной системе все равно требуется разрядка. Чтобы не взорваться, организм будет использовать другие пути выпуска пара. В подобных случаях избыток энер-

гии уходит в мышцы, в аффекты. Так появляются, например, тики, страхи (фобии), тревожность, замкнутость, боязнь публики и т.п.

Поэтому не стоит поощрять излишнюю замкнутость, чрезмерное увлечение чтением, учебой в ущерб радостям общения. Нельзя потакать вытеснению инстинктов, подавлению естественных желаний. Лечение должно иметь выход.

Фрейд говорит о трех путях освобождения от инстинктивных желаний. Во-первых, обуздание «желаний» может происходить под напором «лучших противоположных стремлений». Увлечение спортом, учебой способно погасить часть либидо. Второй путь — сублимация, то есть направление бессознательных инстинктов на другие цели. В этих случаях энергия сексуальности питает высшие культурные устремления, дает им необходимый заряд воли, импульс к творчеству. Первые стихи о любви слагают именно в подростковом возрасте. И наконец, существует третий путь — прямое удовлетворение сексуального инстинкта. Являясь «основным инстинктом» человеческой природы, сексуальность не может быть вырвана с корнем. Такова реальность нашей жизни. Не стоит, полагал Фрейд, «всю массу сексуальной энергии» переводить на другие цели, слишком увлекаться ее сублимированием. Сколько ни погружайся в занятия спортом, в учебу, творчество, все равно нельзя избежать прямого удовлетворения сексуального инстинкта.

С другой стороны, нельзя открывать все каналы для сексуального удовлетворения. Сдерживание, половая «гигиена», должно стать обычной практикой, как всякая другая гигиеническая привычка. Секс

должен сопутствовать любовному чувству, он должен быть дозирован, разумно ограничен. Здесь важны не столько директивные указания подросткам, сколько доброжелательные, житейские советы, рассказы, примеры из жизни.

### **Сексуальность — не антипод нравственности**

Л.Н.Толстой в «Крейцеровой сонате» жестко критикует потакание инстинктам, считая это признаком капитуляции человека. Он категорически не согласен с тем, что «половое общение есть дело, необходимое для здоровья...». Касаясь полового созревания юношей, Толстой протестует против раннего начала половой жизни в ущерб высшему в человеке, в ущерб его духовному воспитанию. Но что же делать с половым инстинктом, с либидо, властно требующим разрядки? С одной стороны, «греховное» влечение, с другой — нравственность. Не подавлять же химическими снадобьями вполне естественные желания и сексуальные фантазии?

Один мой юный пациент выдумал свою любовную историю. Он писал письма несуществующей девушке и сам же отвечал на них. Он «знал», что девушка не могла по разным причинам встретиться с ним: то родители увозили ее на дачу, то она посещала какие-то курсы, то болела. Выдумывая этот свой мир любви, он верил в него, верил в «свою девушку», плакал, находясь с ней в вынужденной разлуке. Эти слезы, вызванные фантазией, мечтой, фактически фантомом реальности, поддерживали его эмоциональную жизнь, энергетическую напряженность существования. Все это было крайне необходимо застенчивому

подростку. Иначе могла наступить деградация, произошла бы атрофия эмоций. Подростку важно само чувство, напряжение любви. Когда существует реальный объект, оно может материализоваться в прикосновения, поцелуи, но при развитом воображении любовь может быть и эфемерной, фантазийной. Так вымысел восстанавливает равновесие системы «напряжение — разрядка», способствуя гармонии личности.

Психическая энергия, изначальная любовь — это ствол большого дерева жизни. Сексуальное влечение — одна из его ветвей. Существует и крона — «высшие влечения», например любовь к «свободе», к «справедливости», к «познанию», к «богу». Все виды влечений тесно связаны, их нельзя разделить, не разрушив человека. Порой самое прекрасное в человеке берет начало в примитивном влечении. «Когда б вы знали, из какого сора растут стихи, не ведая стыда».

Помимо проблемы «греховности» есть проблемы невротизма, агрессивности, глубоко деформирующих личность. Они возникают вследствие подавления инстинктов, сурового воспитания, запретов. Не верьте тем, кто провозглашает себя борцами с пороком, охватившим молодежь. Эти люди не думают о том, что творится во внутреннем мире взрослеющего человека. О битве «титанов» — инстинктивного желания и стыда. Поле этой битвы — душа подростка. Гораздо важнее помочь ему найти золотую середину между, условно говоря, вседозволенностью и неврозом. Научить его правильно использовать природный дар сексуального влечения. ■

## Антон Васильев

# СОРНЯК

***В русском языке слово «лопух» ассоциируется с образом нелепого человека, простофили, от которого одни недоразумения, а толку никакого. Но растению под названием «лопух», в изобилии растущему на задворках садов и огородов, такая характеристика не подходит. Хоть он и признан сорняком, пользу приносит немалую.***

***Лопух*** — древнее славянское слово, образованное с помощью суффикса -ух от корня лоп (лист). Этот же корень содержат слова *лопа* (лапа, ладонь), *лопата*, *лопасть*. И заметьте: все эти предметы похожи на листья лопуха. Людей с крупными оттопыренными ушами издавна называли лопухими, производя это слово от двух корней — *лоп* (лист) и *ух*. Но эти корни так слились, что вызывают в памяти только одно растение — лопух.

Лопух большой — двухлетнее крупнотравянистое растение высотой до 1,5-1,8 м с толстым стержневым корнем, крупными черешковыми лис-

# С ВЫСОКОЙ РЕПУТАЦИЕЙ

тями до 50 см — что в длину, что в ширину. Его шаровидные цветочные корзинки прилипают к одежде намертво. В народе его часто зовут репьем, репейником.

Любопытна история происхождения репейника в Европе. Оказывается, этот «трофей» прихватила из России в 1812 году разбитая армия Наполеона. Французы невзлюбили репейник-«приставалу» и окрестили его «русской заразой».

Из Франции репейник пошел гулять по всей Европе, перекочевал даже на африканский континент. А вот в Японии лопух был известен с давних пор и всегда возделывался как овощная культура. Кстати, и в Китае он известен именно как овощ.

Действительно, молодые побеги, богатые витамином С, можно употреблять в пищу. Корни первого года тоже считаются съедобными, причем в любом виде — в сыром, в вареном, в печеном, в жареном. В свежем виде он не уступает по вкусу корню петрушки и моркови.

Народная медицина издавна использовала корни, листья и семена лопуха в лечебных целях. Особенную ценность представляют корни. Выкапывают их или ранней весной, или осенью — в зависимости от возраста растения. На первом году жизни корни набирают силу к осени, а на втором году — по весне. В



это время они мясистые и сочные, пригодные для лечебных целей. Возраст лопуха можно определить по цветonoсному стеблю — он появляется лишь на втором году. Выкопанные корни тщательно очищают от земли, отрезают надземные части у корневой метки, промывают холодной водой, толстые — продольно расщепляют и сушат на открытом воздухе в тени. Листья лопуха собирают с июня по сентябрь.

Что же предлагает народная медицина?

♦ **Настоем** из корней лопуха лечат подагру, ревматизм, рахит, остеохондроз, почечнокаменную болезнь, гастриты, язву желудка, геморрой, диабет, фарингит, кожные заболевания.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных сухих корней залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

А можно и так. 1 ст. ложку высушенных и измельченных корней лопуха залить 1 стаканом холодной воды, настаивать в течение 5 часов при комнатной температуре и выпить за сутки в 3 приема.

♦ Репейный корень, содержащий полисахариды, протеины, пальмитиновую и стеариновую кислоты, дубильные вещества, фармацевты относят к группе дерматотропных средств. Установлено, что отвар корня защищает кожу от микробных и паразитарных поражений, стимулирует процессы регенерации и эпителизации кожи, нейтрализует кожный зуд при аллергических состояниях и нейродермите.

Например, для лечения экземы русские знахари готовили отвар корня лопуха и использовали его в качестве и внутреннего, и наружного средства.

*Для внутреннего использования:* 1 дес. ложку корня залить 200 мл кипятка, варить в течение 20 минут, охладить и пить по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

*Для наружного применения:* взять 4-5 ст. ложек измельченного корня на ведро воды, кипятить 30 минут, остудить до средней температуры. Пропитать отваром вчетверо сложенную простыню, выжать (не досуха), плотно укутать ею больного от подмышек до щиколоток ног. Между ногами проложить кусок простыни, чтобы они не соприкасались. Затем больного точно так же укутать сухой простыней, а сверху — тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло закрепить булавками и оставить больного на полтора-два часа в постели. Если он уснет — можно не будить.

Такое лечение рекомендуется применять только один раз в сутки (лучше на ночь) в течение 6 дней,

затем сделать перерыв на сутки. Курс рассчитан на 2-3 недели.

При остеохондрозе, подагре, ревматизме, простуде, а также при моче- и желчнокаменной болезни пьют **отвар корней** лопуха. 1 ст. ложку корней залить стаканом воды, кипятить 20 минут, принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

♦ **Отвар листьев** лопуха малого, собранного во время цветения, пьют как чай при злокачественных опухолях.

♦ При колитах с плохой перистальтикой, атрофических изменениях слизистой оболочки толстого кишечника, упорных запорах используют **настой семян** лопуха. 2 ст. ложки семян залить в термосе на ночь 2 стаканами кипятка. Утром процедить и пить по 0,5 стакана после еды.

♦ Если у вас заболело колено или любой другой сустав, можно сделать на ночь такой **компресс**. Изнаночную (серовато-войлочную) сторону майского листа лопуха смазать тонким слоем растительного масла и на ночь приложить к больному суставу, плотно прижимая к коже. Сверху положить компрессную бумагу или клеенку, на нее — толстый слой ваты и все плотно прибинтовать. Этот согревающий компресс держать всю ночь, утром снять. Сочный лист лопуха к утру становится темным, сухим и тонким, как папиросная бумага, а боль проходит.

♦ Для лечения ожогов из корней лопуха готовят **мазь**: 1 ст. ложку измельченного корня залить стаканом кипятка и на водяной бане выпарить отвар до густоты. На 1 часть полученной массы добавить 4 части топленого масла. Мазь держать в холодильнике.

Эту же мазь можно использовать при неспецифическом полиартрите,

причем она не менее эффективна, чем серные ванны. Помогает мазь и при лечении пяточной шпоры.

♦ **Из листьев** лопуха готовят **домашнее средство** для лечения отложения солей. Нужно собрать свежие майские листья, отжать из них 2 стакана сока, добавить 2 стакана меда и 1 стакан водки, все как следует перемешать. Полученный объем разделить на две части. Одну часть начать принимать сразу после приготовления — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, а другую — через полгода (в октябре-ноябре). Хранить это средство следует в холодильнике.

♦ **Свежие листья** лопуха вместе с листьями мать-и-мачехи прикладывают к области груди при мастите.

Обертывания тела листьями лопуха помогут снизить высокую температуру.

Лопухом лечат головную боль, прикладывая свежие листья к голове.

При тяжелых длительных переходах к стертым стопам ног достаточно на ночь приложить листья лопуха — ноги перестанут ныть.

♦ При выпадении волос и обильной перхоти (себорее) **из корней** лопуха можно самостоятельно приготовить **репейное масло**. 75 г свежего измельченного корня лопуха смешать с 200 г сливочного или подсолнечного масла, настоять сутки в теплом месте, а затем проварить 15 минут на слабом огне. Втирать масло в кожу через 1,5 часа после мытья головы. Делать это через день. Благодаря обилию биологически активных веществ, содержащихся в корне лопуха, эта процедура поможет укрепить волосяные луковицы, стимулировать рост волос, избавиться от перхоти, устранить сальность головы.

Но благотворно не только репейное масло, лекарством является и

сок растения. При втирании сока лопуха в корни волос активизируется их рост, поэтому лопух является признанным средством от облысения.

Кроме того, при перхоти, выпадении волос, зуде кожи голову можно мыть крепким отваром **из смеси коры вербы и корней лопуха**, взятых в равных частях.

♦ При воспалении слизистых оболочек (рта, десен, глотки, половых органов), при гингивитах, стоматитах полезен **свежий сок** лопуха в виде полоскания, примочек и компрессов.

В китайской медицине сок лопуха используют как противоядие при укусах ядовитых змей и насекомых.

В селах России при сборе репейника пели песню, которая не только помогала в работе, но и считалась «заговорной»: «Корнями лопуха лицо мой — будешь с красой; на зиму их копай, ешь, да Бога вспоминай. Вокруг дома разведешь, как захочешь — так возьмешь! Зимой чай с лопухом попивай, летом голову накрывай, на зиму лютую запасай. Ешь печеным, ешь сырым, были б помыслы добры. Красивой станешь — не гордись, черной работы не страшись...»

Как видите, «лопоухие» сорняки совсем не бесполезные, скорее наоборот. Поэтому пусть себе растут на задворках — на то они, как говорится, и лопухи... ■



*Борис Бочаров*

# ЛЕКАРСТВО ЗЕМСКИХ ВРАЧЕЙ

**Запах камфоры трудно с чем-нибудь спутать, настолько он своеобразный. Использование этого средства в лечебных целях и само слово «камфора» ассоциируются у нас с временами земской медицины, с рассказами Чехова, Вересаева. Тогда ее применяли как «скорую помощь» при сердечных приступах: было известно, что камфора стимулирует кровообращение.**



Камфорное дерево — камфорный лавр (камфорник)

**Н**атуральную камфору получают из смолы, листьев и древесины камфорного дерева (*Cinnamomum camphora*), или камфорного лавра, растущего в субтропиках, в основном в Китае, Японии и Африке. У нас камфорное дерево культивируется на Черноморском побережье

Кавказа. Это очень красивое вечнозеленое дерево семейства лавровых, достигающее высоты до 50 м. Листья кожистые, ароматные, цветки мелкие, беловатые.

Все части дерева содержат большое количество эфирного масла, имеющего характерный запах, —



поэтому дерево не страдает от вредителей. Эфирное масло из древесины камфорного дерева используется как источник натурального линалола и для создания ароматических композиций с запахом ландыша. В семенах камфорного дерева найдено твердое жирное масло, содержащее триглицериды лауриновой, каприновой и олеиновой кислот.

Особый вид камфоры — борнейская камфора — содержится в дереве, произрастающем на островах Борнео и Суматра.

Однако камфору можно получить и из других, менее экзотических растений — розмарина, лаванды и базилика камфорного. В нашей стране ее добывают в основном из смолы сибирской пихты.

Аромат камфоры — чистый, свежий, теплый, резкий. Он обладает удивительными свойствами — снимает воспаление и согревает, успокаивает и отрезвляет.

Камфора зарекомендовала себя как безопасное средство для местного лечения *ревматических заболеваний* (10%-ным камфорным маслом можно растирать болезненные зоны при ревматическом и других артритах). Оно избавляет от боли, и функция пораженных суставов восстанавливается. Только не забывайте о физических упражнениях. Растирания камфорным маслом можно применять и при мышечных болях различного происхождения.

Для профилактики и лечения пролежней, а также в гигиенических целях рекомендуется растирать лежащих больных камфорным спиртом. Он оказывает местное раздражающее (что стимулирует микроциркуляцию на растертом участке кожи) и дезинфицирующее действие. Растирать надо каждый день, особенно те места, на которых больной лежит,

и где кости скелета располагаются близко к поверхности тела (пятки, крестец, лопатки).

Кроме того, наружно камфорный спирт применяют для компрессов. Если вас продуло и появились боли в ухе, можно на ночь заложить в ухо ватку, смоченную камфорным спиртом. Может быть, до ЛОР-врача дело не дойдет.

Камфоросодержащие препараты применяют местно при экземе и длительно не заживающих ранах, но только по назначению врача.

Особенно благотворно камфора влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Действуя через сосудодвигательный центр центральной нервной системы, камфора суживает периферические кровеносные сосуды (кожи, конечностей), но при этом не суживает сосуды жизненно важных органов и не ухудшает их кровоснабжение. Она несколько повышает кровяное давление и усиливает обменные процессы в сердечной мышце.

Препараты камфоры стимулируют дыхательный центр, в результате чего дыхание становится более глубоким, вентиляция легких и снабжение организма кислородом улучшаются. Важно, что камфора выделяется из организма с воздухом через легкие в неизменном виде. При этом она оказывает на слизистую бронхов легкие дезинфицирующее и отхаркивающее действие, облегчает отделение мокроты, кашель уменьшается, становится влажным.

В 80-ые годы прошлого века были опубликованы серьезные научные исследования, доказывающие, что препараты камфоры не только значительно увеличивают альвеолярную легочную вентиляцию, но и очень положительно влияют на кро-

воток в легких. До этого времени в течение ряда лет камфора считалась препаратом устаревшим и в стационарах применялась реже. Но в последние десятилетия интерес к ней опять возрос. Было показано, что при применении препаратов камфоры при прочих равных условиях пневмонии рассасываются быстрее. Так что сейчас эти препараты применяют при пневмониях и при бронхитах, в том числе хронических.

Используют камфору в стационарах и для профилактики послеоперационных пневмоний.

Были получены данные, что камфора уменьшает агрегацию (слипание) тромбоцитов крови. А это означает, что она снижает вязкость крови, и прохождение крови по узким или суженным атеросклерозом сосудам облегчается. Поэтому она улучшает микроциркуляцию и препятствует образованию тромбов.

Считается, что борнейская камфора, широко применяемая в традиционной китайской медицине, даже разрушает свежие тромбы.

Врачи назначают камфору при инсультах, инфекционных заболеваниях, особенно при кори и коклюше у детей, при отравлениях наркотическими и снотворными препаратами или угарным газом.

Кроме того, она оказывает противовоспалительное действие при хронических гастритах (воспалении желудка) и колитах (воспалении толстой кишки). Применяют ее и при пиелонефритах (воспалении почек и почечных лоханок) и циститах (воспалении мочевого пузыря).

В инъекциях применяются два препарата камфоры: камфорное масло и сульфокамфокаин.

Камфорное масло плохо тем, что перед тем как набрать его в шприц, ампулу приходится подогревать в

стакане горячей воды и вводить быстро, пока масло не остыло. Рассасывается препарат из места введения плохо, могут длительно оставаться уплотнения. Такой препарат несколько повышает давление крови, а иногда это нежелательно.

Сульфокамфокаин — это соединение сульфокамфорной кислоты и новокаина. По действию он близок к камфорному маслу. Но это водорастворимый препарат, а не масло. Поэтому вводить его легко, инфильтратов (уплотнений в месте введения) он не дает, всасывается быстрее, но действует недолго. Есть и другая особенность: давление сульфокамфокаин не повышает, а за счет новокаина может даже снизить. Важно, что его нельзя применять тем, у кого аллергия на новокаин.

На сегодняшний день имеется единственный отечественный недорогой препарат камфоры общего действия, но не инъекционный, а для приема внутрь. Это бромкамфора, ее получают при обработке камфоры бромом. Это белый кристаллический порошок камфорного запаха и вкуса. Продается в таблетках без рецепта. Бромкамфора сочетает в себе свойства камфоры и брома и, как и другие препараты брома, действует успокаивающе. Бромкамфору в основном применяют при повышенной нервной возбудимости, неврастениях, неврозах сердца. Однако она полезна и при пневмониях и бронхитах, особенно при обострениях хронических, в комплексе с другими средствами. При применении бромкамфоры эффект от лечения наступает быстрее.

Камфора входит в состав «Каметона» — препарата для ингаляций. В него, кроме камфоры, входят еще хлоробутанолгидрат, оказывающий противовоспалительное и антисеп-

тическое действие, масло эвкалипта и ментол. Препарат с успехом применяют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей: носа, глотки, гортани. Особенно он эффективен при обострениях хронических воспалительных процессов, снимает першение в горле и сухой надсадный кашель.

Однако стоит помнить, что камфора противопоказана при эпилепсии, склонности к судорожным припадкам. С осторожностью применяют ее при эндокардитах (воспалениях внутренних оболочек сердца) и аневризмах крупных сосудов (выбухании и изменении строения сосудистой стенки).

Кстати, употребляют камфору и в быту. Ватка, смоченная камфорным маслом и помещенная в гардероб, будучи экологически безопасным средством и не вызывая аллергии, отпугивает моль (правда, не убивает личинок).

Используют камфору и в косметологии. Она входит в состав кремов для жирной кожи, лосьонов после бритья и кремов для ног. Камфора обладает легким отбеливающим свойством, поэтому ее добавляют в кремы для отбеливания кожи.

Находит камфора свое применение и в кулинарии. Натуральную камфору в малых количествах применяют в качестве ароматизатора для сладостей. ■

- **Наркотики есть?** — спрашивает водителя таможенник.
- Нет, не употребляю.
- Алкоголь свыше 2 литров везете?
- Нет, сам не пью и не торгую.
- Сигареты?
- Не курю и не продаю.
- Хорошо, мужик. Тогда объясни мне, как же ты расслабляешься?
- Да я как-то и не напрягаюсь.

- **Какое качество помогает вам во всем добиваться успеха?** — спросили у миллионера.
- Терпение.
- Но есть множество дел, в которых терпение ни при чем.
- Например?
- Ну, если надо перенести воду в решете...
- Вы не правы. Надо взять решето и иметь терпение дожидаться зимы.

- **Петь, ты на английский замок дверь закрыл?**
- Закрыл, Мань, спи спокойно.
- А на французский закрыл?
- Закрыл.
- А на щеколду?
- И на щеколду закрыл.
- А шваброй дверь подпер?
- Нет, Мань, забыл.
- Ну вот! Заходи кому не лень, бери чего хочешь!

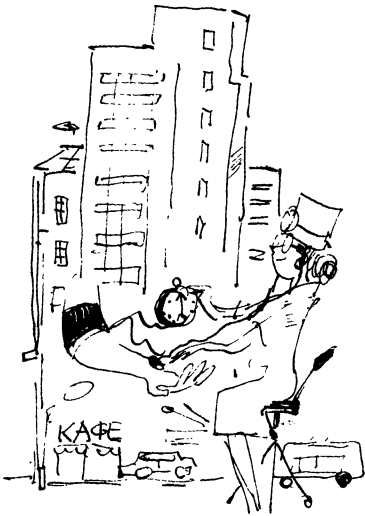
- **Дети, кто может привести пример удивительного совпадения?**
- Я! У моего папы и у моей мамы свадьба была в один день!

- Скандал в семье. Отец кричит:**
- Кто, в конце концов, глава семейства? Что мне делать, чтобы добиться своего?
- Начни громко плакать, — советует трехлетний сын.

# Без подробностей

## Сердечная акция

**Т**ипертоническая болезнь (первичная артериальная гипертония), одно из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний, как известно, очень часто приводит к развитию ишемической болезни сердца и служит главной причиной инсульта. В России этим заболеванием страдают около 40 % населения (более 43 млн человек).



Это побудило Всероссийское общество кардиологов и Российский кардиологический научно-производственный комплекс присоединиться к Всемирному Дню борьбы с гипертонией. В содружестве с японской компанией «A&D», производящей высокоточные и доступные по цене тонометры, был создан особый Благотворительный фонд «Артериальная гипертония» во главе с

академиком Е.И.Чазовым. Уже стало традицией ежегодно проводить акцию «Проверь свое артериальное давление», которая призвана информировать широкие круги населения о профилактике гипертонической болезни, о методах ее выявления и лечения.

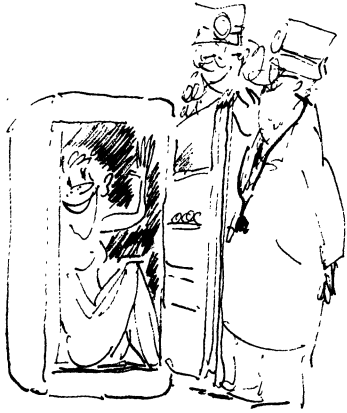
Как и ранее, в нынешнем году благотворительная общероссийская акция прошла 13 мая. Ею были охвачены более 38 городов России (Москва, Санкт-Петербург, Ростов-на-Дону, Новосибирск, Оренбург, Владивосток, Кемерово, Красноярск, Рязань, Нижний Новгород, Тюмень и другие). Во время этой акции в крупных аптеках, торговых центрах, поликлиниках всем желающим врачи бесплатно измеряли давление, рассказывали о мерах профилактики этого грозного заболевания с помощью безмедикаментозных средств — правильного питания и здорового образа жизни.

## У смертельно больных появляется шанс

**А**мериканскими учеными (правда, пока только на экспериментальном уровне) разработана новая методика лечения, которая даст шанс на спасение жертвам тяжелых автоаварий, огнестрельных и других ранений, а также пациентам, перенесшим серьезные кровопотери. Иными словами, тем, кого пока спасти не удастся.

Как сообщил журнал *New Scientist*, больные, находящиеся на волоске от смерти, могут быть искусственно помещены в состояние

«suspended animation» — временной приостановки жизнедеятельности с прекращением всех жизненных функций.



Для достижения этого состояния у пациента должна быть полностью выкачана кровь, тем самым выключится работа жизненно важных органов, в том числе сердца и мозга. Чтобы избежать гибели тканей от недостатка кислорода, больного будут искусственно охлаждать.

После достижения пограничного состояния хирурги проведут операцию. Ученые считают, что в запасе у врачей будет как минимум несколько часов. По завершении операции пациента «вернут к жизни», закачивая ему собственную подогретую кровь и запуская сердце.

Хирурги из Массачусетского госпиталя уже опробовали методику «suspended animation» на свиньях. Поскольку эксперимент на животных оказался достаточно успешным, медики предполагают, что в скором времени станет возможным проведение клинических испытаний на человеке.

Между тем долгосрочные последствия этого метода пока остаются неясными. Ученым еще предстоит убедиться в его безопасности.

## Отложенная беременность

В скором будущем женщины получат возможность при необходимости откладывать рождение ребенка. Если молодая женщина по тем или иным причинам пока не может рожать (например, ей предстоит курс химиотерапии) или не готова стать матерью (хочет получить образование или сделать карьеру) беременность можно будет отложить на несколько лет.

Во многих странах, в том числе и в России, разработан метод витрификации — сверхбыстрого замораживания и хранения яйцеклеток или эмбрионов. Их хранят в жидком азоте при температуре  $-196^{\circ}\text{C}$  в специальных сосудах, и срок хранения может исчисляться годами. Конечно, эта процедура применима для сохранения только полноценных яйцеклеток. Их, естественно, больше у женщин молодого и среднего возраста.

Выживаемость эмбрионов при оттаивании после витрификации составляет около 85%, причем развивающиеся размороженные эмбрионы успешно «приживаются» и дают нормальные беременности. Новый метод считается не менее результативным, чем искусственное оплодотворение.



*Ирина Исаева,  
доктор сельскохозяйственных наук, профессор*

# СОЗДАЙТЕ ЛЕЧЕБНЫЙ САД



## **Птицы и животные — дегустаторы и селекционеры**

О лечебных свойствах плодов и ягод люди знали еще в древности, но первыми пользователями плодово-ягодной аптеки были животные и птицы, они разносили семена на большие расстояния. Дело в том, что мякоть плодов переваривается в желудочно-кишечном тракте, а семена выходят в неизменном виде.

Интересно, что птицы и животные не только переносят и рассеивают семена, но и оказываются отличными «селекционерами»: благодаря им улучшаются вкус и лечебные

свойства плодов и ягод. Дело в том, что из семян, прошедших через их пищеварительный тракт и снабженных «удобрением», растения вырастают особенно жизнестойкими.

Кстати, птицы хорошо разбираются во вкусе фруктов и ягод. Если что расклюют — так самый зрелый и вкусный плод, а на рябину обратят внимание лишь после того, как горечь снимется первым морозцем. А раз животные и птицы инстинктивно потребляют в первую очередь самые вкусные и целительные плоды и ягоды, то можно себе представить, насколько они улучшили эти качества за тысячелетия эволюции.

Привлекает многочисленных пернатых не только вкус плодов, но и их целительные свойства. К моменту созревания в плодах накапливается масса ценных биологически активных веществ. Достаточно вспомнить хотя бы тот факт, что на лечение птицы летят в заросли облепихи. Как говорят буряты, «облепиха птицу на крыло ставит».

Природа разумна. Биохимические процессы, происходящие в плодах и ягодах, как по мановению волшебной палочки, превращают их в съедобные и вкусные только к моменту созревания семян. Так растения обеспечивают безопасность своим еще незрелым и не способным прорасти семенам.

### Упущения искусственного отбора

К сожалению, человек путем искусственного отбора долгое время целенаправленно изменял лишь необходимые ему внешние хозяйственные признаки плодовых и ягодных культур: зимостойкость и урожайность, размер и окраску, а также их вкусовые качества. В результате селекционеры создали многочисленные товарные сорта с обедненными лечебными свойствами. Первым тревогу по этому поводу забил И. Мичурин. Он призвал селекционеров обращать внимание «на возможность получения таких сортов, которые будут способствовать излечению тех или других человеческих болезней».

В лечебных целях предпочтение всегда отдавалось дикорастущим ягодам и плодам. Например, в Москве еще в XVI веке малину на сушку и для варенья брали не из сада, а из леса.

Перед садоводами встала задача — выращивать плоды и ягоды, не уступающие дикорастущим в пользе.

### Задачи лечебного садоводства

Основоположником лечебного садоводства стал замечательный уральский ученый, профессор Леонид Иванович Вигоров (1913-1976 гг.). Все вещества, содержащиеся в плодах и ягодах, он подразделял на пищевые (энергетические) и биологически активные (защитные). К *пищевым* относятся простые сахара, крахмал, жиры, пектины и органические кислоты. Эти вещества — незаменимый источник энергии, и во всех фруктах их предостаточно.

К *биологически активным веществам* относятся витамины, микро- и макроэлементы, а также гликозиды, алкалоиды, кумарины, сапонины. В малых дозах они необходимы человеку ежедневно, так как именно они поддерживают здоровье, работоспособность и предупреждают многие заболевания.

### «Фруктовые» витамины

Что мы знаем о «фруктовых» витаминах? Самый известный — *витамин С* (аскорбиновая кислота): профилактическая суточная норма — 50-100 мг, лечебная — 150-500 мг. Дефицит *витамина С* приводит к гиповитаминозу, а затем к авитаминозу и цинге. Недостаток *витамина* проявляется общей слабостью, сонливостью, сердечной недостаточностью. Возникает ломкость капилляров, так как нехватка *витамина С* ослабляет капилляроукрепляющее действие другого *витамина* — *Р*, с которым они работают во взаимодействии. От недостатка этих *витаминов* происходят частые кровотечения из носа и кровоизлияния в коже, кровоточат десны, рыхлятся и выпадают зубы, повышается кровяное давление.

Среди растений-накопителей витамина С чемпионами являются шиповник, зелень петрушки, орехи, черная смородина, облепиха, калина, княженика, морошка, барбарис, цитрусовые.

**Витамин Р:** профилактическая суточная норма — около 5 мг, лечебная — 150-500 мг. Недостаток витамина Р приводит к хрупкости и ломкости капилляров, увеличению их проницаемости. Возникает общая слабость, болят плечи, при ходьбе — ноги, нарушается деятельность щитовидной железы. Кроме того, ослабляется действие витамина С и, соответственно, увеличивается потребность в нем для организма.

Много витамина Р в черноплодной рябине (аронии), шиповнике, мелкоплодных сортах яблони, ирге, чернике, барбарисе, боярышнике, жимолости, черемухе, голубике, черной смородине, калине, рябине.

**Витамин А (ретинол):** профилактическая суточная норма — 1,5 мг, лечебная — 10-15 мг. Витамин А образуется в организме из каротина и других каротиноидов. Его недостаток приводит к нарушению зрения, ухудшению состояния кожи, слизистых оболочек. Замедляется рост, понижается сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, усиливается выпадение волос, нарушается деятельность половых желез.

Больше всего витамина А в плодах желто-оранжевого цвета — абрикосах, апельсинах, мандаринах, лимонах, шиповнике, облепихе, рябине, боярышнике, некоторых сортах сливы и алычи.

**Витамин В<sub>9</sub>** (фолиевая кислота): профилактическая суточная норма — 20-50 мкг, лечебная — 5 мг. При недостатке фолиевой кислоты преждевременно седеют волосы, нарушается кроветворение, снижа-

ется гемоглобин, возникают анемии и даже лейкозы. Этот витамин особенно необходим при лучевой болезни, отравлении организма ядовитыми веществами, применении антибиотиков и сульфаниламидных препаратов.

Больше всего фолиевой кислоты в землянике, малине, вишне и винограде.

**Витамин Е (токоферол):** профилактическая суточная норма — 20-25 мг, лечебная — 100 мг. Его недостаток вызывает мышечную слабость и дистрофию мышц. Усиливаются сердечно-сосудистые заболевания и предрасположенность к атеросклерозу. Усиливаются нервные расстройства, организм накапливает жировые отложения, а у кормящих женщин снижается лактация.

Чемпион по содержанию витамина Е — облепиха. Много его в орехах, особенно в миндале, а также в шиповнике, рябине. В небольших количествах он содержится почти во всех плодах и ягодах.

**Витамин К:** профилактическая суточная норма — 10 мг, лечебная — 50 мг. При недостатке витамина К замедляется свертываемость крови, что приводит к длительным кровотечениям из носа, из различных ран, при менструации, в желудочно-кишечном тракте и мочевыводящей системе, снижается устойчивость стенок сосудов, возникают болезни печени.

Больше всего витамина К в голубике, черной смородине, рябине, облепихе, винограде, яблоках, грушах, вишне.

## **Микро- и макроэлементы**

К макроэлементам относятся кальций, калий, натрий, фосфор, магний. В качестве источников фосфора и



кальция плоды и ягоды не так ценны. Мало в них и натрия, но это как раз их положительная особенность, позволяющая использовать фрукты в профилактике и лечении атеросклероза, гипертонии, заболеваний почек. А вот калия в плодах много, что еще больше повышает их эффективность в профилактике и лечении этих серьезных заболеваний. Калий благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также стимулирует выделение через почки воды и натрия.

Особенно много калия содержится в сухофруктах — черносливе, изюме, кураге. Рекордсмены по накоплению калия — абрикосы, персики, кизил. Много его в яблоках, грушах, малине, винограде, ежевике, смородине.

*Микроэлементы*, влияющие на обменные процессы, — это железо, йод, марганец, фтор, селен, кобальт, хром, медь и некоторые другие. Суточная потребность человека в микроэлементах по сравнению с макроэлементами в десятки раз меньше (железа — 10-12 мг, цинка — 10-12 мг, марганца — 3-5 мг, меди — 2 мг, кобальта — 0,1 мг, йода — 0,1 мг). Почти у всех плодовых и ягодных культур содержание микроэлементов невелико, оно обеспечивает лишь небольшую часть нашей потребности. Это касается и железа, хотя оно присутствует в плодах и ягодах в значительно больших количествах, чем другие микроэлементы. Например, в вишне, айве, малине и черешне его содержание достигает 5 мг, а в большинстве плодов — не превышает 0,5-1 мг. Попутно придется развеять миф о большом содержании железа в яблоках — одно среднее яблоко обеспечивает человеку лишь 3-6% его суточной потребности.

Профессор Вигоров указал и на преувеличенную славу фейхоа как источника йода. Плоды фейхоа, а так-

же аронии и хурмы содержат в 100 г мякоти 5-8 мкг йода. Это примерно в 2 раза больше, чем в других фруктах, но далеко до суточной нормы (0,1 мг).

### **Другие биологически активные соединения**

Кроме витаминов, микро- и макроэлементов в плодах и ягодах содержится много других веществ, жизненно необходимых человеку.

♦ *Группа флавоноидов.* Предупреждают развитие аритмии, нарушений коронарного кровообращения, гипотонии. Больше всего их в малине, клюкве, рябине, боярышнике.

♦ *Группа кумаринов и оксикумаринов.* Снижают свертываемость крови, предупреждают образование тромбов и разрывы сосудов (то есть развитие инфарктов и инсультов). Содержатся в красной и белой смородине, вишне, крыжовнике, гранате, черемухе, инжире, облепихе и чернике.

♦ *Группа пектинов.* Связывают радиоактивные вещества и тяжелые металлы, выводят их, помогают очищать организм от токсинов (особенно образующихся в кишечнике). Много пектинов содержится в яблоках, красной и белой смородине, айве, калине, морозке, шиповнике, кизиле, боярышнике, лимоннике.

♦ *Группа сапонинов.* Предупреждают развитие склероза сосудов, обладают противовоспалительным действием. Содержатся в ирге, красной смородине, груше, боярышнике, жимолости.

♦ *Амигдалин.* Нормализует деятельность сердца, легких, состояние нервной системы, обладает мочегонным действием. Находится в мякоти плодов вишни, черешни, рябины, аронии, черемухи.

♦ *Арбутин.* Предупреждает заболевания почек, воспаления мочево-

го пузыря, гнилостные процессы в кишечнике. Особенно много его в грушах, бруснике и чернике.

♦ *Берберин*. Имеет мочегонное и желчегонное действие, предупреждает развитие желчнокаменной болезни. Находится в плодах барбариса.

♦ *Холин*. Нормализует повышенное кровяное давление, предупреждает кровоизлияния, препятствует ожирению печени. Содержится в шиповнике, облепихе, орехах (особенно кедровых и фундуке).

♦ *Салициловая кислота*. Обладает жаропонижающим и бактерицидным действием. Растения с аспириноподобным действием — это малина, вишня, ежевика, земляника, яблоки, виноград, красная и черная смородина.

## **Растения — лекари**

Профессор Л.И.Вигоров составил перечень целебных растений, которые могут помочь при тех или иных заболеваниях.

1. *Сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз*: облепиха, шиповник, черная смородина, рябина, яблоки.

2. *Хрупкость кровеносных сосудов, гипертония*: арония, шиповник, черная смородина, яблоки, облепиха, калина, рябина.

3. *Гипотония*: лимонник.

4. *Аритмия, нарушение коронарного кровообращения*: боярышник, барбарис, слива, персик, груша, мелкоплодные сорта яблок, вишня, алыча, абрикос.

5. *Заболевания крови, анемия и лейкоз*: земляника, малина, виноград, кизил, вишня.

6. *Пониженная свертываемость крови*: облепиха, рябина, черная смородина, шиповник, яблоки, калина.

7. *Желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, колиты*: малина, облепиха, цитрусовые, душистые сорта яблок, груша, гранат, черника.

8. *Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки*: не кислые сорта яблок, виноград, облепиха, ирга.

9. *Нарушения пищеварения*: черноплодный виноград, кислые не терпкие яблоки, земляника, шиповник, барбарис.

10. *Нарушение деятельности желез внутренней секреции и внутренних органов, базедова болезнь*: садовые сорта малины и земляники, обогащенные йодом путем внекорневой подкормки.

11. *Сахарный диабет*: низкосахаристые фрукты — рябина, боярышник, шиповник, кисловатые сорта яблок.

12. *Заболевания печени и желчного пузыря*: барбарис, шиповник, некоторые сорта груш.

13. *Заболевания почек*: барбарис, яблоки, айва.

14. *Ожирение*: шиповник, облепиха, черная смородина, калина, яблоки, слива, персик, груша, абрикос, вишня, алыча, рябина, боярышник.

15. *Простудные заболевания*: малина, ежевика, черная и красная смородина, яблоки, абрикос, слива с оранжевой мякотью, шиповник, калина, рябина.

16. *Нарушение солевого обмена, подагра*: земляника, виноград, цитрусовые, шиповник, абрикос.

17. *Снижение остроты зрения*: черника, шиповник, облепиха, рябина, абрикос, яблоки и слива с оранжевой мякотью.

Как можно видеть, практически все ягоды и фрукты можно использовать в питании с лечебными и профилактическими целями. ■

# Коэффициент эрудиции

1. Кто автор стихов к известной песне К.Листова «Землянка» («Бьется в тесной печурке огонь, на поленьях смола — как слеза ...»)?  
**А.** Долматовский. **В.** Симонов. **С.** Сурков. **Д.** Светлов.
2. Какое из этих имен — не псевдоним?  
**А.** Илья Ильф. **В.** Евгений Петров. **С.** Евгений Катаев. **Д.** Михаил Кольцов.
3. Именем какого мифического героя названо созвездие?  
**А.** Ахиллес. **В.** Персей. **С.** Тессей. **Д.** Парис.
4. Какую из этих женщин не звали Софьей?  
**А.** Жену Л.Н.Толстого. **В.** Мать Ивана Грозного. **С.** Старшую сестру Петра I. **Д.** Дочку Фамусова.
5. Какой из этих фильмов поставлен Андроном Кончаловским?  
**А.** «Родня». **В.** «Пять вечеров». **С.** «Раба любви». **Д.** «Дядя Ваня».
6. Что означает французское слово буржуа?  
**А.** Горожанин. **В.** Богач. **С.** Хозяин. **Д.** Ремесленник.
7. Как называется архитектурно оформленный вход в здание?  
**А.** Портал. **В.** Фронтон. **С.** Портик. **Д.** Патио.
8. Какое из этих растений не вечнозеленое?  
**А.** Камелия. **В.** Лаванда. **С.** Вереск. **Д.** Багульник.
9. Каким напитком Мальвина угощала Буратино?  
**А.** Чаем. **В.** Кофе. **С.** Какао. **Д.** Лимонадом.
10. Комолая корова — это какая?  
**А.** Пестрая. **В.** Безрогая. **С.** Малоудойная. **Д.** Стельная.
11. Сколько лет Александр Иванов писал картину «Явление Христа народу»?  
**А.** 1 год. **В.** 10 лет. **С.** 17 лет. **Д.** 28 лет.

Ответы на стр. 95



Юрий Большаков

# ПОЖАР В ЛЕСУ

**Каждое лето из газет или телевизионных новостей мы узнаем о том, что где-то бушуют лесные пожары. Ни один год не обходится без этого стихийного бедствия — горят леса на Алтае, тайга в Сибири, торфяники в Подмоскowie. Почему так происходит, есть ли спасение от этого бедствия? И главное — что делать, если вы сами попали в зону лесного пожара?**



Пожар в лесу возникает по разным причинам. В некоторых случаях «виновата» сама природа — огонь может вспыхнуть, например, от удара молнии. Но чаще всего эту беду вызывает обычная людская небрежность. Брошенные окурки или спичка, оставленный без присмотра или плохо потушенный костер — и вот уже побежали по траве и по кустам язычки пламени...

Однажды мне пришлось участвовать в вертолетном десанте по тушению таежного пожара. С большим трудом мы ликвидировали опасный очаг, вертолет поднялся в воздух и своим же маршрутом полетел назад. Каково же было наше удивление, когда мы увидели бушующее пламя там, где совсем недавно не было ни дымка... Пришлось снова приниматься за дело.

Всю обратную дорогу я пытался понять, почему это произошло. Так ничего и не придумав, обратился к опытному летчику.

— Ничего странного, — ответил он. — Огонь мог возникнуть из-за обыкновенной бутылки.

— Выпивали, что ли? — не понял я. — Так ведь там никого не было...

— Сегодня не было, а раньше кто-то, проходя по этим местам, выбросил пустую стеклянную бутылку. Ее выпуклая поверхность в солнечную погоду может сработать как отличная линза, особенно если в ней осталось немного жидкости.

Вот так! Как будто и виновных нет, а сгорело больше гектара леса.

### **Какие бывают пожары?**

Все лесные пожары принято делить на две группы — низовые и верховые.

«Пищей» для низовых служат опавшие шишки, хвоя, мелкие веточки, старая сухая трава, заросли кустов.

Низовой пожар сравнительно неспешен: распространяется со скоростью, чуть меньшей скорости пешехода, иногда — немного быстрее. На склонах скорость огня увеличивается при его движении вверх, поскольку его путь прогревается восходящими потоками раскаленного воздуха. При движении вниз пламя замедляет ход, но зато скатывающиеся вниз горящие шишки и ветки способствуют возникновению новых очагов.

Низовой пожар идет двумя валами. Первый вал «слизывает» все наиболее легко воспламеняемое и уходит вперед, но на его месте остается второй вал — горящие ветви, сучки, пеньки, упавшие стволы деревьев. От первого вала можно защититься, расчистив от хвои и

веточек хотя бы небольшой пятючок. Если же вы передвигаетесь по догорающему участку, будьте крайне внимательны — риск попасть ногой в наполненную горячими углями впадину, а то и вовсе провалиться в скрытую под золой яму, очень велик.

Верховые пожары намного страшнее. Обычно они возникают в засушливые годы в ельниках и сосняках. Пламя быстро охватывает всю крону, перекидываясь с одного дерева на другое. Вскоре пожар становится устойчивым, и пламя идет сплошной стеной со скоростью курьерского поезда, уничтожая все на своем пути.

Если оценивать древесные породы по их уступчивости огню, то на первое место придется поставить ель, второй окажется сосна, третьим — кедровый стланик, потом — береза. Больше всех сопротивляется огню осина, древесина которой содержит большое количество воды.

Очень коварны торфяные пожары. Дело в том, что на поверхности земли они проявляются лишь тогда, когда огонь в нижних слоях торфа уже распространился на значительных площадях. На вполне, казалось бы, благополучных участках сухих болот и леса вдруг как будто из ничего то тут, то там появляются столбики дыма, земля становится горячей, а через короткое время возникшее пламя охватывает огромные территории. Не успеют люди загасить огонь в одном месте, как столбики дыма появляются рядом, и тушение приходится начинать заново. Это может продолжаться неделями и даже месяцами.

Торфяные пожары опасны и для проходящих путников, и для пожарных. Никогда не знаешь, наступишь

ли ты на твердую почву или провалишься в прогоревший торф. Но движутся торфяные пожары медленно, распространяясь лишь на несколько метров в сутки.

А самые опасные, пожалуй, степные пожары. Я несколько раз был их свидетелем и не могу вспомнить более страшного зрелища.

В обширных зарослях сухой травы вдруг вспыхивает язычок пламени. В одно мгновение он превращается в столб огня высотой в пятиэтажный дом и, набирая скорость, бешено мчится, подгоняемый попутным ветром, оставляя после себя черную безжизненную пустыню.

Гул неистовствующего пламени слышен за несколько километров и сравним разве что с работающим двигателем реактивного самолета. За считанные секунды бушующее пламя пролетает сотни, тысячи метров, потом неожиданно, словно наткнувшись на невидимую стену, резко снижает, сжимается и наконец полностью исчезает. И только черное поле выжженной земли, гонимый ветром дым да запах горелого сена напоминают о недавнем буйстве огня.

Уйти от степняка практически невозможно. Разве что бежать в сторону от направления распространения огня в надежде, что туда пламя пойдет не так быстро. Хорошо, если поблизости окажется речка или хотя бы неширокий ручей. Тогда, перобравшись на другой берег, можно считать себя в относительной безопасности.

### **Где искать спасение?**

Каждый знает, что беду легче предотвратить, чем потом с ней бороться, но мало кто следует этой истине. А ведь требуется так немного —

быть внимательным с огнем, особенно на природе.

Прежде чем разжечь костер, подготовьте для него место. Очистите площадку от опавшей хвои, мелких ветвей, сухих листьев. Обложите будущее кострище камнями. Имейте под рукой достаточный запас воды. Ни в коем случае не разжигайте огонь в местах возможных торфяников. Не оставляйте костер без надзора. Покидая стоянку, не забудьте залить костер водой и засыпать землей — бывают случаи, когда огонь разгорается снова. Убедитесь, что этого не случилось.

Если вы попали в зону пожара, следует сделать следующее.

Прежде всего, сняв рубашку (или майку), намочите ее водой и завяжите нос и рот. Если вы знаете, что поблизости есть река или ручей, поспешите туда. Даже при сильном ветре неширокий ручей может уберечь от наступающего огня. Если нет водоема, подойдет мокрый луг или болотистое место.

Уходить от пожара надо в направлении, перпендикулярном распространению огня или ветру. Скорость пешехода — больше 80 м/мин, а у низового пожара, как правило, — меньше 50 м/мин. Поэтому огонь вас не догонит.

Надежным убежищем служат осинные или ольховые заросли без подлеска. Осина, как уже говорилось, содержит в своей древесине много влаги и не так легко загорается. Ольха, как правило, растет на влажных местах, которые трудно преодолеть наступающему огню. Фронт верхового пожара можно пересечь. Главное — бежать, закрыв рот и нос любой мокрой тканью, чтобы не обжечь легкие.

Поскольку в гору огонь распространяется быстрее, чем под уклон,

спасаться от него на вершине холма или на возвышенности — дело рискованное.

Если площадь возгорания сравнительно невелика, можно попытаться обойти ее так, чтобы оказаться у пожара в тылу, на уже прогоревшей территории. Но и тут надо быть крайне осторожным, чтобы не пострадать от скрытых очагов огня (об этом было сказано выше).

Не забывайте и о том, что даже в относительно безветренную погоду дым от огня образует в лесу довольно устойчивые скопления, попадать в которые очень опасно — можно задохнуться.

### **Как бороться с огнем?**

При сравнительно небольшом низовом пожаре с огнем можно бороться, разгребая ветки в сторону, создавая тем самым земляную дорожку на его пути, через которую огонь уже не перекинется. Само же пламя следует забивать веником из осиновых ветвей — этот способ достаточно эффективен. Еще один распространенный прием — забрасывать кромку пожара землей, если, конечно, у вас есть с собой лопата. Сначала, взяв на лопату грунт, им надо сбить пламя, затем соорудить сплошную полосу из грунта высотой несколько сантиметров и шириной до полуметра. Один человек за полчаса может таким образом засыпать около 20 метров кромки пожара.

Если вы наткнулись в лесу на небольшой пожар, нужно попытаться остановить его и одновременно (если есть возможность) послать кого-то в ближайший населенный пункт за помощью. Небольшой пожар (с длиной кромки до 1 км) под силу остановить группе из 3-5 человек —

даже без специальных средств, используя лишь зеленые ветви, молодые деревца, брезент или одежду. Огонь надо как бы сметать в сторону от очага пожара, небольшие языки пламени затаптывать ногами.

Разумеется, борьбой с лесными пожарами в первую очередь занимаются специальные службы, но жители близлежащих мест могут тоже оказать существенную помощь. Как правило, при любом стихийном бедствии к защитным работам привлекается и население. Если вы входите в группу по тушению пожара, поинтересуйтесь у специалистов о тактике тушения, выясните места укрытия и пути подхода к ним. Наденьте защитную одежду и запаситесь противодымной маской.

Большие лесные пожары тушат всеми известными методами — устраивают на пути огня заградительные полосы и канавы, пускают встречный огонь, заливают водой или специальными химическими веществами (в том числе и с самолетов), искусственно вызывают дождь.

В нашей стране от лесных пожаров страдают тысячи людей, лишаясь и имущества, и жилищ, и даже жизни. Только в 2002 году, когда столица несколько недель была окружена клубами дыма из-за горения торфяников в Подмоскowie, в России было зафиксировано более 10 тысяч лесных пожаров. Страна лишилась леса на площади около миллиона гектаров.

Конечно, пожар — стихийное бедствие. Но многое зависит от нашей культуры. Мало кто из европейцев позволит себе роскошь бросить на землю непотушенный окурочок или горящую спичку, оставить тлеющий костер в лесу. Давайте и мы будем беречь свои лесные богатства. ■

*Георгий Блюмин, профессор культурологии*



# Дочь ВЕЛИКОГО ПОЭТА

**«...Представьте себе, что жена моя имела неловкость разрешиться маленькой литографией с моей особы.**

**Я в отчаянии, несмотря на все свое самомнение,» — писал Александр Сергеевич Пушкин 4 июня 1832 года в письме В.М.Вяземской о рождении своей первой дочери Марии.**

**М**ария Александровна Пушкина родилась в ночь с 18 на 19 мая 1832 года и крещена в Сергиевском соборе в Петербурге 7 июня того же года. Известны и восприемники новорожденной: тетка ее матери Екатерина Ивановна Загряжская и граф Михаил Юрьевич Виельгорский, отличный музыкант, автор ряда романсов на стихи Пушкина, именно он подал поэту мысль об ожившей конной статуе Петра, скачущей по улицам Петербурга...

Пройдут годы, и «Машка», как любовно называл ее Пушкин, превратится в прекрасную девушку: темно-каштановые волосы, как у отца, и, тоже как у него, — голубые глаза. В двадцать лет она фрейлина, в двадцать восемь — жена полковника Леонида Николаевича Гартунга.

Леонид Николаевич родился в семье русского генерала Николая Ивановича Гартунга. Генерал служил в столице, владел усадьбой Федяшево и деревнями в Тульской губернии.



В «Сценах из рыцарских времен», написанных Пушкиным в 1835 году, есть эпизод о том, как вассалы побивают дубинами благородных рыцарей, а затем разбегаются перед появившимся новым отрядом в железных доспехах. В черновиках поэта читаем: «Лежащие рыцари встают один за другим. Рыцари: Как! Вы живы? — Альбер: Благодаря железным латам... (Все смеются). Не зря нас зовут Гартунгами...»

Леонид Гартунг окончил Петербургское училище гвардейских подпрапорщиков и кавалерийских юнкеров (в числе первых выпускников юнкерской школы был М.Ю.Лермонтов) и был выпущен офицером в Конногвардейский полк. Это считалось весьма престижным, даже Лев Толстой в юности мечтал поступить юнкером именно в Конную гвардию. Специально для конногвардейцев лучшие зодчие строили великолепные манежи: в Петербурге — Джакомо Кваренги, а в Москве — Августин Бетанкур.

В начале 1861 года полковник лейб-гвардии Конного полка Леонид Гартунг делает предложение старшей дочери великого поэта и фрейлине двора ее императорского величества Марии Александровне Пушкиной.

Они обвенчались в апреле 1861 года и уехали жить в тульское имение. Вскоре полк расквартируют в Туле, и там, на балу у губернатора, приехавший из Ясной Поляны Лев Толстой встретит чету Гартунгов.

Облик Марии Александровны восхитил писателя. Они еще не были знакомы, но Лев Николаевич уже выделил красавицу из множества гостей. А когда узнал, кто она, то сказал с восторгом: «Да, теперь я понимаю, откуда у нее эти породистые завитки на затылке!».

Семнадцать лет продолжалось семейное счастье Гартунгов. Марию Александровну обожали и в семьях Пушкиных, и Гончаровых. Более всех проявлял о ней заботу муж Леонид Николаевич, дослужившийся до чина генерал-майора. Супруги подолгу жили в сельце Федяшево под Тулой. Усадебный дом здесь был выстроен по эскизам и рисункам самой Марии Александровны и, по воспоминаниям бывавших здесь гостей, был просторным и красивым. Парк и чудесная природа подчеркивали эту красоту.

*«Целую ручку  
у Марии  
Александровны  
и прошу ее быть  
моею заступницей  
у тебя», — писал  
А.С.Пушкин жене  
14 сентября 1835 года  
из Михайловского.  
Дочери поэта  
шел тогда  
четвертый год.*



Рисунок Нади Рушевой

В 1871 году в Россию из-за границы вернулся знаменитый писатель Федор Михайлович Достоевский. В Москве его наперебой приглашали в свои загородные дома состоятельные москвичи, но в гости он ездил редко. С Гартунгами Достоевский подружился, а перед Марией Александровной преклонялся, видя в ней черты гениального отца.

1877 год принес в семью Гартунгов несчастье. Генерал-майор Леонид Николаевич Гартунг, муж Марии Александровны, несправедливо оклеветанный, застрелился 13 октября в зале суда. Достоевский записал тогда в своем дневнике: «Выйдя в другую комнату, он сел к столу и схватил обеими руками свою бедную голову; затем вдруг раздался выстрел: он умертвил себя принесенным с собою и заряженным заранее револьвером, ударом в сердце».

Понятие «честь» было самым высоким в семье, восходя к имени Александра Сергеевича Пушкина. Оправдательный вердикт последовал очень скоро, но было уже поздно... Лев Толстой отразил это горестное событие в драме «Живой труп».

Хоронила генерала Гартунга буквально вся Москва. «Московские ведомости» тогда писали: «Ему были оказаны высшие воинские почести. Тело покойного было перенесено из здания Коннозаводства на Поварской в церковь. На панихиде присутствовали вдова Гартунга, его старушка-мать, родные и близкие, высшие военные и гражданские чины во главе с московским губернатором князем В.А.Долгоруковым... Из церкви гроб несли на руках через всю Москву. За ним следовала погребальная колесница, его конь, покрытый траурной попоной, далее большая процессия экипажей и батальон местных войск с оркестром. Похороны состоялись на кладбище Симонова монастыря».

Овдовев, Мария Александровна Гартунг переехала на жительство в Лопасню, в семью брата Александра. Она была на открытии памятника Пушкину в Москве в 1880 году и слушала там знаменитую речь Достоевского. Правнучка великого поэта Н.С.Шепелева так излагает семейные воспоминания о М.А.Гартунг: «Тетю Машу всегда отличало неизменное жизнелюбие, и манеры ее были истинно манерами светской дамы,

В романе «Анна Каренина» Лев Толстой наделил главную героиню точными портретными чертами Марии Гартунг: «Анна была не в лиловом, как того непременно хотела Кити, но в черном, низко срезанном бархатном платье, открывавшем ее точеные, как старой слоновой кости, полные плечи и грудь и округлые руки с тонкою крошечною кистью. Все платье было обшито венецианским гипюром. На голове у нее, в черных волосах, своих без примеси, была маленькая гилянда анютиных глазок и такая же на черной ленте пояса между белыми кружевами. Прическа ее была незаметна. Заметны были только, украшавшие ее,

много лет прожившей в высшем кругу. Когда она появлялась в гостиной, то до самого позднего вечера в ней уже не умолкали шутки и смех. Очень тетушка следила за руками. У нее были красивые руки пианистки с длинными пальцами. Когда я смотрела на ее руки, то вспоминала о руках Александра Сергеевича, про красоту которых читала и слышала много раз... Вещи памятные и значительные она передала в музей и библиотеку, попечителем которой была».

Мария Александровна надолго пережила своих близких, в том числе обоих братьев и сестру. После Октябрьской революции осталась в Москве, лишившись даже той небольшой пенсии, на которую существовала.

...В холодную и голодную зиму 1919 года из маленькой комнатки дома в Сивцевом Вражке вышла сухонькая старушка и направилась к приемной Наркомпроса. Из-под старинной шапочки выбивались крохотные частые колечки завитых природой седых волос. Марии Александровне было уже 87. Она вошла в приемную, где на ее слова о том, что она — дочь Пушкина, последовал общий смех чиновников. На шум вышел из кабинета нарком А.В.Луначарский.

Луначарский взял из рук старушки бумаги и посмотрел в ее лицо. И вдруг, к изумлению притихших канцеляристов, нарком опустился на колени и поцеловал ей руку. «Товарищи, я хочу представить вам родную дочь Александра Сергеевича Пушкина!» — объявил Луначарский своим сотрудникам.

Был подготовлен документ о назначении Марии Александровне Гартунг единовременного пособия в 2400 рублей и персональной пенсии. Она ушла к себе на Сивцев Вражек. Бумаги остались лежать до очередного заседания Малого Совнаркома, где их должны были утвердить. Когда, наконец, пенсия была назначена, получать ее было уже некому: Мария Александровна скончалась 7 марта 1919 года. Деньги пошли на похороны, которые состоялись на кладбище Донского монастыря. Так уж повелось, что на ее могиле всегда лежит букетик свежих цветов.

Завершу этот небольшой рассказ словами А.С.Пушкина: «Бескорыстная мысль, что внуки будут уважены за имя, нами им переданное, не есть ли благороднейшая надежда человеческого сердца?» ■

эти своевольные короткие колечки курчавых волос, всегда выбивавшиеся на затылке и висках. На точеной крепкой шее была нитка жемчугу...».

Такой увидел Марию Александровну писатель, такой изобразил ее на своем портрете и художник И.Макаров. «Нитка жемчугу» — это то самое жемчужное ожерелье, которое досталось Марии от матери и которое было на Наталье Николаевне Гончаровой, когда она стояла под венцом с Пушкиным...

# Судоку

Судоку 1

5		2		4	3			1
	6		7			8	2	
	1			6		9		4
	9		3			5	8	2
8	2	5		7		3	1	
	3		2	8	5			7
6	7				4		3	
		9	6	2		1	4	8
2	4		5	3			7	



В нашей стране японские головоломки судоку появились совсем недавно, но за это время уже успели приобрести немалую популярность. Судоку полезно решать в любом возрасте: детям такие задачки полезны для развития внимательности и сообразительности, а пожилым людям — для поддержания хорошей работы мозга.

Судоку 2

9	5			8	2		3	4
		2				6	5	
7	1			3			9	
	8	9		2	3			1
4		1	8		6	5	2	
	2		1	4			8	6
3			4	7		2		
1	4	7		5			6	9
	9		3			4	7	8

**Решение sudoku 1**

7	8	5	6	4	3	2	1	9
6	4	2	7	9	1	8	5	3
9	3	1	5	8	2	7	6	4
5	9	8	3	7	6	4	2	1
2	7	6	8	1	4	9	3	5
4	1	3	9	2	5	6	8	7
3	6	9	4	5	8	1	7	2
1	5	7	2	6	9	3	4	8
8	2	4	1	3	7	5	9	6

Напомним правила. Большой квадрат поделен на 9 маленьких. Каждый маленький квадрат разделен на 9 клеток. В некоторых клетках уже стоят цифры. Надо заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате они не повторялись.



**Решение sudoku 2**

9	8	5	6	2	4	7	3	1
7	3	2	9	1	5	8	6	4
6	1	4	8	7	3	9	5	2
5	9	8	4	3	2	6	1	7
4	6	1	7	9	8	5	2	3
3	2	7	5	6	1	4	8	9
2	5	9	3	8	7	1	4	6
1	4	6	2	5	9	3	7	8
8	7	3	1	4	6	2	9	5

**Эти книги жители России могут заказать  
по почте:**

002 *Стив Шенкман* «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

**Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:**

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву  
или цифру, и вырежьте бланк**

почтовый индекс		область (край)	
район			
город (поселок, деревня, село)			
			а/я
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)		дом	корпус
квартира			
фамилия		имя	
отчество		код города	телефон
кол - во экз.		кол - во экз.	
002 "Господин Р. и Я" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px; vertical-align: middle;"></span>		003 "Кодекс здоровья" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px; vertical-align: middle;"></span>	
"Будь здоров!" _____			
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)			
"60 лет - не возраст" _____			

**Извещение****Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

**Кассир**

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

**Квитанция****Кассир**

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».**

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

**(495) 701-15-08**

<b>Информация о плательщике:</b>	
<hr/>	
(Ф.И.О., адрес плательщика)	
<hr/>	
<hr/>	
(наименование платежа)	
<hr/>	
<b>Информация о плательщике:</b>	
<hr/>	
(Ф.И.О., адрес плательщика)	
<hr/>	
<hr/>	
(наименование платежа)	
<hr/>	

Подписаться на журнал «Будь здоров!» и приложение «60 лет — не возраст» можно на почте с любого месяца по одному из двух каталогов:

«**Пресса России**», том 1 (стр. 251, для Москвы — стр. 271)

«Будь здоров!» — индекс 73035

«60 лет — не возраст» — индекс 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» — индекс 44780

«**Почта России**»

«Будь здоров!» — индекс 99555 (для Москвы стр. 184)

«60 лет — не возраст» — индекс 99556 (для Москвы стр. 116)

В редакции можно купить вышедшие журналы  
(Москва, Суцьевский вал, д. 5, стр15).



# Коэффициент эрудиции

## ОТВЕТЫ

- |      |      |      |       |
|------|------|------|-------|
| 1. C | 4. B | 7. A | 10. B |
| 2. C | 5. D | 8. B | 11. D |
| 3. B | 6. A | 9. C |       |

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

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1-7 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;

№1-7 за 2006 г.

а также книги:

С. Шенкман «**ГОСПОДИН Р. И Я**»

Т. Абрамова «**КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**»

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

Федеральная служба почтовой связи РФ															
<b>АБОНЕМЕНТ</b>												на			
												журнал (индекс издания)			
(наименование издания)										количество комплектов					
на 2006 год по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда															
(почтовый индекс)						(адрес)									
Кому															
(фамилия, инициалы)															
												<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>			
ПВ		место		ли-тер		на		журнал				(индекс издания)			
(наименование издания)															
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов								
	пере-адресовки		руб		коп										
на 2006 год по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда															
(почтовый индекс)						(адрес)									
Кому															
(фамилия, инициалы)															

**В следующем номере:**

**ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ? ПРОВЕРЬТЕ ПОЧКИ!  
ОСТЕОПОРОЗ БЫВАЕТ И У ДЕТЕЙ  
БЛАГОРОДНЫЕ ВАМПИРЫ  
КУРИЛ, КУРИЛ — И БРОСИЛ**

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 08.06.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 101 000 экз. Заказ № 8910.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат", 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





**Начало  
демографического взрыва**

*Фото Н.Горбикова*

**БУДЬ** 7-06  
**ЗДОРОВ!**

