

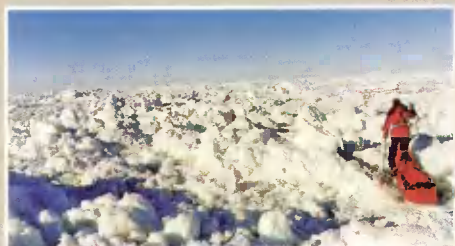
**БЛАГО** У каждой эпохи свои гении и филантропы.  
Одни ведут человечество вперед, другие  
**ТВОРИТЕЛИ** помогают ему преодолеть  
этот путь



Имя **Дмитрия Игоревича Шпаро** дважды занесено в Книгу рекордов Гиннеса. В 1979 году он во главе экспедиции впервые в истории достиг на лыжах Северного полюса, а в 1998 году вместе с сыном Матвеем впервые в истории пересек на лыжах Берингов пролив, разделяющий Азию и Америку.



Клуб "Приключение", которым руководит Дмитрий Шпаро, с 1991 года занимается спортивной реабилитацией инвалидов. Спортсмены с ограниченными физическими возможностями участвовали в марафонах на колясках (от 1400 до 11000 км), в лыжной экспедиции через Гренландию, совершили восхождение на вершины Казбек (5047 м), Килиманджаро (5875 м), на приполярный пик Мак-Кинли (6194 м).



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№4  
2008

100 страниц  
о самом главном

Новый образ  
реальности

Терапия на нитке

Камень в почке

Спальня  
во всех  
деталях



08004

ISSN 1682-4237

9 771682 423005

С 1 апреля начинается подписка на II полугодие.  
 На журналы «**Будь здоров!**»  
 и «**60 лет – не возраст**»  
 можно подписаться до 31 мая в любом почтовом  
 отделении страны по одному из двух каталогов.



**Объединенный каталог  
 «Пресса России»,  
 том 1 (зеленый)**

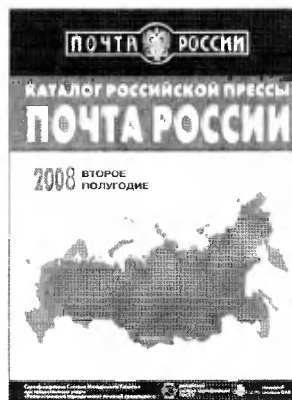
Подписные индексы:

- «Будь здоров!» (6 месяцев) — 73035
- «60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 79922
- «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 44780

**Каталог «Почта России»  
 (сине-красно-белый)**

Подписные индексы:

- «Будь здоров!» (6 месяцев) — 99555
- «60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 99556



Москвичи с 1 апреля до 14 июня могут подписаться  
 в редакции (11.00 – 18.00 ежедневно, кроме  
 воскресенья и понедельника, перерыв: 14.00 – 14.30).

Цена подписки в редакции:

«**Будь здоров!**» на 6 месяцев – 95 руб.

«**60 лет – не возраст**» на 6 месяцев – 88 руб.

Комплект из обоих журналов на 6 месяцев – 171 руб.

Доставка из редакции не предусмотрена.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал  
 № 4 (178), апрель, 2008 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**  
**Нина Самохина**  
**Татьяна Сахарчук**  
**Дмитрий Сумароков**  
**Галина Шаталова**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Валентина Ефимова**

Редакторы  
**Татьяна Яковлева**  
**Александра Травникова**

Отдел распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке:  
**Дмитрий Никитин**

Адрес редакции:  
 Москва 127018  
 Сушевский вал, д.5,  
 строение 15  
 Телефон/факс:  
 (495) 710-72-61

Электронная почта:  
 budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2008 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Елена Мушкина</b> Вглядитесь в себя .....	2
<b>Валентина Ефимова</b> Что для «жаворонков» хорошо, не подходит «совам» .....	5
<b>Владимир Жуков</b> Терапия на нитке .....	9
<b>Татьяна Яковлева</b> Проблема: косоглазие .....	16
Консилиум «БЗ!» .....	24
<b>Руслан Трушкин</b> Камень в почке .....	28
<b>Татьяна Абрамова</b> Российский женьшень .....	36
Поможем друг другу .....	44
Консультация специалиста .....	46
Эхо наших публикаций .....	51
<b>Валентина Яраева</b> Защитник глаз – «Окомакс» .....	52
<b>Виктория Кудряшова</b> Спальня во всех деталях .....	60
<b>Татьяна Кравец</b> Драгоценное масло .....	66
Фотоконкурс .....	72
<b>Юлия Силинг</b> Новый образ реальности .....	73
Без подробностей .....	78
<b>Игорь Сокольский</b> Свекольные превращения .....	80
Коэффициент эрудиции .....	85
Фотометафоры Виктора Ахломова .....	86
<b>Вера Шабельникова</b> Крутые маршруты Дмитрия Шпаро .....	88

Елена Мушкина

# Вглядитесь

**«Слушайте свой организм, – советуют психологи. – Он сам знает, когда и сколько ему нужно есть и спать». Но почему-то не у всех это получается. То ли голос у организма слишком слабый, то ли городской шум его заглушает. Никак он до нас не докричится и в конце концов обижается – начинает болеть**



Фото Сергея Яраева

## В себя

Вечером нас так и тянет к холодильнику: что бы еще положить в рот? Бутербродик сделаем, кусочек торта отрежем. Но состояние дискомфорта не проходит – и мы вновь бредем на кухню. Нам кажется, что организм сигнализирует: «Хочу есть». Но ведь мы только что поужинали, в чем же дело?

Американский психолог Лиз Бурбон считает, что дело в данном случае не в еде. Организм действительно посылает сигнал – но это не просьба о пище. Поэтому-то бутерброд и торт голод не утоляют. Речь идет о другом голоде – эмоциональном. К холодильнику нас гонит напряжение, которое скопилось в течение

дня и не получило разрядку. И умный, заботливый организм старается обратить на это наше внимание.

Попытайтесь вспомнить, что в течение дня раздражало вас. Может быть, кто-то несправедливо обидел вас, разочаровал, заставил излишне поволноваться? Лиз Бурбон утверждает, что человек осознает только 10% эмоционально пережитых событий, произошедших в течение дня. Остальные 90% остались «неопознанными», но это не значит, что они не оставили след в психике. Попробуйте поискать, куда он ведет, – это поможет вам осознать свои собственные эмоции. Поняв причину негативных переживаний, легче от них избавиться.

А самый действенный способ преодолеть немотивированный голод и накопить позитив вместо негатива – изменение образа жизни. Попробуйте ежедневно делать что-нибудь полезное для своего организма – и он вас отблагодарит.

Лиз Бурбон предлагает начать с ближайшего понедельника и первую неделю посвятить теории – размышлениям о том, что в жизни не так и как ее изменить.

### Понедельник

Проанализируйте свой образ жизни. О том, что нельзя жить наспех, мчаться рысью за трамваем, лихорадочно проглатывать обед в буфете, не замечая его вкуса. Нельзя во всем ви-

нить век скоростей, многое зависит от нас самих. Жизненно необходимо найти правильное соотношение между работой и отдыхом и начать жить по новым правилам.

### Вторник

Вам хотелось бы поделиться с кем-нибудь своими радостями и печалью, но вы боитесь обременить ими близких? Сделайте это со своим отражением в зеркале. Самый преданный и любящий человек, который поймет и примет вас таким, какой вы есть, – это вы сами.

Помните, как у Пушкина в «Евгении Онегине»?

*Кого ж любить? Кому же верить?  
Кто не изменит нам один?  
Кто все дела, все речи мерит  
Услужливо на наш аршин?  
Кто клеветы на нас не сеет?  
Кто нас заботливо лелеет?  
Кому порок наш не беда?  
Кто не наскучит никогда?  
Призрака суетный искатель,  
Трудов напрасно не губя,  
Любите самого себя,  
Достопочтенный мой читатель.  
Предмет достойный: ничего  
Любезней, верно, нет его.*

Попробуйте искренне обсудить проблемы с собой, и вы поймете, как общаться с другими. Скоро вы привыкнете к своему обществу и обнаружите, что оно вам очень подходит. Но самое интересное, что и другие скоро его оценят.

**Среда**

Подумайте, достаточно ли движений вы совершаете в течение дня. Подсчитайте калории, которые вы получаете с пищей. Составьте для себя новый режим движений и питания. Начните воплощать его в жизнь.

**Четверг**

Когда мы говорим: «Я хочу быть счастливым», мы, как правило, устремлены в будущее. А счастье, по определению, можно найти только в настоящем. Но поскольку у вас нет свободного времени, вы не чувствуете сиюмоментных проблесков счастья. Научитесь замечать те мгновения, когда вам по-настоящему хорошо. Иногда надо остановиться и дать себе возможность насладиться тем, что дарит жизнь.

**Пятница**

Бережете ли вы свое душевное здоровье? Ведь жизнь постоянно подвергает его испытаниям. Стало модно жаловаться на стресс. Да, с ним шутки плохи, но ведь и от нас многое зависит. Научитесь радоваться мелочам, находить в каждом дне что-то хорошее и интересное. Учитесь спокойно и доброжелательно относиться к другим людям. Положительные эмоции, если мы добываем их



жающим, просто необходимы для душевного здоровья.

**Суббота**

Быть здоровым можно только в гармонии с природой. Выберите для прогулок место вдали от автострад. Вы, конечно, понимаете, что чистота природы зависит от каждого из нас. Это улицы и дворы, которые мы не загрязняем мусором, это лес, где мы не оставляем пустых бутылок и консервных банок, это озеро, в котором мы не моем грязную машину.

**Воскресенье**

А теперь соберите воедино все, что вы понимаете под здоровым образом жизни. Теперь вам предстоит каждый день воплощать это в жизнь. И помните: ваш организм приобретет здоровье лишь при постоянном к нему внимании. Только в этом случае вы услышите его истинный голос, который подскажет вам, когда он по-настоящему голоден, когда хочет пить, когда – отдохнуть. Вы перестанете кормить его, когда он сыт, работать, когда глаза слипаются, сидеть сиднем, когда нужно размяться. Вы наконец поймете свой организм и будете по-настоящему уважать его. А он отблагодарит вас здоровьем. ■

Валентина Ефимова

# Что для «жаворонок» хорошо, не подходит «совам»

**Фитотерапевт из Башкирии кандидат биологических наук Михаил Викторович Гордеев – большой знаток лекарственных растений. В своей практике он использует неординарные подходы и к диагностике, и к лечению и всегда исходит из индивидуальных особенностей пациента**

**О чем рассказывает пульс**

Одним из важнейших индивидуальных показателей организма Михаил Викторович Гордеев считает характер кровотока, который он определяет по пульсу. Он прекрасно владеет пульсовой диагностикой – древнейшим методом, насчитывающим более ста способов обнаружения болезни по характеру пульсации. По мнению Гордеева, такая диа-

гностика очень информативна – она позволяет определить свойства кровеносных сосудов и тип работы сердца.

Михаил Викторович рассказывает, что у многих людей сосуды «мягкие», недостаточно упругие, поэтому кровь по ним движется не таким мощным потоком. Сердце у таких людей, по определению Гордеева, «тихое». А те, у кого сосуды более упру-

гие, обладают, по его терминологии, «громким» сердцем.

Эти своеобразные характеристики работы сердечно-сосудистой системы Гордеев связывает с понятиями «сов» и «жаворонков». Как известно, различия между этими двумя типами людей связаны с тем, что они подчиняются разным биоритмам: у «жаворонков» период наибольшей активности приходится на утро, а у «сов» – на конец дня.

Михаил Викторович на основании своих наблюдений сделал неожиданный вывод: различия между «совами» и «жаворонками» связаны не только с биоритмами, но и с характером кровообращения. По его мнению, «тихая» работа сердца больше свойственна «совам», а «громкая» – «жаворонкам». Исходя из этого, по словам Гордеева, каждый из нас может оценивать состояние своей сердечно-сосудистой системы, ориентируясь на то, к какому типу людей он принадлежит – к «совам» или «жаворонкам».

### Почему голова тяжелая

Многим знакомы головокружение и тяжесть в голове после длительного пребывания в лежащем положении (например, после долгой болезни или продолжительного сна).

– Дело в том, что в таких случаях, как правило, нарушается отток венозной крови от головного мозга, – говорит Гордеев. –

И наоборот, когда человек при пробуждении чувствует себя отдохнувшим и свежим, это означает, что у него приток и отток крови в области головы хорошо сбалансированы. Кстати, и хорошее засыпание происходит при равновесии притока и оттока крови в области головы.

Обычно «совы» чувствуют себя комфортно лишь при длительном сне. Если такому человеку придется вставать рано, он будет страдать от головокружений и непреодолимой сонливости. У них повышен риск развития геморроя, варикозного расширения вен, болезней мочеполовой сферы. Но и слишком длительный сон, по наблюдениям Гордеева, приводит к ухудшению самочувствия – сдавливанию в висках, головокружению, сонливости. У Михаила Викторовича были пациенты, которым хотелось спать до 14-16 часов дня.

– Сегодня доказано, – продолжает Гордеев, – что вредно не только недосыпать, но и спать слишком долго. Это увеличивает риск разных заболеваний. По моим наблюдениям, среди пациентов, страдающих болезнями Паркинсона и Бехтерева, преобладают «совы», которые любят спать очень долго. Дети с сильным энурезом тоже зачастую готовы спать до 13-14 часов дня. А среди «жаворонков» немало людей с артериальной гипертонией. На фоне «громкой» работы сердца и активного притока крови к голове возможны гиперто-

нические кризы, геморрагические инсульты.

По убеждению Гордеева, режим сна ярко выраженным «совам» и «жаворонкам» надо корректировать, воздействуя на кровоток.

### Душ как регулятор кровотока

Самый доступный способ воздействия на сосуды – обливания водой разной температуры.

«Совам» Михаил Викторович советует такую процедуру: ноги облить прохладной водой до появления ощущения зябкости, а затылок и область шеи хорошо прогреть горячим душем. Проще говоря – после теплого душа обливаться ниже пояса холодной водой. Сосуды ног сжимаются, и кровь активнее перераспределяется в голову. Спать «совам» следует в соответствии с правилом: голова в тепле, а ноги в холоде. То есть в спальне должно быть тепло, а ноги можно оставлять не укрытыми.

«Жаворонкам» же следует поступать по-другому: принять душ комфортной температуры, затем облиться прохладой водой, а напоследок тело ниже пояса и особенно ноги прогреть горячей водой (насколько можно терпеть), чтобы кровь не слишком быстро устремлялась в голову. «Жаворонкам» во время сна подходит противоположное правило: ноги в тепле, а голова в холоде. То есть им нужна холодная спальня и шерстяные носки.

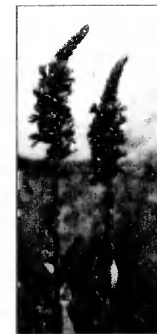
### Плакун-трава для мозга

Но главную роль в лечении травник Гордеев, конечно же, отводит лекарственным растениям.

– Упорядочить кровообращение головного мозга и одновременно изменить распределение крови в сосудистом русле тела поможет дербенник, который в народе называют плакун-травой, – говорит он. – Лекарственные свойства этого растения известны многим народам.

Оно содержит мощные биологически активные вещества, способные ускорять ток крови, лимфы, внутричерепной жидкости, снимать гипоксию (кислородное голодание). Содержащиеся в дербеннике витамины и минеральные вещества способствуют активизации мышления и улучшению памяти, они необходимы нервным клеткам и сосудам. Поэтому плакун-трава помогает при нервно-психических расстройствах, депрессии, упадке сил – то есть, в ситуациях, когда люди страдают, «плачут» (отсюда и ее народное название).

Причем настой дербенника начинает действовать очень быстро – уже через 20-30 минут после приема. Я советую принимать его, как только возникнет ощущение сдавливания в висках, когда голова, как гово-



рят, «звонит». К примеру, это бывает в таких распространенных ситуациях, как предменструальный синдром, симптомы которого у некоторых женщин нередко сохраняются очень долго, даже при климаксе. Если такое состояние периодически повторяется, это может привести к паническому синдрому, гипертонии и даже сахарному диабету. Дербенник полезен и мужчинам, у которых тоже бывают подобные симптомы. Кстати, он повышает потенцию.

К сожалению, это растение, хотя оно не является ни ядовитым, ни сильнодействующим, в

аптеках пока не продается. Михаил Викторович советует собирать его самим.

– Эту траву ни с какой другой не спутаешь, она – как флаг, который привлекает к себе издали яркими красно-розовыми цветками, собранными в высокие метелки, – рассказал он. – Плакун-трава растет повсеместно во влажных местах. Собирать ее надо во время цветения, срезая стебель чуть ниже того места, откуда начинают расти метелки-цветоносы. Сушить в защищенном от солнца, проветриваемом помещении. Высыхая, цветы дербенника синеют. ■

## РЕЦЕПТЫ ОТ ГОРДЕЕВА

### «Сонник»

*(для коррекции мозгового кровообращения и нормализации сна)*

**«Совам»:** 1-3 ч. ложки плакун-травы, 0,5-1 ч. ложка желтушника, 2 ч. ложки травы первоцвета залить 150 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить настой перед сном, он помогает быстрее заснуть, а утром проснуться с ясной головой. Для усиления эффекта в первое время можно дополнительно заваривать траву днем, тем самым увеличив дозировку вдвое.

В область шейного отдела позвоночника втирать мази на основе экстрактов корней сабельника и плодов конского каштана, которые усиливают «подвижность» крови в этом участке – это способствует ее оттоку.

**«Жаворонкам»:** 0,5 ч. ложки плакун-травы, 1 ч. ложка желтушника залить 150 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить и выпить после обеда, когда клонит в сон.

А перед сном выпить тот же «сонник», что и «совам», но в другой дозировке: 1 ч. ложка плакун-травы, 2 ч. ложки травы первоцвета, 0,5 ч. ложки желтушника. В области сонных артерий (боковые части шеи) втирать мазь, обладающую разжижающим кровь действием и укрепляющим стенки сосудов.

Владимир Жуков

# Терапия

**В православии бусины, нанизанные на нить, называют «мечом духовным» и вручают монахам при пострижении – для счета молитв и поклонов. В буддизме с ними медитируют. В боевых искусствах тренируют с их помощью пальцевые мышцы рук. Есть у них еще одна, не менее важная функция – лечебная**



Фото Сергея Яраева

## Здоровье на кончиках пальцев

Еще древние врачеватели заметили, что перебирание четок приносит душевный покой, избавляет от угнетенного состояния духа и бессонницы. Позже ученые нашли этому объяснение: нервные окончания на кончиках пальцев непосредственно связаны с некоторыми мозговыми центрами, и воздействовать на мозг можно таким путем. Китайцы издревле в этих целях перекачивали обыкновенные грецкие орехи.

Публикация подготовлена по рабочим материалам иллюстрированной энциклопедии «Чётки мира», готовящейся к печати, с любезного согласия ее автора, известного коллекционера Юрия Якутина.



*Для лечения какого-либо заболевания часто используют четки, в которых светлая и темная бусины чередуются, символизируя негатив и позитив. В этом случае рекомендуется перебирать их, держа за светлые бусины, сосредоточив внимание на больном органе и сопровождая свои действия положительными эмоциями.*

В Европу четки принесли воины Александра Македонского из Персии. Самые дорогие изготавливались из отполированного черного коралла и инкрустировались серебром.

В наши дни количество бусин в четках обычно варьируется от 33 до 108.

В знаменитом труде Току-хиро Намикоши «Шиаци – японская терапия надавливанием пальцами» говорится, что и простое потирание пальцев рук помогает успокоиться, отдохнуть. Терапия шиаци помогает укрепить здоровье, стимулируя прилив крови к кончикам пальцев.

По представлениям традиционной китайской медицины, определенные точки на пальцах и ладонях человека рефлекторно связаны не только с мозгом, но и с внутренними органами – желудком, кишечником, печенью, сердцем. Воздействуя на биологически активные точки, рефлексотерапевты облегчают течение многих заболеваний. Кроме того, в результате такого точечного массажа повышается устойчивость организма к магнитным бурям, перепадам атмосферного давления и другим погодным явлениям.

### **Сам себе рефлексотерапевт**

Освоить этот простой и эффективный способ оздоровления под силу каждому.

- При головной боли не торопитесь глотать таблетку, попробуйте интенсивно размять с помощью четок подушечки и фаланги пальцев.

- При насморке перебирайте бусины кончиками пальцев.

- Разминая четки между ладонями, вы укрепляете сердечно-сосудистую систему. Перебирая бусины подушечками пальцев – улучшаете зрение.

- Пропуская бусины над ногтевой фалангой указательного пальца, вы тонизиру-

ете толстый кишечник, активизируете желудочный тракт. Делая то же самое в отношении среднего пальца – массируете позвоночный столб, безымянного – тонизируете печень, мизинца – снимаете сердечный приступ.

- Если в дополнение к большому пальцу с четками работает указательный, выравнивается затрудненное дыхание. Если включается средний палец – снимается гнев или депрессия, безымянный – повышается устойчивость организма к магнитным бурям и перепадам давления. Если же мять четки, зажав их в кулаке (то есть воздействовать на нервные окончания ладони), нормализуется работа всех внутренних органов.

- При тугоподвижности суставов кисти рук вследствие артрита или после травм и хирургических вмешательств четки – прекрасный тренажер, помогающий разработать кисть. При ладонном апоневрозе с их помощью удастся задержать развитие контрактуры. Благотворное действие четок усиливает эффект упражнений лечебной физкультуры.

- Тем, кто много работает на компьютере, а также музыкантам (скрипачам и особенно пианистам) кроме простого перебора бусин полезно размять, помассировать ими кисти (от пальцев к запястью) и растереть бусинами пространство от кисти до локтя – до тех пор, пока не появится ощущение тепла.

- Для улучшения запоминания иностранных слов, песен, стихов, прозаических текстов рекомендуется последовательно перебирать бусины четок, повторяя ту или иную информационную единицу.

- Если вы перенесли стресс, просто покатайте нить с бусинами по центру ладоней – на них есть точки, отвечающие за нервную систему.

**В современной психотерапии перебирание четок используется как отвлекающий или успокаивающий ритуал. Даже бездумное передвижение гладких бусин позволяет расслабиться.**

*После занятий рекомендуется взмахом рук снять с чёток напряжение и протереть сухой тряпочкой. Хранить их лучше в сухом месте, а носить – в матерчатом мешочке. При этом надо иметь в виду, что чётки – предмет индивидуального пользования, поэтому передавать их кому-либо во временное пользование нежелательно.*

• Очень полезно постоянно перебирать бусины человеку, бросающему курить. Бывает достаточно пятиминутной медитации с чётками, чтобы острое желание затянуться притупилось или прошло вовсе. Смысл такого воздействия в том, что оно направлено на психологическую зависимость от курения, которая, как считают специалисты, сильнее физиологической. По словам психолога Валентина Гришина, «для курильщика важен даже не столько вкус никотина, сколько атмосфера расслабленности во время перекура. Даже у людей, формально «завязавших», сохраняется привычка что-то тереть, вертеть между пальцев. И многим помогает всего-навсего выбор нового предмета – такого, как чётки».

### **Целебные мантры**

Медитация – это духовная практика, расслабление, полная релаксация. Как утверждают буддийские монахи, медитация продлевает жизнь на сто лет. В современной психотерапии она используется как способ преодоления стресса.

Во время медитации буддисты и индуисты, вращая чётки, читают мантры. Мантра (в переводе с санскрита – рассуждение, изречение) – священный гимн, требующий точного воспроизведения составляющих его звуков. Ее часто сравнивают с молитвами и заклинаниями.

Основа всех мантр – звук «Ом». Он считается корнем всех звуков. Из глубины тела появляется звук «О» и медленно возносится вверх, соединяясь со звуком «м», который затем резонирует в голове. Правильное повторение «Ом» в течение 20 минут должно расслабить каждую клетку тела.

При произнесении мантр тибетские монахи обычно используют чётки «мала» (как правило, сделанные из сандалового дерева). Они состоят из 108 бусин плюс одна

большая – «меру». Держа чётки в правой руке, начинают с «меру» и с каждым повторением мантры продвигают по одной бусине между большим и средним пальцами. Дойдя до «меру», поворачивают «малу» и начинают двигать ее в обратном направлении («меру» не пересекают).

Попробуйте соединить произнесение тибетской мантры «Ом Рам» с перебиранием чёток. Произнося «Ом», передвиньте один камешек, «Рам» – второй... И так – 108 раз.

### **Найди свой камень**

Немаловажно, из какого материала изготовлены чётки. Исстари для этого использовались янтарь, рог, кость, дерево ценных пород и драгоценные камни. Мельчайшие частицы сандала, кипариса, малахита, проникая через кожу, обогащают организм ценными биологически активными веществами. Кроме того, при трении материалы электризуются, и тело получает слабый электрический заряд. Как известно, это особенно свойственно янтарю, благодаря чему он применяется при лечении заболеваний щитовидной железы.

Прежде чем обзаводиться чётками, подумайте, какой камень вам больше всего подходит по своим лечебным свойствам.

*Лазурит* – камень сияюще-синего цвета (в месторождениях его часто находят вместе с малахитом). Если лазурит положить на больное место, он помогает снять боль, напряжение и спазмы. Его используют при болях в суставах, радикулите, болезнях крови и позвоночника.

*Лунный камень* – голубовато-серебристый с золотым мерцанием изнутри, иногда он кажется молочно-белым, иногда лиловым. Используется при лечении почек, мочевыводящих путей, помогает снять отеки. Считается, что лунный камень тесно связан

*Особую привлекательность чёткам придает возможность заниматься ими в любое время и в любом месте. Однако считается, что лучше всего перебирать их и читать мантры на восходе солнца и на закате.*



с человеческими эмоциями – сглаживает напряженность, смягчает натуру, способствует развитию интуиции, воображения.

**Малахит** – минерал густо-зеленого или светло-зеленого цвета. Укрепляет иммунитет, помогает работе поджелудочной железы, почек и селезенки. Нормализует сердечную деятельность, снижает давление крови. В альтернативной медицине используется для лечения пищеварительной системы, суставов, позвоночника, входит в состав глазных мазей.

**Нефрит** в переводе с испанского – «камень поясницы». Этот зеленый камень обладает удивительной вязкостью и очень долго держит тепло. Поэтому в давние времена его нагревали и использовали как грелку. При болезнях почек особенно помогает светлый нефрит – его носят в течение года на пояснице.

В Китае и на Тибете нефритовые талисманы вешали на шею детям, чтобы оградить их от болезни, а если предстояло трудное дело, то его участники не обходились без нефритовых чётков. Не случайно нефритовые чётки древнего китайского мудреца, таящие секрет вечной жизни, – центральный образ одноименной повести Бориса Акунина.

**Обсидиан** – вулканическое стекло темно-серого, серого, реже желтого, коричневого или красного цвета. Благотворно влияет на желудок и кишечник. Улучшает работу почек, стабилизирует давление крови, укрепляет иммунитет.

### **Поклонись дереву**

Дерево – не менее популярный материал для чётков, чем камень.

При выборе породы древесины важно учесть индивидуальность того, кто будет пользоваться чётками. Нервному, неуравновешенному человеку больше подойдут

чётки из осины, тополя, черемухи, рябины или ели. Для разработки суставов и кисти обычно применяют материал из бука, дуба, акации, березы, кедра, можжевельника.

Скульптор Альберт Каукин из подмосковного Зеленограда разработал методику использования деревянных чётков для снятия умственного переутомления и стрессов, развития координации движений, силы и ловкости рук, стимуляции памяти и внимания, нормализации артериального давления.

У Бориса Акунина в романе «Пелагия и черный монах» святые отшельники коротают время, вырезая кедровые чётки, за которые паломники платят монастырю немалые деньги – до тридцати рублей за низку. Считается, что особой силой (в том числе и целительной) обладает древесина созревшего (примерно пятисотлетнего) или, как его еще называют, «звнящего» кедра. Чётки из него используют при радиоактивном поражении, заболеваниях нервной системы и позвоночника.

О целебных свойствах такого кедра свидетельствовали еще Библия и другие древние источники.

Несколько лет назад в группе биофизики лаборатории гелиоклиматопатологии Научного центра клинической и экспериментальной медицины СО РАМН был проведен эксперимент, который подтвердил оздоровительное воздействие «звнящего» кедра на человека.

Возможно, со временем ученым удастся доказать эффект оздоровительного воздействия чётков, созданных из разных материалов, и научно классифицировать их оздоровительные влияния по заболеваниям. Но и не дожидаясь этого, можно использовать бусы на нитке с большой пользой для здоровья, ведь эта практика проверена веками. ■

**Нефрит** – камень вечной любви. *Бабочка из нефрита, по преданию, служит залогом счастья в любви. Считается, что этот камень обладает способностью разглаживать морщины, поэтому косметологи древности после массажа обкладывали лицо пациентки нефритовыми бляшками.*

**При туго-подвижности суставов пальцев и патологии ладонного апоневроза полезно пропускать бусины между двумя и тремя пальцами с захватом ладони. Возможны разнообразные комбинации их расположения на кисти и запястье.**

Татьяна Яковлева

# Проблема: Косоглазие

*К сожалению, те или иные дефекты внешности притягивают взоры посторонних, а это довольно неприятно, особенно детям. Таким дефектом, к примеру, является косоглазие.*

*Оно не только накладывает отпечаток на формирование характера ребенка, вызывая замкнутость и раздражительность, но и сопровождается рядом зрительных расстройств, ограничивая возможности человека – например, в выборе профессии. Поэтому косоглазие – это не только косметическая проблема*



Фото Виктории Смирновой

Термин «косоглазие» объединяет разные по происхождению и симптомам поражения зрительной и глазодвигательной систем.

Правильное положение глаз зависит не только от нормальной деятельности их мышечного аппарата, но и от наличия нормального бинокулярного («двуглазного», объемного) зрения. В норме, когда мы смотрим на какой-то предмет, то видим единый, объем-

ный образ и можем определить его местоположение в пространстве по отношению к другим объектам – ближе он или дальше, выше или ниже. Это и должно обеспечивать бинокулярное зрение. Оптическая система человека устроена так, что изображения от каждого глаза по нервным волокнам передаются в головной мозг и там сливаются – так осуществляется видение двумя глазами. Косоглазие сопровождается расстройством нормального стереоскопического зрительного восприятия, в результате чего мир для человека перестает быть объемным.

При рождении ребенок еще не умеет видеть двумя глазами. Примитивное бинокулярное зрение возникает у него к 2 месяцам, а дальнейшее его формирование происходит от 2 до 6 лет.

Все новорожденные имеют дальнюю зоркость около 3 диоптрий. При этом оптический фокус попадает не на сетчатку, а находится за ней. Изображение двоится, расплывается. По мере роста ребенка глазное яблоко увеличивается в размерах и фокус перемещается на сетчатку. Некоторые дети в силу различных причин имеют дальнюю зоркость выше 3 диоптрий. Чтобы четко видеть предметы (избавиться от двоения), им приходится напрягать глаза. Это напряжение и является основной предпосылкой к возникновению косоглазия. Изображение от косящего глаза подавляется, и при двух открытых глазах возникает ситуация практического «одноглазия», то есть нарушается стереоскопическое зрение. Косоглазие у ребенка обычно возникает в тот период, когда бинокулярные связи еще недостаточно прочны.

## Типы косоглазия

Косоглазие – довольно распространенная патология органов зрения, оно встречается у 1-1,5% детей. Возникает оно, как правило, в 2-3-летнем возрасте, но может отмечаться уже с

*Косоглазие вызывает нарушения многих функций, начиная с глаз и заканчивая отделами головного мозга, ответственными за зрение.*

*Как правило, косоглазие развивается у детей в первые три года жизни и в большинстве случаев сопровождается снижением остроты зрения. Заметив, что малыш скашивает глазки, нужно сразу вести его к окулисту. Чем раньше начнется лечение, тем больше шансов восстановить нормальное бинокулярное зрение.*

первых дней рождения, а иногда – и в 6 лет. Внешне косоглазие проявляется в том, что один глаз отклоняется в ту или иную сторону (вбок, вверх, вниз или в различных сочетанных вариантах), в то время как второй расположен в центре глазной щели. Такой дефект сразу бросается в глаза.

Существует много видов косоглазия. В раннем возрасте чаще всего развивается *сходящееся* косоглазие, в более позднем, школьном, возрасте – *расходящееся*.

Если при косоглазии движения каждого глаза в различных направлениях совершаются в полном объеме, то его называют *содружественным*. Оно характеризуется постоянным или периодическим отклонением одного из глаз от точки фокуса. Содружественное косоглазие обычно начинается с отклонения одного глаза, но нередко бывает и *альтернирующим* – то есть попеременно косит то один, то другой глаз (в последнем случае острота зрения, как правило, не теряется).

Если же по ряду причин объем движений глаз ограничен либо отсутствует (например, из-за поражения ядер или стволов нервов, иннервирующих мышцы глаза, или в результате поражения самих мышц), то это косоглазие называется *паралитическим*. Движение глаз при этом заменяется движениями (поворотами) головы. У детей паралитическое косоглазие может возникнуть после таких заболеваний, как энцефалит, менингит, инфекционный неврит, травма черепа. В этом случае прежде всего необходимо лечение основного заболевания, обычно совместно с невропатологом.

*Скрытое* косоглазие (гетерофория) обнаруживается при выключении глаза из зрительного акта. Достаточно прикрыть открытый глаз заслонкой, как он отклоняется в сторону мышцы с более высоким тонусом. Если заслонку убрать, глаз возвращается в нормальное положение – момент возврата

можно заметить. При этом бинокулярное зрение не нарушается.

При *мнимом* косоглазии создается видимость, будто косят оба глаза одновременно. Это явление обусловлено формой черепа, расположением глазниц, шириной переносицы. С возрастом формы лица меняются, и такое косоглазие может полностью исчезнуть.

### **Амблиопия – тяжелое осложнение**

Если один и тот же глаз косит постоянно, то такое косоглазие называется *односторонним, монолатеральным* («латеральное» – значит боковое, в сторону). В этом случае зрение неизбежно снижается, развивается так называемая *амблиопия* («ленивый глаз»). Это происходит потому, что косящий глаз практически не работает, и если заболевание длится более 2-3 лет, острота зрения может упасть до 1-2%, когда будут различимы только пальцы руки, поднесенной к самому лицу. Амблиопия – серьезное осложнение, требующее длительного и терпеливого лечения, оно связано с тем, что зрительной системой во избежание хаоса блокируется передача в мозг изображения предмета, который воспринимается косящим глазом. Это, в свою очередь, приводит к еще большему отклонению глаза – то есть возникает порочный круг.

В зависимости от тяжести амблиопия может вызывать разную степень снижения остроты зрения. При слабой амблиопии острота зрения составляет 0,4-0,8 диоптрии, но наблюдается она только у 23% больных. В большинстве случаев развивается амблиопия очень высокой степени тяжести, когда острота зрения падает до 0,1 и ниже диоптрий.

При длительном существовании одностороннего косоглазия и тяжелой амблиопии может измениться состояние зрительной фиксации. Ребенок смотрит на предмет не областью центральной ямки сетчатки, а

*Коварство косоглазия заключается в том, что малые углы отклонения могут быть внешне незаметны. Вот почему в младшем возрасте необходимы профилактические осмотры офтальмолога-страболога.*

**Конечная цель в лечении детского косоглазия – высокая острота зрения без очков при симметричном положении глаз и объемном стереоскопическом зрении.**

участком, находящимся на расстоянии от нее. Развивается амблиопия с неправильной фиксацией, крайне трудно поддающаяся лечению. Следовательно, необходимо как можно раньше принять активные меры к переводу монолатерального косоглазия в альтернирующее. При альтернирующем (попеременном) косоглазии, как уже говорилось, амблиопии почти не бывает или она выражена незначительно. Перевод одностороннего косоглазия в попеременное осуществляется путем выключения из акта зрения на срок до 2 месяцев некосящего глаза – тогда косящий глаз начнет работать. При этом еженедельно проверяется острота зрения каждого глаза.

### Причины возникновения

Причин возникновения косоглазия у ребенка много. Врачи полагают, что основная из них – врожденные или приобретенные заболевания центральной нервной системы, которые неизбежно сказываются на работе отделов головного мозга, отвечающих за мышцы, приводящие в движение глазные яблоки. Иногда косоглазие является проявлением более глубокого патологического процесса (скрытые формы косоглазия в сетчатке или зрительном нерве распознать довольно сложно).

Косоглазие нередко проявляется при наличии дальнозоркости и астигматизма, реже – при врожденной или рано приобретенной близорукости. Спровоцировать его могут детские инфекционные болезни, протекающие с высокой температурой, физическая или психическая травмы.

Если косоглазие развивается в результате какого-либо заболевания глаза (воспалительного, опухолевого, дистрофического характера), сопровождающегося резким понижением зрения, то оно называется *вторичным*. Естественно, в таких случаях необходимо сосредоточить внимание на основном заболевании, которое и нужно лечить в первую очередь.

### Лечение косоглазия

Если заниматься проблемой серьезно, то излечение происходит в 97% случаев. Конечно, нужно учитывать время возникновения косоглазия, степень функциональных нарушений, сроки обращения к врачу. Лечение нужно начинать как можно раньше, в противном случае возможны серьезные осложнения и даже необратимые изменения. Но надо заранее запастись терпением – исцеление занимает многие месяцы и даже годы.

Надо сказать, что лечение детей с амблиопией и косоглазием нужно обязательно заканчивать в дошкольном возрасте. Для этого желательно определить ребенка в специализированный детский сад или в профилированную группу в обычном детском саду. Школьники с недолеченной амблиопией и косоглазием должны лечиться и отдыхать летом в специализированных лагерях.

К сожалению, методики, применяемые в некоторых медицинских учреждениях, носят фрагментарный характер. Зачастую лечится что-то одно, например амблиопия. Порой врачи спешат с оперативным вмешательством. Но такой подход, как правило, успеха не приносит. Каждый тип косоглазия требует четкого, комплексного, системного и обязательно индивидуального подхода, поскольку двух абсолютно одинаковых случаев не бывает.

Для начала врач должен выяснить характер косоглазия – например, содружественное оно или паралитическое. Для этого необходимо исследовать подвижность глазных яблок в различных направлениях. При паралитическом косоглазии нужны консультации невропатолога. Полезны упражнения для восстановления подвижности глаз.

Иногда для лечения косоглазия бывает вполне достаточно *консервативных* (нехирургических) методов. Это специальные уп-

**Вовремя начатое адекватное лечение позволяет восстановить зрение. Нередко удается исправить неправильное положение глаз при помощи очковой коррекции, но некоторые формы косоглазия требуют хирургического вмешательства.**

*При наличии значительного угла отклонения (более 10°) в 3-4-летнем возрасте показаны хирургическое вмешательство на мышцах и выработка бинокулярного зрения с помощью ранее применявшихся аппаратных методов и упражнений.*

ражнения для глаз, ношение контактных линз или специальных очков с бифокальными линзами. При необходимости линзы могут быть с призматическим эффектом, что позволяет приблизить друг к другу картинки, получаемые каждым глазом, то есть восстановить бинокулярность зрения. Чтобы ликвидировать косоглазие, иногда бывает достаточно ношения очков в течение 2-3 лет.

Для стимулирования активной работы косящего глаза прибегают к длительному (на несколько месяцев) выключению здорового глаза: его прикрывают специальной заслонкой. Тем временем косящий глаз всячески тренируют (с помощью вышивания, собирания мелкой мозаики, рисования и прочих упражнений, стимулирующих зрительные процессы).

Чтобы научить косящий глаз правильно фокусировать изображение предметов (без помощи бокового зрения, по центру сетчатки), существуют специальные приборы. На так называемое желтое пятно (главную область сетчатки) направляются пучки света, они возбуждают зрительные рецепторы, заставляя их работать в полную силу. Так, мало-помалу, способность видеть как нужно восстанавливается.

В ряде офтальмологических клиник сегодня используются и принципиально новые аппараты, с помощью которых формируется стереоскопичность зрения.

Когда применение других способов не может дать желаемого результата, прибегают к хирургическому вмешательству. Его суть сводится к укорачиванию или удлинению отдельных глазных мышц. При сильном отклонении от нормы может потребоваться несколько операций: глаз должен постепенно, поэтапно привыкать к своему новому состоянию.

После операции в обязательном порядке проводится консервативное лечение.

Оно направлено на полную реабилитацию зрительных функций. В частности, необходимы упражнения, помогающие глазам работать парой, «в одной упряжке». К сожалению, при тяжелых формах косоглазия, особенно если глаз косит вниз или вверх, даже операция может не вернуть бинокулярного зрения – только устранит изъян внешности.

### **Как предупредить косоглазие**

Все, что хорошо для тела, хорошо и для глаз: свежий воздух, солнце, полноценное питание, игры, ровное, веселое расположение духа. Ведь глаза трансформируют информацию, полученную от миллионов светочувствительных клеток, в картинку реального мира и передают ее в мозг.

Очень важно не перенапрягать глаза: они должны смотреть и видеть спокойно, без малейших усилий. Поэтому надо следить за малышами – не позволять им часами возиться с какой-нибудь супермозаикой или полдня сидеть перед телевизором.

От инфекционных болезней уберечь ребенка трудно, но важно помнить, что в это время его глаза как никогда нуждаются в мягком, щадящем режиме.

Чтобы предупредить косоглазие и не пропустить снижение остроты зрения, всем детям от 1 года до 1,5 лет нужно проверять рефракцию (наличие или отсутствие дальнозоркости, близорукости).

Даже у совсем маленького ребенка желательно попытаться проверить остроту зрения каждого глаза доступными способами. Например, показывать ему предметы, игрушки разных размеров и с разного расстояния, прикрывая один глаз.

Регулярно проверяйте зрение детей у окулистов: только они могут понять, что происходит с глазами, и решить, нужна ли им помощь. ■

*Хирургическое лечение состоит в восстановлении правильного баланса между мышцами, приводящими в движение глазные яблоки. Оно дает хороший косметический эффект, но не всегда восстанавливает бинокулярность зрения. Поэтому после него необходимо пройти терапевтический курс, помогающий адаптироваться к новому состоянию глаз и получить наилучшие результаты*

## ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО – ТЕПЛО И МОЛЧАНИЕ

### Фарингит, ларингит

*«В детстве я часто болела ангиной, поэтому мне вырезали миндалины. Но и сейчас, особенно в зимне-весенний период, у меня нередко першит в горле и возникает боль при глотании. Правда, без температуры. Я полощу горло травяными настоями, через несколько дней боль и першение проходят, но остается ощущение, что в горле словно кол застрял. В чем дело? Как от этого избавиться?»*

Л.С.Костюкова, г. Москва

Скорее всего, речь идет об остром фарингите (воспалении глотки), – говорит врач-отоларинголог Ю.Н.Ткач. – Это самое распространенное воспалительное заболевание горла. Его симптомы – сухость, першение и покалывание в глотке. А самый характерный признак состоит в том, что человеку труднее проглатывать слюну, чем обычную пищу. Он называется симптомом «пустого глотка». Хотя самочувствие в целом остается нормальным, при развитии болезни в глотке накапливается слизь. Больной пытается откашляться, но тщетно. Это причиняет резкую боль. В период обострения фарингита надо регулярно полоскать горло, не меньше 3-4 раз в день. Для полосканий подойдет теплый отвар ромашки и шалфея, раствор соли с содой или фурацилина. Горло можно смазывать раствором Люголя, на шею хорошо ставить согревающие компрессы (например, водочные).

Хотя сам по себе фарингит не является тяжелым заболеванием, при неправильном лечении он может перейти в хроническую форму. Самый неприятный симптом при этом – довольно частые, особенно по утрам, приступы сильного кашля, иногда доводящие человека до рвоты.

Очень важно, чтобы человек, больной фарингитом, дышал чистым, свежим, увлажненным воздухом. Позаботьтесь, чтобы квартира регулярно проветривалась. Если за окном проходит загазованная улица, то придется установить воздухоочиститель. Не забывайте, что повышенная сухость воздуха, создаваемая в зимний отопительный сезон батареями центрального отопления, тоже раздражает слизистую оболочку глотки. Для улучшения состава воздуха в помещении лучше всего использовать увлажнитель-ионизатор, но если такой возможности нет, то мож-

но хотя бы просто поставить возле батареи таз с водой. Совершенно необходимо распрощаться с курением – табачный дым очень раздражает горло.

Иногда фарингит может сочетаться с другим распространенным заболеванием горла – ларингитом, или воспалением гортани. При ларингите голос хрипнет, кашель становится «лающим». Это нередко бывает связано с перенапряжением голоса, но чаще ларингит провоцируется переохлаждением. Незакаленному человеку с ослабленным иммунитетом бывает достаточно промочить ноги или выпить разгоряченным холодную воду, чтобы заболеть.

Чтобы не допустить осложнений (в частности, самого неприятного из них – отека гортани), при фаринголарингите полезно делать масляные ингаляции.

Но самое главное – это тепло и «обет молчания». Надо дать покой воспаленным стенкам гортани. А для профилактики воспалительных заболеваний нужно закаляться и регулярно полоскать горло прохладной водой, постепенно снижая температуру до совсем холодной.

## «ЦАРСКАЯ» БОЛЕЗНЬ

### Гемофилия

*«У моего маленького сына врачи обнаружили редкое заболевание – гемофилию. До сих пор я знала о нем лишь по художественной литературе и считала, что оно встречается только в царских семьях из-за частых родственных браков. В наших с мужем семьях, насколько мне известно, людей «с голубой кровью» не было и на двоюродных сестрах никто не женился. Хотелось бы знать, что ждет нашего ребенка».*

Анастасия Ветрова, г. Ярославль

По данным Всероссийского общества больных гемофилией, у нас в стране зарегистрировано около 7 тысяч пациентов с таким диагнозом, хотя, по оценке экспертов ВОЗ, их не менее 15 тысяч. Возможно, для такой большой страны, как наша, эта цифра невелика, но если учесть тяжесть этой болезни и трудности, которые возникают при ее лечении, то следует признать, что проблема гемофилии стоит очень остро.

*Фарингиты – типичное последствие удаления миндалин. Ведь миндалины – иммунный орган, они являются заслоном для инфекции. Если их нет, больше микробов проникают глубже, на стенку глотки. Это и есть причина частого формирования хронических воспалительных процессов.*

На недавнем семинаре, организованном Всероссийским обществом больных гемофилией, присутствовало более 100 специалистов, занимающихся этой проблемой. Ведущие российские гематологи рассказывали о применении новых технологий в лечении гемофилии.

Гемофилия – тяжелое наследственное заболевание, связанное с дефектом кровесвертывающей системы. Поскольку время свертывания крови значительно удлиняется, больные гемофилией страдают от сильных кровотечений даже после минимальных травм. Кроме того, болезнь может вызывать продолжительные или самопроизвольные кровотечения, особенно в мышцы, суставы и внутренние органы.

Передается это заболевание по женской линии, а проявляется почти всегда у мужчин. Возникает оно вследствие генетических нарушений и в половине всех случаев имеет семейный характер. Гемофилия нередко встречалась в царских семьях. Этой болезнью страдали сын, внуки и правнуки английской королевы Виктории, наследник российского престола сын Николая II Алексей. Вот почему это заболевание стали считать «царским». Однако генетический сбой, приводящий к замедленному свертыванию крови, не является каким-то аристократическим признаком. Он может проявиться у представителей разных слоев общества.

Директор Гематологического научного центра РАМН академик А.И.Воробьев, выступая на семинаре, отметил, что за последние годы ситуация в лечении гемофилии в России значительно изменилась. Это заболевание вместе с несколькими другими выделено Минздравсоцразвития РФ в отдельную программу финансирования. Появились инновационные методы терапии с использованием высокоочищенных препаратов, благодаря которым можно эффективно и безопасно проводить лечение и профилактику обострений заболевания у больных. Теперь им даже не нужно ложиться в стационар, введение лекарств можно осуществлять и дома.

Организация амбулаторного лечения больных гемофилией – одна из приоритетных задач, которую выделили участники семинара. Для этого в регионах создаются образовательные программы для врачей-гематологов, а также общества больных гемофилией. Как подчеркнула руководитель Центра гемофилии ГНЦ РАМН профессор О.П.Плющ, сегодня больные гемофилией могут успешно бороться с заболеванием и жить столько же, сколько здоровые люди, ведя полноценный образ жизни, но только при правильном современном лечении и уходе.

Перед врачами стоит задача научить пациентов правильно вводить современные препараты. К слову, такие инъекции могут делать себе даже дети в возрасте 8-9 лет. А есть и такие маленькие пациенты, которые уже с трех лет умеют пользоваться специальными шприцами.

Новые средства представляют собой высокоочищенные препараты, безопасные с точки зрения вирусной инфекции, что очень важно для больных, которые всегда были беззащитны перед вирусами. По словам специалистов, новые методы лечения доступны пациентам не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и в Кирове, Нижнем Новгороде, Волгограде, Владивостоке, Хабаровске, Грозном.

### Новое в лечении гриппа

На грипп и ОРВИ приходится около 95% случаев всех инфекционных заболеваний. Только в Москве ежегодно регистрируется от 2,5 до 3 миллионов заболевших, причем больше половины из них – дети.

Без соответствующего лечения грипп может привести к серьезным осложнениям – отиту, синуситу, гнойному бронхиту, пневмонии, фебрильным судорогам. Более всего подвержены риску осложненных дети с нарушениями в бронхо-легочной и сердечно-сосудистой системах.

На недавно проходившем в Москве XII Конгрессе педиатров России Всероссийский центр изучения общественного мнения провел опрос детских врачей, приехавших из разных городов страны, о способах лечения детей, заболевших гриппом. Как выяснилось, 77% врачей считают, что применение препаратов, разработанных специально для лечения гриппа, гораздо более эффективно, чем назначение обычных противогриппозных средств.

В настоящее время в распоряжении российских педиатров есть инновационные противогриппозные препараты «второго поколения» – так называемые ингибиторы нейраминидазы. Механизм их действия основан на блокировании специфического белка, расположенного на поверхности вируса гриппа, вследствие чего вирус теряет способность поражать здоровые клетки и распространяться в организме человека. В частности, к таким эффективным противогриппозным средствам относится швейцарский препарат «Осельтамивир», причем 60% педиатров, назначающих этот препарат своим маленьким пациентам, уверены, что он помогает не только вылечить грипп, но и предотвратить развитие осложнений.

По словам директора НИИ профилактической педиатрии и восстановительного лечения Научного центра здоровья детей РАМН профессора Лейлы Намазовой, грипп действует как биологическое оружие: очень легко и быстро распространяется и представляет большую проблему для здравоохранения. Поэтому особая надежда возлагается именно на новые препараты «второго поколения», в частности «Осельтамивир». Он разрешен для детей от года и уже в первые 36 часов от начала заболевания показывает очень хорошие результаты.

# Камень в почке

*Люди, испытавшие почечную колику, вспоминают о ней с ужасом и готовы выполнять все рекомендации врачей, лишь бы избежать повторения приступа. Причиной такой сильной боли бывают камни, образовавшиеся в почках или мочевыводящих путях. О том, почему они появляются, какими бывают и как от них избавиться, рассказывает хирург-уролог урологического отделения московской клинической больницы № 52 Руслан Трушкин*



Почки, как известно, вместе с мочой выводят из организма лишние соли, которые малорастворимы в воде и иногда находятся в ней в состоянии мельчайших кристалликов. При нормальном состоянии почек и мочевыводящих путей кристаллики благополучно выводятся из организма с активным током мочи. Но если в силу разных причин кристаллики солей не успевают покинуть организм, то из них в почках или мочевом пузыре постепенно формируются камни, или конкременты. В медицине эти процессы носят названия нефролитиаз и цистолитиаз («литиаз» – камнеобразование).

Единой концепции мочекаменной болезни в настоящее время не существует. Поскольку это многофакторное заболевание, его развитие связано с рядом сложных физико-химических процессов, происходящих как в организме в целом, так и на уровне мочевыводящей системы. Большую роль здесь играют нарушения обмена веществ и гормональные сбои, прежде всего нарушения функции паращитовидной железы. Но не-

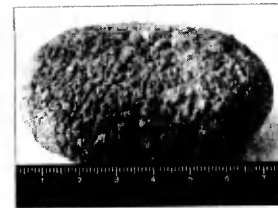
редко камнеобразование – это следствие воспалительного процесса в мочевыводящих путях или хронической инфекции в организме. Существует и наследственная предрасположенность к болезни.

Однако сегодня заболевание все чаще отмечается и у тех людей, чьи кровные родственники не имели склонности к камнеобразованию. Здесь на первый план выступает образ жизни. Так, у многих пациентов заболевание развивается в результате неправильного питания – несбалансированной диеты, преимущественного употребления тех или иных продуктов, злоупотребления консервированной пищей, «фаст-фудами», перекусами на ходу, а также потребления малого количества жидкости. Свою лепту в процесс камнеобразования вносит и отсутствие необходимых физических нагрузок.

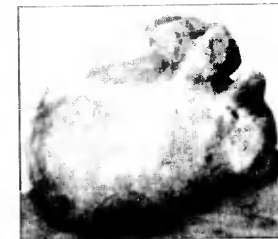
## Недрагоценные клады

В зависимости от химического состава солей, присутствующих в водах наших широт, у россиян преимущественно образуются оксалаты (камни из солей щавелевой кислоты), ураты (из солей мочевой кислоты), фосфаты (из солей фосфорной кислоты) или их сочетания.

На первое место по распространенности можно поставить *оксалаты*, которые формируются вследствие нарушения обмена щавелевой кислоты, возникающего в силу как внутренних, так и внешних причин. В частности, здесь сказывается чрезмерное употребление продуктов, содержащих эту кислоту (щавель, томаты, шпинат). Обмен при формировании оксалатов в почках и мочевыводящих путях иногда настолько нарушен, что организм неадекватно реагирует даже на необходимый антиоксидант витамин С, который, как показывает наша практика, в создавшихся условиях делает процесс камнеобразования более агрессивным. Поэтому таким пациентам мы рекомендуем ограничить



*Этот круглый «голыш» смешанного биохимического состава был извлечен из мочевого пузыря больного.*



*Такой коралловидный «гигант» послал в своей почке 45-летний москвич. Почка оказалась на него словно натянутой.*



*В урологическом отделении 52-й больницы существует музей извлеченных мочевых камней.*



потребление продуктов, содержащих аскорбиновую кислоту (цитрусовые, смородину, облепиху, томаты), а в качестве профилактики советуем принимать витамины  $B_1$ ,  $B_6$ , нормализующие щавелевокислый обмен.

*Уратные камни* – следствие чисто обменных нарушений. Такую патологию раньше называли «почечной подагрой», потому что при обычной подагре точно такие же соли, что откладываются при уратном нефролитиазе, оседают на поверхности суставов. То есть характер нарушений один и тот же, только локализация солевых отложений разная. А причиной камнеобразования в таких случаях служат нарушения пуринового обмена. Они могут возникать в силу наследственной предрасположенности, но в последнее время большее значение приобретает алиментарный (пищевой) фактор – все те же нарушения питания, а именно злоупотребление мясными консервами. Почему именно ими? Дело в том, что в таких продуктах пурины находятся в технологически переработанном, а потому очень легко усвояемом виде. То есть, человек потребляет пурины в гораздо большем количестве, чем требуется организму. Это и служит предпосылкой для нарушений их обмена. Опыт нашего отделения подтверждает прямую взаимосвязь между такими нарушениями и камнеобразованием.

**30** Мы оперировали много пациен-

тов с уратными камнями, которые ради снижения веса придерживались так называемой «кремлевской» диеты с преимущественным содержанием белковых продуктов, в которых всегда много пуринов. Они действительно худели, но одновременно приобретали уратные камни...

Безусловно, потребление мяса сыграло огромную роль для человека в эволюционном плане, но злоупотреблять им не стоит. Кстати, у людей, придерживающихся рыбной диеты, не отмечается образования мочевых камней – в наше отделение такие пациенты никогда не поступали. И это тоже, как говорится, информация к размышлению. Помимо ограничения мяса, особенно в вечернее время, при уратных камнях мы советуем избегать мясных субпродуктов, а также шоколада, кофе, алкоголя, жареных и острых блюд. А такие продукты, как фасоль, плоды шиповника, в этих случаях очень полезны. Кстати, таких же рекомендаций следует придерживаться и при оксалатных камнях.

Что касается образования *фосфатных камней*, то они часто возникают на фоне хронической инфекции мочевыводящих путей. Если к этому добавляются обменные нарушения, то заболевание очень трудно поддается лечению. К тому же образованию фосфатных камней способствует гиподинамия, приводящая к нарушению фосфорно-кальциевого обмена.

Не случайно фосфатные камни часто образуются у пациентов с переломами, которые подолгу вынуждены придерживаться постельного режима – из-за отсутствия нагрузки у них идет интенсивный выброс из костей минеральных солей, которые оседают в почках.

При фосфатных камнях из рациона исключаются щелочные минеральные воды, молоко, пряности, острые закуски. Стоит ограничить употребление картофеля, бобов, тыквы, ягод, зеленых овощей, творога, сыра. Зато необходимо ежедневно употреблять в пищу петрушку, как в свежем виде, так и после кулинарной обработки. Рекомендуются также мясная пища, виноград, зеленые яблоки, груши, сало, мучные изделия, растительные жиры, квашеная капуста, брусника, красная смородина, кефир, сметана.

Как видим, рекомендации диетотерапии при разных видах мочевых камней различны, иногда даже противоположны. Однако в чистом виде камни встречаются не более чем в половине случаев, а у остальных больных в моче образуются смешанные по составу и в различных пропорциях полиминеральные конкременты, химический состав которых, как правило, можно точно определить только после их выхода наружу. В этом и заключается одна из сложностей лечения мочекаменной болезни. Прежде чем продолжить разговор о те-

рапии, следует рассказать о проявлениях болезни.

### Непредсказуемое путешествие

Мочекаменная болезнь протекает по-разному. Иногда ее приступ остается неприятным единичным эпизодом в жизни, но нередко заболевание протекает с частыми рецидивами и принимает затяжной хронический характер, приводя к инвалидности.

К примеру, когда камень находится в почечной чашке, или лоханке, он может периодически вызывать тупую, тянущую боль. Но может долго и не заявлять о себе, а обнаружиться случайно, при обследовании. Бывают случаи, когда очень крупный камень (5-7 см и более) не приносит большого беспокойства, в то время как маленький камешек, опустившийся из почки в узкий мочеточник и раздражающий слизистую, причиняет человеку мучительную боль. Если конкремент перекрывает ток мочи к мочевому протоку, то это тоже становится причиной сильнейшей боли – так называемой почечной колики.

Такая боль возникает, как правило, внезапно и по интенсивности сравнима лишь с травматическим поражением или инфарктом миокарда. Характерный ее признак – лихорадочное беспокойство больного. Человек буквально не находит себе места, в отличие, скажем, от приступов аппендицита, при ко-

тором можно найти облегчение в лежачем положении, поджав ноги, или инфаркта, когда больной неподвижен.

Локализация боли при почечной колике зависит от места расположения камня. Если он застрял в верхней части мочеточника, то боль отдает в поясницу. Если ушел ниже, к мочевому пузырю, который располагается над лонной костью, то боль может отдавать у мужчин в яичко, мошонку, половой член; у женщин – в половую губу и поясницу. Помимо этого почечная колика может сопровождаться выделением мочи с примесью крови или задержкой мочеиспускания. Это ситуация, требующая безотлагательного врачебного вмешательства.

### Ложные позывы

Если говорить о патологии в целом, то камень в почке и камень в мочевом пузыре – это следствие одного заболевания – выпадения кристаллов в моче. Но причины того и другого явления могут быть совершенно разными. Так, в мочевом пузыре формирование конкрементов обычно имеет вторичный характер, то есть камни возникают на фоне давно существующей патологии. Например, при аденоме простаты, когда нарушается процесс мочеиспускания и в мочевом пузыре скапливается так называемая остаточная моча. Находясь в ней соли оседают и кристаллизуются, постепенно обра-

зуются камни. Местом локализации камней могут быть и дивертикулы – ненормальные выпячивания стенок мочевого пузыря.

Чаще всего камень в мочевом пузыре ярко демонстрирует свое присутствие. Прежде всего он может провоцировать воспаление, признаком которого служит мутная моча с примесью крови. Но и без этого можно ощутить его присутствие: если камень, попросту говоря, «болтается» в пузыре, то он то и дело раздражает нервные рецепторы, отвечающие за ощущение позывов к мочеиспусканию. В результате у человека постоянно возникают изнурительные позывы. Характерный признак камня в мочевом пузыре – «закладывание» струи: при мочеиспускании ток мочи может внезапно прекратиться. После того как больной походит или сменит положение тела, камень смещается и струя появляется вновь.

Описанные симптомы более характерны для мужчин в силу анатомического строения их уретры (мочеиспускательного канала) – она узкая и длинная (у женщин – короткая и широкая). Да и в целом мочекаменной болезнью страдают больше мужчины. Однако у женщин отмечается весьма неприятная форма этой болезни – образование фосфатных камней на фоне щелочных циститов. Поскольку воспаление вызывается инфекционными агентами, лечится оно чрезвычайно трудно.

### Как помогаем больным

Лечение мочекаменной болезни – сложная задача из-за большого разнообразия причин и клинических форм. Поэтому решать ее нужно индивидуально, в зависимости от формы заболевания и, по возможности, состава камней. Чтобы определиться со способом удаления камня, врач должен проанализировать результаты УЗИ, рентгенологического исследования почек (в частности, очень информативна контрастная рентгенография), компьютерной томографии, лабораторных данных.

Вообще, мочекаменная болезнь считается хирургическим заболеванием. Исключение – при уратных камнях, которые в течение 2-3 месяцев подвергаются успешному растворению цитратными смесями (*уралит У, блемарен*). Эти камни можно легко диагностировать при УЗИ-обследовании, на рентгене они не видны. Попытки растворить камни другого состава будут неэффективны.

Иногда успешным оказывается применение других методов терапии, в том числе давно проверенных. Так, подавляющее число камней выходит наружу под воздействием мочегонных трав, физиотерапии, банных процедур. Но, конечно, прежде чем идти в баню или садиться на арбузную диету, надо обследоваться, чтобы знать особенности своего организма и течения болезни. Сложность в том, что нет прямой

корреляции между размерами камней и возможностью их самопроизвольного отхождения, ибо прохождение камня часто зависит от анатомического строения и тонуса стенок мочеточников: если проход широкий и тонус стенок не повышен, то пройдет и крупный камень 1-1,5 см, хотя это и не типичное явление. Если же тонус высокий, а проток узкий, то возникнет спазм при прохождении даже маленьких камней до 5 мм, которые у других людей выходят без проблем.

За последние 20 лет существенно изменилась тактика хирургического ведения пациентов с мочекаменной болезнью. Если раньше доминировали полостные операции, то сейчас их становится с каждым годом все меньше. В частности, в нашем отделении 90% мочевых камней удаляют без больших разрезов. Это либо дистанционная литотрипсия, либо, если она не помогает, контактная литотрипсия (безболезненное дробление камней специальным ультразвуковым аппаратом). Иногда проводятся эндоскопические операции, когда под наблюдением видеокамеры через небольшое отверстие в почку вводится инструмент, который извлекает камень – целиком или после предварительного раздробления.

Сегодня мы удаляем эндоскопическим путем даже самые крупные кораллоподобные камни, которые достигают очень больших размеров и порой занимают

всю почку (такой экземпляр представлен на снимке). Щадящая хирургия избавляет пациента от кровопотерь, предохраняет от осложнений, спаечных процессов. Это важно, если учесть, что очень часты рецидивы болезни и некоторых пациентов через какое-то время приходится вновь оперировать.

### Как предупредить болезнь

Чтобы не допустить возникновения камней в почках, следует постоянно заботиться о профилактике инфекций, своевременно лечить ОРЗ, грипп, ангины, которые могут давать осложнения на почки.

Очень важно постоянно употреблять объем жидкости, поддерживающий суточное количество мочи от 1,5 до 2,5 литра. Это будет способствовать как вымыванию солей, так и уменьшению числа попавших в мочевыводящие пути микробов. По рекомендации врача полезно принимать курсами слабоминерализованные минеральные воды (типа «Нафтуса») по 200 мл 3 раза в день за 30-40 минут до еды, а еще лучше – провести санаторно-курортное лечение на курортах Трускавец, Железноводск, Карловы Вары и другие. Помимо минеральной и обычной воды хорошо пить ягодные морсы, травяные чаи.

Корректировать нарушения обмена в организме помогут фитотерапия, диетотерапия, физиотерапевтические процедуры.

Так, если тип камней не известен, нужно употреблять клюкву (в любом виде), чернику, рябину, бруснику, виноград, горох, лук, морковь, огурцы, баклажаны и хрен. Хорошее воздействие оказывает лесной орех. Мочегонными свойствами обладают капуста, крыжовник, миндаль, морковь, сливы, чеснок.

Своей способностью выводить камни из почек прославился арбуз, но следует знать, что арбуз при фосфатных камнях противопоказан.

Людам с фосфатными камнями в почках можно порекомендовать принимать настой листьев брусники (1 ст. ложка на стакан кипятка, прогреть на водяной бане 30 минут, пить по 1/3 стакана 3 раза в день). Это прекрасное мочегонное и лечебное средство при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Эффективны также настои травы эрвы шерстистой, или пол-палы, – особенно при камнях оксалатной природы, а также настои травы хвоща полевого, кукурузных рылец, спорыша, березовых почек, плоды укропа огородного – при всех типах камней.

Настои из всех трав готовятся так же, как и настой брусничного листа, только березовых почек и укропа берется по 1 ч. ложке на стакан воды. Но для индивидуального подбора растительных средств, как и других препаратов, лучше посоветоваться с врачом.

Что касается диетотерапии, то она в первую очередь определяется составом камней (если он известен) и характером выявленных нарушений в обмене веществ. Главный общий принцип – максимально ограничить общий объем приема пищи (особенно той, что богата камнеобразующими веществами) и обеспечить разнообразие рациона.

При оксалатных камнях, как я уже говорил, необходимо исключить или ограничить до минимума потребление овощей и фруктов, содержащих щавелевую кислоту, а также уменьшить потребление аскорбиновой кислоты (витамина С). Например, если вы едите свежие плоды, то не нужно дополнительно принимать витаминные комплексы. Замечу, что больше всего щавелевой и аскорбиновой кислот содержится в кожуре зеленых фруктов и овощей, поэтому при склонности к камнеобразованию ее следует снимать. Или лучше есть яблоки не зеленого, а красного цвета.

Для больных, у которых уже выявлены камни, очень важно заботиться о предупреждении рецидивов, для этого следует регулярно проводить биохимические исследования крови и мочи. Контролировать количество мочи (оно должно равняться объему выпитой жидкости), ее плотность (она должна быть ниже 1010) и pH мочи (оптимальным уровнем pH считается 7,5-8,0). Такой контроль может про-

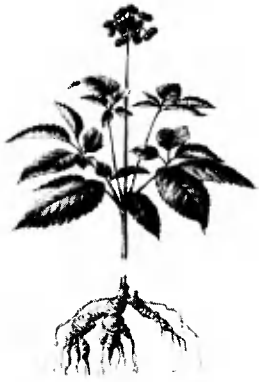
водить сам больной, применяя специальные тест-полоски, продающиеся в аптеках.

Необходимая реакция (pH) состава мочи при необходимости достигается назначаемыми врачом медикаментами. Но этого можно добиться и диетой: пища животного происхождения подкисляет мочу, а молочно-растительная – подщелачивает.

Если у вас при УЗИ обнаружены не камни, а мельчайшие кристаллики, можно прибегнуть к «водным ударам». Это одномоментный прием натошак 0,5-1,0 л любой жидкости (отвар сухофруктов, чай с молоком, слабоминерализованная вода или даже свежее пиво). Можно съесть и соответствующее количество арбуза. Все это промывает полостную систему почек. У кого нет противопоказаний к такой процедуре, целесообразно повторять ее регулярно один раз в 7-10 дней. У кого есть сопутствующие заболевания, могут заменить ее приемом отвара мочегонных трав или калийсберегающих мочегонных препаратов. ■



# РОССИЙСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ



*На нашей планете нет, пожалуй, другого растения, которое пользовалось бы такой славой всеисцеляющего средства, и наверное, ни о каком ином растении не сложено больше легенд и преданий. Какие только названия не давались ему на Востоке – и «дар богов», и «чудо природы», и «корень жизни», и «божественная трава». В дословном же переводе с китайского женьшень означает «человек-корень» – так его называли за сходство корня с человеческой фигурой*

Женьшень по справедливости можно считать символом жизни на земле. Реликт, произраставший еще в третичный период, свыше миллиона лет назад, сумел пережить катастрофические перемены климата и сохраниться в глухих таежных лесах до наших дней. Высокая целебная сила этого растения установлена на практике – его применяют для лечения вот уже более пяти тысяч лет. Многочисленные исследования врачей и фармакологов разных эпох подтвердили, что женьшень имеет исключительные целебные свойства. За эти свойства известный шведский ботаник Карл Линней дал ему научное латинское название «панакс», образовав его от слова «панацея», что означает «средство от всех болезней».

Произрастает женьшень преимущественно в горных смешанных и кедровых лесах, в зарослях кустарников и папоротников Юго-Восточной Азии, поэтому первыми целебную силу женьшеня открыли китайцы. Древнейшее упоминание о нем в работах китайских врачей относится к рубежу нашей эры. В те давние времена женьшень собирали в основном на нынешней границе между Китаем и Кореей.

Вскоре женьшень стал считаться магическим растением любви и плодородия, которое продлевает жизнь, исцеляет от болезней, помогает достичь физического и душевного равновесия. Императоры использовали женьшень как средство от недугов, для повышения энергии и жизненной силы,

усиления потенции и замедления процессов старения. Поэтому долгое время чудодейственные препараты женьшеня разрешалось применять только членам императорской семьи. Простому человеку, попытавшемуся тайком выкопать и использовать корень женьшеня, грозила смертная казнь...

Я держу на ладони этот корень, действительно напоминающий согбенного человечка, и вспоминаю легенду, согласно которой женьшень зародился от удара молнии в прозрачный горный ручей. Ручей ушел под землю, а на его месте выросло растение, корень которого вобрал в себя силу небесного огня. Он возвращал старикам молодость, больным – здоровье, усталым – бодрость. Считалось, что он предохраняет от эпидемий чумы, оспы, холеры. Корень ценили тем выше, чем больше он походил на человека.

Женьшень и сейчас занимает главное место в восточной медицине, основанной на применении лекарственных трав. Одним из важнейших источников знаний о женьшене стал 52-томный труд китайского фармаколога и врача Ли Ши-ченя, появившийся в 1592 году. Автор затратил на его составление 27 лет. Но все знания о женьшене оставались в Китае, информация о нем засекречивалась. В 1709 году император Кань Хи ввел абсолютную монополию на сбор женьшеня. Поиски и добыча целебного корня были строго расписаны. Сборщики, получавшие специальное разрешение, отправлялись в тайгу под охраной.

Тем не менее в X веке таджикский ученый и мыслитель Авиценна описал женьшень в своем труде «Канон врачебной науки». Марко Поло в своей книге о путешествии по Востоку сообщал о некоем «эликсире жизни». В 1610 году голландские купцы впервые завезли таинственное растение к себе на родину, затем стали привозить его даже на продажу, хотя о том, как именно пользоваться «корнем жизни» не знали ни они, ни тем более покупатели.

*По одному из преданий, корень женьшеня словно бы «хотел», чтобы его нашли. Однажды жители китайской деревеньки услышали странные звуки, доносившиеся из леса и шедшие из-под земли. В том месте, где звуки слышались отчетливее всего, росло небольшое растение. Крестьяне осторожно выкопали его и обнаружили корень, очертаниями напоминавший фигуру человека.*

*На востоке бытует пословица: «Легче обучить взрослого тигра, чем вырастить корень женьшеня». Женьшень – чрезвычайно капризное, ранимое и привередливое растение. Малейшее нарушение агротехники сказывается не только на урожае корней, но в первую очередь на их качестве, то есть на содержании полезных биологически активных веществ.*

Однако уже в то время за женьшень отдавали золота втрое больше, чем весил сам корень. В 1686 году сиамские послы преподнесли женьшень французскому королю Людовику XIV. Еще позже сведения о женьшене стали привозить из поездок в Китай португальские и испанские миссионеры. Так постепенно в Европу проникали разрозненные данные о существовании в восточных землях растения, обладавшего исключительными лечебными свойствами. В Россию женьшень впервые привез русский посланник при дворе китайского императора боярин Н.Сапфирий.

И только в 30-х годах XX века врач Имамунра Томоз издал 7-томную «Историю женьшеня», в которой, обработав огромное количество древних китайских и корейских книг, а также современный материал, подытожил все факты, касающиеся истории изучения этого растения, возможностей его возделывания, а также его лечебных свойств. С этого времени женьшень начал свое победное шествие по миру.

Лечебное действие корня основано на сочетании входящих в его состав уникальных биологически активных веществ, которых ученые уже насчитали больше сотни. Женьшень содержит растительные белки, крахмалы, пектины, сахарозу, глюкозу, фруктозу, эфирные масла, жирные кислоты, смолы, витамины, особенно С и группы В, свободные аминокислоты, большое количество необходимых организму минеральных веществ – железо, фосфор, марганец, молибден, цинк, хром, кремний, германий, селен. В нем найдены уникальные сложные органические соединения – сапонины, которые предупреждают развитие атеросклероза у людей всех возрастов.

Действие корня столь благотворно и разнообразно, что трудно перечислить все его достоинства. Препараты корня женьшеня действуют на различные функции организма. Они возбуждают центральную нервную сис-

тему, усиливают обмен веществ, повышают общий тонус. Женьшень восстанавливает силы и работоспособность после тяжелой физической и умственной работы, после тяжелых болезней. Препараты женьшеня повышают аппетит, стимулируют эндокринную систему, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, увеличивают газообмен, ускоряют заживление ран, повышают устойчивость к лучевым воздействиям. Благодаря ему быстрее зарубцовываются язвы.

Женьшень улучшает кровоснабжение головного мозга, активизирует кроветворение, увеличивает потребление организмом кислорода, улучшает память, помогает организму сопротивляться различным стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Женьшень применяют при разных заболеваниях: ранних стадиях туберкулеза, импотенции, малокровии, ревматизме, при длительных болезнях, сопровождающихся истощением и упадком сил.

Медицинскими исследованиями установлено, что корень очень полезен при гипофункции половых желез, ослаблении полового влечения.

Женьшень обладает и высоким профилактическим действием, так как повышает содержание в организме иммуноглобулинов и лимфатических клеток. Подсчитано, что в среднем большинство взрослых людей простужаются от двух до пяти раз за год. Оказывается, этого можно избежать – достаточно запастись женьшенем. По статистике, лишь один из десяти изначально здоровых людей, употребляющих корень женьшеня, болеет простудой более одного раза за зиму. К такому результату пришли канадские медики, проводившие соответствующее исследование. Кроме того, по их сообщению, женьшень не только укрепляет иммунитет, но и снижает продолжительность болезни и облегчает ее течение.

*Когда И.И. Мешков посещал Арабские Эмираты, ему представили одного из сыновей шейха: «Нефтяной король». Иван Иванович не растерялся и протянул руку со словами «Женьшеневый король». И в этой шутке большая доля правды: в настоящее время созданная им на Брянщине плантация по разведению женьшеня – самая большая в России.*

*Для лечебных целей выкапывают корни 5-6-летнего растения – упругие, с утолщенными придаточными отростками. Это и есть самое дорогое и ценное сырье. С возрастом женьшень усыхает, и корни, которые первоначально были объемом с руку, уменьшаются до размера фаланги пальца.*

Препараты из корня женьшеня традиционно применяются как средство, предупреждающее старение человека и особенно полезны в преклонном возрасте при общей слабости, истощении, депрессивных состояниях. Не зря одно из многочисленных названий женьшеня – «корень вечной молодости и долголетия». Он активизирует физическую и умственную деятельность пожилого человека, предохраняет его от стрессов и улучшает питание кожи, благодаря чему разглаживаются морщины. После длительного приема препаратов женьшеня кожа выглядит значительно моложе.

Поскольку женьшень интенсивно заготавливался на протяжении веков в странах Юго-Восточной Азии, его природные ресурсы давно серьезно подорваны. Сейчас дикорастущий женьшень встречается чрезвычайно редко. В Китае он считается государственным достоянием, вывозить его запрещено. В России женьшень произрастает только на Дальнем Востоке, в Приморском крае и на юге Хабаровского края и найти его также очень нелегко. Преобладающее большинство препаратов женьшеня, встречающихся на российском рынке, производятся из растений, выращиваемых на плантациях Юго-Восточной Азии. К сожалению, в последнее время в Китае стали применяться новые, ускоренные технологии выращивания женьшеня, что негативно сказывается на целебных свойствах корня.

В нашей стране искатели женьшеня еще в дореволюционное время закладывали в тайге небольшие тайные плантации. Первые пересадки таежных корней и посев семян женьшеня велись одним из первопроходцев Дальнего Востока, ссыльным поляком М.Янковским в начале 90-х годов XIX века. Его сын расширил плантацию женьшеня и выращивал его на площади в один гектар. Но в 1920 году плантация была ликвидирована. В настоящее время разведение женьшеня налажено в Приморском крае, небольшие плантации существ-

вуют в ряде областей России и Белоруссии. Но самым большим энтузиастом по возделыванию «северного» женьшеня у нас в стране стал агроном, кандидат сельскохозяйственных наук из Брянска Иван Иванович Мешков.

Долгое время китайцы хранили секреты выращивания женьшеня. Иван Иванович, мечтая, чтобы россияне тоже могли лечиться и укреплять свое здоровье с помощью этого уникального растения, отправился в Китай, работал там на женьшеневой плантации и узнал методику его выращивания.

Оказалось, это не менее сложно, чем вырастить ребенка (недаром корень так похож на человека): 2 года семена вызревают в специальных условиях, затем еще 6 лет растут, как малые дети, требуя к себе постоянного внимания и заботы. А годовой прирост корня составляет не более одного грамма.

Для возделывания женьшеня Мешков подобрал специальные участки с хорошо дренированной супесчаной или суглинистой плодородной почвой. Эта почва насыщена сбалансированными по пропорциям минералами и, что особенно важно, живыми микроорганизмами, полученными в результате деятельности дождевых червей. В питомниках и на плантациях Мешкова установлены затеняющие сооружения, защищающие женьшень от прямых солнечных лучей, а в периоды дождей – от переувлажнения. Летом его необходимо защищать от заморозков, вредителей и болезней, поливать и подкармливать, а зимой утеплять древесными опилками, листьями, мхом, торфом, укрывать полиэтиленовой пленкой.

Иван Иванович открывает дверцу теплицы, где живет женьшень, и приветствует его как близкого человека: «Здравствуй, дружок!» И женьшень отвечает ему благодарностью. Недаром специалисты так высоко ценят выращенную Мешковым продукцию: считается, что выращенные им корни женьшеня не усту-

*Настойку корня женьшеня наиболее целесообразно принимать в микродозах. Дозу настойки надо подбирать индивидуально – с 1 ч. ложки. Если после приема поднялось давление, ее надо уменьшить до половины или трети чайной ложки.*

*Противопоказания: беременность, детский возраст, индивидуальная непереносимость ингредиентов настойки. Тем, кто страдает гипертонией, тахикардией, повышенной нервной возбудимостью, следует строго придерживаться минимальных доз.*

*Как правило, достаточно один раз в день добавить одну чайную ложку настойки «Северный дракон» в чай или в воду, чтобы она оказала уникальное целебное действие. Сделать это надо в первой половине дня, так как это напиток тонизирующий.*

пают природным. Есть у Мешкова и пасека, где собирают уникальный, единственный в мире женьшеневый мед.

В природе редко встречаются даже корни весом в 100-200 г. В 1981 году в Китае был найден корень-гигант: его вес составил 500 г, а длина отростка – 65 см. У него было множество ответвлений и жемчужные наросты, которые делают его особенно ценным. Еще более редкий экземпляр был найден в 1905 году в Маньчжурии при прокладке железной дороги. Возраст этого растения составлял 200 лет, а корень весил 600 г. Корень был продан за 5 тысяч долларов, что составляло лишь половину его истинной стоимости.

На плантации Мешкова для лечебных целей выкапывают корни 5-6-летнего растения – упругие, с утолщенными придаточными отростками. Авторитетная и независимая международная экспертиза подтвердила, что выращиваемый здесь женьшень по некоторым параметрам даже превосходит природный. Оставалось решить не менее важную задачу – получить из женьшеня все его наиболее целебные составляющие.

Специалисты знают: самый лучший способ сохранения уникальных свойств женьшеня – экстракция, то есть водно-спиртовое настаивание. Такая вытяжка позволяет наиболее эффективно извлечь полезные вещества и максимально долго их сохранять. Сырое экстрагирование позволяет сохранить в женьшене на 45% больше полезных веществ, чем высушивание. Да и усвояемость этих веществ организмом из водно-спиртовой настойки – самая высокая.

Российские производители создали уникальную настойку корня женьшеня, назвав ее символично – «Северный дракон». (Как известно, дракон на Востоке, а на Руси Змей Горыныч олицетворяют силу и мудрость.) Разработкой рецептуры и технических условий получения настойки «Северный дракон» зани-

мались специалисты весьма солидного учреждения – ГНУ «ВНИИ пищевой биотехнологии Российской академии сельскохозяйственных наук». В результате был создан новый уникальный продукт с улучшенными потребительскими свойствами, по своей эффективности превышающий многие традиционные бальзамы и настойки, выгодно отличающийся от них вкусом, запахом и цветом. Производство «Северного Дракона» его разработчики доверили известным специалистам по выпуску настоек, бальзамов, в том числе и из лекарственных трав, – Шацкому заводу, расположенному в Рязанской области.

В настойку «Северный дракон» добавлен женьшеневый мед, в прозрачном овальном окошке сосуда можно разглядеть расположенный в бутылке настоящий чудо-корень. Поэтому и действие у настойки – поистине чудодейственное. Употреблять ее нужно, начиная с минимальных доз, но не более 50 г в день. Тогда все, что накопил драгоценный корень женьшеня, без остатка усвоится организмом. Как цветисто выражаются китайцы, человек сможет «насладиться чувством звенящего здоровья и лучезарного благополучия». □

*Одной бутылки настойки «Северный дракон» при ежедневном приеме по 1 ч. ложке хватает на 4-5 месяцев. После этого корень женьшеня, оставшийся в бутылке, можно использовать повторно: залить его 40-градусной водкой и настаивать в темном месте две недели.*

#### **НАСТОЙКУ «СЕВЕРНЫЙ ДРАКОН»**

можно купить в магазине «Мир женьшеня» (вход со двора) 115088 Москва, Шарикоподшипниковская ул., д.32 (м. «Дубровка»).  
Цена 1 бутылки (0,75 л) – 550 рублей.

Можно заказать настойку наложенным платежом (цена – 600-650 рублей, в зависимости от почтового пояса).

Можно заказать рассадку женьшеня, чтобы вырастить чудо-корень на даче.

Тел: (495) 674-50-39; 505-19-32

Email: vitaflora@mail.ru



✍ «Мне уже почти 80 лет, прошу вашей помощи. Меня мучает сильный зуд, чешется все тело. Обращалась к дерматологу, но он не помог. Каждый день я принимаю контрастный душ, как вы советовали в своем журнале. Что еще делать, не знаю. Подскажите, пожалуйста».

Цветкова И.И., Ульяновская обл.

✍ «Мне 60 лет, последнее время стала плохо слышать. Врачи поставили диагноз «двусторонняя нейросенсорная тугоухость». Почти постоянно шум в ушах. Если кто-нибудь знает, как с этим справиться, напишите, пожалуйста».

Овчинникова Г.Ф., г. Уфа

### СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

В прошлом номере было опубликовано письмо читательницы, внук которой болен муковисцидозом. Она просила рассказать о характере этого заболевания и возможностях его лечения. Выполняем ее просьбу.

Муковисцидоз – наследственное моногенное (то есть вызываемое дефектом одного гена) заболевание. Каждый 20-й житель планеты – носитель дефектного гена, но рождается с муковисцидозом только тот ребенок, у которого оба родителя имеют дефектный ген. Никакие другие факторы, кроме наследственных, значения не имеют. К сожалению, это болезнь тяжелая.

Само название «муковисцидоз» (от лат. mucus – слизь и viscidus – вязкий) говорит о том, что при этой патологии поражаются системы и органы, которые выделяют секреты (слизь). К ним относятся бронхо-легочная система, поджелудочная железа, печень, потовые железы, слюнные железы, железы кишечника, половые железы. Из-за мутации гена секреты во всех органах становятся вязкими, густыми, поэтому их выделение затруднено. Чаще всего наблюдается смешанная (легочно-кишечная) форма муковисцидоза, но встречаются формы с преимущественным поражением либо легких, либо желудочно-кишечного тракта.

При муковисцидозе у детей появляются постоянный раздражающий кашель, одышка. В легких из-за вязкой, часто гнойной мокроты, трудноотделяемой и скапливающейся в бронхах, довольно быстро (иногда уже в первые меся-

цы жизни), развиваются воспалительные процессы с постепенным формированием хронического бронхо-легочного процесса.

Из-за недостатка ферментов поджелудочной железы у таких малышей пища плохо переваривается, поэтому они отстают в весе, несмотря на повышенный аппетит. Отмечается обильный, жирный, зловонный стул, плохо смывающийся с пеленок или с горшка, бывает выпадение прямой кишки. Из-за застоя желчи могут развиваться цирроз печени или сформироваться камни в желчном пузыре. Кожа малыша имеет соленый привкус, что связано с повышенной потерей с потом хлористого натрия. Поэтому для постановки диагноза несколько раз берутся пробы пота (в случае заболевания концентрация хлористого натрия обычно выше нормы).

Кроме того, очень важно пройти семейный генетический анализ. Это необходимо не только для подтверждения диагноза, но и для дородовой диагностики при последующих беременностях матери.

В ноябре прошлого года в Московском центре муковисцидоза при Филатовской детской больнице ведущие пульмонологи столицы и родители больных детей обсуждали проблемы диагностики и лечения этой патологии.

Как отметили специалисты, ранняя диагностика – это и возможность своевременного правильного лечения. Если ребенок получает его с самого рождения, он будет нормально развиваться физически, наберет нормальный вес, рост, что, конечно, скажется на его дальнейшем здоровье и продолжительности жизни.

Лечение муковисцидоза носит комплексный характер и направлено на разжижение и удаление вязкой мокроты из бронхов, борьбу с инфекцией в легких, на замещение недостающих ферментов поджелудочной железы, коррекцию поливитаминовой недостаточности, разжижение желчи.

Больные муковисцидозом могут жить долгие годы в том случае, если они получают современную лекарственную терапию. Она проводится в нашей стране на основе принятых во всем мире современных подходов. Часто ситуация осложняется из-за отсутствия нужного препарата, например «Дорназа альфа». Пока это практически единственный муколитик, обладающий мощным отхаркивающим действием, который может спасти больных и продлить им жизнь. Однако этот препарат дорогой, поэтому в России его получают далеко не все больные. Необходима финансовая поддержка со стороны государства. Правительством России уже принято решение выделить муковисцидоз вместе с еще шестью тяжелыми заболеваниями в отдельную программу финансирования. Остается надеяться, что скоро необходимые препараты будут направлены во все регионы страны.





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

*«Недавно мне поставили диагноз «нефроптоз». В Интернете я нашла только небольшие статьи на эту тему. Хотелось бы знать больше. Я слышала, что бывают комплексы упражнений, которые нужно выполнять при этом заболевании».*

Алексеева С.И., г. Тамбов.

Нефроптозом (от греч. nephros – почка, ptosis – падение, опущение) называется ненормальная (больше обычного) подвижность почки, при которой она в вертикальном положении тела опускается ниже физиологического уровня. При этом в горизонтальном положении почка может возвращаться к нормальному уровню. Первое упоминание об опущении почки относится к 1561 году.

В норме середина левой почки располагается на уровне 12-го грудного позвонка, а правая почка чуть ниже (на уровне 12-го позвонка находится граница между верхней и средней третью правой почки). Это можно увидеть на рентгенограмме.

Различают три степени нефроптоза.

I степень – почка ниже физиологической нормы чуть больше, чем на 1 позвонок.

II степень – почка ниже нормы на 2-2,5 позвонка.

III степень – почка ниже нормы на 3 и более позвонков.

Ниже обычного уровня почка может находиться и при *дистопии* – врожденном неправильном местоположении. Это объясняется следующим. В норме в процессе внутриутробного развития плода почка сначала находится в малом тазу,

а затем постепенно поднимается вверх, к области выше поясницы. Но по ряду причин почка может остаться в тазу, в подвздошной области или в области поясницы. Крайне редко почка может располагаться выше, в грудной клетке. При дистопии почка при изменении положения тела к нормальному своему уровню не возвращается, она малоподвижна. Поэтому, чтобы поставить диагноз «нефроптоз», пациенту делают рентгеновский снимок почек в вертикальном и горизонтальном положениях и смотрят, насколько почка смещается. Можно проводить и ультразвуковое исследование почек – тоже в стоячем и лежащем положениях.

УЗИ – метод более безвредный, поскольку пациент не подвергается рентгеновскому облучению. Но опыт показывает, что он менее точный. Дело в том, что иногда ультразвуковой луч при изменении положения тела идет чуть-чуть под другим углом. В этом случае трудно точно определить, насколько сильно опускается почка (степень нефроптоза).

Чтобы уточнить, нет ли такого осложнения, как пиелонефрит, кроме рентгеновского и УЗИ-обследований при нефроптозах делают анализы крови и мочи. Обследование в этом случае нужно проходить у уролога, лучше – в стационаре.

### Причины появления

В возникновении нефроптоза могут играть роль несколько факторов. Это наследственная слабость связочного аппарата почки, физическое перенапряжение (особенно поднятие чрезмерных тяжестей) или, наоборот, недостаток физической активности. Бывает, что нефроптоз возникает при слишком быстром похудании (худоба вообще предрасполагает к нефроптозу). Иногда болезнь возникает и после беременности.

Как правило, нефроптоз выявляется в молодом и среднем возрасте, им чаще страдают женщины. Факторы риска – низкий уровень физического развития, астеническое телосложение, скудное питание. К заболеванию предрасполагают профессии, связанные с чрезмерными физическими нагрузками и длительной ходьбой.

### Проявления нефроптоза и осложнения заболевания

27% пациентов с нефроптозом его не ощущают. У остальных могут быть боли или другие симптомы, зависящие от осложнений. Боли бывают тупые или по типу почечной колики – очень сильные, приступами. Они локализуются в области поясницы, живота, спины, иногда отдают в бедро с соответствующей стороны. Боли могут усиливаться или появляться при длительной ходьбе, физической

работе, особенно при поднятии тяжестей, нагибании и разгибании. Это связано с натяжением нервных ветвей, нервных сплетений из-за изгиба мочеточника. В такой период обычно учащается мочеиспускание.

У людей, страдающих нефроптозом, физические нагрузки, а также переход из горизонтального положения в вертикальное могут вызывать повышение артериального давления на 5 мм рт. ст. В некоторых случаях артериальное давление может повышаться и более значительно во второй половине дня, а снижаться ночью. Характерно и то, что при такой гипертонии особенно хорошо помогают гипотензивные препараты группы ингибиторов АПФ.

Вообще, если человек молодой, худой и у него гипертония (повышенное артериальное давление), то причиной тому может быть именно нефроптоз.

Нефроптозы могут сопровождаться не только гипертонией, но и другими осложнениями: расширением почечных лоханок, пиелонефритами, образованием камней в почках, гематурией (потерей крови с мочой).

Каков механизм этих осложнений? Из ворот почки (вогнутой части), обращенной к позвоночнику, выходит так называемая почечная ножка. Это тяж, состоящий из почечных вены, артерии, мочеточника и нервных сплетений. При опускании почки она еще немного поворачивается вокруг своей вертикальной оси, меняется угол отхождения почечной ножки, она скручивается. При этом травмируются кровеносные сосуды, сдавливаются нервные окончания, может нарушаться отток мочи по мочеточнику. Возможно возникновение болей.

При вертикальном положении тела сосуды травмируются. Их сдавливание, перекут вызывают сначала нестойкое повышение артериального давления. В сдавленных сосудах развиваются склеротические (рубцовоподобные) изменения стенок, суживающие их просвет. При их склерозировании возникает уже постоянное повышение давления. Из-за нарушения оттока мочи и ее застоя расширяются почечные лоханки, в них образуются камни и размножаются микробы – возникает пиелонефрит (воспаление почки и почечной лоханки). Из-за сдавления вены, венозного застоя и разрыва мелких венул появляется кровь в моче. Развивается анемия.

### Лечение

Возможно *консервативное* лечение – ношение специального бандажа, охранительный режим, диета, лечебная физкультура. Но в некоторых случаях требуется *операция* – фиксирование почки, позволяющее избежать ее опущения: укрепляют связочный аппа-

рат, фиксируют капсулу почки у 12-го грудного ребра. С 90-х годов такие операции проводят и лапароскопически, не делая больших разрезов, с помощью оптической техники.

Абсолютные показания для операции: сильные боли, пиелонефрит, стойкая гипертония, кровотечения, расширение лоханок и наличие больших камней. Оперированные состоят на учете у уролога и проходят обследование 2 раза в год.

При нефроптозе I или II степени и отсутствии осложнений проводится консервативное лечение. Следует избегать бега, длительной ходьбы, продолжительного воздействия вибрации (например, длительной поездки в машине с сильной тряской), прыжков и спортивных игр с прыжками (теннис, баскетбол и др.). Недопустимы физические перегрузки, подъем больших тяжестей (более 3 кг). Исключаются любые работы в наклонном положении тела. Желательно, чтобы ноги во время сна были слегка (на 10-15 см) приподняты.

Если у больного нефроптозом слишком снижен вес, ему следует поправиться – включать в рацион мучные изделия, картофель. Иногда даже с целью увеличения веса применяют анаболические гормоны. Кроме того, при опущении почек рекомендуются продукты, содержащие большое количество клетчатки. Это тот случай, когда повышенное газообразование в кишечнике и некоторое вздутие живота идут на пользу: кишечник давит на почку и препятствует ее сдвигу вниз. К таким продуктам относятся капуста, грибы, гречневая каша, горох, фасоль, виноград.

### Общеукрепляющий комплекс

Закаливанием и общеукрепляющими упражнениями больные нефроптозом должны заниматься всю жизнь. Начинать надо с комплекса лечебной физкультуры.

Перед выполнением этого комплекса желательно сделать больному нефроптозом *легкий массаж*.

*Лежа на животе, руки вдоль тела, слегка согнуты в локтях.*

1. Поглаживание спины ладонями от поясницы вверх и к противоположным лопаткам. 5-6 раз.

2. Разминание пальцами мышц (мышечных тяжей с обеих сторон от позвоночника) от крестца к голове. 3-4 раза.

3. Разминание поясницы основаниями ладоней круговыми движениями, захватывая часть грудной клетки. 5-6 раз.

*Лежа на спине.*

4. Ноги немного приподняты. Поглаживание живота снизу вверх. 2-3 раза.

5. Ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Поколачивание по брюшной стенке во всех направлениях согнутыми пальцами. 49

**6.** Ноги выпрямлены. Массажист стоит слева от пациента, его ладони располагаются рядом друг с другом в верхней половине живота. Ладонное поперечное поглаживание от правого подреберья к левому. 8-10 раз.

После массажа можно сразу переходить к *комплексу лечебной физкультуры*. Он рекомендован специалистом по лечению нефроптозов кандидатом медицинских наук А.В.Чихаревым. По данным автора, комплекс показал хороший эффект в лечении нефроптоза. Его следует выполнять лежа на кровати. Сначала – под наблюдением врача, затем с помощью родственников.

**1.** Исходное положение (И.П.) – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно тянуть колени к груди, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Помощник поддерживает руками голень пациента. В первый день выполнить упражнение 5 раз, на следующий день – 10 раз, то есть каждый день увеличивать число повторений на 5, доведя до 25 (женщинам) и 35 (мужчинам).

**2.** И.П. – то же. Поочередно поднимать прямые ноги вверх, не сгибая их в коленных суставах. В первый день – 5 раз, а далее увеличивать нагрузку, как в первом упражнении.

**3.** И.П. и число повторений – то же. Одновременно поднимать вверх обе выпрямленные ноги до ощущения сопротивления мышц.

**4.** И.П. – лежа на спине, опереться на локти и опереться ногами в стену. Сделать 2-3 шага по стене, выпрямить ноги и, приподнимая таз, зафиксировать это положение на 2-10 секунд. Затем опустить ноги и таз, отдохнуть 1-2 минуты. Первые десять дней выполнять упражнение с посторонней помощью, затем самостоятельно.

**5.** И.П. – лежа на спине с подложенным под ягодицы валиком. Встав на постель, помощник должен захватить ноги пациента в области коленных суставов, немного приподнять их и встряхнуть. В первый раз сделать 1 раз, ежедневно прибавлять по одному упражнению и довести их количество до 5.

**6.** И.П. – лежа на спине, опереться на локти, ступни положить на стул, поставленный на кровать. Приподнимать таз, сгибая ноги в коленях и выгибая туловище. Упражнение выполнять 2-3 раза.

**7.** И.П. – как в предыдущем упражнении. Выполнить «вис» (т.е. держать неподвижно часть тела на весу), опираясь ногами о стул, в течение 20 минут. Желательно, чтобы голова при этом была несколько ниже туловища.

Если рекомендовано лечащим врачом, в положении лежа на спине надеть бандаж на поясницу. Его можно снять через 1 час.

Перед выполнением упражнений желательно проконсультироваться с наблюдающим вас врачом.

Среди первых весенних цветов встречается фиалка трехцветная – бело-желто-фиолетовая. Где только она не растет! И в наших краях ее много. А ведь это растение не только красивое, но и очень полезное. В вашем журнале («Будь здоров!» №1 за 2003 г.) ему посвящена целая статья.

Для тех, кто не читал ее, приведу некоторые рецепты. Их можно использовать при разных заболеваниях. Нашей семье они помогают.

### **Настой из травы фиалки трехцветной**

1 ст. ложку сухой травы фиалки заварить 1 стаканом кипятка, хорошо укутать и настаивать 2 часа. Затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день как отхаркивающее средство при бронхо-легочных заболеваниях, а также при суставном ревматизме, подагре и других артритах.

### **Отвар при бронхитах**

Составить сбор из цветков бузины, семян пажитника сенного, плодов фенхеля (все по 1 части); липового цвета и травы фиалки трехцветной (по 2 части). 1 ст. ложку измельченного сбора настоять в стакане холодной воды в течение двух часов, затем поставить на огонь, довести до кипения и варить несколько минут. Затем снять с огня, дать остыть, процедить. Выпить за один день в несколько приемов (в теплом виде). Помогает при кашле, вызванном трахеобронхитом, хроническим бронхитом и другими заболеваниями.

### **Настои при кожных заболеваниях**

♦ Приготовить сбор из травы фиалки трехцветной и листьев крапивы двудомной в соотношении 1:6, хорошо перемешать. 60 г сбора залить 1 л кипятка, настоять 6-7 часов, затем процедить и принимать по стакану 3-5 раз в день при сыпи, прыщах, фурункулах.

♦ Составить сбор из травы фиалки и золототысячника (по 20 г), побегов паслена сладко-горького, листьев копытня и травы багульника (по 10 г). Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и настоять. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

*Вера Коровина,  
Алтайский край*

Валентина Яраева

# Защитник глаз – «Окомакс»

**Около 80% информации об окружающем мире мы воспринимаем глазами. Но, к сожалению, трудно найти человека, у которого нет тех или иных нарушений зрения. По данным Всемирной организации здравоохранения, серьезными зрительными расстройствами страдают более 150 миллионов человек в мире. Специалисты компании «Парафарм» разработали эффективный натуральный препарат для глаз – БАД «Окомакс». О пользе этой добавки рассказывает научный руководитель компании кандидат биологических наук Нина Андреевна Рослякова**



Фото Сергея Яраева

## Глаза – зеркало здоровья

Нина Андреевна считает, что глаза – не просто орган зрения, это еще и зеркало нашего здоровья и состояния души. С древних времен по глазам судили о настроении человека, о его помыслах, «считывали» с них диагнозы. Но, увы, глаза современного человека, живущего в городе и напряженно работающего, подвергаются слишком

большим нагрузкам и теряют зоркость. Как помочь людям сбереечь зрение?

Вопрос этот непростой, ведь орган зрения – сложная анатомо-физиологическая система. Она обеспечивает восприятие световых раздражений, передачу импульсов в специальные отделы головного мозга, анализирует эти раздражения. Многие функции глаза настолько уникальны, что механизм действия всей системы пока не удается расшифровать полностью.

Очень кратко остановимся на строении глаза. Глаз окружен тремя оболочками. Наружная – это склера, она переходит в передней части в роговицу, служащую линзой, преломляющей лучи. Сосудистая оболочка содержит обильную сеть сосудов, питающих все части глаза. В передней части она переходит в радужную оболочку, имеющую отверстие – зрачок. За радужкой идет линза – хрусталик. Внутренняя оболочка – сетчатка – отвечает за восприятие светового раздражения. В центральной части сетчатки расположена макула (или желтое пятно), обеспечивающая (в самых общих чертах) остроту зрения. Ключевым элементом зрительной системы – пигмент родопсин, с его помощью глаз воспринимает световые раздражители.

Несмотря на то что строение глаза «продумано» природой, казалось бы, до мелочей, он, к сожалению, слабо защищен. Не только от прямого света, механических и химических повреждений (ударов, ранений, ожогов и т.д.), но и от усталости, плохого самочувствия и даже от хронических болезней. Частые инфекции верхних дыхательных путей и носоглотки, отиты, холециститы, аллергические заболевания способны привести к атрофии зрительного нерва.

При диабете одним из частых и грозных осложнений на глаза является диабетическая ретинопатия – патологическое изменение сетчатки. Аналогичные поражения могут вызываться сосудистыми заболеваниями. Кстати, патологические изменения сосудов глаза – одна из основных причин снижения зрения.

Но даже без хронических болезней или травм сегодня есть много факторов, вызывающих снижение зрения. Современный человек много времени проводит за компьютером, у телевизора – а это воздействие прямого света, вредного для глаз. В результате уже в молодом возрасте и даже у детей развиваются нарушения рефракции (преломления лучей) – близорукость, дальнозоркость, астигматизм.

Специалисты выявили даже новую патологию – «компьютерный зрительный синдром», связанный с напряжением глаз и переутомлением.

**Название лекарственного растения «очанка» происходит от слова «очи». Это и другие названия травы указывают на связь с глазами: «глазница», «очная трава», «свет очей», «светлик». В Германии и в Польше очанка включена в Фармакопею лекарственных растений. Между тем это скромное, даже невзрачное на вид растение мало знакомо населению.**

### **Дистрофия макулы**

С возрастом нарастают склеротические изменения в сосудах и ухудшается питание глаз, усиливаются зрительные расстройства. Могут развиваться глаукома, катаракта, дегенеративная близорукость, старческая дальнозоркость. Но на первое место все-таки выходит такая патология, как дистрофия макулы (70% от всех других заболеваний глаз).

– Ранее это заболевание считалось возрастным, поскольку развивалось после 60 лет, – рассказывает Нина Андреевна, – но в последние годы болезнь значительно помолодела и опережает такие хорошо известные заболевания, как катаракта и глаукома. Самое печальное состоит в том, что если это заболевание запустить, то могут произойти необратимые изменения.

Основными причинами макулярной дистрофии ученые считают увеличение светового воздействия на глаза. Дело в том, что световое облучение (и ультрафиолетовое, и от монитора компьютера, и от экрана телевизора и т.д.) снижает возможность глаз самостоятельно защищаться от свободных радикалов. По данным некоторых исследований, наибольшее накопление повреждающих окисных соединений в организме наблюдается именно в глазном яблоке. Кроме того, при повышенных зрительных нагрузках резко возрастает расходование биологически активных питательных веществ, что также приводит к ухудшению зрения.

– Несчастье, если человек родился слепым или рано потерял зрение, – продолжает Нина Андреевна. – Но организм при этом часто адаптируется за счет чрезвычайно высокой активизации функций других органов чувств. А вот потеря зрения в зрелом возрасте, даже частичная, становится невозможной, так как компенсации уже не происходит.

Что же делать? Воспользоваться возможностями высоких операционных технологий

по устранению близорукости, замене помутневшего хрусталика на искусственный? Но операция – это, во-первых, серьезное вмешательство, а во-вторых, она стоит немалых денег. К тому же она помогает не при всех нарушениях зрения.

### **Самое лучшее – профилактика**

Чтобы сохранить зрение, необходимо заботиться о сосудах глаза, питать сетчатку, в частности макулу.

Клинические и экспериментальные исследования показали, что для поддержания хорошей микроциркуляции в сосудах глаза, снабжения глазных тканей витаминами, микро- и макроэлементами, антиоксидантами и другими необходимыми веществами очень важно использовать биологически активные добавки к пище (БАДы). Такая практика получает все большее распространение во всех развитых странах.

По последним данным, регулярный прием БАДов позволяет предотвратить до 90% заболеваний органов зрения и даже приостановить уже начавшийся процесс.

– Конечно, было бы здорово, если бы витамины, микро- и макроэлементы, биофлавоноиды и прочие биологически активные вещества в достаточных количествах поступали из повседневной пищи, – говорит Нина Андреевна. – Но, к сожалению, современные продукты, подвергающиеся технологической переработке и длительному хранению, ими обеднены. При этом они нередко содержат небезобидные красители, ароматизаторы, стабилизаторы, консерванты.

Кроме того, в продуктах питания присутствуют далеко не все полезные вещества. Например, необходимый глазам каротиноид лютеин, который у нас в организме не вырабатывается, и в продуктах содержится в ничтожных количествах. Выход один – регулярно

*Если очанку хорошо рассмотреть, особенно когда она освещена солнцем, то нельзя не залюбоваться очаровательными цветами, удивительной цветовой гаммой, изяществом, тонким рисунком всего растения.*

**Во время второй мировой войны летчикам перед ночными вылетами давали черничный кисель. Уже тогда было хорошо известно, что черника улучшает зрение, особенно ночное, защищает глаза при длительной работе, при искусственном освещении, снижает их утомляемость, улучшает обменные процессы в сетчатке.**

обогащать пищу недостающими биологически активными веществами.

Разработки фирмы «Парафарм» не случайно имеют большой успех у потребителей. Помимо высококачественного сырья – надежной основы любого продукта – каждый БАД представляет из себя комплекс, где компоненты не только гармонично сочетаются, но и усиливают эффективность друг друга. «Окомакс» – один из таких препаратов.

### Растения – помощники глаз

В народной медицине накоплен большой опыт, подкрепленный достоверными научными данными по профилактике и лечению катаракты, глаукомы, а также дегенерации сетчатки глаз с помощью лекарственных растений.

Разносторонним действием на организм и на глазные структуры обладают биофлавоноиды очанки, черники и календулы. Эти вещества регулируют многие жизненно важные процессы в организме и являются лидерами по положительному воздействию на кровеносные сосуды, и в частности капилляры.

**Очанка.** Это растение не случайно называют «глазной» травой. Флавоноиды, антоцианы, дубильные и другие биологически активные вещества очанки обеспечивают ее высокую действенность при различных болезнях глаз.

Она эффективна при многих видах офтальмологических заболеваний (в том числе при воспалительных и дегенеративных изменениях сетчатки глаза и стекловидного тела). Действующие вещества этого растения улучшают функцию зрения. Они оказывают мягкое тонизирующее и вяжущее воздействие, снимают раздражение и воспаление глаз, оказывают лечебный эффект при катаракте. Имеется положительный опыт использования очанки при лече-

нии глаукомы, воспалительных заболеваний типа конъюнктивита (воспаления слизистой оболочки глаз) и блефарита (воспаления век).

Кстати, недавние клинические испытания глазных капель на основе очанки, проведенные в Германии и Швейцарии, подтвердили их высокую эффективность и безопасность при конъюнктивитах (с симптомами ухудшения зрения, покраснения, жжения, ощущения инородного тела).

**Черника.** Это одно из самых популярных лекарственных растений, используемых для лечения патологий зрения. Доказано, что регулярный прием препаратов черники позволяет улучшить зрение на 30-40%. Это достигается за счет того, что содержащиеся в ягоде биологически активные вещества (в частности, антоцианы) стимулируют синтез пигмента сетчатки – родопсина и восстанавливают проницаемость капилляров, благодаря чему улучшается питание тканей, предотвращается накопление свободных радикалов.

**Календула.** Она хорошо известна своим ранозаживляющим, бактерицидным, противовоспалительным действиями. Но главное ее достоинство в наличии необходимых глазу 15 каротиноидов, в том числе тех, что не синтезируются в организме. Календула служит одним из источников получения каротиноида лютеина.

Именно эти три растения – очанка, черника и календула – входят в состав БАДа «Окомакс».

### Гармоничная композиция

Кроме растительных компонентов в состав «Окомакса» входит витаминно-минеральный премикс «CustoMix EYE» (французского производства). Он содержит каротиноиды (лютеин и бета-каротин); витамины – E (токоферол), B<sub>2</sub> (рибофлавин), B<sub>3</sub> (нивацина-

*Черника полезна при длительном чтении, работе с компьютером, вождении машины в темное время суток. Препараты из черники прекрасно показали себя при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, посттравматических состояниях, возрастной дистрофии сетчатки и роговицы, при начинающихся явлениях катаракты.*

**Родина календулы – Южная Европа. Эти золотисто-желтые или оранжевые цветы были самыми любимыми королевы Наваррской – Маргариты Валуа. И сейчас в Париже в Люксембургском саду стоит статуя правительницы с цветком календулы в руках. Другое название растения – ноготки лекарственные (их крючковидные и серповидные семена напоминают когти птиц). Своим желто-оранжевым цветом, как и целым спектром целебных свойств, календула обязана каротину.**

мид), С (аскорбиновую кислоту); минеральные вещества (цинк и селен), а также аминокислоту таурин.

**Лютеин** – главный пигмент желтого тела сетчатки, обеспечивающего остроту зрения. Он избирательно поглощает агрессивную часть спектра света и нейтрализует его отрицательное воздействие. Лютеин защищает клетки сетчатки от накопления свободных радикалов, способен замедлять развитие дегенерации макулы и улучшать функцию зрения у пациентов с развившейся макулярной дегенерацией. Длительная нехватка лютеина приводит к необратимому ухудшению зрения.

**Бета-каротин** – провитамин, который в организме частично превращается в витамин А, одна из функций которого – участие в акте зрения. Бета-каротин обладает антиоксидантным, противовоспалительным действиями, улучшает работу иммунной системы, обмен веществ.

Витамины, включенные в «Окомакс», также обладают широким спектром воздействия на зрение. Так, **аскорбиновая кислота** снижает внутриглазное давление, повышая устойчивость к развитию глаукомы.

Витамин Е играет большую роль в защите глаз от свободных радикалов.

Витамин В<sub>2</sub> наряду с бета-каротином улучшает функцию зрения, принимает участие в световой адаптации. Его нехватка приводит к быстрой утомляемости глаз, светобоязни, рези в глазах, к конъюнктивиту, блефариту, помутнению хрусталика. Если дефицит витамина возрастает, может развиться воспаление роговицы (кератит). Поэтому в глазные капли для пожилых людей, предназначенные для профилактики катаракты, обязательно входит рибофлавин.

Витамин В<sub>3</sub> – одна из составляющих многих ферментов, участвующих в процессах

обмена веществ. Он способствует расширению периферических мелких сосудов, улучшая кровообращение в тканях глаза.

**Цинк** в значительной концентрации присутствует в сетчатке и других оболочках глаза, входит в состав ферментов, обеспечивающих нормальное функционирование органов зрения. Без цинка не усваивается витамин А. Нарушение ночного зрения может быть связано с дефицитом этого элемента в организме.

**Селен** среди других микроэлементов играет особую роль, потому что участвует в жизненном цикле организма от его зачатия до старения. В частности, селеносодержащие ферменты участвуют в процессе детоксикации многочисленных продуктов обмена, в регуляции иммунитета, поддерживают обмен витаминов А и Е. При нехватке селена в организме развиваются различные заболевания, поэтому этот важнейший антиоксидант включен в БАД «Окомакс».

Еще одно вещество, присутствующее в композиции, – **аминокислота таурин**. Она важна для зрения прежде всего потому, что участвует в синтезе витамина А. Таурин необходим также при дистрофических изменениях сетчатки глаза, при нарушениях обменных процессов в его тканях и травматических поражениях их.

«Окомакс» целесообразно использовать в программах по улучшению зрения. Он пригодится для улучшения адаптации глаз к темноте, для профилактики и комплексного лечения начальных стадий глаукомы, при сухости глаз, слезоточивости, снижении остроты зрения. Противопоказанием является только индивидуальная непереносимость компонентов препарата, что встречается редко.

Эта добавка очень полезна как дополнительная защита глаз для людей, труд которых связан с напряжением зрения, для школьников, студентов, для тех, кто много читает, шьет, вяжет, вышивает, рисует, кто любит смотреть телевизор. Впрочем, это средство для улучшения питания глаз окажет помощь каждому, потому что сегодня нет человека, кто не подвергал бы глаза нагрузкам. □



Справки  
о препарате  
«Окомакс»:  
(495) 164-18-58  
625-51-15  
625-98-80  
[www.parapharm.ru](http://www.parapharm.ru)

Виктория Кудряшова

# Спальня во всех деталях



Фото Сергея Яраева

**Общее состояние организма напрямую связано с количеством и качеством сна. Поэтому спальня – особое место в доме.**

**Раз уж треть своей жизни мы проводим во сне, надо позаботиться о его качестве. И здесь не может быть мелочей**

## Пыль

Начнем с самого главного – чистоты. Спальня – не место для пыли. Здоровый климат здесь может обеспечить регулярная влажная уборка. Если вы неважно себя чувствуете, если у вас аллергия или проблемы с бронхо-легочной системой, проверьте, не скопилась ли под кроват-

тью или в углах комнаты пыль.

Спальня не должна быть загромождена пуфиками, диванными подушками и прочими «пылесборниками». Желательно освободить комнату от всего, что накапливает пыль, в том числе и от тяжелых гардин. Лучше отдать предпочтение легким тканям, но и их следует стирать

как можно чаще. Необходимо подумать и о том, что ковры с глубоким ворсом, по которым так приятно ходить босиком, – настоящая «кладовая» пыли.

Лучше не держать в спальне книги, поскольку они распространяют так называемую библиотечную пыль – мельчайшие споры плесени, которые провоцируют кашель, бронхиты, астматические приступы. Если книги все-таки приходится держать в спальне, то, по крайней мере, поставьте их за стекло. Очень хорошо, если вы сможете приобрести для спальни ионизатор или воздухоочиститель.

## Клещи

В загроможденной, пыльной спальне любит селиться домашний клещ (сапрофит). Он особенно вольготно чувствует себя при температуре 20-25 градусов и относительной влажности 70-75%. Продукты жизнедеятельности этих клещей очень вредны и могут стать причиной таких хронических болезней, как ринит, ларингит и бронхит. Они могут вызвать и тяжелую atopическую астму. По статистике, более 75% горожан страдают от этих паразитов. Пищей для клещей становятся слущенные чешуйки кожи человека, поэтому они особенно охотно селятся в матрасах, коврах, одеялах и подушках. В среднем человек ежедневно теряет до 1 грамма эпидермиса – этого вполне достаточно, чтобы прокормить несколько десятков ты-

сяч клещей в течение месяца. Представьте себе: обычная двуспальная кровать является прибежищем примерно для 500 миллионов домашних клещей-сапрофитов!

Самый радикальный способ борьбы с этими паразитами – каждые 3-4 года менять все постельные принадлежности на новые. Но мало кто может себе это позволить. Поэтому надо знать, что клещи не выносят мороза, прямого солнечного света и низкой влажности. Чаще перетряхивайте постель, проветривайте ее после сна: зимой «вымораживайте» на балконе, а летом «прожаривайте» на солнце – за два часа ультрафиолет разлагает все продукты жизнедеятельности клещей. Очень эффективный, но весьма дорогой способ борьбы с клещами – современные пылесосы с водным фильтром, достаточно мощные для того, чтобы удалить клещей и продукты их жизнедеятельности из матрасов, ковров, подушек и т.д.

## Кровать

Известно, что мебель из древесно-стружечных плит вредна для здоровья, но на деле мало кто связывает свою хроническую головную боль с окружающей обстановкой. ДСП-плиты содержат различные вредные смолы – источники фенола и формальдегида, и выделяют они эти вещества в течение нескольких лет. Если ваша мебель сделана из ДСП



и нет возможности ее поменять, постоянно проветривайте спальню и старайтесь спать с открытой форточкой.

Так сложилось, что из-за небольших размеров квартир кровати у нас особым спросом не пользуются. Большинство спят на диване, тахте или софе. Однако кровать, по мнению специалистов, – более совершенная конструкция для сна, поскольку ее обладатель может подобрать подходящий для себя матрас. Это особенно актуально для тех, у кого проблемы с позвоночником.

В отечественных кроватях, как правило, остов изготавливается из металлической трубы, сосны или бука. Если каркас деревянный, то внутри кровати находится стальная либо деревянная решетка с буковыми перекладинами. Если вы собрались покупать отечественную кровать, лучше если она будет сделана из твердой породы дерева, например из бука. А вот сосна – материал для мебели малопривлекательный: специалисты утверждают, что она слишком рыхлая, не годится для покраски и со временем может сильно покоробиться.

При покупке импортной кровати нужно быть готовым к тому, что полностью деревянных деталей в ней, скорее всего, не будет. Ламинированные ДСП, полиуретан в качестве каркаса и металл с буковыми рейками на решетке как основа под матрас. Поэтому

по экологичности отечественные кровати выигрывают. К тому же из-за хрупкости каркаса основная нагрузка в импортной кровати ложится на решетку, и значит, срок ее службы меньше. Отдельной группой идут кровати из металла, изготавливаемые немецкими фирмами, которые уделяют большое внимание вопросам износостойкости.

### Матрас

Даже если вы не собираетесь менять кровать, матрас на ней вполне можно сменить. С гигиенической точки зрения, матрас рекомендуется менять каждые 5-7 лет.

Матрасы можно поделить на пружинные и все остальные. Число пружинных матрасов по своему разнообразию неисчерпаемо. В качестве основы в них выступает пружинный блок. Помимо него все матрасы снабжены прослойками, которые отвечают за мягкость, жесткость, упругость. Среди пружинных матрасов наиболее распространены и доступны по цене изделия с так называемыми пружинами непрерывного плетения. Реже встречаются и стоят намного дороже модели с независимыми пружинами, каждая из которых вшита в отдельный матерчатый чехол. Считается, что не связанные между собой пружины обеспечивают индивидуальный подход к разным участкам человеческого тела, придавая всей конструкции ортопедические свойства.

Для набивки матрасов применяется огромное количество разнообразных материалов, как природных, так и искусственных. Это шерсть и волос животных, хлопок, кокосовое волокно, морские водоросли, поролон, другие синтетические материалы. В хорошем матрасе обязательно должны присутствовать сразу несколько прослоек, обладающих противоположными свойствами. Благодаря комбинации разных материалов, а также пружинному блоку и образуются необходимый ортопедический эффект.

Среди непружинных матрасов преобладают поролоновые, латексные и с наполнением из кокосового волокна – койры. Менее распространены матрасы, набитые конским волосом и морской травой.

Не стоит приобретать обычный поролоновый матрас – вы рискуете потерять сон. Выглядит он вполне достойно, первое время держит форму, в меру жесткий. Но хватает его ненадолго. Через считанные месяцы спать на нем становится неудобно: он быстро деформируется.

Отдельный разговор о намотрасниках. Для изготовления чехлов для матрасов применяются прочные ткани, способные выдерживать большую ежедневную нагрузку. Для улучшения потребительских свойств ткани используются различные виды пропиток: антиаллергенные, пылезащитные. Борются с клеща-

ми помогают специальные намотрасники. Их следует стирать не реже одного раза в полгода.

Самая современная модель намотрасника – двусторонняя, типа «зима-лето». В холодное время вы можете перевернуть матрас «зимней» стороной вверх – (обивка выполнена из шерсти) и обеспечить себе дополнительное утепление. А в жару приятно охладит покрытие на «летней» стороне, сделанное, как правило, из хлопка.

### Подушка и одеяло

Мы привыкли к перьевым и пуховым подушкам и совершенно не задумываемся, что они, как и такие же одеяла, вещь достаточно вредная. Отдельные волокна пера со временем превращаются в мельчайшую пыль, которая загрязняет воздух в спальне.

Но поскольку пух и перо обладают рядом положительных свойств – например, они легко обретают первоначальную форму, то отечественные производители продолжают их выпускать. Если вы все-таки остаетесь верны перьевым подушкам и одеялам, то лучше выбирать пух и перо водоплавающих птиц. Они мягче, объемнее и дольше держат форму. Куриное перо – более жесткое и ломкое. Поэтому, перед тем как набить его в подушку, приходится путем специальной обработки вымывать из него кальций, чтобы стержень пера стал более гибким и занял больший объем. Гусиное перо

уже от природы имеет эти свойства, а значит, нуждается в минимальной обработке, что, естественно, куда более полезно.

Но если вы подвержены аллергическим заболеваниям (например, астме), то все же лучше сменить перьевую подушку на синтетическую. Такую, которую можно часто стирать. Для этого



лучше всего подходят такие синтетические наполнители для подушек, как комфорель и холлофил.

Комфорель выпускается в виде полиэфирных шариков-пушинок. «Курсируя» внутри подушки, эти шарики обеспечивают удобное поддержание головы в определенном положении. Волокно холлофил представляет собой множество пустотелых трубочек с двумя перегородками. Эти наполнители не обладают запахом, не вызывают аллергии, их можно часто стирать даже в стиральной машине при высокой температуре, кроме того, они «дышат». Подушки и одеяла

из этих материалов сохраняют форму и свои качества даже после долгого использования и многократных стирок.

А вот такой популярный синтетический материал, как синтепон, – не самый лучший наполнитель: через некоторое время его структура деформируется, что, естественно, не делает сон комфортнее. К тому же, его нельзя подвергать даже ручной стирке – он легко теряет первоначальную форму.

### Постельное белье

Выбор материала для постельного белья немаловажен для здоровья и полноценного сна. При покупке белья не стесняйтесь спрашивать гигиенический сертификат соответствия, чтобы избежать неприятных для здоровья последствий.

Хлопчатобумажное белье – наиболее распространенное. Оно весьма практично, так как легко стирается, гладится, не скользит и не сбивается. Шелковое белье более приятно на ощупь, и летом так приятно ощущать нежное прикосновение прохладного шелка. Шелк обладает отличными гигроскопичными свойствами – даже впитав до 30% влаги, остается сухим на ощупь. Но позволить себе такую роскошь могут далеко не все. К тому же и у этого материала есть свои недостатки: шелковая простыня легко мнется, скользит и сползает.

Льняное белье наиболее экологично, под ним тепло зимой и

прохладно летом. Его плюс также в том, что льняная ткань служит очень долго. А недостаток только один – такое белье трудно гладить.

А вот синтетическое белье удобно в употреблении, его легко гладить и стирать, оно долго не изнашивается и бывает очень красивым. Некоторые специалисты считают, что распространенное мнение о вреде синтетики во многом преувеличено. Однако и у синтетического материала есть недостатки. Синтетика накапливает статическое электричество, обладает плохой способностью впитывать влагу.

Существует постельное белье и из комбинированного материала, в состав которого входят и натуральные, и синтетические волокна. В этом случае оптимальный вариант – если количество синтетических волокон не превышает 50%.

Следует также учесть, что в последнее время врачи все чаще говорят о том, что гладить постельное белье вредно – после этого оно хуже пропускает воздух к телу. По этой же причине не стоит использовать и крахмал, как бы соблазнительно ни шуршали накрахмаленные простыни.

Если вы последуете приведенным советам, то действительно сделаете свою спальню идеальным местом для полноценного сна. ■

– Скажите, у этого пса есть генеалогическое древо? – спрашивает покупатель.

– А зачем? Его устраивает любое.

– Как поживаешь?

– Да ничего. Развожу коз и овец.

– Сколько же у тебя коз?

– Одна.

– А овец?

– Ну, этих поменьше.

– Современная медицина делает огромные успехи!

– Интересно, в чем это?

– Она продлевает людям возможность вести неправильный образ жизни.

– Наш роддом выдвинул новую инициативу.

– Какую?

– Роди двойню и получи третьего в подарок.

– Мы с другом разругались со своими женами в пух и прах.

– И что будете делать?

– Да решили так: пока не помиримся, он поживет с моей женой, а я – с его.

– Купите цветы для своей дамы, а то я замерзла тут стоять.

– А сколько они стоят?

– Триста рублей.

– Нужно теплее одеваться!

# Драгоценное Масло

**Три масла, о которых пойдет речь, – из семян черной смородины, бурачника и примулы вечерней – не заморские диковины, они продаются в аптеках и в магазинах здорового питания в качестве биологически активных добавок.**

**Их объединяет одно важное качество – все они содержат гамма-линоленовую кислоту, очень важную для организма**

Чтобы понять значение гамма-линоленовой кислоты, нам придется совершить небольшой экскурс в биохимию полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Гамма-линоленовая кислота (ГЛК) – одна из пока еще сравнительно мало известных полиненасыщенных жирных кислот, относящихся к семейству Омега-6. Более широкую популярность имеет ее близкая родственница – альфа-линоленовая кислота: именно она в большом количестве содержится в льняном, тыквенном и соевом маслах. Однако при всем сходстве названий альфа-линоленовая кислота относится к семейству Омега-3 и имеет отличные химические и биологические свойства.

Для нашего организма важно поступление с пищей жирных кислот классов Омега-6 и Оме-

га-3 при соблюдении соотношения между ними от 2:1 до 8:1. Однако в рационе современного человека, как правило, много подсолнечного и кукурузного масла, а льняного масла и жирной рыбы мало. Поэтому соотношение жирных кислот Омега-6 и Омега-3 выглядит совсем по-другому – от 20:1 до 30:1. Диетологи считают, что эту диспропорцию надо скорректировать, чтобы обеспечить баланс между различными группами биологически активных веществ, которые синтезируются из жирных кислот в организме.

Эти биологически активные вещества выполняют роль тканевых гормонов и регулируют все жизненно важные функции в организме: тонус мышечных волокон в стенках кровеносных сосудов, в бронхах, в матке; степень воспалительных и аллергических реакций, уровень актив-

ности клеток иммунной системы, интенсивность процессов тромбообразования; обменные процессы в костной ткани и в нервных волокнах и др.

При этом направленность действия их различных групп прямо противоположна. В здоровом организме должен существовать правильный баланс между процессами, условно обозначаемыми знаком «+» (например, расслаблением гладкомышечных волокон в стенках кровеносных сосудов) и процессами, условно обозначаемыми знаком «-» (например, сокращением гладкомышечных волокон). Если баланс между процессами сокращения и расслабления будет нарушен, организму не удастся обеспечить нормальное кровоснабжение в органах и тканях и, как следствие, неизбежно разовьется патология. И это касается всех без исключения процессов жизнедеятельности.

Можем ли мы повлиять на конечный результат сложных биохимических превращений? Оказывается, можем, если будем регулировать соотношение источников Омега-6 и Омега-3 в пище. Когда организм обеспечен необходимым количеством этих источников, то каждый орган и каждая ткань сможет вырабатывать необходимое количество веществ различных групп.

Гамма-линоленовая кислота – промежуточный продукт в цепи превращений линолевой кислоты (Омега-6). Чтобы биохими-

ческие превращения проходили нормально, требуется достаточное количество витаминов  $B_3$ ,  $B_6$ ,  $C$ , а также магния и цинка. С возрастом нарастает частота гиповитаминозов и дефицита магния и цинка. Кроме того, активность фермента, участвующего в этих превращениях, ослабляется избыточным потреблением гидрогенизированных жиров (маргарин и мягкие масла), насыщенных животных жиров, сахара, а также если человек курит и злоупотребляет алкоголем. Есть данные, что недостаток фермента, превращающего линоленовую кислоту в гамма-линоленовую, может быть вызван вирусными и другими инфекциями и что он может усугубляться при развитии опухолей, при сахарном диабете и снижении функции щитовидной железы.

Таким образом, круг лиц, которые могут страдать от недостаточности фермента и, соответственно, от недостаточности гамма-линоленовой кислоты, очень обширен. У этих людей повышается риск развития сердечно-сосудистых, воспалительных, аллергических и других заболеваний.

Разрешить ситуацию можно различными путями. И один из этих путей – регулярный прием масел, содержащих гамма-линоленовую кислоту уже в готовом виде, чтобы она напрямую включилась в цепочку биохимических превращений.

## Масло из семян черной смородины

Черную смородину называют российским северным виноградом. Всем известно, что она очень полезна. Полезны и натуральные и сухие ягоды, и ягоды, перетертые с сахаром, и варенье-пятиминутка, и почки, снятые с веточек ранней весной, и листья, запасенные в разгаре мая-июня, и нежная кора, высушенная и перетертая в порошок. Все эти многочисленные «полезности», выросшие на смородиновом кусте, входят в десятки прописей целебных растительных сборов. Они широко используются народными целителями, врачами-фитотерапевтами и огромной армией садоводов-любителей. Казалось бы, что еще можно рассказать про этого удивительного и неприхотливого старожилы садовых участков? Оказывается, можно – целебны также и семена черной смородины. Методом холодного пресования из них получают очень полезное масло.

Помимо достаточно большого количества гамма-линоленовой кислоты (до 20%), семена черной смородины содержат много других жирных кислот: линолевую (до 42%), альфа-линоленовую (до 21%), олеиновую (до 14%), стеариноновую (до 9%), пальмитиновую (до 7%), стеариновую (1,2%) и пальмитолеиновую (0,2%), а также каротиноиды (до 20 мг%) и токоферолы (до 12 мг%).

Отличительная особенность масла из семян черной смородины – сбалансированность состава жирных кислот. Это и обуславливает его многочисленные полезные свойства. Особенно важно и то обстоятельство, что в масле содержится много альфа-линоленовой и стеариноновой кислот.

Доказано, что прием масла из семян черной смородины улучшает текучесть крови, уменьшает способность тромбоцитов к агрегации (слипанию); снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови; повышает чувствительность клеток к инсулину, уменьшает явления гиперинсулинизма; оказывает сосудорасширяющее действие; улучшает состояние нервной ткани; уменьшает воспаление; усиливает противораковую защиту организма за счет уменьшения содержания потенциально канцерогенных веществ.

В связи с этим масло из семян черной смородины включают в схемы для лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни), нарушений липидного обмена, инсулинонезависимого диабета (и для профилактики его осложнений), для профилактики нервных и психоневрологических заболеваний (в том числе болезни Альцгеймера), а также с целью предупреждения развития злокачественных опухолей.

Согласно данным, полученным новозеландскими учеными, антиоксиданты, содержащиеся в ягодах черной смородины (флавоноиды и проантоцианиды), обладают способностью отодвигать развитие болезни Альцгеймера (правда, еще нет клинического подтверждения этих выводов). Есть данные и об эффективности масла при лечении экземы и атопических дерматитов.

Масло из семян черной смородины высоко ценится косметологами, поскольку оно помогает восстанавливать структуру эпидермиса (верхнего слоя клеток кожи), удерживать в нем влагу и улучшать кровообращение. Благодаря этому ускоряется процесс обновления клеток кожи, она становится увлажненной, мягкой и эластичной, приобретает здоровый вид. Поэтому масло черной смородины включают в серии кремов, предназначенных для борьбы со старением (так называемая «anti-age» терапия).

## Масло бурчника

Другие названия этого масла – *масло бораго*, или *масло огуречника*. От молодых листочков огуречника действительно пахнет огурцами. Родиной этого растения называют страны Средиземноморья и Азию. В стародавние времена огуречная трава была символом бесстрашия, к ней почтительно относились и римские воины, и крестоносцы. Считалось, что, если воин поест огу-

речника, у него прибавляется сил и выносливости, а главное – сохраняется стойкость духа. В Средние века цветы огуречника ценились как надежное средство от хандры и меланхолии.

В наши дни огуречник разводят как культурное растение, которое отличается неприхотливостью, холодостойкостью и дает раннюю, приятно пахнущую зелень.

Многие хозяйки с удовольствием выращивают огуречник для окрошки, когда огурцов еще нет и в помине.

Вся наземная часть этого растения используется в рецептах народной медицины, а цветки и листья входят в фармакопеи многих стран. Огуречник дает огромное количество семян, из которых методом холодного отжима получают ценное масло. (Так что правильнее было бы его называть маслом из семян огуречника.)

Масло огуречника, или масло бурчника, – известное целебное средство. В нем содержится много кислот – до 25% гамма-линоленовой, до 37% линолевой, до 18% олеиновой, до 11% пальмитиновой, до 4% стеариновой, 4% эйкозеновой, 2,3% эруковой, а также каротиноиды и токоферолы.

Показания к использованию масла огуречника во многом схожи с показаниями для масла из семян черной смородины. Однако есть и некоторые особенности: масло огуречника

благоприятно воздействует на восстановление функции надпочечников после перенесенных заболеваний и тяжелых стрессов. Поэтому его включают в схемы восстановительного лечения больных, которые длительно принимали гормональные стероидные препараты.

Кроме того, масло огуречника способствует более быстрому лечению гастритов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, облегчает течение бронхиальной астмы.

Современные исследования подтвердили и опыт средневековых лекарей: масло огуречника помогает при депрессии. Это действие связывают с его способностью стимулировать выработку в головном мозге эндорфинов, которые влияют на эмоциональное состояние человека.

Не обойдено маслом огуречника и вниманием косметологов и дерматологов: оно тоже восстанавливает структуру эпидермиса, улучшает влагоудерживающую способность кожи и повышает ее эластичность. Его используют при воспалительных и аллергических заболеваниях кожи, псориазе, экземе. Установлено, что прием масла внутрь параллельно с втиранием его в кожу головы уменьшает выпадение волос.

Такая же схема (прием внутрь плюс наружное применение) рекомендуется при заболеваниях суставов. В результате у многих уменьшаются боли.

### Масло примулы вечерней

Это масло имеет еще два названия: *масло ослинника* и *масло энотеры* (в переводе энотера – «вечерняя звезда», «ночная свеча»). Несмотря на различия в названиях, речь идет о масле, получаемом из семян одного и того же растения.

Родиной примулы вечерней называют прерии далекой Америки. В XVII веке она была завезена в Европу и растет практически повсеместно. Встречается также в Китае, Японии, Австралии и Новой Зеландии. Нежные и имеющие тонкий аромат цветы примулы вечерней живут очень недолго: они открываются вечером и засыхают уже к полудню следующего дня. В плодах-коробочках вызревают мелкие семена, из которых методом холодного отжима получают целебное масло.

Южноамериканские индейцы очень любили это растение и широко использовали его для лечения самых разных болезней. В настоящее время оно также входит в многочисленные рецепты народной медицины: корни рекомендуют для лечения туберкулеза и воспалительных заболеваний дыхательных путей, цветки – для лечения заболеваний почек, листья – для приготовления успокаивающих и противосудорожных настоев.

В масле примулы вечерней содержатся такие кислоты: до 14% – гамма-линоленовой, до 80% – линолевой, до 10% – олеиновой, до 7% – пальмитиновой,

3% – стеариновой, а также 12 мг% каротиноидов и 7 мг% токоферолов.

Клинические испытания продемонстрировали эффективность масла при гипертонической болезни, стенокардии, тромбозе; его используют в схемах для профилактики тромбообразования, для лечения ожирения и нормализации жирового обмена. Есть данные о положительном его воздействии при рассеянном склерозе.

Прием этого масла способствует нормализации обмена веществ в сетчатке глаза, поэтому его рекомендуют применять при ослаблении зрения вследствие ретинопатии (болезненных изменений в сетчатке).

Масло примулы вечерней традиционно называют «женским маслом», поскольку оно благоприятно влияет на состояние женской половой сферы. Обладая гормоноподобным действием, оно способно облегчать проявления предменструального синдрома – набухание молочных желез, выраженность мастопатии, уменьшать боли в животе, улучшать эмоциональное состояние, оказывать успокаивающее воздействие. Масло используют

в схемах для профилактики эндометриоза (заболевания, заключающегося в патологическом разрастании клеток внутренней оболочки матки), при лечении фригидности (половой холодности). Однако женщинам, имеющим повышенный уровень эстрогенов (женских половых гормонов) и страдающих онкологическими заболеваниями, лучше воздержаться от его приема или принимать строго по назначению врача, так как это масло способствует повышению уровня половых гормонов.

В последнее время появились данные о том, что масло примулы может быть полезным не только для женщин, но и для мужчин, поскольку оно оказывает благоприятное действие на мужской организм при дисгормональных состояниях. Его стали включать в лечебные схемы при импотенции.

Масло примулы широко используется в дерматологии и косметологии. Доказано его положительное влияние при экземе, псориазе, при ломкости ногтей, выпадении волос, перхоти. Однако при избыточном его применении может повышаться жирность кожи.

Сейчас выпускаются серии дорогих кремов, в состав которых входят все три масла – источники гамма-линоленовой кислоты: масло из семян черной смородины, масло бурачника и масло примулы вечерней. В современной косметологии они применяются для разглаживания морщин, сохранения упругости кожи, для уменьшения целлюлита (в сочетании с приемом внутрь) и восстановления кожи после ее растяжения и пластических операций. ■

ФОТО  
КОНКУРСБУДЬ  
ЗДОРОВ!

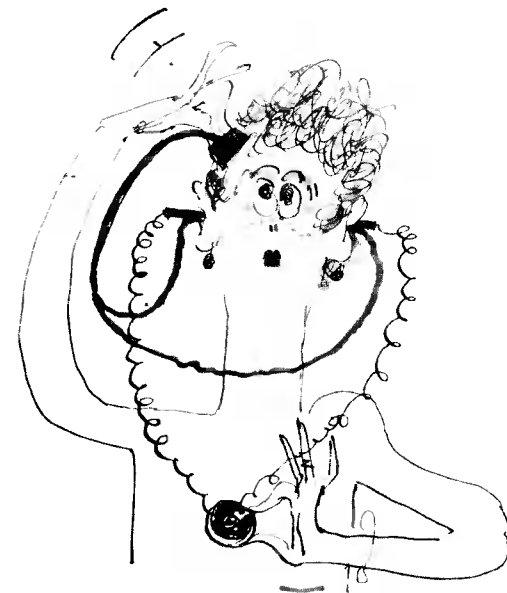
Камчатка, бархатный сезон

Эту фотографию мы получили из г. Вилючинск Камчатского края. Автор снимка пишет: «Я, Захарова Валентина Николаевна, 1953 г.р., читаю вас с 1996 г. Образование – высшее техническое, в прошлом – 26 лет стажа специалиста по компьютерным технологиям. Сейчас – статус неработающей пенсионерки». Судя по снимкам, присланным в редакцию, сама Валентина Николаевна и ее близкие ведут весьма активный образ жизни.

Юлия Силинг, психолог

# Новый образ реальности

*Помощь психотерапевта бывает очень полезна тем, кто не считается больным, но сталкивается с непростыми жизненными ситуациями и ищет из них выхода. Один из наиболее эффективных методов психотерапии, направленных на создание условий для желаемых изменений, – гештальт-терапия. Она исходит из тезиса: каждый человек имеет все необходимое, чтобы быть счастливым. Осталось только этому научиться*



Термин этот появился в начале прошлого века, и происходит он от немецкого слова «гештальт», что означает «образ». Изначально им стали пользоваться ученые, исследовавшие восприятие. Они заметили, что один и тот же человек может по-разному оценивать одну и ту же ситуацию, поскольку на его восприятие влияет множество разных факторов. В этом легко убедиться на наглядном примере: красный квадрат на белом фоне покажется светлее, чем такой же – на черном. Термин «гештальт» вначале использовался для обозначения целостной ситуации, которую воспринимает человек в какой-либо момент. Но постепенно это понятие стало **73**

применяться не только для характеристики процессов восприятия, но и для описания того, что происходит с человеком в целом.

Например, сейчас вы видите не только слова в журнале, но краем глаза – мебель в том месте, где находитесь, чувствуете, свежо в комнате или душно, ощущаете, на твердом или на мягком стуле вы сидите. При этом в вашем мозгу возникает не только информация, которую вы получаете в данный момент, но всплывает и то, что, что вы знали о психотерапии раньше, а кроме того, мелькают мысли о том, что вообще вас беспокоит в эти дни, и многое-многое другое.

При желании вы можете услышать биение своего сердца, пение птиц за окном или отдаленный шум уличного движения, тиканье часов. Пока вы специально не прислушивались к этим звукам, они ускользали от вашего восприятия, но стоит сосредоточиться на них – и восприятие изменится.

При ритме современной жизни невозможно постоянно осознавать сразу все происходящее вокруг, и люди часто бывают не в состоянии воспринимать мир во всем его богатстве и разнообразии. Гештальт-терапия ставит своей задачей работу с целостными структурами.

Проделайте такое простое упражнение. Осмотрите комнату и находящиеся в ней предметы, 74

обращая внимание на их цвет и форму. Несколько минут походите по помещению, ощупывая разные вещи. Попробуйте сделать это с закрытыми глазами. Возьмите что-нибудь съедобное, например кусочек печенья, и жуйте его как можно медленнее с закрытыми глазами, полностью сосредоточившись на вкусовых ощущениях. Затем, не открывая глаз, напрягите обоняние. Чем пахнет в комнате? Понюхайте свою ладонь, стену, цветы, подойдите к окну – какие запахи доносятся с улицы? Теперь посидите несколько минут спокойно, внимательно прислушиваясь к тому, что происходит в вашем организме. Чувствуете ли вы какую-нибудь боль или недомогание? Какая у вас осанка – прямая или вы сутулитесь? Расслаблены или напряжены ваши мышцы?

У этих упражнений есть одна общая цель – осознание самого себя и окружающего мира в настоящий момент. Ведь все элементы восприятия существуют в нашем сознании не отдельно друг от друга, а взаимосвязанно.

Такого рода осознание помогает понять, как и в чем мы ограничиваем себя. Так же как мы не слышим многие звуки, мы избирательно относимся и к имеющимся у нас возможностям. Если нам не нравится какая-то ситуация, то мы часто не признаемся в этом даже себе и тем самым отрезаем все пути к ее изменению. Необходимо осознавать полную картину действительности и свои потребности в

данный момент. Полнота осознания действительности очень важна для разрешения «повисших» проблем.

Гештальт-терапия исходит из тезиса: каждый человек имеет все необходимое, чтобы стать счастливым, спокойным, оптимистичным. Проблема только в том, что мы не привыкли в полной мере пользоваться своими органами чувств и осознавать свои истинные желания. Осознав их, каждый может научиться управлять своим отношением к поставленным жизнью проблемам.

В организме каждого из нас ежесекундно происходит множество различных физических и энергетических процессов, которые можно зафиксировать приборами – допустим, работу сердца, мозга, печени или поджелудочной железы. Но при этом существует наше сознание и подсознание, которые как бы оторваны от процессов, происходящих в теле. Объединением их в единое целое и занимается гештальт-терапия.

Сеанс гештальт-терапии начинается с осознания того, что происходит с человеком в настоящий момент. Он должен сосредоточиться и почувствовать сначала свое лицо, руки, ноги, затем все тело. Он ощущает, где его мышцы зажаты, напряжены, а где, наоборот, расслаблены. Затем он фиксирует все, что воспринимает сейчас: видит, слышит, осязает. Он должен отмечать мысли, которые прихо-

дят в голову, но не заострять на них свое внимание, они как бы «проплывают» в мозгу и уходят.

При этом у человека, как правило, возникают какие-либо конкретные желания. Во время сеанса гештальт-терапии их нужно будет осуществить: сказать то, что давно хотелось сказать, но мешало чувство страха, заплакать или, наоборот, искренне посмеяться или даже громко закричать. Ведь чаще всего нам кажется невозможным сделать то, что очень хочется. Мы боимся обидеть кого-то или считаем это неприличным, но главное, боимся признаться себе в этих желаниях. Что происходит при таких нереализованных потребностях?

Говоря языком специалистов, образуются незаконченные, недореализованные ситуации, или «гештальты». А энергия, предназначенная для определенных действий и уже вызванная к жизни нашими пусть и неосознанными желаниями, никуда не исчезает, она, загнанная внутрь, только осложняет наше бытие и вызывает различные болезни. Осознать все происходящее, в частности, и через ощущения в теле, принять ситуацию и взглянуть на нее по-новому, сделать то, на что вы никогда не решались, и освободиться от травмирующих переживаний – все это помогает решить гештальт-терапия.

Все наше поведение – то, как мы говорим, дышим, двигаемся, смеемся, критикуем, ищем причины и т.п. – является выражени-

ем наших доминантных, то есть преобладающих потребностей. Поэтому подробный анализ поведения человека позволяет лучше осознать эти потребности. Гештальт-психологи интересуются малейшими деталями поведения людей, обращая внимание на каждый жест, слово, фразу, ритм дыхания и стараясь понять причины, заставившие человека «выбрать» травмирующее поведение.

В гештальт-терапии есть разные приемы, помогающие понять, что же в действительности с нами происходит. Например, использование символических действий, имеющих вполне реальную основу. Вот один из примеров: женщина упорно настаивала на том, что хочет уйти от мужа, но мучилась, не решаясь сделать это. Гештальт-терапевт предложил ей сделать это, просто выйдя за дверь помещения, где проходил сеанс. И тут выяснилось, что такое решительное действие ей вовсе не под силу: она тут же вернулась.

Обучая человека жить и чувствовать в настоящем, анализируя, осозная и принимая все, что с ним происходит, гештальт-терапия помогает избежать новых сложных ситуаций.

Осознанию часто мешают наши представления о действительности, в которые мы, как в прокрустово ложе, пытаемся эту действительность втиснуть. Простейший пример: нас предупредили, что новый начальник – че-

ловек строгий и придирчивый. И мы уже не слышим то, что он говорит на самом деле, мы боимся и ждем осуждения там, где его вовсе нет. Мы видим, что начальник морщит брови и кривит губы – и делаем вывод о том, что он недоволен. И не вообще, а конкретно нами. То, что мы воспринимаем зрением, – объективная реальность, а остальные выводы, скорее всего, ошибочны. Так восприятие реальности подменяется представлением о ней.

Как часто нам случается принимать чужие желания, убеждения (в данном случае, родителей или других авторитетных людей) за свои собственные и пытаться следовать им, невзирая на сопротивление собственной личности. Гештальт-терапия и в этом случае помогает разобраться в происходящем и в конце концов принять ситуацию. «Принимать» в данной терминологии – значит осознать и взять на себя ответственность за то, что с вами происходит, а также понять, как можно изменить ситуацию и не чувствовать при этом за собой напрасной вины. Чтобы лучше понять это, существуют определенные техники, например усиление.

Человеку предлагается усилить негативные переживания, вызванные ситуацией. Это вполне сравнимо с переживанием физической боли, от которой можно избавиться психологически. Попробуйте провести такой эксперимент. Когда у вас болит

голова, попытайтесь сначала усилить боль. Это, скорее всего, удастся. А когда вы убедитесь, что имеете над ней власть, постарайтесь уменьшить ее. Как правило, это тоже удастся. Точно так же можно работать и с чувствами.

Другая техника связана с раздвоением чувств. Предположим, вам предстоит какое-то дело, но вы в смятении. В вас будто две личности: одна «хочет» его выполнить, а другая нет. Попробуйте на некоторое время стать сначала одной личностью, прочувствовать и понять до конца ее мотивы, а затем – другой. Когда вы не будете осуждать ни одну из них и признаете их своей сутью, вы сможете найти решение, устраивающее вас полностью.

В соответствии с техниками гештальт-терапии при решении сложной ситуации полезно поиграть в игру «наоборот». Попробуйте представить себе, что то обстоятельство, которое вас расстраивает, на самом деле вас очень радует. Если речь не идет о действительно трагических событиях, это очень полезно. Или вообразите, что вы не серьезный и ответственный, а очень легкомысленный человек – и проживите так пару часов, а то и пару дней. Или что вы не робкий и интеллигентный, а решительный, даже нахальный тип, способный из-под земли все добыть и все устроить. Как вы, став другим, видите свою проблему? А может быть, вы не человек, нуждаю-

щийся в помощи, а наоборот, самый мудрый и грамотный психолог? Что в таком случае вы посоветуете самому себе?

Гештальт-терапия может реально помочь тем, кому трудно разобраться в себе, кто чувствует, что не понимает, почему в его жизни все происходит не так, как хочется, кто ощущает себя в чем-либо виноватым или чего-то боится. Ведь когда мы пытаемся уйти от какого-либо чувства, оно не исчезает, а «ложится на дно» и потом всплывает снова и снова. Специалисты по гештальт-терапии часто спрашивают: «Вы согласны навсегда остаться с этим чувством?» Они считают, что лучший способ справиться с болезненными или неприятными переживаниями – работать над ними, а не подавлять их.

Возвращая нас в реальность, гештальт-терапия дает возможность проживать каждое мгновение своей жизни во всей его полноте. Не глотать пищу, даже не почувствовав вкуса, не проходить мимо цветка, не ощутив запаха, не пробегать равнодушным взглядом по лицам прохожих. Обыденная жизнь преподносит нам массу подарков, которые мы не замечаем, пребывая мыслями в прошлом или будущем вместо одной-единственной реальности – настоящего. Ведь ключевые слова гештальт-терапии: «Живите, будьте и находите только здесь и сейчас, иной реальности не существует». ■



# Без подробностей

## Новое средство против диабета

Израильские ученые нашли вещество, способное в перспективе полностью заменить инсулин. Оно выделено из дрожжей и носит название «фактор толерантности глюкозы».

В развитых странах диабетом заболевают от 5 до 10% населения. Те, кто не может жить без инсулина (инсулинозависимые диабетики) вынуждены по несколько раз в день получать инъекции инсулина. Но уколы открывают ворота для инфекции и чреваты осложнениями.

Новый препарат можно будет принимать орально (через рот), а это намного удобнее. По сло-



вам специалистов израильского Университета Хайфы, первая стадия испытания нового средства уже прошла: лабораторные крысы реагировали на препарат так же, как и на инсулин, и никаких значимых побочных эффектов не было отмечено.

В ближайшее время ученые намерены приступить к клиническим испытаниям.

## Память и телевизор

Австралийские ученые задались целью установить причины ухудшения памяти. Для этого в Интернете был проведен опрос. Предварительно участники эксперимента заполнили анкету, указав свой пол, возраст, образ жизни.

Испытуемым предлагали ряд заданий на запоминание имен, лиц, событий, списка покупок. Проверялась и текущая и долговременная память.

Результаты опроса были обнародованы. Как оказалось, тесты не выявили каких-либо особых отличий между памятью мужчин и женщин. К числу факторов, ухудшающих способность запоминать, исследователи отнесли долгое сидение перед телевизором. «Выключите ящик или хотя бы не смотрите его слишком много», – говорят ученые, отмечая, что те, кто смот-



рит телевизор более часа в день, справились с заданиями хуже.

К полезным программам исследователи отнесли лишь некоторые, например телевикторины и новости, поскольку они предполагают активную умственную деятельность, а она крайне важна для памяти. Не менее полезны такие занятия, как чтение книг, отгадывание кроссвордов, посещение театра.

А что же способствует ухудшению памяти? Опрос показал, что это злоупотребление алкоголем, стрессы, депрессия.

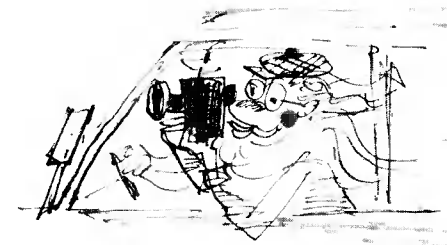
Конечно, как отмечают исследователи, опрос не может иметь серьезного научного значения, ведь проводился он заочно, поэтому не исключена возможность скрыть свои привычки. Но все-таки можно считать установленным, что главные условия сохранения памяти – это хорошее здоровье, разумное питание и активный образ жизни.

## Как дожить до 100 лет

Кто доживает до 100 лет? Этим вопросом заинтересовались американские ученые. Изучив истории болезней 740 мужчин и женщин, доживших до 100 лет, ученые обнаружили, что у 1/3 долгожителей возрастные заболевания (сердечно-сосудистые, диабет и т.д.) были еще до 85 лет. Поэтому медики пришли к выводу, что для увеличения продолжительности жизни необходимо сконцентрировать внимание не на заболеваниях, которые так или иначе коснутся здоровья человека в силу его старения, а на проблеме поддержания нормальной физической активности.

Также было зафиксировано, что мужчины старше 97 лет более самостоятельны, чем женщины, находящиеся в том же возрасте, и ведут более полноценный образ жизни.

Поэтому, как считают ученые, если хотите жить долго, не закивайтесь на своих болячках, живите активной жизнью.



Подготовила  
Татьяна Яковлева 79

Игорь Сокольский,  
кандидат фармацевтических наук

# Свекольные превращения

Мало кто знает, что корнеплодная свекла родом из арабских стран и была перенесена в Западную Европу в далекие времена крестовых походов. Здесь из нее вывели столовые и кормовые сорта, и только в XVIII веке появилась сахарная свекла, которая, оказавшись в России, получила название «свекловица»



Этот корнеплод постепенно распространился по всей территории России. Наши предки стали считать свеклу своим исконным растением, а о ее иноземном происхождении напоминало лишь название, произведенное от греческого слова «svekle».

К культурным видам относятся двулетние растения – свекла листовая, или мангольд, и свекла обыкновенная корнеплодная (включающая сахарную, столовую и кормовую).

## Листовая свекла

Это довольно редкий гость в России, хотя явно заслуживает гораздо лучшего отношения, поскольку вносит разнообразие в меню

и украшает грядки. В отличие от корнеплодной, листовая свекла не образует мясистого корнеплода. От верхушки стержневого деревянистого корня отходит розетка крупных листьев длиной 30-40 см.

Мангольд – неприхотливое растение, его можно выращивать почти на любых участках. Урожай собирают с начала лета, постепенно срезая наиболее крупные молодые листья. За сезон проводят до пяти срезов. Мангольд хорош тем, что листья у него можно обрывать постоянно, по мере необходимости, так как взамен их быстро вырастают новые.

Мангольд весьма питателен, поскольку в листьях и черешках содержатся углеводы, белки, витамины С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>5</sub>, Р, провитамин А (каротиноиды), макро- и микроэлементы, флавоноиды, антоцианы. Особая ценность листовой свеклы заключается в том, что это одна из лучших ранних и полноценных в пищевом и лечебном отношении овощных культур.

Растение обладает легким мочегонным и слабительным действиями, его регулярное употребление в пищу снижает риск возникновения атеросклероза и развития гипертонической болезни. Соки из листьев и черешков мангольда с медом – прекрасное домашнее средство для лечения простудных заболеваний.

Листья и черешки мангольда нежны на вкус и легко готовятся. Их можно использовать в свежем

виде для салатов вместе с луком, морковью, кинзой, петрушкой, разными пряными травами. Можно приготовить овощное рагу с черешками мангольда, морковью и чесноком – блюдо без преувеличения необычное и даже изысканное. Из листьев готовят летние борщи, винегреты, голубцы. А черешки отваривают в подсоленной воде и обжаривают с маслом и сухарями.

Чтобы лакомиться блюдами из листовой свеклы как можно дольше, ее следует еще до наступления заморозков вырвать с корнем и сложить в прохладном месте, например в погребе. Вновь развивающиеся листья можно будет собирать вплоть до самой зимы.

Единственный недостаток листовой свеклы заключается в том, что ее лучше употреблять в день сбора, поскольку она быстро портится. Читатели, лишенные возможности разводить мангольд, могут утешиться тем, что сейчас он все чаще появляется в магазинах. При покупке следует обращать внимание на то, чтобы листья были сочными и на них отсутствовали коричневые пятна. Мангольд можно хранить в холодильнике не более двух дней, завернув вымытые листья во влажную ткань или поместив в полиэтиленовый пакет.

## Корнеплодная свекла

В первый год жизни корнеплодная свекла образует корнеплод шаровидно-овальной или уплощенной формы. У него темно-

красная, бордовая или красно-фиолетовая мякоть и розетка зеленых с красными прожилками или красных листьев.

*Столовая свекла* имеет очень сложный набор биологически активных веществ, что делает ее чрезвычайно полезным и питательным овощем. Корнеплоды содержат те же витамины, что и мангольд, а кроме того, сахарозу, пектиновые вещества (пектины – сложные углеводы, менее грубые, чем клетчатка, и лучше усвояемые), клетчатку, жиры, белки, аминокислоты, щавелевую, лимонную, яблочную и другие органические кислоты, сапонины, инвертный сахар<sup>1)</sup>, флавоноиды, антоцианы, катехины, макро- и микроэлементы, пахучие вещества.

Клетчатка свеклы стимулирует желудочную секрецию и перистальтику кишечника, что помогает при хронических запорах, в основном спастических. Пищевые волокна и олигосахариды (углеводы с короткой молекулярной цепочкой, их молекула больше, чем, например, у глюкозы, но меньше, чем у крахмала) свеклы, которые не разрушаются при длительной варке корнеплодов, стимулируют развитие бифидобактерий, создают комфортные условия для их длительного существования в просвете кишечника.

Бетаин свеклы оказывает воздействие на обмен жиров, участвуя в их расщеплении и способствуя образованию холина, улуч-

шающего работу печени и предохраняющего ее от жирового перерождения. У детей бетаин стимулирует рост и помогает лучшему усвоению витамина  $B_{12}$ .

Столовая свекла обеспечивает организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, она богатейший источник калия – вещества, жизненно необходимого для нормализации водно-солевого обмена. Благодаря достаточно высокому содержанию солей железа и кобальта, свекла полезна при малокровии.

Сок свеклы пополам с медом послужит хорошим средством для лечения простудных заболеваний. Он полезен и гипертоникам, так как способствует снижению артериального давления. Если в небольших количествах, но регулярно пить сок свеклы, то можно избавиться от чрезмерной нервной возбудимости и снизить вес. Клизмы из отвара свеклы помогают при длительных запорах. Измельченные листья прикладывают к воспаленным участкам кожи. Сырую свеклу кладут на пораженный зуб для уменьшения боли.

Столовая свекла используется в диетотерапии при желудочно-кишечных заболеваниях, анемии, различных гипертониях, сахарном диабете, почечнокаменной болезни.

*Сахарная свекла* своим появлением на свет обязана немецкому химику, члену Берлинской Академии наук А.Маргграфу, который в 1747 году обнаружил, что в свекле содержится сахар, анало-

гичный тростниковому. Вскоре были выведены сорта, в которых содержание сахарозы было столь высоким, что из них уже можно было получать сахар в промышленных масштабах. Об открытии Маргграфа в России стало известно довольно быстро, но только к концу XVIII века производством кристаллического сахара из свеклы заинтересовались всерьез, о чем свидетельствует изданная Медицинской коллегией в конце 1799 года монография под красноречивым заглавием «Способ заменять иностранный сахар домашними произведениями».

Пектины сахарной свеклы связывают и выводят из организма токсичные вещества и обладают способностью снижать уровень глюкозы и холестерина в крови. Диета, богатая пектиновыми веществами, способствует ликвидации застойных явлений в желчевыводящих путях, кишечнике, снижает риск проявления эндоинтоксикации (отравления собственными вредными продуктами обмена веществ).

### Использование в кулинарии

Зачастую о свекле вспоминают лишь тогда, когда нужно приготовить «селедку под шубой» или винегрет, в то время как рецепты блюд из свеклы могли бы составить целую кулинарную книгу. Попробовав вареную, ничем несдобренную свеклу, можно утратить к ней всякий интерес. Но если немного постараться, то можно получить от этого очень до-

ступного овоща не только пользу, но и удовольствие.

Свеклу можно запечь и подать со сметаной и пряностями, тушить в различных соусах или натереть в салат с экзотическими фруктами. Молодую свекольную ботву можно использовать весной для приготовления щей, летом – ботвиньи и холодника, а из молодых сырых корнеплодов сделать вкусный и полезный салат с чесноком и майонезом.

Рассказывая о блюдах из свеклы, нельзя не упомянуть борщ. Оспаривать то, что свекла и борщ созданы друг для друга, вряд ли кто станет. Споры вызывает только вопрос о том, как и когда добавлять свеклу в борщ. Не претендуя на истину в последней инстанции, осмелюсь дать несколько советов.

Если свеклу закладывать сырой, то при длительной варке в большом количестве воды она обесцвечивается, из-за этого борщ получается желтовато-бурым. Вкус неплохой, но вид блюда крайне неаппетитный. Поэтому свеклу для борща следует предварительно тушить с малым количеством воды, доводя почти до готовности. Можно поступить и по-другому. Неочищенные, но хорошо вымытые корнеплоды испечь, а затем очистить, нарезать и положить в борщ. Есть и такая уловка: цвет борща сохраняется в кислой среде, поэтому, положив томаты, вы получите хороший результат без лимонного сока или уксуса.

<sup>1)</sup> Инвертный сахар свеклы состоит из суммы глюкозы, фруктозы, раффинозы.

Для того чтобы в корнеплоде лучше сохранялись витамины и другие полезные вещества, я советую не варить его в течение двух часов, а запекать 20-30 минут в духовке, завернув в фольгу. Свекла считается готовой, когда кожура сморщивается и легко снимается пальцами.

**Тушеная свекла.** Залить тертую свеклу небольшим количеством воды, добавить 1 ст. ложку растительного масла и 20 минут тушить под плотно закрытой крышкой. Подавать со сметаной, посыпав мускатным орехом. Тертую свеклу можно запечь и в духовке, предварительно сбрызнув растительным маслом.

**Свекла маринованная.** Сваренную или испеченную красную сладкую свеклу остудить, очистить, нарезать ломтиками, сложить в банку, пересыпать тертым хреном, посолить и залить на 24 часа уксусом – чистым натуральным или вскипяченным с лавровым листом, душистым перцем и гвоздикой.

**Салат из картофеля и свеклы.** Несколько отварных картофелин и 2 печеных свеклы нарезать ломтиками, добавить 100 г белой отварной фасоли, нарезанную зелень, перец, 2 ст. ложки оливкового масла, 2-3 ч. ложки уксуса, размешать.

**Свекла с черносливом.** 100 г чернослива тщательно вымыть, залить кипятком и оставить до полного набухания, удалить косточки и мелко нарезать. 500 г запеченной в фольге свеклы очис-

тить от кожицы и натереть на крупной терке. Смешать 100 г мелко порубленных ядер грецких орехов с 2-3 измельченными зубчиками чеснока, свеклой, черносливом, заправить майонезом, посыпать зеленью.

**Холодник.** Готовится на свекольном отваре, подкисленном свекольным квасом, огуречным рассолом, лимонным соком или лимонной кислотой. Затем добавляются бланшированные листья мангольда или свекольная ботва вместе с натертой вареной свеклой, зеленый лук, укроп, мелко нарезанные свежие огурцы. В конце добавляют крутые яйца, разрезанные пополам, сметану и кубики льда.

**Ботвинья.** Рецепт из поваренной книги XVIII века: «Взять листьев свекольных свежих и сушеных, либо травы крапивы, или других во щи употребляемых, разварить, отжать, изрубить мелко, развести квасом. В ботвинью прибавляют обыкновенно крошеного лука, огурцов свежих или соленых, а когда угодно, вареной мелко нарубленной свеклы».

**Борщок.** Это блюдо отличается от борща тем, что предназначено для постного стола. Борщок готовится на бульоне из сухих белых грибов, но их можно заменить и шампиньонами. В его состав обязательно входит свекольная ботва, репа, капуста, кабачок, лук, сельдерей, порей, петрушка, укроп, чеснок, черный перец. Подкисляется борщок квасом или лимоном. ■

## Коэффициент эрудиции

1. Сколько человек включал первый отряд космонавтов, созданный в 1960 году?

А. 6. В. 12. С. 20. D. 32.

2. В каком году состоялся первый в мире полет на многоместном космическом корабле, пилотируемом В.Комаровым, К.Феоктистовым, Б.Егоровым?

А. 1962. В. 1963. С. 1964. D. 1965.

3. Кто из перечисленных знаменитостей не был современником остальных?

А. Исаак Ньютон. В. Екатерина II.

С. Михаил Ломоносов. D. Жорж Бизе.

4. Какой поэт после своей женитьбы породнился с Д.И.Менделеевым?

А. К.Бальмонт. В. И.Северянин.

С. А.Блок. D. В.Хлебников.

5. Назовите автора известного портрета Максима Горького?

А. И.Репин. В. В.Серов.

С. К.Коровин. D. И.Крамской.

6. Кто написал повесть «Граф Калиостро», по которой был снят фильм «Формула любви»?

А. А.Беляев. В. А.Толстой.

С. В.Короленко. D. И. Ефремов.

7. Кто из наших музыкантов стал в этом году лауреатом премии «Грэмми»?

А. В.Спиваков. В. Д.Мацуев.

С. М.Плетнев. D. Ю.Башмет.

8. Как называется кормовая мачта судна, имеющего не менее трех мачт?

А. Фок-мачта. В. Бизань-мачта.

С. Грот-мачта. D. Бак-мачта.

9. Какое дерево существует на самом деле?

А. Карамельное. В. Конфетное.

С. Медовое. D. Зефирное.



# ФОТОМЕТАФОРЫ ВИКТОРА АХЛОМОВА



Поэт прибегает к словесной метафоре, художник – к изобразительной. В результате объект изображения получает дополнительные краски, даже если речь идет о черно-белой фотографии.

Виктор Ахломов, как он шутит, еще не «дорос» до цифровой техники. Он снимает на пленку, и ему удастся доказать преимущества «старого дедовского способа» своими работами.

Скоро в московском Манеже состоится юбилейная выставка этого замечательного фотохудожника, которому в марте исполнилось 70 лет. С чем мы его и поздравляем!



Вера Шабельникова

# Крутые маршруты Дмитрия Шпаро

**Клуб, основанный Дмитрием Шпаро, называется «Приключение». Хотелось бы уточнить: «экстремальное приключение». Труднейшие походы и восхождения здесь совершают не просто любители риска, а люди с ограниченными физическими возможностями – но с неограниченной силой воли**

По профессии он математик, закончил мехмат МГУ, защитил кандидатскую, двадцать лет преподавал математику в вузе. Но миру Дмитрий Шпаро известен как профессиональный путешественник, покоритель Северного полюса. Туризм и лыжи во времена его юности привлекали многих, но не всех любителей походной жизни это завело так далеко, как его.

«Я был уже опытным походником, – рассказывает Дмитрий Игоревич, – и входил в группу людей, которые очень дорожили общением друг с другом. Во время отпуска мы стремились на лыжах забраться как можно севернее. В 1970 году отправились по маршруту: озеро Таймыр – острова «Комсомольской правды» (в море Лаптевых) – мыс Челюс-



Фото Виктора Алюмова

Дмитрий Шпаро.  
70-е годы

кин (северный предел материка). «Комсомолка» в трех номерах напечатала мои дневники. Это был мой литературно-журналистский дебют. Тогда же решили образовать полярную научно-спортивную экспедицию «Комсомольской правды». Перспективная цель – покорить на лыжах Северный полюс».

Множество людей задавали Дмитрию Шпаро один и тот же вопрос: зачем ему полюс? Вместо ответа он цитирует какого-то знаменитого английского путешественника: «Я иду, чтобы не видеть и не слышать людей, которые спрашивают – зачем?». Но чтобы получить возможность шутить на эту тему, надо было сначала преодолеть каменное сопротивление. В 1974 году вопрос о том, стоит ли отпускать Шпаро на Северный полюс, решался на секретариате ЦК КПСС. И резолюция была убийственной: «нецелесообразно». Но Дмитрий добился своего: в 1979 году с группой таких же одержимых он дошел до Северного полюса на лыжах, после чего его имя попало в Книгу рекордов Гиннеса.

А разве Северный полюс не был давно открыт? – удивится кто-нибудь из читателей. Конечно, был. В начале XX века его впервые покорили две американские экспедиции, передвигавшиеся на собачьих упряжках. Одной руководил Р.Пири, другой Ф.Кук. Но до 1979 года никто не добирался до Северного полюса

с материка на лыжах. А это несравнимо труднее.

Через 9 лет, в 1988 году, этой группе покорителей Севера удалось осуществить новую цель – пройти на лыжах через океан: СССР – Северный полюс – Канада.

Затем Дмитрий Шпаро вместе с сыном Матвеем трижды пытались пересечь по льду Берингов пролив – от берега Чукотки до берега Аляски. Эта труднейшая задача была решена ими в 1998 году, после чего имя Дмитрия Игоревича Шпаро второй раз вошло в книгу рекордов Гиннеса.

К этому времени клуб «Приключение», который он основал, уже 7 лет занимался спортивной реабилитацией инвалидов. В 1991 году он получил статус благотворительного оздоровительного фонда.

Дмитрий Игоревич глубоко сочувствует спортсменам, которых травма усадила в инвалидную коляску. Тому, кто покорял вершины, трудно примириться с обыденностью. В клубе «Приключение» спортсмены-инвалиды берут новые высоты. К этим ребятам здесь относятся как к совершенно здоровым, нормальным людям, которые должны быть готовы к опасным испытаниям.

С 1991 года клуб «Приключение» провел четыре супермарафона в инвалидных колясках: Москва – Киев – Кривой Рог (1400 км), Владивосток – Санкт-

Петербург (11000 км), Санкт-Петербург – Алма-Ата (9000 км), Семипалатинск – Челябинск – Чернобыль (10000 км).



*Для группы Матвея Шпаро маршрут пролегал по заснеженному отвесному склону Мак-Кинли*

В 1995 году на кавказскую вершину Казбек (5047 м) в Грузии поднялись люди, прикованные к инвалидным коляскам, из Армении, Азербайджана, Грузии, Норвегии и России.

В 1997 году команда, состоящая из спортсменов-инвалидов (лишенных зрения, или слуха, или конечностей), поднялась на

**90** Килиманджаро (5875 м).

В 2000 году состоялась лыжная экспедиция через Гренландию, в которой принял участие инвалид-колясочник.

В 2002 году команда, включающая инвалидов с травмой позвоночника, поднялась на приполярный пик Мак-Кинли (6194 м) – высшую точку Северной Америки.

Мак-Кинли – арктическая гора, где температура достигает минус 35 градусов, снег и лед не тают. Поэтому инвалидам-колясочникам требовалось специальное кресло, поставленное на лыжи. Здоровые участники команды заранее натянули основную альпинистскую веревку, и во время восхождения двое ребят в колясках, держась за нее, подтягивали себя вверх руками. С каждым рывком они продвигались вперед на 5, 10, 40 см – в зависимости от крутизны склона. Можно сказать, что они покоряли высоту на руках и от этого их вершина оказалась менее доступной, а их победа – более престижной.

Рассказывает Дмитрий Шпаро: «Обычный путь на Мак-Кинли в нескольких местах проходит по скалам, но для нас эти скалы абсолютно неприемлемы, потому что лыжи на скалах не будут работать. Нам пришлось выбирать очень крутые, необычные участки для подъема. Один из таких участков между высотой 4200 и 5200 обычно называется «спасательный кулуар». Теперь его, видимо, переименуют в «русский кулуар», потому что мы поднима-

лись именно по этому кулуару, который раньше использовался только для спасательных работ. Он чрезвычайно крутой...

Там, на Мак-Кинли, регулярно погибают люди. Это очень опасная, очень коварная гора, тем более все выбрано нестандартно, до конца это проверить было невозможно. А ведь если случается происшествие, экспедиция полностью перечеркивается. Не может быть победы, если случилась трагедия».

При спуске с Мак-Кинли возникла опасная ситуация. В том самом «спасательном кулуаре» сверху сорвался баул весом 35 кг. Он летел вдоль вертикальной стенки прямо на Матвея Шпаро и набрал уже большую скорость. К счастью, он ударил Матвея не по голове, а по ногам и, хоть и сбил его, но страховка удержала. В этом бауле было 15 кг продуктов и экологические отходы, в том числе и фекалии, которые альпинистам полагается брать с собой вниз. Потерять продукты было не очень страшно, потому что экспедиция уже подходила к концу. А вот отходы... Если альпинисты не

сдадут их рейнджерам внизу, то их штрафуют на 5000 долларов. Но поскольку ребята сразу же сделали заявление о том, что баул с таким «ценным» грузом улетел в пропасть, рейнджеры простили их.

В команду входило 11 человек, 9 из них – профессиональные альпинисты, еще двое – инвалиды первой группы Игорь Ушаков из Курска и Григорий Царьков из Башкирии. Что их заставило рисковать? Скорее всего, они ответят на этот вопрос так, как обычно отвечают альпинисты: «Нам очень хотелось попасть на Мак-Кинли. Это чрезвычайно красивая гора, и мы абсолютно счастливы, что поднялись на нее».

А на вопрос, что такое страх, Дмитрий Игоревич Шпаро отвечает так: «Страх – нужная вещь. Он на страже успеха людей многих профессий. Преодолеть страх легче, чем лень, людское неверие. Вообще, много чего надо преодолевать. Ту же зубную боль. Для преодоления существует воля. А ее можно воспитывать». ■

*Чтобы совершить восхождение в инвалидной коляске, спортсмену требуется смелость, сила воли, тренированность. А кроме того, чтобы его судьба кого-то не оставила равнодушным*



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <input type="text"/>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)						количество комплектов					
на 200 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		<input type="text"/>			
								(индекс издания)			
(наименование издания)											
Стоимость	подписки		руб		коп		Количество комплектов				
	переадресовки		руб		коп						
на 200 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:**

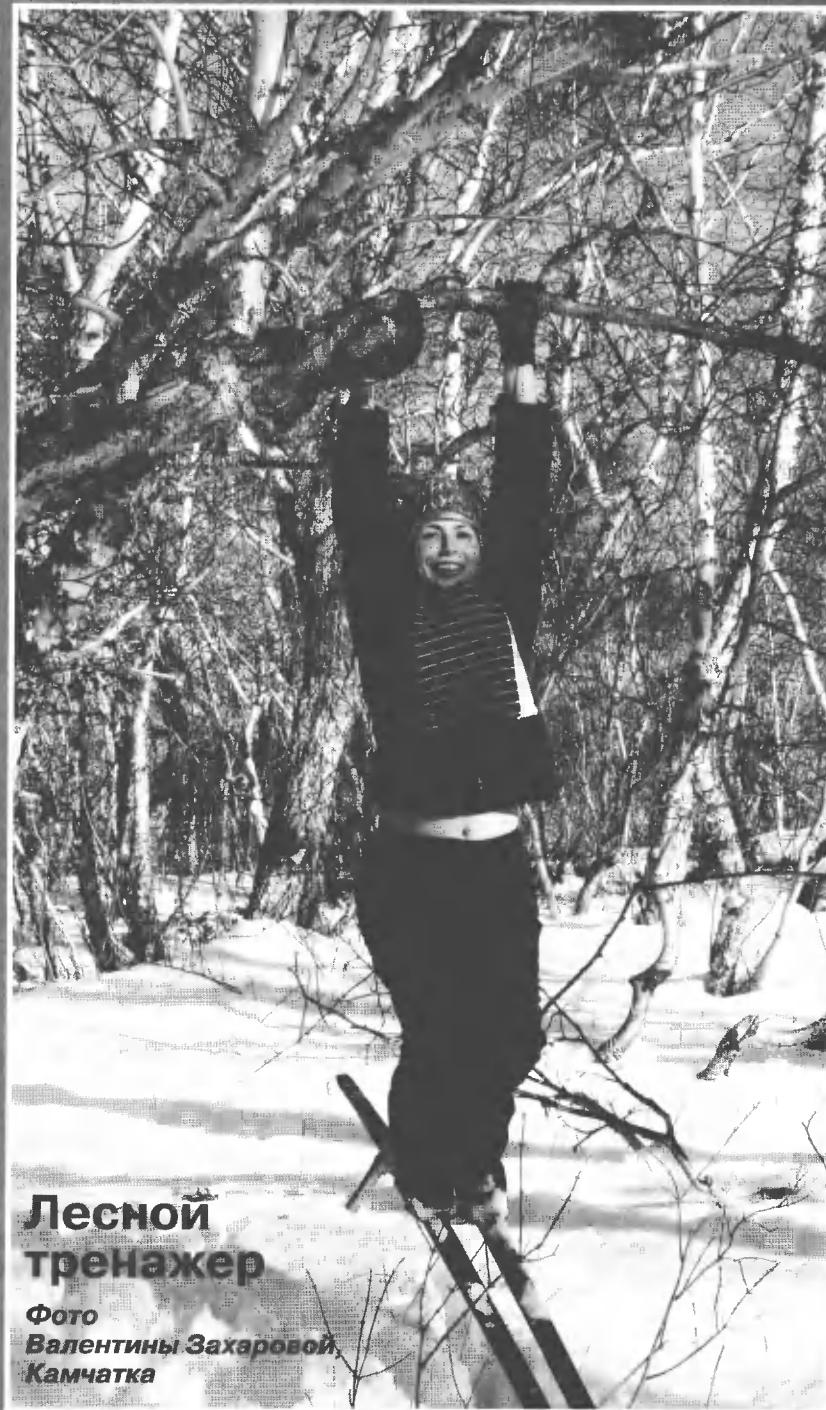
КОВАРНАЯ ЯЗВА  
СПАСЕНИЕ ОТ ВАРИКОЗА  
ДЕТИ И КРИЗИСЫ  
СОРНЯКИ-КОСМЕТОЛОГИ

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 07.03.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 91 000 экз. Заказ № 5752

Отпечатано с готовых монтажей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru



**Лесной  
тренажер**

Фото  
**Валентины Захаровой**  
Камчатка