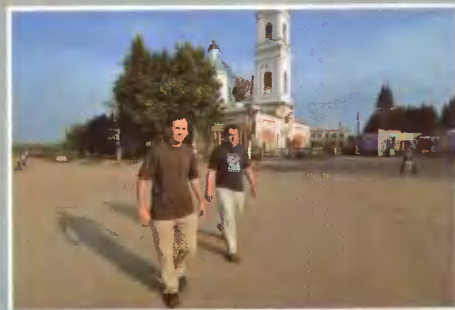


БЛАГО У каждой эпохи свои гении и филантропы.
ТВОРИТЕЛИ Одни ведут человечество вперед, другие помогают ему преодолеть этот путь



Кардиологу **Максиму Александровичу Осипову** 44 года. Он окончил медицинский институт и ординатуру, защитил кандидатскую диссертацию. Работал в Америке. Написал книгу по эхокардиографии, которая до сих пор остается главным пособием для врачей по этой теме. В 1993 году основал издательство переводной медицинской литературы, которым руководит до сих пор.

С 2005 года главным делом Максима Осипова стала больница в Тарусе, где он ведет прием. Организованный им благотворительный фонд «Общество помощи Тарусской больнице» помог приобрести для нее современное медицинское оборудование, сделать ремонт. Провинция не должна расплачиваться за процветание столицы, считает доктор Осипов. Особенно если речь идет о здоровье людей.



БУДЬ ЗДОРОВ!

№5
2008

100 страниц
о самом
главном



Сын полка
Павел Лапин

Какую воду пить?

Спасение
от варикоза

Коварная язва

Дети и кризисы

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

08005



>

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), стр. 295,
для Москвы – стр. 312

Подписные индексы:

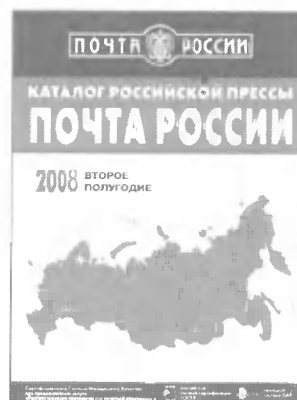
«Будь здоров!»
(6 месяцев) – 73035
«60 лет – не возраст»
(6 месяцев) – 79922
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»
(6 месяцев) – 44780

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 99555
(6 месяцев)
для Москвы – стр. 235
«60 лет – не возраст» – 99556
(6 месяцев)
для Москвы – стр. 163



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
№ 5 (179), май, 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

Художественный
редактор
Нина Сууровцова

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке:
Александр Ефимов

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

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

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Сын полка Павел Лапин	2
Жорес Медведев Какую воду пить?	4
Валентина Ефимова Спасение от варикоза	12
Татьяна Измайлова Коварная язва	20
Консилиум «БЗ!»	27
Валентина Яраева Красота – лицо здоровья	28
Игорь Сокольский Шпинат полон витаминов	33
Леонид Чистяков Кулон, очищающий воздух	36
Поможем друг другу	40
Консультация специалиста	42
Эхо наших публикаций	45
Татьяна Абрамова Интуиция и сновидения: путь к успеху	46
Фотоконкурс	55
Алексей Смирнов Дети и кризисы	56
Без подробностей	62
Татьяна Кравец Косточковое масло	64
Владимир Корсун Сорняки-косметологи	72
Мария Морозова Энциклопедия шоколада	76
Елена Дементьева «Сестра моей души»	81
Вера Шабельникова Тарусский доктор	88
© «Будь здоров!», 2008 г. Коэффициент эрудиции	91

Сын полка Павел Лапин

Весна приходит к нам вместе с Днем Победы. Этот праздник объединяет правых и левых, коммунистов и либералов: всем нам есть за что благодарить поколение, пережившее войну и победившее в ней.

Военное поколение – понятие обобщенное: это все, кто застал события 1941–1945 годов, был их участником или очевидцем. В том числе и дети военного времени – сейчас им уже больше семидесяти. Один из них недавно был гостем нашей редакции и оказался очень интересным рассказчиком.

Его зовут Павел Петрович Лапин. Он подтянут, строен, артистичен, в чем легко убедиться, посмотрев на обложку журнала. В мае 1944 года ему было всего 11 лет. В этом нежном возрасте он пристал к солдатам отдельного мостостроительного отряда, наводившим переправу через реку Друть в Белоруссии, и стал, что называется, сыном полка. Отряд продвигался на запад, оставляя за собой мосты и переправы через Березину, Неман, Вислу, множество маленьких речушек. Для сына полка тоже нашлось важное дело.

«Комбат Василий Иванович Могила вооружил меня хорошим трофейным биноклем, – рассказывает Павел Петрович, – и назначил на должность «наблюдателя за воздухом». Науку опознания немецких самолетов на дальнем расстоянии я освоил быстро, легко отличал «Юнкерс» от «Мессера». Сигналы подавал ручной сиреной или ударами в «било» (кусок рельсы на подвеске)».

В Польше, севернее Кракова, в ближнем тылу Павлу удалось выследить передвижения двух блуждающих «Тигров». Саперы устроили им ловушку и взяли в плен одного полковника, двух майоров, несколько солдат-танкистов с важными штабными документами и знаменем дивизии СС. За эту операцию наградили девять человек, в том числе и подростка Павла Лапина – орден «Красная звезда».

К Одеру отряд вышел южнее Франкфурта в конце декабря 1944 года, а уже в январе 1945-го всех мальчиков отправили в Суворовское училище. За Одер сынов полка не пустили.

После войны Павел Лапин закончил летное училище, летал на

бомбардировщиках Ил-28, был командиром экипажа из трех человек. В 1957 году полк расформировали и отправили в запас. Но Павел Петрович без работы не остался: закончив строительный институт, он получил новую специальность и до 2006 года работал на стройках Подмосковья. Прошел все строительные должности – от мастера до главного инженера.

Возраст Павла Лапина угадать непросто. Не только потому, что он сохранил отменное чувство юмора, оптимизм, во-

енную выправку и статью. Он еще и прекрасный танцор. Павел Петрович не скрывает, что очень любит танцевать. Придя в редакцию, немедленно предложил обучить всех желающих вальсу, фокстроту и танго. И продемонстрировал несколько искусных па, чем покорила всех присутствовавших дам – от мала до велика.

Будь здоров, сын полка Павел Лапин!

Будьте здоровы, живите долго, ветераны Великой Отечественной войны! ■



фото Александра Ефимова

Жорес Медведев

Какую воду

С недавних пор свойства воды – излюбленная тема журналистов, обросшая уже множеством легенд и недостоверных сведений. Причем популяризаторы выдают их за новые научные данные, а ученые открещиваются от таких «открытий». Эксклюзивный материал на эту тему нашему журналу предоставил известный ученый, химик и биолог Жорес Александрович Медведев



Естественные источники

В начале своей пока еще недолгой истории люди наравне с другими обитателями суши пили пресную воду из ручьев, речек, рек, озер (в редких случаях – родников). Вода природных водоемов представляет собой благоприятную среду для биоценоза (сожительства) микроорганизмов (одноклеточных водорослей и животных) и мелких многоклеточных, объединяемых общим понятием «планктон». Для мелких рыб и моллюсков планктон служит

главным источником питания, а для наземных животных – лишь примесью к воде.

Большая часть микроорганизмов, обитающих в воде, погибает в пищеварительной системе животных и человека под воздействием кислоты желудочного сока, или из-за отсутствия кислорода, или под влиянием протеолитических ферментов, разрушающих их оболочки. Богатая микрофлора толстого кишечника утилизирует все остальное. Густая сеть капилляров, пронизывающая стенку кишечника, создает барьер из лимфоцитов, макрофагов и других иммунокомпетентных клеток, которые защищают стерильную внутреннюю среду организма от случайного проникновения бактерий из кишечника.

Первые земледельческие поселения появились в долинах рек, берущих начало в горах. Такая вода, разливающаяся в жаркое время за счет подтаивания ледников, обычно бедна планктоном. По мере расширения поселений в речных долинах стали появляться колодцы с чистой отфильтрованной водой.

При возникновении городов потребовались другие формы водоснабжения. Гидравлических насосов еще не изобрели, поэтому подвести воду из реки к домам, расположенным выше ее уровня, было невозможно. Отыскивали источники на окружающих холмах или предгорьях и пускали воду свободным самотеком по трубам, каналам и

акведукам. Такими были первые водопроводы.

Самыми знаменитыми (хотя и не первыми) строителями водопроводов считаются римляне. В Древнем Риме первый водопровод-акведук был построен в 312 году до н.э., а последний, одиннадцатый, – в 226 году современного летоисчисления. Чистая вода горных источников поступала в Рим с холмов, преодолевая расстояние от 25 до 100 км. Римляне строили акведуки по всей своей империи, и некоторые из них функционируют до настоящего времени.

В России в первых поселениях и в небольших городах источниками питьевой воды были реки и колодцы. Римская технология акведуков не подходила для равнинных территорий: большинство российских рек берет начало не в горах, а в болотах. Такая вода богаче солями и планктоном.

Вода становится товаром

Со временем вода рек и озер стала утрачивать свое значение в качестве питьевой. Виной тому не природные изменения, а результаты человеческой жизнедеятельности – загрязнения воды, связанные со скученностью людей в городах, развитие животноводства и перерабатывающей промышленности.

В средневековой Европе загрязнения речной воды были причиной многих эпидемий. Кишеч-

ные инфекции, такие как дизентерия, брюшной тиф, холера, с древних времен распространялись вдоль течения рек в Индии и в Южном Китае. Ареал этих болезней расширялся в течение веков, и в XIX столетии они достигли Европы. Первая эпидемия холеры, пришедшая из Индии, поразила Лондон и Париж в 1849 году. Через пять лет вторая эпидемия холеры унесла жизни 14 тысяч лондонцев. Английский врач Джон Сноу увидел связь между ее распространением и стоком канализационных вод в Темзу, но бактериальная природа холеры, а также брюшного тифа, дизентерии, гепатита А и других кишечных заболеваний тогда еще не была открыта. Это произошло несколько позже и стало основанием для исследования воды в водоемах, питающих города. К этому времени выяснилось, что речные воды сильно загрязняются отходами перерабатывающей промышленности (в России первыми загрязнителями Волги стали кожевенные заводы).

В конечном счете все это привело к прекращению забора воды для водопроводов из естественных водоемов. В Европе стали создаваться водохранилища, наполнявшиеся талой и грунтовой водой и водоохранные зоны. Появились большие установки для стерилизации воды хлором и ее фильтрации. Вместе с тем стала интенсивно развиваться торговля чистой водой из разнообразных источников-родников.

Утолять жажду или лечиться?

Вера в лечебные и даже продлевающие жизнь свойства горячих источников, в изобилии встречающихся в вулканически активных регионах, возникла еще в древних цивилизациях и дожила до наших времен. В XVIII-XIX веках врачи часто прописывали лечение «на водах» больным желудочно-кишечными расстройствами, ревматизмом, неревматическими артритами и множеством других хронических заболеваний.

С появлением в XIX веке новой научной отрасли медицины – бальнеологии (от лат. *valneum* – баня, купание) – началось химическое исследование воды из разных минеральных источников. Каждый из них имеет свой состав воды, свои кислотно-щелочные свойства. Первые химические анализы кавказских минеральных вод были сделаны в 1825 году русским ученым Г.И.Гессом. Воды классифицировались на «кислые» (Кисловодск), углекисло-сероводородные (Пятигорск), карбонатно-хлоридо-натриевые (Ессентуки) и сульфат-магниевые.

В этот же период знаменитый шведский химик И.Я.Берцелиус провел анализ состава воды минеральных источников Карлсбада (ныне Карловы Вары).

Первые партии бутылок минеральной воды наполнялись в 1787 году именно в Карлсбаде. А мировая торговля минеральной водой началась после европей-

ских эпидемий холеры. К этому времени Европа покрылась сетью железных дорог, что создавало хорошие условия для ее транспортировки. Инициатива торговли минеральной водой за пределами своей страны принадлежит французам – они стали вывозить воду «Виши». Этому примеру последовали немецкие, австрийские, итальянские и швейцарские курорты.

В Москву и Санкт-Петербург издавна привозили минеральную воду кавказских источников (часть ее стала поступать и на европейский рынок). В СССР был налажен промышленный выпуск минеральной воды: к 1970 году производилось более 900 миллионов бутылок в год. В то время, то есть всего 30-40 лет назад, та вода, которую называли минеральной, действительно была минеральной, то есть отличалась повышенным содержанием определенных солей – натрия, калия, кальция или магния. Особенно ценились хлориды, фосфаты и карбонаты. Французская вода «Виши», например, была богата ионом натрия (1200 мг на 1 л). Литр «Виши» обеспечивал человека физиологическим минимумом поваренной соли в сутки. Вода «Боржоми» содержала еще больше натрия (от 1300 до 1500 мг на 1 л). В «Ессентуках» количество натрия в знаменитых источниках №4 и №17 доходило до 4000 мг на 1 л. «Нарзан» был богат магнием, его содержание (400 мг на 1 л) превышало опти-

мальный уровень. Все эти воды были, по существу, лечебными, полезными лишь при некоторых заболеваниях, сопровождавшихся значительными потерями минеральных солей.

Не минеральная, а очищенная

В странах Европейского сообщества потребление минеральных вод популярных курортов стало сокращаться после введения закона об обязательном указании на бутылочных этикетках полного ионного состава той или иной воды. Слишком высокое содержание тех или иных катионов или анионов приводило к вытеснению бутылок из супермаркетов в «магазины здоровья».

Однако товарная ниша «минеральная вода» не пропала: стала происходить замена курортных названий и марок на географические. В качестве минеральных начали появляться такие наименования, как «Шотландская», «Альпийская», «Французская», «Фиджи» и множество других. Стало цениться не высокое, а наоборот, очень низкое содержание солей, приближающее воду к дистиллированной.

В любом российском супермаркете сейчас можно купить бутылки «Славяновской», «Черноголовской», «Снежинской», «Еринской», «Новотерской», «Липецкой», «Архыз», «Арктической» и множества других вод. Только в Хабаровском крае в розлив идет вода почти двухсот местных ис-

точников. Зачем дальневосточникам везти воду из западных областей страны?

На гребне этого подъема в 2000 году по инициативе международных корпораций «Кока-кола» и «Пепси-кола» возникла новая отрасль – торговля обычной водопроводной водой, разлитой в бутылки после дополнительной



«Бонаква» производится российским отделением корпорации «Кока-кола» из «централизованного источника водоснабжения», как указано на этикетке. Иначе говоря, из водопроводной воды г. Нижний Новгород



Горы на этой этикетке – рекламная декорация. «Аква Минерале» производится в России американской корпорацией «Пепси-кола» из артезианских скважин Самарской области

фильтрации. Такая вода, как наиболее дешевая и производимая местно, в странах-потребителях стала вытеснять другие.

Но мечты людей о благотворной воде все же не пропали. Они переместились в область поисков «живой воды» – «эликсира молодости».

«Тяжелая» и «легкая» вода

Предположение, что причиной старения организма может быть так называемая «тяжелая» вода, содержащая вместо водорода его тяжелый изотоп дейтерий (водород с молекулярным весом 2), было впервые выдвинуто в 1934 году, через два года после открытия дейтерия. Согласно этой теории, с возрастом происходит накопление дейтерия в тканях и это служит причиной нарушения функций организма. Предполагалось, что «тяжелая» вода не может обеспечивать биохимические реакции.

Тяжелая вода (D_2O) содержится в составе природной воды, но в очень небольших количествах. В натуральных источниках, в реках и морях одна молекула тяжелой воды приходится на 6700 молекул H_2O , что составляет 0,015%. «Тяжелую» воду в 1934 году не производили, поэтому проверку ее токсичности для всего живого осуществить было невозможно. Но с 1938-39 годов началось промышленное производство «тяжелой» воды посредством избирательного расщепления «легкой» воды электролизом. «Тяжелая»

вода нашла применение в ядерной физике и в конструкции реакторов в качестве замедлителя нейтронов.

Эксперименты с растениями и животными показали, что «тяжелая» вода действительно токсична, но лишь в очень больших концентрациях. Мыши погибали, если содержание дейтерия в воде превышало 20%. Одноклеточные водоросли могли жить и в «тяжелой» воде. Простейшие животные (нематоды) не только могли жить в «тяжелой» воде, но их жизнь даже удлинялась на несколько дней. Заметить какую-либо токсичность при концентрациях дейтерия в 0,015% не удавалось. Было к тому же найдено, что содержание «тяжелой» воды у млекопитающих животных с возрастом не увеличивается, а уменьшается, так как дейтерий хуже включается в биохимические процессы, чем обычный водород.

Однако интерес к «тяжелой» воде как причине старения возродился после публикации в 1973 году нового варианта гипотезы токсичности «тяжелой» воды. Автор этой теории, Т.Грифц, рассчитал, что водородные связи, от которых зависит конфигурация белковых молекул и ДНК, становятся прочнее, если водород в аминокислотах или нуклеотидах заменен дейтерием. Поэтому если даже одна молекула ДНК на десять тысяч имеет более прочную структуру, то это может вызвать мутацию при процессах репликации генома в делящихся клетках.

Это же относится и к белкам. Дефективность даже одной молекулы на тысячи правильных конфигураций может создавать помехи, «шумы» в обмене веществ.

Для проверки этой теории были нужны более обстоятельные эксперименты со сравнением продолжительности жизни при разных режимах и в нескольких поколениях, с учетом мутаций, а не физиологии. Убедительных опытов в этом направлении пока не было. Однако теоретические предположения о том, что уменьшение процента «тяжелой» воды в составе питьевой может продлевать жизнь, возродились, и начались попытки проверки этих предположений в естественных популяциях животных и в человеческом обществе.

«Тяжелая» вода кипит при температуре $101,42^{\circ}C$ и именно из-за своего более тяжелого веса немного медленнее поднимается вверх при испарении с поверхности водоемов. Поэтому некоторые авторы предположили, что в тучах должно находиться меньше «тяжелой» воды, чем в воде мирового океана. Соответственно этому, меньше «тяжелой» воды должно быть в ледниках Антарктики и Гренландии и уж совсем минимальное количество – в ледниках высоких гор. При этом чем выше горы, тем меньше в их ледниках «тяжелой» воды, так как они образованы не низкими тучами, а тучами, поднявшимися на высоту 8-9 км. На эту тему появилось множество публикаций в прессе и 9

масса сообщений в Интернете. Однако серьезных проверок физиками с определениями действительных пропорций «тяжелой» и «легкой» воды в разных ледниках не проводилось. Тем не менее на острове Ньюфаундленд, на севере Канады, наиболее близком к Гренландии, была основана компания, которая летом 2000 года начала добычу воды из айсбергов – правда, пока не питьевой, а для производства особых сортов пива и водки. В России, как известно, для производства водки издавна использовалась талая вода. На этой рецептуре держится также слава финской и шведской водки. Но у воды, полученной из гренландских айсбергов, есть неоспоримое преимущество: она замерзла десятки тысяч лет назад, поэтому она чище той, которая добывается из снега в настоящее время.

Проект канадских предпринимателей, однако, не оригинален. В Советском Союзе в 1960-65 годах ученый Геннадий Бердышев, работавший в Томском медицинском институте, высказал гипотезу, что долгожительство якутов, алтайцев и бурятов связано с употреблением талой воды ледников, которые в горах Якутии образовались намного раньше гренландских. Реликтовый лед привозили в Томск в вагонах-ледниках и использовали в разных экспериментах. По данным Бердышева, с которым я часто встречался на конференциях, реликтовая вода оказывает

омолаживающее действие на клетки в культуре тканей.

Алтайские и бурятские источники умеренно теплые – 30-40°C. Вода источников-аржанов не замерзает зимой. Местные жители в них купаются и возят воду в кожаных мешках в свои поселки. Сравнительно недавно Бердышев предположил, что реликтовая вода из ледников Якутии содержит меньший процент дейтерия. Однако строгих доказательств этой гипотезы пока нет.

Сейчас Геннадий Бердышев работает в Киевском институте экологической гигиены и токсикологии. Его последнее изобретение – промышленная установка для производства «легкой» воды с пониженным на 30-35% содержанием дейтерия и трития (водорода с молекулярным весом 3). По его заявлению, эта вода обладает геропротекторным (продлевающим молодость) действием, замедляет старение организма, ускоряет выведение из организма радионуклидов, замедляет рост опухолей, предотвращает мутации, улучшает память и снижает уровень холестерина в крови. Эта вода, по утверждению автора, также повышает урожайность сельскохозяйственных культур и продуктивность животных. Недавно появилось объявление, что приобрести такую установку можно только через Интернет за два миллиона долларов. Правда, украинским покупателям дается очень большая скидка. Технологи-

гия производства «легкой» воды не раскрывается.

На нашей планете есть два достаточно обширных региона, где люди живут на высокогорных плато. Это Тибет и северные провинции Пакистана, расположенные на южных склонах Гималайских гор – самых высоких гор в мире. Поселения в этих районах расположены на высоте от 4 до 5 тысяч метров над уровнем моря, а местные реки питаются ледниками, поднимающимися до 7-8 тысяч метров. Реку Брампутру, например, наполняют многие притоки с Гималайского хребта, в том числе и с Эвереста. Местные жители пьют в основном ледниковую воду, ею же поят скот, орошают поля.

Ледники Гималаев изучались многими экспедициями. Известно, что тучи, приходящие с Индийского океана, теряют большую часть своей влаги на высотах до четырех тысяч метров и в образовании ледников принимают участие лишь высокие облака с уменьшенным содержанием «тяжелой» воды. Японская экспедиция в Непал в 1977 году изучила содержание «тяжелой» воды в ледниках Гималаев. Как было установлено, вода этих ледников действительно содержит меньше дейтерия, однако по сравнению с водой равнин снижение составляет лишь 16%. Никаких данных о том, что население Тибета имеет лучшие показатели здоровья, чем население остального Китая, не существует.



Хунзакуты неприхотливы и выносливы. До старости они преодолевают пешком большие расстояния и довольствуются скудным рационом

В 1973 году появилась целая волна публикаций о хунзакутах – небольшой народности, насчитывающей около 70 тысяч человек. Их селения расположены в высокогорной долине реки Хунзы, которая берет свое начало от большого ледника на высоте 8013 метров. Рассказывалось, что они в среднем живут до 110-120 лет и отличаются отменным здоровьем. Последующие экспедиции установили, что в этих описаниях много преувеличений. Хунзакуты действительно очень выносливы, не страдают от атеросклероза, не умирают от инфарктов. Но из-за обедненного рациона им не хватает витаминов и минеральных веществ, они рано теряют зубы из-за дефицита кальция и фтора, часто страдают гипотиреоидным зобом из-за йодного голодания.

Несмотря на отсутствие демографических доказательств о благотворном действии ледниковой или экспериментально полученной воды со сниженным содержанием дейтерия, попытки проверок гипотезы, связывающей старение с дейтерием, пока еще продолжаются. ■

Окончание следует

Спасение от варикоза

Варикозная болезнь, которая так портит настроение женщинам, – это не только косметический дефект, но и серьезная патология, чреватая тяжелыми осложнениями. О ее причинах, течении и новых подходах к лечению нашему корреспонденту рассказал доцент факультета послевузовского обучения врачей Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова кандидат медицинских наук хирург-флеболог Игорь Александрович Царенко. Он работает главным врачом Медицинского учреждения по проблемам флебологии – клинической базы ММА им. И. М. Сеченова

– Варикозная болезнь – следствие нарушения структуры вен (их варикозного расширения) и оттока крови от ног. У женщин варикозные (от лат. «varix» – расширение) вены на ногах могут появиться и в молодом возрасте, – рассказывает Игорь Александрович. – Это бывает следствием гормональных стрессов во время беременности, большой физической нагрузки при родах и даже после приема противозачаточных средств. Поэтому, как показывает статистика, до 45 лет варикозная болезнь гораздо чаще встречается у женщин. После 45 она начинает настигать и мужчин, и к семидесяти годам число заболевших мужчин и женщин сравнивается.

Почему же вены расширяются чаще именно на ногах? Такой вопрос закономерно появляется у многих. Игорь Александрович объяснил: сосудам ног досталась самая тяжелая работа – попробуйте перенести кровь от стопы к сердцу против силы тяжести! А если у вен еще и слабая стенка? Конечно, она не выдерживает давления крови и расширяется. Такая слабость соединительной ткани, из которой строятся стенки сосудов, передается по наследству или приобретает в результате разных заболеваний и непосильных для вен нагрузок.

Для сосудов ног очень вредна гиподинамия. Так же как и мышцы, сосуды слабеют, возникает венозный застой. В результате даже малая физическая нагрузка оказывается для вен чрезмерной. А поскольку с развитием цивилизации люди в основном

малоподвижны, то и варикозная болезнь становится очень распространенной. Например, в странах Европы, и в России в том числе, количество заболевших составляет почти 30% населения. Причем свыше половины больных – это люди цветущего возраста, более того, как заметил И.А.Царенко, сегодня варикоз отмечается даже у школьников 12-13 лет!

Наибольшую вероятность заболеть имеют представители «стоячих» профессий: повара, парикмахеры, продавцы, хирурги, стоматологи и т.д. В этом ряду и офисные работники, которые мало двигаются и много сидят в одной позе, – бухгалтеры, программисты, секретари. Усугубляет ситуацию постоянное пользование автомобилем и общественным транспортом, тем более что из-за дорожных «пробок» люди вынуждены подолгу находиться в сидячем положении.

Нагрузку на ноги и их сосуды усиливает избыточный вес. Свою лепту в развитие варикоза также вносит ношение обуви на высоком каблуке (при этом нарушается правильная циркуляция крови в ногах). Кроме того, и привычка сидеть в позе «нога на ногу» приводит к пережатию вен.

От «звездочек» до тромбов

Варикозная болезнь развивается исподволь, ее симптомы можно заметить еще до появления расширенных вен. На нулевой стадии заболевания возникает «синдром тяжелых ног», когда ноги быстро устают от нагрузки, а к вечеру немного отекают и болят.

На *первой* стадии варикозной болезни могут появиться «сосудистые звездочки» из небольших расширенных сосудиков, но главным признаком служат набухшие, узловатые, просвечивающие сквозь кожу расширенные вены. Они дают о себе знать отеками, распирающими болями, ощущением жара в ногах, ночными судорогами.

Советы флеболога

Включайте в ежедневный рацион больше сырых овощей и фруктов. **Ограничьте** жирные, острые и соленые блюда, вызывающие жажду.

Помните, что избыточное потребление жидкости нежелательно, а недостаток ее провоцирует запоры, ведущие к усугублению хронической венозной недостаточности.

Когда по ходу варикозно измененных вен цвет кожи темнеет (возникает гиперпигментация), то можно говорить о *второй* стадии болезни. На этом этапе могут возникнуть нарушения функции клапанного аппарата вен. Из-за расширения сосудов клапаны перестают плотно смыкаться и появляется так называемый рефлюкс – обратный ток крови.

А вот на *третьей*, последней стадии на фоне застоя крови добавляется воспаление вен с образованием в них тромбов – тромбоза, возникают трофические язвы на ногах. В расширенных воспаленных венах растут тромбы, что чрезвычайно опасно, потому что оторвавшийся кусочек тромба (эмбол), двигаясь с потоком крови, может доплыть до легочной артерии и вызвать тромбоэмболию – закупорку легочной артерии, чреватую смертельным исходом.

К тяжелым осложнениям можно отнести кровотечения из варикозно расширенных узлов. Да и трофические язвы приносят много мучений и очень плохо поддаются лечению. Кроме того, если не лечить варикоз поверхностных вен, то процесс может пойти глубже и привести еще к одному серьезному и опасному заболеванию – тромбозу (образованию тромбов) глубоких вен ног.

– Вот так, начавшись, казалось бы, безобидно, с косметического дефекта, с годами варикоз становится тяжелым заболеванием, – говорит И.А.Царенко. – Доказано, что без лечения каждый пятый больной через 10-15 лет превращается в тяжелого инвалида из-за формирования трофической язвы. В нашей стране только по официальным данным таких пациентов более 30 миллионов! Поэтому мы неустанно напоминаем, что нельзя затягивать с визитом к врачу, когда можно вовремя устранить расширенные вены, капиллярные «паутинки» и поддерживать состояние на уровне стабильности.

Советы флеболога

Больше двигайтесь (чаще ходите пешком, меньше пользуйтесь лифтом и пр.)

При вынужденном длительном сидении и стоянии чаще меняйте позу.

Старайтесь избавиться от лишнего веса.

Принимайте контрастный душ для ног, чередуя холодную и теплую

Вена в пучке света

Современный подход к лечению варикоза начинается с тщательной диагностики. Сначала врач внимательно осматривает и пальпирует вены. При этом пациент не лежит, а стоит так, чтобы его ноги были на уровне глаз врача.

Определить характер кровотока (скорость, направление, объем), оценить состояние клапанов вен помогает современный метод – *ультразвуковая доплерография нижних конечностей*.

Другая интересная и информативная технология – *«трансиллюминация» поверхностных вен*. Врач направляет на ноги пациента световод специальной лампы. Пучок света, проходя кожу и подкожную жировую клетчатку, задерживается на уровне фасции (тонкой соединительнотканной пластинки, покрывающей сосуды), имеющей свойство отражать свет. На фоне этой структуры прекрасно обозначаются все вены, даже те, что внешне не видны как расширенные. Таким образом, специалисту становится понятно, какую тактику лечения выбрать применимо к каждому конкретному пациенту.

Без хирургического вмешательства

На первой стадии варикоза терапия может ограничиваться консервативными методами. Прежде всего пациенту по показаниям назначаются препараты различной направленности: уменьшающие проницаемость сосудистой стенки и повышающие тонус вен; разжижающие кровь; препятствующие тромбообразованию. Проводятся лечебная гимнастика, лимфодренажный массаж, контрастные водные или тепловые процедуры. Используется также компрессионный трикотаж. Он принципиально отличается от обычного плотного трикотажа: если у обычных плотных колготок очень тугая верхняя часть, которая препятствует оттоку крови, то здесь давление распределяется по другому – максимум дав-

Советы флеболога

Во время сна и отдыха держите ноги в приподнятом положении.

Носите медицинский компрессионный трикотаж, используйте ортопедические стельки.

Занимайтесь подвижными видами спорта (бег, велосипед, спортивная ходьба и особенно плавание).

Регулярно принимайте флеботропные (улучшающие состояние вен) препараты.

ления приходится на голень и гораздо меньше – на бедро. Таким образом, кровь словно выжимается из нижележащих отделов вверх. Кстати, классификация такого трикотажа идет не в привычных для женщин «денах», а в миллиметрах ртутного столба.

На следующей стадии развития болезни консервативные методы уже не эффективны. Но еще есть возможность обойтись без хирургического вмешательства, используя новые технологии. Все они, так же как и ранее применявшиеся операции, направлены на выведение из кровообращения пораженных вен. Если этого вовремя не сделать, из-за расширения сосудов клапаны вен перестают плотно смыкаться, появляется рефлюкс, зона поражения постепенно увеличивается, захватывая нижестоящие участки вены. Таковую вену надо уже в срочном порядке исключить из кровообращения при помощи хирургической операции или склеротерапии. Этим снимается дополнительная нагрузка на нормальные сосуды. Система кровообращения нижних конечностей такова, что функции удаленных вен берут на себя другие. Сегодня пациенту совершенно не нужно какое-то время «дозреть» до операции по удалению вен, как рекомендовали хирурги лет 20-30 назад.

Наиболее часто используется *компрессионное флебосклерозирование*, при котором вместо удаления пораженной вены ее «склеивают» специальным веществом, вводимым в просвет этой вены тончайшей иглой. Склеротерапия практически безболезненна и длится всего 5-10 минут. После введения склерозанта нога стягивается эластичным бинтом, и где-то через неделю стенки вены срастаются друг с другом. Образовавшийся на месте вены рубец вскоре рассасывается.

В результате склеротерапии улучшается кровообращение, исчезают не только расширенные вены, но и боли, отеки, судороги, повышенная утомляемость ног. Она на длитель-

ное время, а в ряде случаев и пожизненно, гарантирует хороший лечебный и косметический результат. Лишь у пациентов с запущенным заболеванием эта процедура не дает полного эффекта и поэтому не применяется.

Склеротерапия, вернее микросклеротерапия, используется также при удалении сосудистых «звездочек». При этом сверхтонкой иглой в капилляр вводится «склеивающий» его препарат. Самые маленькие «звездочки», диаметром менее 0,2 мм, быстро и практически безболезненно удаляются методом микротермокоагуляции, когда капилляр «запаивают» высокочастотным электроимпульсом с помощью тончайшего электрода с золотым или тефлоновым покрытием. Также возможно удаление звездочек при помощи введения озонкислородной смеси.

Щадящие операции

Если же время для склеротерапии упущено, то пациенту могут предложить минифлебэктомию с интраоперационной склерооблитерацией. Эта комбинированная методика, сочетающая хирургию и склеротерапию, была разработана как альтернатива традиционному удалению вены. В амбулаторных условиях под местной анестезией пациенту делают разрез кожи и вводят в пораженную вену специальный катетер, через который поступает склерозирующее вещество.

Однако эти манипуляции бывают затруднительны как для пациента, так и для врача, почему многие предпочитают использовать привычную флебэктомию. Но в клинике, руководимой И.А.Царенко, внедрена его оригинальная авторская методика. Игорь Александрович, используя изъян клапанов вены, по которой из-за этого возможен обратный ток крови, стал делать всего один разрез в районе паха и вводить через него в вену склерозант, который затекает в пораженную вену сверху вниз. За счет малой травматич-

Избегайте

Длительного пребывания в условиях повышенной температуры, приводящей к расширению вен.

Подъема тяжестей.

Ношения слишком обтягивающих джинсов, тугих поясов и корсетов, чулок и носков с тугими резинками, обуви, тесно облегающей голень (икру). В противном случае затрудняется венозная циркуляция.

Избегайте

Занятий спортом, связанных с усиленной нагрузкой на ноги (теннис, прыжки в высоту, аэробика, тяжелая атлетика).

По возможности приема гормональных противозачаточных средств (контрацептивов).

Гимнастика при варикозе



Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, поднимайтесь на носки, затем опускайтесь на пятки (20 раз).



Оперевшись двумя руками о стол, поднимайтесь на носки, затем опускайтесь на пятки (20 раз).



Обопритесь двумя руками о стену (на высоте плеч). Поднимайтесь на носки, затем опускайтесь на пятки (20 раз).

ности вмешательства больной покидает клинику через 30 минут после операции.

Конечно, в запущенных случаях невозможно обойтись без серьезных хирургических вмешательств. Но и здесь операцию облегчает видеозендоскопическая техника, благодаря которой можно удалить всю вену через один маленький разрез. После такого вмешательства больной через 40 минут может уже отправляться домой. (Кстати, врачами клиники операции выполняются на базе Российского научного центра хирургии РАМН.)

Как предотвратить болезнь?

По словам И.А.Царенко, полностью варикозную болезнь вылечить нельзя. Все методы лечения только замедляют дальнейшее развитие заболевания, убирают какие-то его симптомы. Появившись раз, варикоз неизбежно будет прогрессировать, особенно если человек не перестроит свой образ жизни.

Самое главное – нужно постараться меньше сидеть и больше двигаться. Если работа связана с длительным стоянием и сидением, то для предупреждения венозного застоя через каждые 40-50 минут нужно встать и походить. При каждом удобном случае полезно выполнять хотя бы два упражнения. Первое – перекаты ноги с пятки на носок, второе – подъем на носки с последующим ударом пяток о пол. Так можно стимулировать работу мышц голени и вызвать хорошую прокачку крови. Тот же эффект дает ходьба пешком по лестнице. Что касается занятий спортом, то при варикозе хороши те виды, где есть динамическая нагрузка на голень: ходьба, бег, плавание, аэробика, велосипед. В тренажерном зале можно делать жимы со штангой, лучше – из положения лежа.

Во избежание пережатия венозных сосудов нельзя сидеть в позе «нога на ногу». Если есть возможность, среди дня нужно полежать или посидеть с приподнятыми ногами

(оптимальное их положение – на 15-20 см выше уровня сердца). Вспомним, что американцы любят сидеть, закинув ноги на стол. Хотя это выглядит не совсем этично, зато является прекрасной профилактикой развития варикоза. В этом плане целесообразно приподнять кровать, чтобы во время сна ноги были немного приподняты, или подкладывать под ноги небольшой валик.

Не стоит носить слишком обтягивающую одежду, гольфы и носки с тугими резинками, пережимающими сосуды. А вот компрессионный трикотаж очень полезен. Кстати, эта рекомендация актуальна не только при развившемся варикозе. В западных странах все, кто предрасположен к этому заболеванию, носят такой трикотаж с 16-17 лет для профилактики. Он необходим при перелетах в самолетах, при спортивных тренировках, дающих большую нагрузку на пресс.

Любительницам высоких каблуков придется от них отказаться (оптимальная их высота не должна превышать 6 см).

Нужно избегать и тепловых нагрузок. А вот контрастный душ с попеременным обливанием ног теплой и холодной водой тренирует вены и способствует профилактике варикоза.

Необходимо пересмотреть свой рацион: уменьшить количество жирной, рафинированной пищи, отдавая предпочтение продуктам, содержащим клетчатку, – овощам, фруктам, крупам. Это будет предупреждать хронические запоры, провоцирующие варикоз, поскольку из-за натуживания повышается давление в брюшной полости и в венах, куда попадает венозная кровь из ног. Пить следует не меньше 2 л жидкости в день, особенно летом.

Ну и конечно, важно не забывать вовремя посещать специалиста по лечению варикозной болезни – врача-флеболога. Женщины, принимающие гормональные контрацептивы, должны делать это раз в полгода, даже если у них нет видимого расширения вен. ■



На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе расслабьтесь, опуститесь на всю ступню (20 раз).



Сидя на стуле, поставьте ноги на пятки, двигайте носками в разные стороны (20 раз).



Стоя на полу, поднимайтесь на носки, затем опускайтесь на пятки (20 раз).

Татьяна Измайлова, врач, кандидат медицинских наук

Коварная

Одно из самых распространенных хронических заболеваний пищеварительного тракта – образование язвенного дефекта на стенке желудка или двенадцатиперстной кишки. Этому заболеванию все возрасты покорны, начиная с юности и даже с детства, но чаще всего оно возникает в 25-40 лет



Профессор Ю.В.Васильев проводит диагностику в Институте гастроэнтерологии

У молодых язвенный дефект чаще локализуется в луковице двенадцатиперстной кишки, у пожилых – в желудке. Причем в зрелом возрасте язва желудка часто появляется у тех, кто в молодости страдал язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки. Мужчины болеют значительно чаще, чем женщины. После 50 лет вероятность заболевания у 20 женщин увеличивается.

Протекает болезнь волнообразно, с частыми, обычно сезонными (весной и осенью) обострениями. Такая периодичность проявляется чаще при поражении луковицы двенадцатиперстной кишки. Но вообще, промежутки между обострениями для каждого больного индивидуальны: они могут быть и короткими (от нескольких недель или месяцев), и длительными (до нескольких лет). Ка-

чество жизни человека определяется частотой обострений, длительностью очередных обострений и наличием осложнений.

Язвенная болезнь относится к группе кислотозависимых заболеваний: для язвы двенадцатиперстной кишки характерно повышение кислотности желудочного сока, а при язве желудка кислотность обычно снижена.

В последние десятилетия установлена взаимосвязь язвенного заболевания с бактерией *Helicobacter pylori*. Эта бактерия, обнаруживаемая на слизистой оболочке желудка, запускает каскад реакций, провоцирующих язвообразование. В отличие от этого, например, простая механическая травма стенки желудка или двенадцатиперстной кишки, полученная при биопсии, оперативном вмешательстве, никогда не приводит к стойкому язвенному дефекту, так как при этом включаются разные защитные факторы, в том числе высокая способность клеток слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки к самовосстановлению.

В развитии болезни имеют значение и такие факторы, как психоэмоциональное напряжение, изменение ритма жизни и питания, в том числе недостаточная частота приема пищи, неполноценный ночной сон, воздействие сильного шума, наследственная предрасположенность (больше у женщин), курение, длительный прием некоторых ле-

карств (например, нестероидных противовоспалительных препаратов). Велика роль предшествующих заболеваний, истощающих защитные силы организма.

У женщин на развитие язвенной болезни, кроме того, оказывает влияние гормональный статус. К примеру, во время беременности случаев ее обострения не отмечается, зато в дни менструаций такие случаи регистрируются. В период климакса вероятность заболевания повышается. По мнению некоторых исследователей, у женщин на развитие болезни влияет и то, что они психологически тяжелее переносят неблагоприятные жизненные ситуации (болезни, смерть близких, неудачный брак, одиночество и прочее).

Эрозия или язва, острая или хроническая

Как уже говорилось, болезнь выражается в появлении дефектов слизистой оболочки в желудке или луковице двенадцатиперстной кишки. В редких случаях такие дефекты могут возникать в обоих местах одновременно. Специалисты различают *эрозии* – поверхностные повреждения эпителиального слоя слизистой оболочки стенки желудка или двенадцатиперстной кишки и *язвы* – более глубокие повреждения их стенки. Эрозии и некоторые язвы заживают, не оставляя рубцов. Но иногда в процессе заживления язв формируются рубцовые изменения.

При острой язве дефект стенки захватывает слизистый и подслизистый слои, а иногда и все слои стенки. Острая язва имеет овальную или округлую форму диаметром, как правило, от 0,5 до 2 см. При этом язвы желудка по размеру больше, чем язвы двенадцатиперстной кишки. Если в процессе своего заживления острая язва заполняется грануляционной тканью, которая затем покрывается эпителиальным слоем, то заметно го рубца не остается.

Но иногда язвы становятся хроническими. Это обычно одиночные дефекты слизистой разной формы от 1 до 2 см и более в диаметре. В процессе заживления такой язвы происходит склерозирование (разрастание соединительной ткани), в результате чего формируются рубцовые изменения, способные изменить форму желудка (он иногда оказывается двуполостным, в виде песочных часов) или луковицы двенадцатиперстной кишки, что приводит к нарушению их опорожнения.

В случаях формирования глубоких язв возможны осложнения – прободение язвы в брюшную полость, кровотечение. При относительно медленном развитии процесса прободения возможно спаивание желудка с соседними органами (желчным пузырем, толстой кишкой) с образованием в этом месте свищей (появляется ход из одного органа в другой). Случается, что язва

проникает и на «соседнюю территорию», при этом ее дном может стать ткань поджелудочной железы, печени, сальника.

Изжога, боли и прочие симптомы

Для успешного лечения и предотвращения осложнений необходимо как можно раньше распознать болезнь. А симптомы ее весьма многообразны.

Типичные проявления – изжога, боли. Возможны повышенное слюноотделение, отрыжка, рвота. Аппетит нередко повышен. Иногда возникает страх перед едой, усиливающей боли (при язве желудка). Из-за рефлекторных нарушений моторики кишечника бывают запоры. К общим симптомам, которые могут предшествовать болезни, относятся нарушения сна, слабость, раздражительность, различные вегетативные сбои.

Изжога (как следствие заброса желудочного сока в пищевод) – один из ранних симптомов заболевания. Она может возникать весной и осенью в течение ряда лет перед формированием язвы. В последующие периоды болезни изжога часто сочетается с болью или чередуется с ней. Характерное время для изжоги – перед едой (натощак), через 0,5-2,5 часа после еды, а также ночью.

Типичное проявление язвенной болезни – болевой синдром, связанный с сезонностью. Однако у пожилых людей при ло-

кализации язвы в желудке сезонный характер болей обычно отсутствует. В молодом возрасте при язве, локализующейся в пилорическом, выходном («пилорус» – привратник), отделе желудка, боли проявляются независимо от времени года. В таких случаях они не связаны и с приемом пищи, что типично для язв другой локализации.

Боль при язвенной болезни обычно ежедневная. При язве желудка она возникает спустя 0,5 часа или 1 час после еды, при язве двенадцатиперстной кишки – через 2-3 часа. Характерны и голодные боли (через 5-8 часов после приема пищи), боли натощак и ночные, уменьшающиеся или исчезающие после еды, после нескольких глотков молока или даже воды.

Возникновение их и усиление зависит как от качества, так и количества еды: обильная, грубая, соленая, кислая пища вызывает выраженные неприятные ощущения; жидкая, кашицеобразная переносится легче. На высоте боли может возникнуть тошнота с выделением слизи или рвота, приносящие больному облегчение. Рвота, отрыжка, тошнота встречаются при язвенной болезни довольно часто. Важно отметить, что симптомы при язвенной болезни появляются обычно в определенной последовательности: изжога, боль, тошнота, рвота, облегчение. Встречается и нетипичная болевая симптоматика.

Диагностика

При обследовании пациентов с язвенной болезнью можно заметить беловато-желтоватый налет у корня языка. В период болей живот может быть втянут, реже наблюдается его вздутие. Врач, проводя перкуссию (простукивание) и пальпацию живота, определяет ограниченную болезненность в подложечной области по центру – при язве желудка; выше пупка справа от средней линии живота – при язве двенадцатиперстной кишки.

В общих анализах крови часто выявляется низкая СОЭ (2-4 мм в час). Ее увеличение возможно при развитии осложнений.

При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки кислотность желудочного сока бывает повышена, при язве желудка – чаще снижена или не изменена.

Инструментальные методы – эндоскопическое, рентгенологическое обследования – используются не только для диагностики болезни и ее осложнений, но и для наблюдения за состоянием пациента. Проведение эзофагогастродуоденоскопии (ЭГДС) позволяет уточнить локализацию язвы, ее характер, а также выполнить прицельную биопсию (взятие клеток из зоны дефекта для анализа). Это очень важно, поскольку 9,1% впервые выявленных язв желудка являются первичноязвенной формой рака желудка. Для уточнения такого диагноза иногда необходимо дальнейшее наблюдение с **23**

множественными прицельными биопсиями, рентгенологическим обследованием. Через месяц после заживления язвы должна быть проведена контрольная биопсия из рубца с последующим цитологическим («цитос» – клетка) исследованием.

Эндоскопическая диагностика и некоторые другие методы исследования, кроме того, помогают обнаружить присутствие на слизистой оболочке хеликобактера, служащего, как уже говорилось, одной из важнейших причин язвообразования.

Диета и спокойствие – первый шаг к выздоровлению

Важную роль в лечении и профилактике обострений болезни играет диета. В период обострения есть нужно дробными порциями 5-6 раз в день, пища должна быть в измельченном виде. Следует ограничить потребление соли до 3-5 г в сутки. Полезны слизистые, протертые супы, мясные, рыбные кнели, суфле, омлеты, яйца всмятку, протертые каши с маслом, творог. Позднее добавляются отварное мясо, рыба, паровые котлеты, овощное пюре. Рекомендуются молоко (до 4-5 стаканов в сутки), отвар шиповника, чай с молоком, простокваша, сладкие ягоды – протертые или в виде варенья. При этом следует помнить, что большое количество углеводов не только повышает секрецию желудочного сока, но и усиливает избыточную реактивность вегетативной

нервной системы, а потому их количество в суточном рационе лучше ограничивать.

Полезен отвар из пшеничных отрубей. При повышенной кислотности рекомендуются свежевыжатые соки из вишен, слив, крыжовника, абрикосов, малины, брусники, которые лучше разбавлять наполовину водой. Соки, стимулирующие пищеварительные железы (из капусты, огурцов, клубники, грейпфрутов, апельсинов, яблок, клюквы), в период обострений употреблять нецелесообразно, особенно при сопутствующем панкреатите (воспалении поджелудочной железы).

Как советовал известный физиолог К.Эве, пациентам с язвенной болезнью надо избегать волнений и стрессов. Но поскольку этот совет очень трудно выполнить, в лечении применяются седативные препараты. Причем с учетом широкого спектра невротических нарушений (астенических, неврастенических, ипохондрических, аффективных), имеющих место у больных, выбор препаратов и их дозировка требуют строго индивидуального подхода.

Комплекс препаратов

Чтобы обеспечить надежное заживление язвы, лечение болезни должно быть комплексным. Это и соблюдение режима, и правильное питание, и медикаментозная терапия.

Одно из основных направлений медикаментозного лечения язвенной болезни – подавление

желудочной секреции, если она нормальная или повышенная. В этих целях сегодня широко используют так называемые *ингибиторы протонной помпы* (ИПП) – омез, некسيوم, париет, ланзап, лосек, а также блокаторы H₂-рецепторов гистамина – ранитидин, циметидин, низатидин, роксатидин. Последние обладают менее выраженным антисекреторным эффектом, что позволяет назначать их при язвенной болезни желудка пациентам старшего возраста, в том числе и при необходимости длительного лечения.

Эффект лечения в большой степени определяется успешной степенью определения успешной антихеликобактерной терапией. В соответствии с новыми европейскими рекомендациями, утвержденными советом экспертов в 2005 году, продолжительность такой терапии составляет 14 дней и проводится она как в случаях впервые выявленной язвенной болезни, так и при ее обострении. Для лечения используется сочетание ИПП (реже – антигистаминовых средств) с двумя антибактериальными препаратами (амоксциллин, кларитромицин). При необходимости к этим группам препаратов добавляют цитрат висмута (Де-Нол).

Далее в течение 4-6 недель проводится долечивание препаратами ИПП (например, омезом) или блокаторами H₂-рецепторов (ранитидином). При этом каждые 10-15 дней проводится контрольная эндоскопия. Через год даже в случаях отсутствия реци-

дивов рекомендуется проведение тестов на хеликобактер, а при выявлении бактерии курс приема подавляющих ее препаратов повторяется.

В случае длительной терапии нестероидными противовоспалительными препаратами (НПВП) и т.п. необходимо провести обследование на наличие хеликобактера и при его выявлении провести соответствующее лечение, рекомендуемое доктором с учетом всего спектра патологии.

Следует заметить, что при приеме препаратов ИПП и средств антихеликобактерной терапии возможно появление признаков дисбиоза кишечника (метеоризм, неустойчивый стул). Для их устранения рекомендуется применение пре- и пробиотиков (бифидумбактерин, нормазе, хилак форте), нормализующих состояние микрофлоры.

Что касается противорецидивной терапии, то к ней в последние годы подход избирательный. Он предусматривает длительный прием (двухгодичный при язве желудка и трехгодичный при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки) одного из препаратов, блокирующих желудочную секрецию. Лекарство назначается однократно на ночь в поддерживающей (минимально эффективной) дозе.

Противорецидивное лечение рекомендуется злостным курильщикам, больным с давно выявленной язвенной болезнью, при осложненном ее течении, в том

числе при стойком повышении кислотности желудочного сока или больших размерах язвы. В таком лечении нуждаются также пожилые больные с тяжелыми сопутствующими заболеваниями, пациенты, длительно принимавшие нестероидные противовоспалительные препараты или глюкокортикоиды.

Физио- и фитотерапия

В лечении язвенной болезни применяются разнообразные методы физиотерапии – УВЧ,

акупунктура, электрофорез, и другие, назначаемые пациентам индивидуально. Хорошее действие оказывает санаторно-курортное лечение.

Народная медицина накопила большой опыт в использовании трав при язвенной болезни. Фитотерапия, как и лекарственная терапия, назначается в зависимости от фазы заболевания.

Так, при обострении рекомендуются ромашка аптечная, валериана лекарственная, мята перечная, кровохлебка лекарственная, горец, тысячелистник обыкновенный, шиповник.

В период ремиссии показан прием алтея лекарственного, зверобоя продырявленного, подорожника большого, валерианы лекарственной, аира болотного.

Сбор, рекомендуемый при повышенной кислотности, включает траву чистотела (10 г); траву тысячелистника обыкновенного, цветки ромашки аптечной, траву зверобоя продырявленного (по

30 г). Все травы смешать, 1 ст. ложку заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Сбор, рекомендуемый при пониженной кислотности, можно приготовить из корневищ аира болотного, листьев вахты трехлистной, травы золототысячника малого, кожуры апельсина, полыни горькой (взятых по 20 г). Готовить и принимать так же.

При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки в течение 10 дней можно принимать картофельный сок, по три четверти стакана 1 раз в день натощак. Курс повторяют через 10 дней. Народная медицина советует использовать и облепиховое масло, начиная его прием с 1 ч. ложки и увеличивая дозу в течение 15 дней до 1 ст. ложки. Принимать масло натощак за полчаса до еды или через 4 часа после еды и на ночь.

При язве желудка проверена эффективность следующего народного рецепта: смешать по 0,5 л сока моркови, капусты, сока алоэ (3-5-летнего), майского меда и кагора. Смесь томить в духовке или на медленном огне в течение 6 часов. Хранить в темном месте. Пить по 50 г за полчаса до еды. Курс лечения продолжать до полного использования смеси.

Еще один простой рецепт народной медицины: кислотность желудочного сока нормализуется при приеме натощак и на ночь по трети стакана воды, в которую добавлена 0,5-1 ч. ложка меда. ■

КОНСИЛИУМ «БЗ!»



«В вашем журнале, как и в других популярных изданиях, не раз говорилось о пользе алкоголя для здоровья. Мне кажется, в нашей стране, где столько детей страдает из-за пьянства родителей, говорить о пользе алкоголя безнравственно».

Светлана Ивановна Долгополова, г. Москва

Сок вместо вина

Действительно, в последнее время в литературе по здоровью много говорится о пользе небольших доз алкоголя для работы сердца. И это не пустые слова. Исследования показали: ежедневный прием не более двух порций сухого красного вина в день для мужчин и одной – для женщин может оказать положительный эффект на работу сердечно-сосудистой системы (1 порция – 150 мл вина). Вместе с тем эксперты сходятся во мнении, что такой способ лечения подходит не всем. Он противопоказан тем, кто склонен к алкоголизму и не в состоянии придерживаться рекомендованной врачами дозы. Кроме того, к нему не стоит прибегать людям, которые ранее вообще не употребляли алкоголь.

Между тем тот же положительный эффект можно получить и с помощью соков, так как в них содержатся те же (или аналогичные), что и в вине, натуральные вещества.

Результаты исследования, опубликованные в журнале «Диета сегодня», показали, что не только сухое красное виноградное вино, но и свежий натуральный сок – виноградный, апельсиновый и грейпфрутовый – снижает содержание в крови «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности). Этот вид холестерина, как известно, вызывает образование атеросклеротических бляшек, что приводит к развитию атеросклероза и к сужению и закупорке артерий.

По заключению исследователей, сок зарекомендовал себя лучшим антиоксидантом, чем аптечный препарат витамина E. На основании полученных данных ученые рекомендуют вместо вина выпивать стакан виноградного сока утром, или за обедом, или за ужином, чередуя его с апельсиновым и грейпфрутовым. Одновременно отмечается, что и сами свежие фрукты по некоторым показателям не менее полезны для здоровья, поскольку они богаты клетчаткой. Поэтому и их необходимо включать в свой рацион.

Красота – лицо здоровья

Чего только не предлагает современная косметология для ухода за кожей и волосами! И кремы, и гели, и тоники, и шампуни, и бальзамы, и маски... Но дерматологи констатируют: пациентов у них с каждым годом прибавляется. По мнению кандидата биологических наук Нины Андреевны Росляковой, решить проблемы кожи, волос и ногтей может не столько поверхностное воздействие, сколько клеточное питание изнутри. Именно этот принцип положен в основу нового растительного препарата «ВитаДерм», созданного под ее научным руководством в компании «Парафарм»



«Орган» под названием КВН

– Ученые, исследовавшие внутриутробное развитие человека, установили: кожа, точнее ее верхний слой, эпидермис, имеют общую природу с волосами и ногтями, – рассказывает Нина Андреевна. – Вместе они образуют

особую, целостную систему организма. В русской научной и научно-популярной литературе ее часто обозначают тремя буквами – КВН. Никакого отношения к Клубу веселых и находчивых это сокращение, конечно, не имеет, оно составлено из первых букв трех слов: кожа, волосы, ногти. (У животных этот «орган» может включать также иглы, щетину, перья, чешую, рога, копыта.)

Сделаем вывод: если КВН – полноценный, равноправный «орган» человеческого организма, то, как и любой другой, он представляет собой сложную структуру, тесным образом взаимосвязанную с остальными органами и системами организма. Непосредственно к эпидермису выходят нервные окончания, капилляры, кожные поры для дыхания, потовые железы для вывода жидкости. Процессы, идущие «на поверхности», непосредственно связаны с обменом веществ всего организма. Вот почему, скажем, массаж так улучшает общее состояние человека, а солнечные ожоги, наоборот, его ухудшают. В свою очередь, состояние внутренних органов прямо или косвенно отражается на состоянии КВН. Вдумчивому врачу осмотр кожи пациента предоставляет ценную информацию для постановки диагноза.

Чем «ремонтировать» КВН?

Несмотря на успехи современной косметологии, состояние кожного и волосяного покровов

у многих людей оставляет желать лучшего. Кожа приобретает нездоровый вид, волосы тускнеют, выпадают, ногти ломаются. Не слишком привлекательная картина, особенно для женщин. Причем с каждым годом жалоб по этому поводу становится все больше. В чем тут дело? Как считают специалисты, основные причины – ухудшение экологии и ослабление иммунитета, характерное для современного человека.

На состояние КВН влияют также нарушения функций желудочно-кишечного тракта, сосудистой системы, эндокринной регуляции. Хорошо известно, что после многих заболеваний, стрессов, лучевой терапии волосы выпадают. Их красота зависит и от капилляров, снабжающих волосяные луковицы питательными веществами, и от уровня местного иммунитета. На здоровье кожи, волос и ногтей сказываются такие факторы, как воздействие ветра, мороза, лучей солнца и даже плохое настроение. Нередко состояние КВН ухудшается у молодых людей, испытывающих слишком сильные физические нагрузки в спорте или интенсивно худеющих, что связано с активным выводом продуктов азотистого распада при потоотделении и недостаточным поступлением с пищей необходимых веществ.

– Когда дом в аварийном состоянии, ему не поможет косметический ремонт. Он лишь на не-

которое время будет поддерживать видимость благополучия. Точно так же дело обстоит и с КВН, – говорит Нина Андреевна. – Косметические средства обеспечивают лишь временный эффект, и то при условии, что для «ремонта» используются натуральные материалы. Прекрасными свойствами обладает, например, хна, которую готовят из высушенных листьев лавсонии. Современная наука доказала ее противовоспалительные, бактерицидные и другие полезные свойства. Но на рубеже XIX-XX веков начали появляться менее безопасные, а со временем – откровенно вредные и разрушительные средства восстановления волос, дающие лишь кратковременный внешний эффект.

Есть, конечно, и лечебная, то есть натуральная косметика, и это шаг вперед по сравнению с прошлым веком. Но и таких мер недостаточно, поскольку они сводятся все к тому же «косметическому ремонту», тогда как коже, волосам и ногтям, как и любому другому органу, требуется постоянное правильное питание. Только оно способно поддерживать нормальный обмен веществ в организме, от которого зависит наше здоровье.

Питание для кожи, волос и ногтей

В связи с тем что причин, приводящих к нарушению здоровья КВН, много, питание, предназначенное для их поддержания и

восстановления должно, во-первых, иметь многосторонний характер действия, а во-вторых, – быть натуральным. Сегодня доказано: наиболее эффективны витамины натурального происхождения, прежде всего те, которые входят в состав природных биологических комплексов или дополняют их. Те, что производятся искусственно хуже усваиваются организмом, а кроме того, могут вызывать гипervитаминозы.

По этой причине «век витаминов» постепенно, но естественным образом сменяется «веком БАДов» (*биологически активных добавок*), поскольку именно БАДы достойного качества способны сохранить и донести до нашего стола сложные и ценные комплексы, созданные природой.

Создание высококачественных БАДов – дело очень трудоемкое. Анализируются тысячи рецептов, эффективность которых подтверждена народной практикой, производится отбор лучших из них, затем их свойства и сочетания скрупулезно исследуются с применением новейших медико-биологических технологий.

Именно так подходят к выпуску препаратов в фирме «Парафарм», среди которых «ВитаДерм». Как надеются создатели, он займет достойное место.

Чем ценен «ВитаДерм»

БАД «ВитаДерм» («Формула здоровья – кожа, волосы, ногти») содержит богатую растительную композицию с витаминно-минеральным комплексом. В нее входит уникальный целебный продукт – *экстракт красного вина*. Среди множества биологически активных соединений экстракта наиболее эффективными в нем являются олигомерные проантоцианидины. Эти вещества обладают мощной антиоксидантной активностью, улавливают и нейтрализуют свободные радикалы, тем самым замедляя старение кожи, поддерживая ее упругость и эластичность.

Следующий компонент растительного комплекса «ВитаДерм» – *крапива*. Она содержит каротиноиды, витамин С (его здесь больше, чем в лимоне), витамины К, Е, группы В, флавоноиды, фитонциды, органические кислоты, соли железа, магния, меди, микроэлементы марганец, цинк, хром, селен и другие. Регулярное использование добавок, включающих крапиву, укрепляет волосы, помогает сохранить их цвет и блеск. Отмечено положительное действие крапивы и на состояние кожи и ногтей.

Еще один компонент «ВитаДерма» – *хвощ полевой*. Это растение содержит значительное количество кремниевой кислоты, а также яблочную, аскорбиновую, щавелевую, аскорбиновую кислоты, ряд ценных флавоноидов, сапонины, каротин, белки, микро- и макроэлементы. Хвощ улучшает общий обмен веществ, способствует выведению токсинов, поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.

Даже люди, далекие от медицины, слышали о *глюкозамине* – природном веществе, входящем в состав тканей суставов, связок, сухожилий, глубоких слоев кожи. Недостаток его в организме отражается не только на состоянии костно-суставного аппарата, но и кожи, волос. Будучи включенным в «ВитаДерм», он стимулирует восстановительные процессы и препятствует деструктивным изменениям в тканях.

В растительный комплекс «ВитаДерма» входит и *экстракт зеленого чая* – излюбленного средства натуральной медицины, содержащего более 300 биологически активных веществ. Его ценность определяется прежде всего содержанием катехинов, обладающих антиоксидантными свойствами, а также витаминов С, Р, К, которые участвуют во многих обменных процессах и стимулируют кровотоки.

Еще одно целебное растение композиции «ВитаДерм» – *розмарин*. Его листья, содержащие эфирное масло, дубильные вещества, тритерпеновые кислоты, используются как в фитотерапии, так и диетотерапии. В косметике розмарин относят к «факторам молодости» за счет активного ранозаживляющего и антиоксидантного действия, способности поддерживать местный иммунитет, укреплять сосудистые стенки.

Большим достоинством «ВитаДерма» является содержание в нем *витаминно-минерального*

премикса – сбалансированного комплекса минеральных веществ и витаминов, необходимых для нормальной деятельности организма и поддерживающих здоровье кожи, волос и ногтей. Особенно важно присутствие в премиксе **цинка**. Его соединения применяют при лечении дерматологических, эндокринологических болезней, иммунодефицитных состояний. Этот элемент необходим для синтеза коллагена, ему принадлежит важная роль в восстановлении кожи, роста волос и ногтей и поддержании их в здоровом состоянии.

В премикс входят также **кальций, магний, марганец**. Кальций, обладающий антистрессовым, антиаллергическим и антиоксидантным эффектами, помимо поддержания нормального состояния костей и зубов, обеспечивает крепость ногтей. Магний поддерживает функционирование соединительной ткани и деятельность ферментов, в состав которых входят производные витаминов группы **B**, участвует в регулировании обмена веществ. При недостатке этого микроэлемента отмечается пигментация кожи, задержка роста волос, ломкость ногтей. Марганец входит в состав молекул некоторых ферментов и стимулирует их активность.

Важными слагаемыми премикса являются витамины **K, B₆, D₃** и мощный антиоксидант **аскорбиновая кислота**. Эти вещества также играют большую роль в поддержании здоровья кожи, волос и ногтей.

За счет своего богатого и хорошо сбалансированного состава БАД «ВитаДерм» обеспечивает полноценное питание кожи, волос и ногтей. Уже после первого курса приема этой добавки значительно улучшается их состояние, а вместе с этим – и самочувствие человека. Ведь то, что полезно для всего организма, благотворно сказывается и на внешнем виде. А как известно, красота – лицо здоровья. □



Справки
о препарате
«ВитаДерм»:

(495) 164-18-58,
625-51-15, 625-98-80
www.parapharm.ru

Игорь Сокольский,
кандидат фармацевтических наук



Если на планете и есть зеленое растение, которому не повезло со славой, то это шпинат. Его часто вспоминают как воплощение чего-то неаппетитного. Однако были в истории шпината и времена, когда его ценили больше остальных овощей

Немного истории

Считается, что огородный шпинат возник на Ближнем Востоке из широко распространенного в тех краях сорного растения, родственника всем известной лебеды. В VIII веке шпинат попал в Испанию вместе с арабскими завоевателями, а оттуда, благодаря неприхотливости к условиям выращивания, быстрому росту и простоте кулинарной обработки, распространился по Европе. Итальянцы и французы придумали сотни блюд, в состав которых входит шпинат.

Но больше всего повезло шпинату в США, куда он попал вместе

с первыми переселенцами и до сих пор выращивается и поедается в огромных количествах. «Шпинатный бум» начался в 20-30-х годах прошлого столетия, когда было опубликовано несколько научных статей, в которых сообщалось, что в нем содержится невероятное количество хлорофилла и много окислов железа. И тогда любители натуральных продуктов объявили шпинат практически панацеей: сначала говорили, что он способен вылечить от железодефицитной анемии, а затем, присовокупив сюда биологическую активность хлорофилла, стали утверждать, что шпинат обладает

фантастической способностью увеличивать содержание гемоглобина в крови. Отголоски этого заблуждения можно до сих пор встретить во многих кулинарных и некоторых медицинских статьях.

А что на самом деле?

Шпинат – несомненно, очень полезное растение, но он вовсе не нуждается в том, чтобы ему приписывали «чудодейственные» свойства.

Довольно высокое содержание окислов железа было обнаружено в золе надземной части растения, но цифра была завышена из-за несовершенства методов анализа. Как показали современные исследования, листья шпината содержат железа примерно столько же, сколько картошка, а хлорофилла в них лишь немногим больше, чем в листьях любых овощных растений. Витамины и другие полезные вещества присутствуют практически в тех же количествах, что и в других зеленых культурах.

Кроме обычных для каждого растения белков, жиров, моно- и дисахаридов, крахмала, клетчатки, органических кислот, листья шпината содержат флавоноиды и сбалансированный самой природой поливитаминный комплекс, в котором присутствуют провитамин А, витамины группы В, С, Р (комплекс флавоноидов, катехинов и других полифенольных соединений), РР, Е, Н (биотин). Кроме того, листья шпината содержат практически

все необходимые человеку макро- и микроэлементы.

Шпинат может быть использован как диетический продукт при заболеваниях нервной системы, истощении, гипертонической болезни, сахарном диабете, гастрите, энтероколите. Он обладает легким слабительным, мочегонным, и противовоспалительным действиями, поэтому полезен при реабилитации после тяжелых болезней. Противопоказания – моче- и желчнокаменная болезни, подагра.

Единственный недостаток

В свое время реклама внушила целому поколению родителей веру в лечебное могущество шпината. Это буквально отравило детство многих европейских и американских детей, которых пичкали этим овощем. Когда дети выросли, то «отомстили» шпинату: они говорили о нем, как о чем-то, может быть, и полезном, но совершенно невкусном.

Вероятно, поэтому в России шпинат до сих пор остается редким гостем, хотя его как овощную культуру стали выращивать у нас с середины XVIII века. Однако игнорировать его не стоит. Шпинат заслуживает гораздо более широкого распространения, особенно в диетическом питании. Его преимущество и в том, что свежую зелень шпината можно получить уже ранней весной, когда после долгой зимы организму явно не хватает многих растительных биологически активных

веществ и особенно ощущается недостаток в витаминах.

Шпинат довольно легко вырастить самим. Но и купить его – тоже не проблема, он продается в свежем и замороженном виде. При покупке свежего шпината надо обратить внимание на состояние листьев. Они должны быть ярко-зеленого цвета и выглядеть так, как будто их только что сорвали с грядки. Обнаружив на прилавке слегка увядшие листья с мягкими, вялыми черенками, следует поискать шпинат в другом месте. Свежие листья лучше использовать сразу или на следующий день, иначе они потеряют цвет, вкус, а главное – пользу. И замороженный шпинат при правильной кулинарной обработке не теряет своих целебных свойств.

А что до невысоких вкусовых качеств шпината, то их легко исправить, стоит лишь научиться грамотно его готовить.

Шпинат на столе

Шпинат употребляют как в свежем, так и в переработанном виде. Чтобы использовать замороженный шпинат, его кладут, не размораживая, в кипящую воду, снова доводят до кипения и варят 5 минут.

Весенний салат из шпината

Свежие листья шпината и зеленый лук нарезать, сбрызнуть лимонной приправой (смешать 1 ст. ложку оливкового масла и 1 ч. ложку лимонного сока), посолить, можно добавить немного сахара.

Суп из шпината

500 г шпината, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л молока, 0,5 л воды, черный перец, соль.

Мелко рубленый свежий шпинат отварить, пассерованную на масле муку развести молоком и добавить к отвару шпината. Добавить соль, перец по вкусу и на 5-10 минут еще раз поставить на плиту. Подавать на стол с гренками.

Гарнир из шпината

1 кг свежего шпината или 0,5 кг замороженного, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан 10%-ных сливок, 1-2 ч. ложки муки, соль, сахар, лимонный сок.

Муку поджарить на сливочном масле, развести сливками, посолить, добавить сахар и несколько капель лимонного сока по вкусу. Смешать с мелко нарубленным шпинатом и довести в духовке до горячего состояния. Подавать к мясным блюдам.

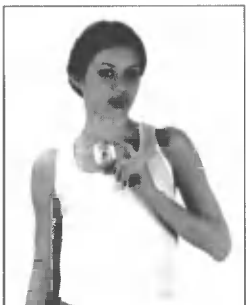
Шпинат с яйцом

Шпинат отварить, измельчить, соединить с обжаренным в сливочном масле луком. Яйца взбить, смешать с рубленой зеленью петрушки и залить шпинат. Добавить куркуму, черный или белый перец, соль. Все запечь в духовке.

Оладьи со шпинатом и сыром

Шпинат отварить, измельчить, смешать с тертым сыром, посолить, поперчить, добавить сырые яйца, все как следует взбить венчиком и испечь очень вкусные оладьи. ■

Кулон, очищающий воздух



Пока ученые обсуждают, как улучшить экологическую ситуацию на планете, каждый из нас может принять меры для защиты себя и своих близких от опасных загрязнений окружающей среды. Многие уже обзавелись надежными фильтрами для воды, научились оценивать качество продуктов. Но как улучшить состав вдыхаемого воздуха?

Без пищи человек может прожить несколько недель, без воды – несколько дней, а без воздуха – всего несколько минут. Но какой воздух нам нужен? Если в нем превышен допустимый уровень вредных веществ (а именно так обстоит дело на улицах крупных городов), то он таит в себе незримую опасность. Выхлопные газы, испарения бензина, выбросы промышленных предприятий – все это создает угрозу для нашего здоровья. В первую очередь страдают бронхи, легкие и верхние дыхательные пути. Но токсины, попадающие в организм человека из воздуха, не щадят и другие внутренние органы. В последние десятилетия в мире участились онкологические заболевания, причину которых многие исследователи видят в загрязнении окружающей среды, и прежде всего воздуха.

Над большими городами всегда, даже в ясную погоду, висит смог. Горожане не замечают его, они привыкли дышать ядовитыми испарениями, как деревенские жители – кислородом, озоном и запахами трав. Но стоит им сменить место жительства – и разница станет весьма ощутимой: горожанина деревенский воздух оздоровит, а деревенский житель в городе начнет задыхаться.

Проблема качества воздуха усугубляется весной, когда он насыщен пылью растений. В это время года особенно страдают аллергики: у них начинается изнурительный насморк, не прекращается слезотечение, астматиков мучают частые приступы удушья. Люди теряют работоспособность, впадают в депрессию.

Число таких «сезонных больных», по данным статистики, растет, причем преимущественно в городах. Казалось бы, это противоречит логике, ведь «пылящих» растений гораздо больше в лугах, полях и лесах, чем в городских парках. Специалисты объясняют этот феномен тем, что загазованный воздух создает для дыхательной системы человека непомерные нагрузки, в результате чего и развивается патология верхних дыхательных путей и бронхов. Человек становится обезоруженным перед атакой аллергенов.

А каким воздухом мы дышим в помещениях? Если нет воздухоочистителя, то тем же, что на улице, и даже еще хуже – из-за малого воздухообмена. А если, не дай бог, в семье или на работе заведется курильщик, то к миазмам улицы добавится еще и табачный дым – известный канцероген.

Как же в городских условиях реализовать данное нам природой право на здоровое дыхание полной грудью? В северной провинции Таиланда Нан предприимчивые местные жители закатывают в жестяные банки чистейший горный воздух с вершины Доипхукка и продают его туристам. Возможно, человечество когда-нибудь подхватит это начинание, как это уже произошло с водой. Но есть гораздо менее экзотический способ поставлять чистый воздух своему организму.

Недавно в продаже появился портативный анионовый очиститель воздуха «Air-Pol», разработанный и произведенный в Южной Корее – стране, являющейся сегодня одним из мировых лидеров в сфере высоких технологий. Этот миниатюрный прибор в виде элегантного кулона надевается на шею, гарантируя его владельцу дыхание чистым воздухом когда и где угодно – дома, на работе, в транспорте, на загазованной улице. «Air-Pol» достаточно быстро расщепляет и рассеивает неприятные запахи и табачный дым даже в замкнутом пространстве. Кулон-очиститель воздуха нейтрализует в зоне



Сертификат
соответствия
№ РОСС КР АЯ46.А65574

По вопросам приобретения портативного очистителя воздуха «Air-Pol»

звоните в офис:
(495) 971-46-75,
504-67-13, 491-75-09,
(499) 740-86-61 (62)

пишите:
123060 Москва, а/я 61
приезжайте в офис продаж:
Москва, Волоколамский пр-д, д. 4, корп. 1
(м. «Тушинская»), 3 мин. пешком)

Наш сайт:
www.spektr-21.ru

В регионы продукция высылается наложенным платежом, по Москве – курьерская доставка

Для читателей журнала «Будь здоров!» – специальная цена

дыхания человека любые инфекционные частицы. Благодаря этому свойству, «Air-Pol» незаменим при вспышках гриппа и прочих вирусных эпидемиях.

А главное – это реальная помощь людям с заболеваниями дыхательных путей. Для аллергиков, астматиков, которые весной готовы запереть себя в четырех стенах, это настоящее спасение.

Принцип действия «Air-Pol» основан на постоянной выработке отрицательно заряженных ионов кислорода – анионов. «Минусовые» микроскопические частицы в природе образуются под воздействием солнечного света, грозových разрядов, дробления воды в водопадах. В отличие от положительных, отрицательные ионы жизненно необходимы для нормального функционирования человеческого организма. Говорить проще, дышать воздухом, лишенным анионов кислорода, – все равно что питаться едой без витаминов.

В определенной мере из-за высокой концентрации в воздухе целебных анионов кислорода лечебными курортными зонами считаются горы, побережья морей и океанов, хвойные леса. Кстати, в этих местах по статистике много долгожителей. А вот в городах наблюдается противоположная картина. Люди здесь обитают среди асфальта и бетона, проводя львиную долю времени в закрытых помещениях, где невозможен процесс естественной ионизации. К тому же излучение от компьюте-

ров и телевизоров сокращает и без того малое количество анионов в воздухе. Это – одна из главных причин непреодолимой усталости, которую испытывают в конце рабочего дня даже здоровые люди. А в итоге такого неполноценного дыхания снижается сопротивляемость инфекциям и аллергиям, происходит преждевременное изнашивание и старение организма.

Промышленные испытания портативного анионового очистителя воздуха, которые проводились в Южной Корее, подтвердили: он обеспечивает в радиусе 30 сантиметров примерно такую же плотность анионов, какая бывает в воздухе после грозы – около 100000 на 1 куб. см. Для сравнения: на городских улицах концентрация анионов составляет 100-500 ионов на 1 куб. см, а в квартирах – лишь 50-100 ионов на 1 куб. см.

Хотя кулон-ионизатор осуществляет выработку отрицательных ионов кислорода в непрерывном режиме, постоянное дыхание столь насыщенным воздухом не приводит к негативным последствиям. «Air-Pol» не имеет никаких медицинских и возрастных противопоказаний к применению. Опасаться «передозировки» анионов нет смысла, так как наша кровь может поглощать ровно столько кислорода, сколько способен присоединить гемоглобин, входящий в состав эритроцитов крови. Одна молекула гемоглобина способна присоединить четыре ато-

ма кислорода. А кислород, который не был связан атомами железа в гемоглобине, просто-напросто выдыхается обратно.

Подтверждения положительного эффекта использования портативного ионизатора воздуха «Air-Pol» недавно получены в 1-й Республиканской клинической больнице Ижевска, куда прибор был направлен на комплексную апробацию. Группа больных бронхиальной астмой проходит здесь традиционный курс лечения, при этом пациенты постоянно носят на шее кулоны – ионизаторы воздуха. У этих больных, по сравнению с контрольной группой, быстрее улучшилось общее состояние, нормализовались сон и артериальное давление, снизилась утомляемость. Каких-либо неудобств при использовании «Air-Pol» отмечено не было. Это и не удивительно: устройство не требует особого ухода, работает бесшумно, а простота конструкции кулона позволяет пользоваться им даже ребенку (первое нажатие кнопки включает прибор, второе – выключает).

Портативный очиститель воздуха «Air-Pol» предназначен не для лечения болезней, а для защиты от аллергенов и микробов, способных проникать в организм из воздуха и угрожать здоровью. Кроме того, действуя в радиусе 30 см, он обогащает «личное пространство» человека отрицательными ионами кислорода, что повышает сопротивляемость организма и замедляет старение. □

– Доктор, неужели моя болезнь неизлечима?

– Ну зачем же так мрачно! Давайте скажем по-другому: если я вас вылечу, я стану всемирно известен!

– Сестра, скажите, лежащим еду дают?

– Дают, но ее отбирают ходячие. Остается только утка.

– Моя жена – настоящий ангел.

– Тебе повезло! А моя пока жива.

– Почему ваша больница называется грязелечебницей?

– Да уборщицу никак не найдем.

– Доктор, скажите честно, неужели и грыжа у меня тоже от алкоголя?

– Да. Похоже, вы надорвались, когда шли сдавать пустые бутылки.

– Зачем ты глотаешь столько таблеток сразу?

– Да у этого лекарства сегодня срок годности кончается.

– Обвиняемый, за оскорбление должностного лица суд приговаривает вас к 30 тысячам рублей штрафа. Вы хотите что-нибудь сказать в связи с этим?

– Вообще-то хочу. Но при таких ценах...

✉ «У моей дочери, ей 18 лет, перебои с месячными. Врачи поставили диагноз «гипоплазия матки, поликистозные изменения яичников», назначили гормоны. Пока она их пьет, менструации возобновляются, перестает пить – опять прекращаются. От гормонов, как мы думаем, стали болеть ноги (выступили вены). Кроме того, у нее очень маленькая грудь, девочка переживает. Существуют ли какие-нибудь способы увеличить грудь (мы слышали, что есть какая-то мазь) и наладить месячные (только не гормонами)? Напишите нам, пожалуйста, на адрес редакции».

Кировская обл.

✉ «Уже несколько месяцев я лечу хронический гайморит. Делала много всяких процедур: проколы, промывания гайморовых пазух, прогревания, принимала антибиотики. Из-за гайморита было обострение хронического бронхита. Его я почти вылечила, а гайморит никак не проходит. Просто не знаю, что делать. Может, есть какие-то народные средства от гайморита? Расскажите, пожалуйста, кто знает».

Н.А.Кравцова, Орловская обл.

✉ «Моему внуку недавно исполнилось 3 года, уже почти год он грызет ногти. Не знаем, как отучить его от этой вредной привычки. Помогите, пожалуйста, советом».

Н.И.Слепенко, Московская обл.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Пяточная шпора

Хочу поделиться с читателями журнала, как я лечил пятую шпору. Обратился в районную поликлинику, и хирург ввел мне в пятку 2 ампулы кеналога. Уже два года у меня нет никаких болей. Тем, у кого такая проблема, советую попробовать.

Н.П.Горышев, г. Москва

От редакции: «Кеналог 40» – гормональный инъекционный препарат пролонгированного действия, одна его доза действует недели 3–4. Но он рецептурный, то есть назначать его должен только врач, взвесив показания и противопоказания, поскольку этот препарат всегда оказывает не только местное, но и общее воздействие. Так что решайте вопрос применения инъекционного кеналога с лечащим врачом.

Есть еще мазь «Кеналог», она противовоспалительная и противоаллергическая. Можно проконсультироваться у врача относительно и ее применения.

Мокнущая экзема

С молодости я работал в литейном цехе – пыль, жара, тяжести. Заболел мокнущей экземой, 2 месяца отлежал в больнице – безрезультатно. Пришлось снова выйти на работу. По совету мамы решил попробовать воспользоваться пищевым столовым уксусом. После душа утром, днем (на работе) и вечером обмывал пораженные части тела. Не скрою, процедура не из приятных, особенно первые 5–6 дней. Но результат прекрасный. Были рецидивы, но я не давал им развиваться, сразу же применял проверенный способ. Сейчас кожа у меня чистая.

Ю.И. Лущиков, г. Курган

Поможет морковь

Если долго не заживает ранка, а под рукой нет бактерицидного средства, натрите на мелкой терке морковь и приложите к ранке кашицу, сверху накройте вощеной бумагой и прибинтуйте. Повязку меняйте несколько раз в день. Все быстро заживет. Можно в морковку добавить меда, тогда заживление пройдет еще быстрее.

Лена Носкова, г. Саратов

При приступе острого гастрита

Приготовить смесь из календулы, аптечной ромашки (по 2 части) и мяты перечной (1 часть). Взять 2 ст. ложки смеси, залить стаканом кипятка, погреть на водяной бане в течение 15 минут, остудить, процедить, довести водой до первоначального объема. Пить по полстакана до еды.

Е.Б.Усова, г. Волгоград

Чтобы не одолела простуда

1. В стакан с горячим молоком добавить сырое яйцо (желательно от известной курицы) и 1 ч. ложку сливочного масла, все перемешать. Полученный коктейль выпить на ночь залпом. Можно применять в качестве профилактики.

2. Натереть на терке 1 средний лимон и 5–6 зубчиков чеснока, залить 0,5 л теплой кипяченой воды, все перемешать, настоять в темном месте 2 часа. Детям пить по 1 ч. ложке, а взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день через 30 минут после еды.

В.Н.Базарова, Кемеровская обл. 41



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

«Уже более двух лет ощущаю сухость во рту, даже просыпаюсь от этого ночью. В поликлинике не могут сказать, от чего это происходит. Сахар крови у меня – 5,5-6,2 ммоль/л. Помогите, пожалуйста, разобраться».

В.И.Новикова,
пос. Верхний Тагил Свердловской обл.

Давайте разберемся, что же может вызвать сухость во рту.

♦ Прежде всего – сахарный диабет, поэтому вы поступили правильно, сделав анализ крови на сахар. У вас этот показатель на верхней границе нормы (норма – до 5,5 ммоль/л). При таких пограничных результатах желательно сделать еще одну пробу – с сахарной нагрузкой (глюкозотолерантный тест) на скрытый сахарный диабет. В любом случае надо соблюдать диету с ограничением легкоусвояемых углеводов и животных жиров и употреблять больше овощей и фруктов, снижающих сахар крови. Это сельдерей, капуста, салат, спаржа, зеленый горошек, бобовые (фасоль, горох), лук, чеснок, помидоры, черника, груша. Также снижают сахар крови лавровый лист, корица (их следует чаще добавлять при готовке), льняное масло, грецкие орехи.

К сахароснижающим лекарственным растениям относятся одуванчик, лопух, девясил, зверобой, спорыш, истод, одуванчик, подорожник, пырей, цикорий, брусника, бузина, хвощ полевой, крапива, овес, рожь, рябина, липа.

♦ Другой причиной сухости во рту могут быть заболевания печени или желчного пузыря (при которых иногда еще бывает и горечь во рту). Чтобы уточнить этот диагноз, надо сдать биохимические анализы – так называемые печеночные пробы (АСТ, АЛТ, ГГТП, билирубин), которые помогут выявить заболевание печени. Не помешает пройти УЗИ печени и желчного пузыря, а затем проконсультироваться у гастроэнтеролога или гепатолога.

♦ Сухость во рту бывает и при хронических заболеваниях почек. Поэтому надо сделать биохимические анализы на креатинин, мочевину, мочевую кислоту, УЗИ почек.

♦ Иногда легкое чувство сухости возникает при хронических гастритах.

♦ Если у человека просто заложен нос и ему приходится дышать ртом, а также если он спит с открытым ртом, то сухость во рту может объясняться и этим.

Как видите, причины сухости во рту могут быть разными, поэтому без помощи врача не обойтись.

«Моя жена 3 года назад перенесла тяжелый инсульт. Сейчас у нее повышен холестерин. Она принимает БАД – атероклефит, но он помогает слабо. Посоветуйте, пожалуйста, наиболее эффективное лекарство при повышенном холестерине. Какие следует употреблять продукты? Можно ли есть жирные сорта рыбы?»

В.Г.Иващенко,
С.-Петербург, Петродворец

Давать заочные рекомендации по профилактике повторного инсульта, не зная точного диагноза, просто невозможно. И в первую очередь потому, что, как известно, встречается два вида инсульта: геморрагический и ишемический (инфаркт мозга). Бывает, что некоторые рекомендации для каждого вида – прямо противоположны. Надо обязательно выяснить у невропатолога, какой вид инсульта был у вашей жены. Могу предположить, что геморрагический, то есть кровоизлияние в мозг. Оно происходит либо из-за разрыва кровеносного сосуда на фоне повышенного артериального давления, либо из-за просачивания крови в ткань мозга при повышении проницаемости стенки сосуда. Этому способствуют атеросклероз (он делает стенки сосуда более хрупкими), авитаминозы (особенно по витаминам К и С), нарушение свертывающей системы крови.

В диете и фитотерапии при обоих видах инсультов полезны все антисклеротические средства: чеснок; растительные масла, осо-

бенно оливковое и льняное, морепродукты, содержащие большое количество йода. Вредны наваристые, особенно костные бульоны. Общая рекомендация сводится к тому, что надо избегать продуктов, содержащих много холестерина. Это мясо (в основном свинина), яйца, сливочное масло, жирные сыры. Правда, сейчас мнение ученых на этот счет не столь категорично.

Что касается жирной морской рыбы, то она как раз очень рекомендуется. Дело в том, что в этом случае жиры имеют несколько иную природу. Ненасыщенные жирные кислоты класса Омега-3, а также кофермент Q10, содержащиеся в морской рыбе, обладают антисклеротическими свойствами.

После перенесенного инсульта надо избегать всего, что может вызвать спазм сосудов головного мозга и повышение артериального давления. Это стрессы, переутомление, пребывание на сильном солнце (особенно с непокрытой головой) и в душном помещении, переохлаждение, например холодные душ или ванна. Нельзя и париться. Не рекомендуются большие и длительные физические нагрузки.

Профилактика геморрагического инсульта – это в первую очередь поддержание артериального давления на нормальном уровне, чтобы не было его резких подъемов и значительных колебаний. Лечение подбирает врач.

Заочно могу дать только общие рекомендации. Необходимо отказаться от продуктов, повышающих давление: кофе, крепкого чая, всего соленого, фейхоа, препаратов женьшеня и т.п. Показаны все травы, понижающие давление и укрепляющие сосудистую стенку. Для повышения устойчивости сосудистой стенки следует принимать витамины С, Р, К. Если повышена проницаемость сосудистой стенки, нужно лечить те заболевания, которые способствовали этому повышению.

Применяют препараты, представляющие собой «подкормку» для клеток мозга, улучшающие обмен веществ в мозговой ткани. Это глютаминовая кислота, которую назначают курсами от 1 до 6 месяцев, глицин, энцефабол, церебролизин.

Эту группу препаратов можно применять при обоих видах инсультов. Они относительно безвредны, но все-таки имеют свои противопоказания и иногда дают побочные эффекты. Нужно учитывать, чем человек, кроме инсульта, болел еще. Поэтому назначение должен делать только лечащий врач.

Что касается БАДов для снижения уровня холестерина, то они хороши в качестве дополнительного средства, которое можно принимать длительно и без врачебного контроля. Но значительного эффекта от них ожидать не стоит.

Мы живем в Подмоскowie. Перед домом растет огромный куст черемухи. Когда он зацветает и заполняет сад своим ароматом, мы просто не нарадуемся.

Но цветущая черемуха – это не только красивое зрелище. Оказывается, и ягоды, и листья, и даже кора черемухи очень полезны и используются для лечения многих болезней.

Несколько лет назад в одном из ваших журналов была статья, посвященная черемухе. Мы сразу же взяли лечебные рецепты себе на заметку и часто ими пользуемся. Напомним некоторые из них.

Отвары, настои, чай из ягод (плодов) черемухи употребляют прежде всего как противовоспалительное средство при простудных заболеваниях и при кашле. Благодаря дубильным веществам, ягоды черемухи используют и как вяжущее средство при поносах и других расстройствах функции желудочно-кишечного тракта.

Отвар плодов черемухи. 1 ст. ложку сушеных плодов залить стаканом кипятка, кипятить на маленьком огне около 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Отвар плодов черемухи и черники. Смешать сушеные ягоды черемухи и черники в равных долях. 1 ст. ложку смеси измельчить и залить 200 мл кипятка, кипятить 20 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай из плодов черемухи. Целые свежие плоды черемухи можно заваривать как чай, только вскоре после заварки их удалить из-за содержащегося в косточках ядовитого амигдалина. Пить чай теплым.

Отвар из листьев черемухи. 10-20 г свежих листьев залить 200 мл воды и кипятить на медленном огне около 20 минут. Остудить и пить отвар по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

Чай из листьев черемухи. Листья черемухи отваривают или заваривают как чай и пьют при желудочных заболеваниях как закрепляющее средство. 20 г свежих листьев положить в фарфоровый чайник и залить крутым кипятком. Настаивать 10 минут и пить как чай.

Интуиция и сновидения: путь к успеху

Людей, которые всегда оказываются в нужное время в нужном месте, которым всегда улыбается удача, называют «везунчиками». Но их настоящий секрет заключается в том, что в любом деле они опираются на свою интуицию, которая и подсказывает, что и когда делать. Интуиция позволяет им подвергать сомнению то, что всем кажется очевидным, открывать новые возможности творческого и личностного роста. Она же помогает принимать порой парадоксальные решения, которые оказываются единственно верными

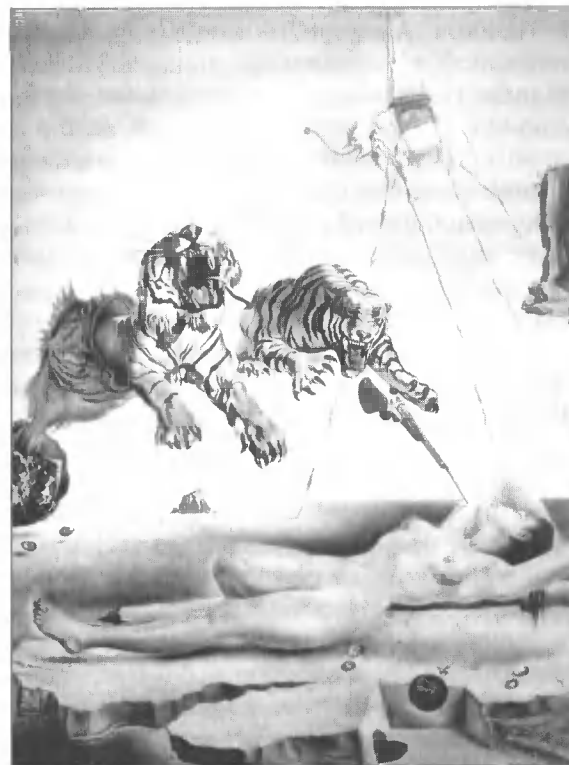
Наша жизнь так быстро меняется, что даже профессиональным аналитикам не удается предсказать события, ожидающие нас в ближайшие два-три десятка лет. Логика, трезвый расчет, здравый смысл часто оказываются бессильны. Но, как ни странно, есть люди, которые умудряются предвидеть грядущие изменения, а это верный путь к успеху.

Умение слышать голос интуиции и превратить в жизнь ее подсказки – основа успеха в любом деле. Представьте, насколько уверенно вы бы себя чувствовали рядом с партнером, способным точно в нужное время подсказывать вам решения насущных проблем и предлагать перспективные идеи. На самом деле такой «партнер» всегда с вами и при вас. Имя ему – интуиция.

Слово «интуиция» (от лат. *intueri* – внимательно смотреть) словарь иностранных слов трактует как непосредственное постижение истины без всякого логического обоснования. Леонардо да Винчи, Эйнштейн, Эдисон, Менделеев, Генри Форд, Мария Склодовская-Кюри, многие другие гениальные люди напрямую связывали свои успехи именно с интуицией. Но не стоит думать, что развитой интуицией обладают только великие. Каждый из нас может вспомнить свои поступки, которые совер-

шались будто бы «по наитию», а привели к успеху. В такой момент мы не отдаем себе отчета в том, что на самом деле нами руководит не логика, а интуиция. Логика не в состоянии учесть и осмыслить огромное количество влияющих на нас факторов. Она ограничивает нас, сужает границы восприятия. Следуя только логическому мышлению, мы обязательно что-то упустим.

Интуиция – самый совершенный «компьютер», который способен обработать огромный объем информации и сделать выводы практически мгновенно. В профессиональной деятельности без интуиции никуда. Ее подсказки необходимы для эффек-



«Сон, навеянный полетом пчелы вокруг граната, за миг до пробуждения».

Сальвадор Дали. 1943 г.

Дмитрий Менделеев увидел во сне периодическую систему химических элементов.

Немецкий химик Фридрих Кекуле открыл во сне циклическую форму бензола, а немецкий археолог Генрих Шлиман догадался о нахождении легендарной Трои. Вольтер сложил во сне многие песни своей «Генриады», а английский писатель Колдридж создал около 300 стихотворений, которые успел запомнить и записать. Гавриле Державину приснились уже сложенные в рифмы строфы оды «Бог», а Александру Грибоедову – весь сюжет «Горя от ума».

Имя основателя и президента фирмы «Майкрософт» известно всему миру. Билл Гейтс, по словам его коллег, – кладезь ума и образец трудолюбия. Но главное его качество – отлично развитая интуиция. Он гениально предвидел, что за персональными компьютерами великое будущее. В одном из своих интервью Билл Гейтс сказал: «Я могу сделать все, к чему приложу свой интеллект и интуицию».

У великого полководца М.И.Кутузова было много оппонентов, считавших, что его приказ оставить столицу, противоречит логике и здравому смыслу: разве можно победить, отступая? Но, как оказалось, это было единственно правильное решение, спасшее Москву и всю страну в войне 1812 года.

тивного выполнения любой работы. Она помогает выбирать наилучшую стратегию поведения, вовремя улавливать изменения обстановки и адекватно на них реагировать. В повседневной жизни интуиция не менее важна. Она подсказывает верные решения сложных проблем, помогает найти выход из трудных ситуаций. Но, к сожалению, не все слышат ее голос.

В Москве есть учебное заведение, где этому обучают, – знаменитая Школа быстрого чтения, которой руководит академик Олег Андреевич Андреев. В прошлом году отмечалось 35-летие деятельности Школы. За эти годы обучение в ней прошли более миллиона человек.

Наибольшую известность Школа Андреева приобрела благодаря уникальной методике, позволяющей быстро и надежно усваивать информацию, что очень важно в наше время. Но этого нельзя добиться в полной мере без развития своих интуитивных способностей. Поэтому в Школе особой популярностью пользуется программа, которая так и называется «Шестое чувство».

– Интуиция – это не магическая сила, – говорит Олег Андреевич. – Это способность настроиться на волну своей внутренней «радиостанции» и слушать, что она «передает». Развив эту способность, каждый сможет восстанавливать утраченную информацию о прошлом, получать неизвестную информацию о настоящем и даже предугадывать будущие события. Но для того чтобы научиться использовать интуицию, необходимо ближе познакомиться со своим подсознанием, облегчить путь информационным потокам и развить возможности принимать их. Этому служат все методики нашей программы «Шестое чувство».

Самые простые упражнения из этой программы можно выполнять самостоятельно.

«Освободите свой ум». Зрительно представьте, что ваше сознание – чистый лист белой бумаги, безоблачный небосклон или белоснежный экран. Вообразите, как поток воздуха выдувает всю лишнюю информацию из вашей головы. Скажите себе: «Я забыл все лишнее, ненужное». Повторяйте это до тех пор, пока не почувствуете, что голова совершенно свободна, что вам легко и спокойно. Освободив сознание от всего суетного, вы сможете по-новому взглянуть на привычную ситуацию.

«Визуализация информации». Вообразите себе большой шкаф, заполненный документами. Все они свалены в кучу, и ваша задача – рассортировать их по темам: работа, семья, дом, друзья, идеи, требующие воплощения. Любую мысль, приходящую вам в голову, немедленно отправляйте на подходящее для нее место. Этот метод помогает тренировать память и открывает возможности для интуитивных озарений.

«Станьте точкой». Это упражнение развивает внимание, учит сосредотачиваться. Нарисуйте жирную точку на белом листе бумаги. Повесьте его на стене. С расстояния 1-2 метров пристально всматривайтесь в точку, удерживайте на ней свое внимание. Не обращайтесь внимания на отвлекающие мысли, вновь и вновь возвращайтесь к точке.

Теперь представьте себе, что вы сами превратились в точку.

Вообразите, что в ней уместилась вся Вселенная. Сфокусировав на ней свое внимание, попробуйте черпать из нее ту информацию, которая нужна вам для принятия решения.

Наш мозг как локатор постоянно сканирует окружающее пространство и безошибочно определяет, где нас может ждать удача, а где – поражение. Но вся полученная мозгом информация до поры до времени остается в подсознании. Интуиция – не что иное, как способность мозга улавливать и на подсознательном уровне анализировать скрытую информацию, а затем доводить ее до сознания.

Леонардо да Винчи считал главным инструментом познания мира не ум, а интуицию – наблюдения и размышления, в результате которых происходят прозрения. Многие его изобретения родились именно таким образом. Метод Леонардо используется в программе «Шестое чувство» на начальном этапе обучения.

У этой программы есть еще одно, развернутое, название – «Развитие интуиции и сверхчувственного восприятия», которое подчеркивает, что человек, способный управлять своей интуицией, наиболее полно реализует заложенные в нем возможности. При этом он получает доступ к тайнам непознанного, к скрытым резервам личности, то есть может развить у себя сверхчув-

ственное восприятие окружающего мира.

Обычное человеческое ухо улавливает звуковой диапазон в пределах от 20 до 20 тысяч герц. Однако люди, обладающие сверхчувственным восприятием, слышат низкочастотные звуки, на которых общаются многие животные. Когда наблюдаешь, как известный дрессировщик кошек С.Куклачев общается со своими питомцами, возникает полное ощущение, что он овладел этим диапазоном и свободно говорит с кошками «на их языке».

Сверхчувствительным может стать и зрительный анализатор. Некоторые люди обладают способностью видеть в ином диапазоне спектра, например в инфракрасном. Это дает им возможность видеть то, что происходит внутри человека и таким образом проводить диагностику различных заболеваний.

Другим людям удастся предвидеть будущее. Академик Андреев считает, что и эта способность объясняется сверхчувственным восприятием. Прежде чем происходит какое-либо событие, оно должно быть подготовлено. И определенная информация о подготовке этого события буквально витает в воздухе. Человек с развитой интуицией легко ее улавливает.

– Предвидение – не прерогатива ясновидящих, гадалок или пророков, – подчеркивает Олег Андреевич. – Это естественное

свойство мозга, которое в той или иной степени присуще всем людям, и его можно и нужно развивать. Любой желающий может обучиться этому, посещая наши занятия по программе «Шестое чувство».

Без развитой интуиции в современном мире трудно добиться успеха. Человечество неуклонно движется к более тонкому восприятию мира, к познанию его скрытых законов. И если сегодня еще побеждают практичные люди, то завтра их неизбежно обгонят тонко чувствующие интуиты, на лету улавливающие новые идеи. Не хотите отставать – учитесь доверять своему «шестому чувству».

Специалисты заметили, что очень часто интуиция пытается донести до нашего сознания необходимую информацию именно сновидения. Сон – пожалуй, самая непознанная область существования человека, «царская дорога в бессознательное», как называл его Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа. Египетские мудрецы, например, считали, что сон нужен человеку, чтобы показать спящему путь к самому себе, к своему истинному «я».

– Во сне мы не только отдыхаем, – говорит Олег Андреев. – Ночью в структурах мозга идет активный процесс переработки поступившей за день информации. Кроме того, во сне человек продолжает принимать из внешнего мира новую информацию,

которая откладывается в его подсознании, как бы прогнозируя будущие события. В этом смысле показательны так называемые «вещие» сны, когда обозначенные в них ситуации через какое-то время сбываются в реальной жизни. И никакой мистики здесь нет. Просто, исходя из накопленного опыта, проанализировав создавшуюся жизненную ситуацию, мозг делает реальный прогноз на будущее. Основная часть этой работы происходит в подкорке, а во сне отражается уже готовый результат. Это то, что мы называем интуицией, а порой и ясновидением.

Олег Андреев убежден: во сне каждый из нас может стать творцом, способным проникать в скрытую от него во время бодрствования часть реального мира и управлять событиями своей жизни по собственному желанию. Человек может запоминать сны, разбираться в их кажущихся хитросплетениях, улавливать их внутреннюю логику и даже заказывать сны, чтобы получать ответы на волнующие его вопросы. Чтобы всему этому научиться, в школе Олега Андреева была создана специальная программа «Четвертое измерение». Всего за восемь занятий по этой программе каждый слушатель овладевает навыком подчинять сновидения собственной воле.

– Какой же механизм необходимо использовать, чтобы найти

«заветный ключик» к своим сновидениям и научиться использовать их во благо своего здоровья, бизнеса, обучения, вообще плодотворной жизни? – спросила я у Олега Андреевича.

– Этот механизм есть у каждого из нас. Уникальный инструмент, который предоставила человеку природа и с помощью которого можно приоткрыть дверцу в царство сна – это дрема. То самое «просоночное» состояние, которое испытывает каждый человек дважды в сутки – вечером перед засыпанием и утром сразу после пробуждения, когда человек еще не спит и в то же время еще не бодрствует, когда часть коры головного мозга заторможена, а часть активизирована. В эти сокровенные моменты как бы приоткрывается дверца в те глубинные структуры мозга, которые управляют всеми физиологическими процессами в организме. Около 90% нашей подсознательной жизни нами не осознается, но влияет на наше поведение, здоровье, на успехи в бизнесе и творчестве.

– Но как сделать этот процесс осознанным, ведь таким уникальным приемам нигде не учат?

– Нигде, кроме нашей Школы. Прежде всего мы обучаем всех желающих не только легко вспоминать свои сны, но и заказывать так называемые «осознанные сновидения», когда каждый человек ставит перед собой

конкретные задачи и решает их при помощи снов.

Задачи могут быть самыми разными. Например, молодые люди и люди среднего активного возраста в идеале хотят спать мало, но качественно, да еще и решать во сне практические вопросы своей учебы или своего бизнеса. Пожилые люди хотят избавиться от бессонницы, а во сне решать проблемы, связанные со своими семейными ситуациями, а также со здоровьем.

Например, вот как «работал» со своей дремой знаменитый испанский художник Сальвадор Дали. Он эффективно использовал ее для своеобразных озарений, в которых ему являлись сюжеты его знаменитых картин. Дали садился на стул, ставил себе под ноги медный таз, а в руку брал ложку. Затем он закрывал глаза и начинал дремать. В его мозгу возникали удивительные сюжеты и образы, но, чтобы успеть их зафиксировать на холсте или хотя бы просто записать, надо было быстро проснуться. Для этой цели и служила ложка – она со звоном падала в таз.

Состояние дремоты – ключ к управлению сновидениями и нужно научиться сознательно его удерживать. Попробуйте каждый раз перед засыпанием фиксировать тот миг, когда вы по желанию можете вернуть себя в состояние бодрствования, например встать с постели или

включить настольную лампу. Постепенно начинайте растягивать время дремы, осваивайтесь в нем.

Следующий шаг – находясь в дремотном состоянии, правильно сформулировать свои пожелания. А затем – записать приснившиеся сны. Положите рядом с постелью ручку и тетрадь. Как только проснетесь, зафиксируйте все, что сможете вспомнить.

Очень важно правильно интерпретировать заказанный сон, чему также учат слушателей на программе «Четвертое измерение». Как правило, во сне либо сразу приснится решение проблемы, либо это будет некая завуалированная подсказка, которую несложно расшифровать. С помощью программируемых снов можно решать даже сложные проблемы, важны лишь тренировки, сильное желание и убедительная мотивация.

Многие сновидения имеют немало общего с «ясновидением», хотя большинство из нас и не подозревают в себе таких способностей. Мы порой удивляемся толкователям снов. Но это обычные люди, научившиеся понимать язык сновидений, который на самом деле доступен каждому. Умея управлять ими, можно предвидеть реальное будущее.

Специалисты утверждают, что подсознание человека всегда знает о зарождающейся болезни еще до проявления явных

ее симптомов. И именно во сне человек черпает эту информацию из подсознания – в образном, метафорическом виде. После обучения в Школе Олега Андреева слушатели начинают понимать подсказки сновидений относительно своего здоровья.

– Олег Андреевич, а как можно лечиться с помощью сна?

– Дело в том, что «лечебные сновидения» можно заказывать. Предположим, у вас держится высокое давление. В дремотном состоянии каждый вечер в течение двух недель или месяца проговаривайте то, что вы хотите увидеть во сне, например: «Я – очень здоровый человек. Я участвую в спортивных соревнованиях, я завоевываю первые места, и мое давление меня совсем не беспокоит!» Вскоре вы обязательно увидите этот или похожий сон, более того, вы сможете его видеть так часто, как только захотите. И каждый раз будете ощущать непередаваемое чувство ликования по поводу собственных побед. А по прошествии небольшого времени ваше давление придет в норму.

«Пройдя курс в Школе Андреева, я стал гораздо лучше понимать людей, что для меня очень важно, ведь я – страховой агент. Теперь могу четко представить, о чем думает мой собеседник, и предвидеть, как он ответит на мое предложение. Это дает мне возможность с легкостью общаться с любым человеком».

П.Карасев

ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

У вас есть уникальная возможность пройти полный курс программ по развитию интуиции и управлению сном.

Занятия ведет автор методик академик Олег Андреев. Полный курс по каждой программе включает 8 занятий. Каждый слушатель получает учебник, CD-диск, комплект специальных таблиц. Начало занятий:

- ◆ Развитие интуиции – 6 мая в 19.00
- ◆ Управление сном – 5 мая в 19.00

Заявки на заочное обучение направляйте по адресу:
125047, Москва, «Школа Олега Андреева».
Сайт в Интернете: www.fastread.ru

Москва, 1-й Колобовский пер., д.25, стр.2
(м. «Цветной бульвар»),
тел.(495) 625-45-00 (круглосуточно)

«Моя жизнь после занятий в Школе Андреева во многом изменилась. Во-первых, развившаяся интуиция помогает избегать конфликтных ситуаций. Во-вторых, мне теперь удается экономить много времени, потому что я достигаю желаемых результатов гораздо быстрее. Ответы на интересующие меня вопросы получаю практически сразу, и они всегда верны. Более того, я научился предвидеть некоторые события, особенно негативные, и избегать их».

А.Терзиди

Это происходит оттого, что во время сна у человека резко активизируется иммунная система. Мозг считывает информацию вашего сна и заставляет иммунную систему направить защитные силы на ликвидацию вашего заболевания. Главное – успеть в состоянии дремоты создать яркий образ болезни и мысленно дать необходимую команду подсознанию. Тогда мозг уловит этот образ, зафиксирует в своих структурах и выдаст требуемое в виде сна. В конце концов, настает такое время, когда человек засыпает, а подсознание само дарит ему тот сон, который необходим в данный момент для решения конкретной жизненной ситуации. Слушатели Школы Олега Андреева рассказывают, что если во сне они полностью руководят ситуацией, то добиваются того же и в реальной жизни.

Однако в своем полном объеме программа «Четвертое измерение» гораздо шире. Упражнения программы развивают не только способность управлять сном. Слушатели учатся погружаться в мир измененных состояний сознания, подчинять себе время, развивают способности к ясновидению. Постепенно поднимаясь по ступенькам программы, они подходят к вершинам саморазвития и самосовершенствования.

На книге, подаренной Олегу Андреевичу писательницей Ольгой Барановой, есть ее признание: «Однажды на занятиях вы сказали, что каждый человек уникален, надо только суметь открыть это в себе. Прошло немного времени, и моя жизнь стала высоким, стремительным полетом. Все самые фантастические мечты стали реальностью. Впереди – высоты еще величественнее. Теперь я точно знаю: они мне покорятся. Вы были абсолютно правы, я действительно вижу свое будущее – оно светло и прекрасно!» □

ФОТО КОНКУРС БУДЬ ЗДОРОВ!



Когда ромашки были большими

Автор – Илья Телятов,
Оренбургская обл., Первомайский р-н,
п. Рубежинский, ул. Школьная, 7.

*Алексей Смирнов, психолог, главный специалист
Московской службы психологической помощи населению*

Дети и кризисы

В развитии ребенка психологи выделяют несколько кризисных периодов. Первый из них дети переживают уже в три года, следующий период – это начало учебы в школе, а самый трудный приходится на подростковый возраст.

Именно эти кризисы создают особые сложности во взаимоотношениях детей и родителей



Фото Геннадия Михеева

Женщина еще только готовится стать матерью, а уже вместе с мужем начинает строить планы относительно будущего своего ребенка – кем и каким он должен стать. Некоторые родители твердо знают, что именно они хотят «получить» из своего чада и целенаправленно добиваются этого. Хорошо, если их желание совпадает с желанием сына или дочери. Но бывает и так, что ребенок вы-

нужден под давлением родителей уступать им вопреки своим планам.

Кроме того, у ребенка может сформироваться устойчивое убеждение, что родительская любовь к нему зависит только от воплощения их амбиций, тогда как его собственные потребности и желания родителям не интересны, как, впрочем, и он сам.

Надо ли с самого рождения подстраивать под себя личность ребенка или лучше положиться на его естественное развитие? А может быть, лучше соблюдать золотую середину?

Вырастить ребенка – дело непростое. На пути может возникнуть много неожиданных проблем. Чтобы их решить, родители должны быть готовы к серьезной психологической работе, связанной с воспитанием маленького человека и преодолением детских кризисов.

Кризис трех лет

Кризис трех лет в развитии ребенка можно охарактеризовать словами «я сам». Малыш пробует свои силы во взаимоотношениях с окружающим миром. Он хочет все делать самостоятельно, но пока мало что умеет. С неудовольствием, а порой и криками он отвергает помощь взрослых, а когда у него не получается, нервничает и сердится. Эта ситуация типична для всех детей, и от родителей понадобится большое терпение и понимание важной роли этих

попыток – ведь так формируется личность ребенка.

Важно, чтобы в три года малыш четко знал слово «нельзя» и усвоил, что есть определенные запреты, особенно те, которые связаны с опасностью для жизни и здоровья – и его собственного, и других людей.

В трехлетнем возрасте ребенок уже вполне осознает свое влияние на близких ему людей. И проблема здесь заключается в том, что он становится чересчур требовательным и по любому поводу может устраивать, говоря словами психологов, «показательные истерики», желая привлечь к себе внимание. Когда, например, ребенок хочет, чтобы ему купили новую игрушку или какую-то сладость, он начинает громко плакать, кричать, может упасть на землю или повиснуть на руке матери, не обращая внимания на ее увещания. Если это происходит в людном месте, родители со стыда сгорают, ловя на себе возмущенные взгляды окружающих.

Что же делать в такой ситуации? Упорствовать, настаивать на своем или уступить малышу? Лучше всего постараться доброжелательно и доступно объяснить ребенку, почему нельзя сейчас выполнить то, что он требует. И при этом обязательно посочувствовать ему, выразить понимание, разделить с ним его переживания. Можно попробовать быстро переключить внимание ребенка на что-то **57**

другое, предложить что-то интересное взамен. Например, если вы привели ребенка к себе на работу, надо объяснить ему, что нельзя бегать и кричать, но зато можно рисовать в альбоме или на листе бумаги, который любезно предложит «очень строгая тетя-секретарь».

Главное в воспитании ребенка – избегать крайностей. Если его желания часто подавляются, то в дальнейшем это может помешать ему иметь и отстаивать свою собственную точку зрения. Будет трудно обратиться с просьбой к воспитателю в детском саду, попросить своего сверстника вернуть игрушку, общаться с другими людьми. С другой стороны, если позволять все, ребенок быстро становится избалованным. Ему придется столкнуться с трудностями несколько иного рода, когда уже окружающие будут вынуждены игнорировать его желания и потребности, а это также может серьезно тормозить или деформировать его психическое развитие.

Когда малыш достигает возраста трех лет, зачастую его отдают в детский сад. Если до сих пор они с мамой всегда были рядом, то теперь приходится обходиться друг без друга, а это еще одна причина возникновения кризиса у ребенка (кстати, бывает, что и у родителей тоже). Иногда мама, идя на поводу у материнского инстинкта, начинает подумывать о том, чтобы за-

брать ребенка из сада, но все-таки этого делать не стоит: он должен учиться самостоятельно осваивать свое жизненное пространство. К тому же малыш, особенно эмоциональный и тонко чувствующий связь с матерью, улавливает ее состояние и начинает манипулировать ею – отказывается расставаться даже на короткое время. В дальнейшем это может привести к самым неприятным последствиям для психики обоих.

Как помочь ребенку адаптироваться к пребыванию в детском саду? Только постоянным вниманием к нему. Спрашивайте, как он провел день, что конкретно ему понравилось или не понравилось, во что он играл, с кем подружился или поссорился. Ребенок должен быть уверен, что его не бросили, что его по-прежнему любят. Поддерживайте его, думайте вместе, как решить его проблемы. Общайтесь с воспитателями, советуйтесь с ними, как и чем помочь малышу. Почаще хвалите его и всячески поддерживайте все его положительные начинания. Пусть он видит вашу заботу, чувствует любовь.

Все по-новому

Следующий кризисный возраст – шесть-семь лет, когда дети идут в школу. Если малыш не посещал детский сад, то у него с большой долей вероятности возникнут трудности в общении с ровесниками и незнакомыми взрослыми.

Ему предстоит осваивать новые для себя правила поведения. Если же ребенок до школы много общался с другими детьми и взрослыми, ходил на подготовительные занятия, в различные кружки, ему будет легче перенести кризисную пору.

Чтобы заранее понять, готов ли ребенок к школе, необходимо поговорить с теми, кто с ним проводит много времени, например ведет занятия в детском саду или в других дошкольных учреждениях. Порой родители даже не догадываются о предпочтениях и приоритетах своего ребенка, так же как и о некоторых чертах его характера. К тому же одни дети более усидчивы, им легче заниматься. Другим сложнее, им нужно больше времени отводить на игру. Вообще играть ребенку желательно много – и одному, и вместе со взрослыми: именно игра помогает справляться с различными сложными чувствами и переживаниями, с негативными эмоциями. Очень полезно играть с ребенком «в школу», разыгрывать различные ситуации, которые могут вызывать затруднения, разбирать всякие интересные случаи, но делать это так, чтобы малыш еще до школы полюбил ее и захотел в ней оказаться.

В каком возрасте лучше отдавать ребенка в школу? Если он к ней готов, то лучше вместе со сверстниками. Бывает, что способного ребенка отдают в школу на год-два раньше, но когда он

подходит к подростковому возрасту, у него появляются проблемы с другими детьми. Интеллектуально он может находиться на одном уровне с одноклассниками, но в физическом и психологическом развитии, естественно, отстает, что, как правило, приводит к изоляции в коллективе, перенести которую бывает очень трудно.

Бывает, что у ребенка, ходившего в школу с удовольствием, через полгода вдруг пропадает желание учиться. Если он уверен в безусловной любви своих родителей, в их поддержке и защите, то легко доверит им свои тревоги, опасения, проблемы. Возможно, у него конфликт с учителем, одноклассниками, не хватает личного времени, не ладится учеба. Поэтому чаще говорите с ним, будьте в курсе его школьных дел. Только тесный контакт с ребенком поможет решить все его проблемы.

В этот сложный период, когда ему и так трудно привыкать к школе, не стремитесь сразу получить образцового ученика. Помогайте ему выполнять учебные задания, а когда он устал, дайте возможность восстановить силы. Научите ребенка получать удовольствие от выполнения уроков. Если вы обучите сына или дочку этим негласным правилам в первый школьный год, то затем и ему и вам будет легче преодолеть третий кризисный период – подростковый возраст.

Уже не ребенок, но еще не взрослый

С наступлением подросткового возраста начинается новый, наверное, самый сложный этап в отношениях между родителями и детьми. Родители в этот период чаще всего жалуются на то, что их ребенок, прежде такой милый и послушный, «отбился от рук», его будто подменили. На этот период приходится максимальное количество обращений к психологам.

Считается, что подросткового возраста ребенок достигает к 12-13 годам, и этот период продолжается несколько лет. На фоне гормональной перестройки подросток начинает ощущать себя взрослым, жестко отстаивать свое мнение и формировать свои ценности, не считаясь более с авторитетом взрослых. При этом значимость оценок ровесников для него существенно возрастает. Он протестует против необоснованных, с его точки зрения, требований родителей и учителей, отчаянно борется за свободу от наложенных взрослыми ограничений, пытаясь доказать свою независимость и самостоятельность. Именно в это время многие дети начинают хуже учиться.

Родители делают ошибку, когда пытаются «воевать» с подростком, заставляя его подчиниться необходимым, с их точки зрения, запретам и ограничениям. Хотя многие запреты вполне разумны: не гулять допоздна, не

общаться с сомнительными друзьями, не курить, не пробовать алкогольные напитки, не отключать вне дома мобильный телефон, не вступать в ранние половые связи. Одним словом, не пытаться вести «взрослый» образ жизни. Но именно к нему и стремится подросток. Получается замкнутый круг. Ребенок отчаянно сопротивляется, ведь гормоны заставляют его пробовать «на зуб» все родительские запреты. Кроме того, как известно, запретный плод всегда сладок.

Как же вести себя родителям в этот нелегкий для всех период, чтобы его можно было пережить более или менее безболезненно? Всегда занимать позицию терпимости и понимания, поскольку именно сейчас ребенок как никогда нуждается в родительской поддержке.

Иногда, чтобы лучше понять, что творится с вашим сыном или дочерью, полезно вспомнить себя в этом возрасте. Да, конечно, было другое время, но, по сути, проблемы были те же. Вспомните, как вы сами гуляли до глухой темноты, как впервые пробовали курить, как не желали делать уроки, как дерзили родителям.

Возможно, взрослым стоит пересмотреть те ограничения, которые издавна существовали в семье, и выработать приемлемый минимум, обеспечивающий нормальную психологическую атмосферу в доме, а также безопасность собственного сына или дочери. Может быть, чем-то

поступиться, позволив подростку делать то, что прежде не дозволялось. У него формируются новые потребности, поэтому в определенной мере нужно расширить возможности их удовлетворения. Главное, не утратить его доверия.

Подросток крайне чувствителен к критике, особенно когда родители ставят ему в пример других детей. Его взрослеющее «я» очень уязвимо, поэтому любое сравнение он воспринимает болезненно и негодуяще. Поэтому старайтесь не говорить своему ребенку фраз типа: «Посмотри, вон у Ивановых мальчик как мальчик, и прилежный, и воспитанный, а ты настоящий хулиган». Вы ничего не добьетесь таким сравнением, только сильно обидите сына и усилите его отчуждение.

Находясь в состоянии «вечной борьбы с авторитетами» и протестуя против всего, что ему навя-

зывают, подросток порой сам боится своих агрессивных импульсов и нуждается в том, чтобы родители пришли на помощь. Подсознательно он нуждается в том, чтобы ему объяснили, чем обусловлено его мятежное состояние духа и даже в том, чтобы взрослые в определенной мере ставили ему ограничения. Для него важны внимание, сочувствие, понимание и сопереживание, даже если на словах он будет это отрицать. Ни в коем случае не надо читать ему занудных проповедей, нотаций. Лучше попробуйте его понять, расскажите о себе, о своем детстве, о собственном опыте преодоления жизненных трудностей, конфликтов, неудач. Поддержите сына или дочку, предложите вместе разбираться в его сложных ситуациях. Если подросток почувствует в вас своего верного и надежного друга, то его кризисный период пройдет гораздо легче.

Единственный путь к успехам ребенка в будущем и вообще к его счастью – любить ребенка таким, какой он есть, с его индивидуальными особенностями и потребностями. Это непросто, но к этому надо стремиться. ■



Без подробностей

Природное лекарство от ожирения

Американские ученые предложили новый способ борьбы с избыточным весом и ожирением. Его «изюминка» заключается в том, что для подавления чувства голода можно использовать компоненты самих же жиров.

Как считают биохимики из Калифорнийского университета, в развитии и подавлении чувства голода важную роль играет жирная кислота олеоилэтаноламид, входящая в состав многих природных жиров. Она связывается с нервными клетками головного



мозга, ответственными за насыщение, и подавляет их активность, создавая таким образом ощущение сытости. В противном случае возникает постоянное чувство голода (это показали опыты на лабораторных мышах). При избытке олеоилэтаноламида чувство голода притупляется даже в том случае, если орга-

низм не получает достаточного количества калорий.

Исследователи предполагают, что в будущем олеоилэтаноламид может стать естественным препаратом для снижения веса, причем значительно менее токсичным, чем любые используемые для этой цели другие препараты.

Черный перец против витилиго

Английские исследователи обнаружили, что пиперин – вещество, входящее в состав черного перца и дающее ему пряный, острый аромат, – может стимулировать пигментацию в коже. Было высказано предположение, что это его свойство поможет в лечении витилиго – заболевания, проявляющегося очаговым снижением или полной потерей клетками кожи пигмента меланина, в результате чего некоторые участки кожи становятся белыми.

Витилиго возникает примерно у одного из ста человек. Для того чтобы заставить меланоциты (клетки кожи, которые вырабатывают пигмент меланин) вырабатывать пигмент, на сегодняшний день используется фитотерапия, лечение кортикостероидами, применяется ультрафиолетовое облучение (УФО). Однако при ис-



пользовании кортикостероидов положительный эффект наблюдается менее чем у четверти пациентов. Лечение УФО также не очень эффективно, так как воздействует на кожу неоднородно, кроме того, повышается риск возникновения рака кожи.

Группа ученых исследовала воздействие на кожу мышей пиперина и его синтетических производных. Также было проведено и комбинированное воздействие пиперина и УФО. Если при воздействии только УФО пигментацию светло-коричневого цвета в коже удавалось стимулировать за 6 недель, то при комбинированном лечении кожа темнела намного быстрее и эффект сохранялся дольше.

Исследователи пришли к выводу, что пиперин действительно стимулирует меланоциты и они начинают вырабатывать пигмент. Результаты эксперимента могут послужить основой для применения нового вида лечения, которое не только повысит эффективность, но и позволит сократить применение небезвредного ультрафиолета.

Сенсация на Алтае

Не так давно в многодетной семье Халиных из города Алейска родилась девочка весом в 7 кг 750 г. Ее назвали Надеждой.

Такого крупного ребенка не видели не только акушеры маленького городка, но и врачи Барнаула, куда девочку доставили на обследование. Интересно, что из одиннадцати детей этой семьи каждый последующий ребенок при рождении был по весу больше предыдущего.

Похоже, Надежда Халина потеснит стройные ряды новорожденных в Книге рекордов Гиннесса. В июле этого года в Иордании женщина родила девочку весом в 7 кг. До сих пор тяжелее нее был мальчик из Бразилии, весивший 7,5 кг. А самый крупный новорожденный в истории современной медицины – итальянский мальчик, он весил 10 кг.



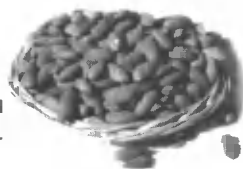
Подготовила
Татьяна Яковлева 63



Косточковые масла получают из косточек плодов семейства розоцветных – миндаля, персика, абрикоса, вишни и др. Весной нельзя пройти равнодушно мимо этих деревьев – так роскошно они цветут. Благодаря своим целебным свойствам их плоды с давних времен помогают человеку сохранять здоровье. Сейчас, после относительно недолгого периода забвения, косточковые масла переживают второе рождение – их широко используют при создании лекарств, БАДов, натуральных косметических средств

Миндальное масло

На мировом рынке миндаль часто называют орехом, на самом деле это косточка, покрытая твердой оболочкой, которую извлекают из внешне невзрачного, серо-зеленого плода, лишённого мякоти. Поэтому съедобную часть



миндаля правильно называть ядром или семенем миндальной косточки.

Ядра миндаля служат источником превосходного по своим качествам миндального масла, которое получают методом холодного отжима. При сравнении с другими плодовыми косточками миндаль оказывается не только самым крупным, но и са-

мым маслянистым. В зависимости от сорта и условий произрастания дерева содержание масла может колебаться от 40 до 45%, а у некоторых сортов достигает и 62%.

Ученые полагают, что история миндального масла как лечебного и косметологического средства насчитывает около 8 тысяч лет.

В его составе, как и в оливковом масле, есть мононенасыщенная олеиновая (65-83%) и полиненасыщенная линолевая (16-25%) кислоты. Также в миндальном масле содержатся каротины, витамины E, B₂, биофлавоноиды, минеральные вещества (магний, натрий, цинк, фосфор, железо), гликозид амигдалин, белковые вещества и сахара (3-5%).

Миндальное масло получают методом холодного отжима. Бесцветное или светло-желтое, почти без запаха, со слабым приятным ореховым вкусом, оно используется в пищевой и в фармацевтической промышленности, а также в косметологии.

В официальной медицине и фармацевтике миндальное масло употребляют в качестве растворителя для приготовления инъекционных растворов лекарственных средств (например, камфары), а также в качестве основы мазей и эмульсий.

Известно множество полезных рецептов, рекомендуемых официальной и народной медициной.

◆ Из-за способности масла снижать кислотность желудочного сока его рекомендуется принимать внутрь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических гастритах, протекающих на фоне повышенной кислотности.

◆ Миндальное масло известно как средство от метеоризма и как мягкое слабительное, поэтому многие врачи рекомендуют его детям.

◆ В детской практике миндальное масло используется для смазывания десен при стоматите, для лечения опрелостей и любых раздражений нежной, чувствительной, склонной к аллергическим реакциям кожи.

◆ У лежачих больных масло дает хорошие результаты при смазывании им пролежней.

◆ Диетологи многих стран относятся к миндалю как к весьма эффективному средству для снижения уровня «плохого» холестерина в крови. При нарушении обмена холестерина миндальное масло действует даже лучше, чем оливковое. Поэтому для профилактики атеросклероза и его осложнений рекомендуется в течение 2-3 месяцев принимать масло по 0,5 ч. ложки 3 раза в день или регулярно включать миндальные орехи в рацион.

◆ Интересны результаты использования миндального масла у больных с кашлем и трудно отделяемой мокротой при хронич-

ческом бронхите, бронхиальной астме, а также при воспалении легких. Опыт врачей подтверждает, что лечебный эффект достигается в течение нескольких дней даже при дозе по 10 капель масла 3 раза в день.

◆ Закапывание теплого масла в уши оказывает противовоспалительное, болеутоляющее и успокаивающее действия, при этом уменьшаются головные боли.

◆ Масло используют и при лечении ожогов – оно оказывает болеутоляющее, смягчающее и противовоспалительное действие: на пораженные участки кожи наносится чистое миндальное масло или в смеси (1:1) с маслом пшеничных зародышей.

◆ При герпесе рекомендуется смазывать высыпания 4-5 раз в день смесью, составленной из 30 мл миндального масла и 10 капель масла чайного дерева (или лаванды).

◆ При спортивных травмах, растяжениях связок на пораженные участки 2-3 раза в день на 20-30 минут рекомендуется накладывать салфетки, пропитанные миндальным маслом. Эти процедуры способствуют уменьшению острой боли и оказывают противовоспалительное действие.

◆ Питая корни волос, масло стимулирует их рост и делает блестящими и эластичными, а также стимулирует рост бровей и ресниц. Поэтому косметологи рекомендуют использовать миндальное масло не только для

массажа волосистой части головы, но и для снятия туши с ресниц и кожи век. Для этого нужно смочить тампон теплой водой, нанести на него несколько капель масла и осторожно прижимать к ресницам вплоть до полного очищения от макияжа.

◆ Миндальное масло иногда называют «женским», поскольку оно оказывает хороший эффект и для профилактики растяжек кожи будущих матерей, и при менструальных нарушениях. Так, *при сильных болях*, предшествующих менструации, рекомендуется смешать масло миндаля и масло зверобоя в соотношении 2,5:1 и на 100 мл смеси добавить эфирные масла: жасмина (1 каплю), мускатного шалфея (2 капли), иланг-иланга (3 капли) и грейпфрута (5 капель). Этой смесью круговыми движениями массировать низ живота за несколько дней до начала и в течение всей менструации. При воспалениях во влагалище вводят тампоны, пропитанные смесью миндального масла с добавлением 2-3 капель масла чайного дерева.

Для профилактики растяжек кожи известен такой рецепт: на 100 мл миндального масла добавить по 4 капли масла мандарина, нероли, лаванды, и этой смесью слегка массировать бедра и живот во второй половине беременности.

При болях в спине и отеках ног беременным женщинам рекомендуют для массажа использовать

смесь 100 мл миндального масла с эфирными маслами: лаванды (7 капель), сандалового дерева (3 капли), нероли (3 капли).

◆ *Уход за кожей.* Миндальное масло быстро всасывается, успокаивает, смягчает и питает кожу, снимает раздражение и воспаление, оказывает регенерирующее действие, ускоряет процесс заживления мелких трещинок и порезов; защищает кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды, подходит для ухода за кожей всех типов, в том числе за особо чувствительной и склонной к аллергическим реакциям.

При уходе за кожей миндальное масло можно использовать как в чистом виде, так и в смеси с эфирными маслами.

Для очищения кожи. Приготовить смесь из 1 желтка растертого с 10-15 каплями миндального масла и 1 ч. ложки воды и нанести на кожу лица на 15-20 минут. После этого маску смыть теплой водой. При сухой и нормальной коже эту процедуру можно использовать вместо умывания с мылом и повторять ежедневно.

Для разглаживания морщин и увеличения упругости кожи. Подогреть масло до температуры 37-38°C, массировать лицо и зоны декольте. При сухой коже полезны маски из смеси 15 мл теплого миндального масла и 2-3 капель эфирных масел сандала и нероли, а при жирной – из смеси миндального масла с

эфирными маслами цитрусовых и иланг-иланга.

При целлюлите. Для глубокого массажа 15 мл миндального масла смешать с 1-2 каплями эфирных масел цитрусовых, розмарина, пачули и фенхеля.

Для ухода за огрубевшей и растрескавшейся кожей рук. Втирать в чистую кожу теплого миндального масла. Это обеспечивает смягчающее, регенерирующее и ранозаживляющее действие.

Персиковое масло



Персик – это ближайший родственник миндаля: недаром очень схожи их листья и цветы. Однако в отличие от миндаля плод персика имеет сочную вкусную мякоть.

Если миндаль – древний символ сокрытия ценного содержания в очень твердой оболочке, то персик в этом смысле – его антипод. Соблазнительные его плоды ничего не утаивают: ни прекрасного цвета, ни приятных форм, ни благоухающего аромата, ни изысканного вкуса. Недаром в восточной поэзии прелести женского тела часто сравниваются с плодами персика.

Ядра косточек персика содержат от 35 до 46% масла, которое получают методом холодного отжима и фильтрации. Готовое к употреблению масло имеет желтый цвет, слабый характерный запах и мягкий вкус.

По биохимическому составу масло персика близко к маслу миндаля и может служить его аналогом и заменителем. В масле персика содержатся такие ценные жирные кислоты, как пальмитиновая (5,5-10%), пальмитолеиновая (до 2%), стеариновая (до 3%), олеиновая (64-66%), линолевая (21-26%), линоленовая (около 2%). Помимо этого в состав масла входят каротиноиды, биофлавоноиды, сахара, витамины группы В и Е, минеральные вещества – калий, кальций, фосфор, железо.

В официальной и народной медицине персиковое масло применяется как лечебное и профилактическое средство, в фармацевтической промышленности – для приготовления целого ряда лекарственных форм, в кулинарии – в качестве изысканного пищевого масла.

Известно, что персиковое масло – хороший адаптоген, оно стимулирует процессы кровотока, нормализует секреторную активность пищеварительных желез, обладает мягким желчегонным и слабительным действиями, способствует улучшению пищеварения и обменных процессов в коже, проявляет антиоксидантную активность. Поэтому его включают в профилактические программы для замедления процессов старения, рекомендуют принимать курсами при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, желчнока-

менной и мочекаменной болезнях, в периоды межсезонья – для улучшения адаптационных возможностей организма.

При нанесении на кожу персиковое масло хорошо всасывается и обеспечивает быстрое проникновение растворенных в нем эфирных масел. При этом оно усиливает лимфодренажный эффект массажа, оказывает регенерирующее, увлажняющее, смягчающее и противовоспалительное действия.

Для ухода за кожей персиковое масло используют как в чистом виде, так и в составе высококачественных мазей, кремов, шампуней, бальзамов для волос. Особенно рекомендуется использовать персиковое масло для ухода за сухой, чувствительной, увядающей кожей, сухими и ломкими волосами.

♦ Для повышения упругости кожи рекомендуются аппликации или маски с чистым персиковым маслом или смесью 15 мл персикового масла с эфирными маслами: лиметты, нероли, розы и сандала (по 2-3 капли).

♦ Для восстановления шершавых, шелушащихся, склонных к образованию трещинок губ рекомендуется утром и вечером наносить на них персиковое масло и при этом слегка их массировать. Для массажа губ иногда используют смесь персикового масла с маслом зародышей пшеницы или маслом жожоба в соотношении 1:1. Или смесь 15 мл персикового масла с эфирными

маслами: розы, лиметты и мелиссы (по 2 капли).

♦ При склонности к образованию заусенцев, воспалениях ногтевого ложа, повышенной ломкости ногтей рекомендуется делать массаж ногтей по меньшей мере 2 раза в день с использованием следующей смеси: 15 мл персикового масла и по 2 капли эфирных масел пачули, лаванды и кедра; или по 2 капли эфирных масел пачули и ромашки; или 4 капли масла чайного дерева.

Абрикосовое масло

Плоды абрикоса издавна используются человеком. Мало того, что они красивы, вкусны, ароматны, так еще и содержат в сочной мякоти массу полезных веществ. Среди своих ближайших родственников семейства розоцветных абрикосу нет равных по содержанию каротина – 1600 мг% на 100 г. Для сравнения: содержание каротина в мякоти персика составляет 500 мг% на 100 г.

Другой рекорд ставят ядра абрикосовых косточек: они отличаются очень высоким содержанием амигдалина – до 8,8% (даже в горьком миндале амигдалина не более 3,5%). Возможно, как раз из-за большого количества амигдалина ядра абрикоса очень ценились в средние века: несмотря на риск отравления, ими лечили больных с упорной лихорадкой, кровохарканьем,



применяли для изгнания глистов и даже пытались спасти людей, укушенных бешеной собакой.

А вот абрикосовому маслу в известности не повезло. Из-за того что ядра косточек менее маслянистые по сравнению с другими розоцветными (масла в них не более 30-35%), оно очень дорого в производстве и поэтому чистое абрикосовое масло редко можно встретить – обычно его продают в смеси со сливовым и алычовым, но тем не менее эту смесь принято называть абрикосовым маслом. Нередки и подделки: поскольку чистое абрикосовое масло по своему биохимическому составу подобно миндальному, поставщикам выгодно выдавать миндальное масло за абрикосовое.

По сравнению, например, с персиковым маслом жирнокислотный состав абрикосового масла более сбалансирован по соотношению моно- и полиненасыщенных кислот: олеиновая кислота составляет 55-65%, а линолевая – 25-35%. Кроме того, в состав масла входят такие кислоты: пальмитиновая (6-9%), пальмитолеиновая (до 1%), стеариновая (до 2,5%), линоленовая (до 1%). В абрикосовом масле много каротина, витамина Е, биофлавоноидов, среди минеральных веществ преобладают кальций, калий и железо.

Отмечено, что абрикосовое масло эффективно для заживления ссадин, пролежней, трофических язв и ожогов. Его реко-

мендуется использовать для полосканий рта и горла при воспалениях, а также для профилактики острых респираторных заболеваний у детей.

Абрикосовое масло применяется в дерматологии и косметологии. Оно легко впитывается и усиливает способности кожи к регенерации. Его рекомендуют использовать при сухих дерматитах, шелушении и покраснении кожи даже у новорожденных детей. Наилучшим образом оно подходит для сухой, увядающей, дряблой кожи, оказывая на нее омолаживающее действие. Вместе с тем получены данные о благоприятном действии абрикосового масла в смеси с эфирными маслами чайного дерева, лаванды и цитрусовых на проблемную и смешанную кожу, склонную к воспалительным реакциям. Аппликации с ним позволяют восстанавливать упругость и свежесть кожи, делают ее однородной. Есть сообщения о способности абрикосового масла устранять возрастные пятна на коже.

Как и другие косточковые масла, абрикосовое масло применяют и в чистом виде, и в смеси с другими маслами для массажа (в том числе противощелюллитного), для масок и аппликаций.

Вишневое масло

Вишня – одна из любимейших ягод многих. Обще-



гулярное употребление плодов вишни в пищу исключительно благоприятно действует на состояние стенки кровеносных сосудов, в том числе капилляров, способствует нормализации кровообращения во всем организме, помогает справиться с воспалительными заболеваниями. Поэтому плоды вишни с полным правом могут называться ценным лечебно-профилактическим продуктом.

Ядра вишневых косточек упоминаются как лечебное средство во многих старинных медицинских рецептах. Согласно недавнему проведенному исследованию, экстракт из ядер косточек вишни, содержащий проантоцианиды, трансресвератрол и флавоноиды, способен защитить сердце в условиях недостаточного кровообращения. А значит, он может быть использован для профилактики ИБС при атеросклерозе.

Масло из ядер вишневых косточек также зарекомендовало себя как ценный и перспективный продукт. В нем достаточно много альфа-линоленовой кислоты – от 8 до 13%. При этом содержание олеиновой кислоты составляет 23-39%, линолевой – 40-50%, пальмитиновой – 5,5-10%, пальмитолеиновой – до 1%, стеариновой – до 3%. В вишневом масле много биофлавоноидов, альфа-, дельта и гамма токоферолов, минеральных веществ. Любопытным является то обстоятельство, что ядра вишневых кос-

точек содержат рекордно низкое количество гликозида амигдалина – всего 0,8%.

Их уникальный состав привлек внимание многих исследователей, и в разных странах проводится изучение антиоксидантных свойств вишневого масла для использования его в лечении и профилактике онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний и в так называемых «антивозрастных» программах.

Сообщается о том, что вишневое масло, будучи нанесенным на кожу, служит фильтром, предотвращающим поглощение ультрафиолетового излучения и защищающим кожу. За счет этого его рассматривают как перспективное средство для предотвращения фотостарения кожи.

По информации косметологов, вишневое масло смягчает, увлажняет, питает, отбеливает и разглаживает кожу, повышает ее упругость. Высоко оценивается способность вишневого масла значительно усиливать регенеративные процессы в коже, что обеспечивает заживление ран и кожных дефектов без образования рубцов.

Вишневое масло в чистом виде или в смеси с другими маслами рекомендуется для ухода за нормальной, сухой и чувствительной кожей, а также за кожей с признаками увядания. ■

– **Вовочка**, сколько будет дважды два?

– Четыре. Оптом – три, по безгалу – пять.

– **Доктор**, вы мне на ночь есть запретили, вот я и простыл!

– А какая связь?

– Ну как же! Я всю ночь у холодильника простоял, на курицу смотрел, вот меня и продуло.

– **Как** вы относитесь к идее сокращения срока воинской службы до одного года?

– В зависимости от того, какой год оставят. Если первый, то против, а если второй – то за.

– **Как** ты думаешь, на ком лучше жениться – на блондинке, шатенке или брюнетке?

– Это не имеет значения. В браке одна женщина отличается от другой только первые три месяца.

– **Доктор**, я плохо сплю: когда ложусь спать, в голову приходит тысяча мыслей.

– Ну что ж, могу порекомендовать вам на ночь стакан касторки.

– И что, я буду хорошо спать?

– Нет, но мысль у вас будет всего одна.

– **Ты** за кого голосовал?

– Ну раз пункт «против всех» отменили, я решил проголосовать за всех.

Сорняки-косметологи



Фото Сергея Яраена

Весной первыми на встречу солнцу тянутся дикорастущие травы – те, которые мы пренебрежительно называем сорняками. А ведь эти растения обладают особой целебной силой, они полны необходимыми нам витаминами и минеральными

72 веществами

Вы замечали, какими бледными, серо-зелеными выглядят лица горожан под яркими лучами весеннего солнца?

Наша кожа за долгую зиму устает от холода, ветра, недостатка ультрафиолета и витаминов. Причем страдает не только кожа лица, но и всего тела, к тому же ухудшается состояние волос. И тут, по весне, как нельзя кстати появляются на свет травы, которые по своей эффективности не уступают лучшим косметическим средствам. Это всем известные неприхотливые сорняки.

Уход за кожей лица

У вас часто *раздражается* и *воспаляется* кожа лица? Возьмите листики молодого подорожника. Из них готовят настой: 2 ст. ложки измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 2-3 часа, процеживают и умываются этим настоем по утрам. Для особенно раздраженных участков используют примочки: пропитывают настоем марлю и держат 15-20 минут, затем умываются теплой водой.

Придать силу и свежесть *пересушенной* и *безжизненной* коже поможет молодая крапива. Берут 1 ст. ложку измельченного на кофемолке геркулеса или риса, добавляют по 1 ст. ложке любого растительного масла и свежеприготовленного сока молодой крапивы, перемешивают. Этим средством протирают лицо один раз в день.

Или такой рецепт: 50 мл водки, 50 мл кипяченой воды, 1 ст. ложка настоя листьев одуванчика (1 ч. ложку листьев заливают стаканом кипятка, настаивают час, процеживают). Протирают этим составом кожу лица утром и вечером.

Бледной, анемичной коже лица поможет творожная маска с настоем листьев или корней одуванчика, травы пастушьей сумки и цветов боярышника (2 ст. ложки сырья заливают стаканом кипятка, настаивают час, процеживают). К 1 ст. ложке творога добавляют 1 ст. ложку настоя. Маску наносят на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

С *повышенной пористостью*, присущей жирной коже, можно бороться, используя отвар молодой травы хвоща. Готовят отвар из 1 ст. ложки измельченной травы на 1,5 стакана воды, кипятят 5 минут. Затем отвар доливают кипятком до первоначального объема и процеживают. Утром и вечером протирают лицо ватным тампоном, смоченным в отваре. Один раз в неделю делают маску (на лицо накладывают марлю, пропитан-

Сныть и лебеда – рекордсмены по содержанию ценнейших биологически активных веществ. Именно эти растения спасали людей в блокадном Ленинграде от голодной смерти. Листья лебеды содержат большое количество растительных белков и могут стать основным источником протеинов в течение всей весны.

Мать-и-мачеха полезна для людей с заболеваниями дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта, ее применяют при отеках и болезнях мочевого пузыря.

Мокрица, или звездчатка, крайне полезна гипертоникам и людям, страдающим ишемической болезнью сердца, кроме того она содержит витамины С и Е.

ную отваром). Длительность маски – 15-20 минут, затем ее смывают теплой кипяченой водой. Кожа подсушивается, поры сужаются, лицо становится нежным и приобретает свежий вид.

Весенний авитаминоз часто становится причиной появления на коже сыпи различной этиологии и угрей. Для лечения такой кожи полезно принимать внутрь отвар корней молодого одуванчика.

Для этого берут 1 ст. ложку измельченного корня одуванчика, заливают стаканом кипятка, кипятят 15 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимают по 1/3 стакана три раза в день за 15 минут до еды.

Уход за кожей тела

Травы-сорняки действуют самым наилучшим образом на кожу не только лица, но и всего тела. Все ванны принимают через день по 15-20 минут, при температуре 36-38 градусов, курс – 10-12 процедур.

Прекрасную лечебную ванну можно приготовить из самой обычной крапивы. 200 г измельченных листьев и стеблей крапивы заливают 3 литрами кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают. Настой выливают в ванну.

Не менее полезны и такие ванны.

250 г лапчатки гусиной заливают тремя литрами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Такая ванна поможет при *полиартрите*.

200 г измельченной травы хвоща полевого заливают 3 литрами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Такая ванна поможет коже всего тела стать упругой и нежной. К тому же она применяется как *противовоспалительное* и *болеутоляющее* средство при *хроническом цистите*, *мочекаменной болезни*, *ревматоидном артрите*, *радикулитах*, *подагре*, *дерматитах*, *экземе* и *псориазе*.

Как *омолаживающее* средство для кожи тела, а также как *болеутоляющее*, *противо-*

воспалительное средство при *ревматоидном полиартрите*, *радикулите* и *подагре* используется такой «злостный» сорняк, как пырей ползучий. 250 г измельченного растения заливают 3 литрами кипятка, настаивают час, процеживают и выливают в ванну.

Ванны из чистотела большого полезны для людей, страдающих различного рода *грибковыми заболеваниями* кожи, *дерматитами*, *экземами* и *псориазом*. 100 г измельченной травы заливают 2 литрами кипятка, настаивают час, процеживают и выливают в ванну.

Для лечения *геморроя* 50 г травы хвоща полевого заливают 3 литрами кипятка, настаивают 2 часа в теплом месте, процеживают. Охлажденный до 25-26 градусов настой применяют для сидячей ванны. Процедуру проводят три раза в неделю по 15 минут. Курс лечения – один месяц.

Уход за волосами

Сорняки-косметологи не хуже шампуней справляются с проблемами кожи головы – выпадением волос, зудом и перхотью. Поэтому для борьбы с этими неприятностями не обязательно покупать дорогостоящие средства, напичканные «химией», лучше нарвать чудодейственной молодой крапивы.

При сильном *выпадении волос* и *обильной перхоти* после мытья и подсушивания волос

один раз в неделю в корни волос втирают настой из листьев крапивы (1 ст. ложку листьев, заваривают кипятком, настаивают 2 часа, процеживают).

Поможет и такой рецепт: 100 г смеси из листьев крапивы и герани луговой заливают литром кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и полученным настоем моют голову. После мытья дают волосам высохнуть естественным путем. Процедуру повторяют каждые два дня в течение месяца.

С *перхотью* поможет справиться отвар из травы хвоща полевого. Для приготовления отвара берут 1 ст. ложку травы, заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 10 минут на медленном огне, процеживают. Отвар втирают в кожу головы через день за 1-2 часа до сна.

Избавиться от проблем с волосами поможет и насыщенный отвар из листьев крапивы, листьев мать-и-мачехи и корней лопуха. Для приготовления отвара берут 5 г этой смеси на 2 стакана кипятка, кипятят 5 минут, доливают до первоначального объема. Отваром моют голову три раза в неделю.

Смесь из листьев мать-и-мачехи и лопуха большого поможет оживить волосы, сделать их мягкими, послушными и блестящими. Для этого 100 г сырья заливают литром воды, кипятят 15 минут в закрытой посуде, процеживают и моют голову трижды в неделю в течение месяца. ■

Энциклопедия шоколада



Шоколад – продукт замечательный. Это и вкусное лакомство, и прекрасный источник энергии. Но шоколаду пришлось пройти далеко не простой путь, чтобы завоевать сначала сердца гурманов, а затем и всех прочих потребителей. Об этом даже написан роман, а по роману снят фильм, который так и называется – «Шоколад»

Когда погода не радует, работа не клеится, настроение скверное, можно попробовать испытанное средство – съесть шоколадку. Организм ответит на это выработкой «гормонов радости» (серотонина и эндорфинов) и получит хороший заряд энергии. Недаром его во время войны давали летчикам, да и сегодня включают в рацион полярников, водолазов – словом, представителей экстремальных профессий.

Шоколад – настоящая кладовая ценных веществ: в нем содержатся витамин E, магний (способствует выработке энергии и нормализует работу нервной системы), медь (нужна для усвоения железа и «сжигания» жиров), железо (доставляет кислород к органам и тканям), калий (нужен для нормального функционирования сердца). Но надо помнить, что подавляющее большинство полезных свойств больше выражено лишь у черного горького шоколада, в котором содержание какао составляет более 70%.

Шоколад – продукт питательный и высококалорийный, в нем содержится 55-60% углеводов, 30-38% жира и 6-8% белка. Калорийность 100 г обычного шоколада 540 ккал, а горького – 500 ккал.

Путь от бобов до шоколада

Процесс производства шоколада трудоемкий и длительный. Его получают из какао-бобов – семян плодов шоколадного дерева, произрастающего в тропических лесах Америки, Западной Африки и Юго-Восточной Азии.

Культивировать это вечнозеленое растение сложно. Кроме постоянного полива, прополки, обрезки, защиты от вредителей, капризные растения нуждаются в тени, для чего рядом с ними сажают деревья-спутники. И хотя шоколадное дерево дает урожай уже на 3-5-й год жизни, с одного растения можно получить всего лишь 200-граммовую шоколадку.

После сбора какао-бобы сначала сушат на солнце, очищают и подвергают ферментации, чтобы они приобрели необходимые свойства, запах и цвет. Затем бобы сортируют по размерам, стерилизуют и обжаривают при температуре 120-140°C, что придает им насыщенный вкус и облегчает дальнейшую обработку. Далее сырье измельчают, получая неоднородную по своему составу массу (крупку), и отделяют наиболее грубые части. Крупку снова измельчают, получая какао тертое, которое состоит в основном из какао-масла и какао-жмыха. Масло какао выжимают с помощью пресса, именно оно придает шоколаду необходимую структуру и форму. Оставшийся после отжима жмых перемалывают, получая порошок какао. В дальнейшем из порошка готовят горячие и холодные напитки, добавляют в сладкие блюда, кондитерские изделия.

Для получения шоколадной массы к тертому какао добавляют сахарную пудру (или сахар), какао-масло и другие ингредиенты (эмульгаторы, ароматизаторы, лецитин, спирты и т.д.). Все тщательно перемешивают и дополнительно измельчают – получается шоколадное тесто. Чем тщательнее измельчены частицы, тем быстрее будет таять шоколад и тем выше будет его качество.

Но самые важные этапы в производстве шоколада – это конширование и темперирование. Конширование – это длительные (от 6 часов до трех суток) нагрев и взбалтывание шоколадной массы. Оно придает шоколаду вязкость, дисперсность, специфичес-

В России шоколад появился впервые при Петре I. Собственное же производство было основано в конце XIX века.

Папа Пий VI в XVI веке разрешил употреблять шоколадный напиток в пост. Мотивировал он свое решение просто: «Такая гадость не может доставлять удовольствия, поэтому поста не нарушает».

Средний американец съедает около 14 кг шоколада в год, швейцарец – 12 кг, англичанин – 10 кг, россиянин – 3 кг.

Шоколад может понижать уровень «плохого» холестерина в крови за счет содержания в какао-масле мононенасыщенных жирных кислот. По некоторым данным, он нормализует давление, предохраняет от остеопороза (хрупкости костей) и снижает риск образования тромбов.

У шоколада есть и некоторые противопоказания: он может вызывать акне (угревую сыпь), аллергию, а также способствовать повышению веса и развитию кариеса (правда, шоколад менее вреден для зубов, чем другие сладости).

Его потребление следует ограничить людям, страдающим хроническими заболеваниями почек и печени, подагрой, атеросклерозом, диабетом.

Не стоит давать шоколад (как, впрочем, и другие сладости) детям до трех лет. Чем позже они привыкнут к его вкусу, тем лучше.

кий вкус, аромат и цвет, а также равномерно распределяет твердые частицы.

Темперирование (охлаждение) переводит шоколадное масло в стабильную форму и придает «товарный» внешний вид и «тающий» вкус будущим изделиям. Ошибки на этой стадии грозят в дальнейшем «жировым поседением», когда на поверхности шоколада появляется масляный серый налет.

Именно конширование и темперирование определяют качество шоколада, так как на этих этапах происходит испарение лишней влаги, удаление дубильных и летучих веществ, а также кристаллизация шоколадного масла. После этого шоколад можно формовать, охлаждать и упаковывать. Если охлаждение будет проведено неверно, то появится «сахарное поседение» – выделение влаги и кристаллизация на поверхности сахара.

Такой вкусный и такой разнообразный

Шоколад классифицируется по форме и размерам (плитки, батоны, медали, фигурки и т.д.), а также по составу и способу обработки шоколадной массы. При этом любой шоколад, кроме белого, содержит три обязательных компонента: какао-масло, какао тертое и сахар.

Десертный и обыкновенный шоколад отличаются по способу обработки. Обыкновенный вырабатывается из любых какао-бобов без конширования, а для производства десертного берутся только благородные сорта бобов и применяется длительное конширование. Поэтому десертный шоколад имеет наиболее изысканный и горьковатый вкус, более нежную структуру, ярко выраженный аромат и темную окраску. Сахара в нем не более 55%. Обыкновенный шоколад слаще десертного (содержание сахара до 63%), в нем меньше какао-массы (35%), он имеет более грубый вкус и менее выраженный аромат.

Пористый шоколад относится к десертному. Он получается за счет вакуумного обогащения шоколадной массы пузырьками воздуха или углекислого газа. Молочный шоколад получают путем добавления в шоколадную массу от 10 до 24% сухого молока.

Белый шоколад не содержит тертое какао, которое придает обычному шоколаду коричневый цвет. В нем есть только масло (оно кремово-белое), сахар и сухое молоко. В диабетические сорта включены какао-продукты, но сахар заменен на аналоги (ксилит, сорбит, аспартам, изомальт и т.п.).

Другие шоколадные изделия – конфеты, батончики и т.п. – получают путем добавления в шоколадную массу дополнительных жиров и молока, глазированием (обливкой) разнообразных твердых начинок или наполнением различным содержанием шоколадных форм.

Выпускаются и заменители шоколада – кондитерские сладкие плитки, в которых вместо какао-масла используются заменители из твердых растительных жиров. Но они отличаются по вкусу от настоящего шоколада и как таковые шоколадом не являются.

В шоколад часто добавляют: молоко и сливки, различные орехи, кофе, измельченные кукурузные хлопья, вафельную крошку, цукаты, сухофрукты, цедру, коньяк, ликеры, ромовую эссенцию, грильяж, чайный экстракт и даже витамины.

Шоколад с фруктами должен содержать до 30% цукатов, цедры или сухих фруктов. В шоколад с вафлями добавляется до 10% вафельной крошки.

Готовят для шоколада и специальные начинки: шоколадную, пралине, пралине с вафлями, помадно-фруктовую, помадно-сливочную, ореховую, арахисовую, шоколадно-кремовую.

Из истории шоколада

Какао-бобы были известны еще три тысячи лет назад. Ольмеки, жившие на территории современной Мексики, обжаривали их, мололи, разводили водой и добавляли острый перец чили. Называли они такое питье kakawa. Потом какао-бобы высоко оценили индейцы майя. Они не только считали шоколадный напиток божественным эликсиром, но и использовали бобы в качестве денег. Всего за сто какао-бобов можно было купить раба. Тогда же появились и первые подделки: ловкачи вместо зерен вкладывали внутрь бобов семена других растений.

Именно майя стали первыми выращивать какао, а не только использовать дикорастущие растения. Их прибыльное дело продолжили ацтеки. Но несмотря на расширение какао-плантаций, стоимость бобов оставалась высокой, а напиток из них, называемый в то время ксокоатль, могли позволить себе только высокопоставленные особы.

А вот в Европу из Америки бобы какао впервые попали благо-

даря знаменитому путешественнику Христофору Колумбу. Именно он преподнес этот ценный дар испанскому королю в 1492 году. Но монарх подарок не оценил – новый напиток показался ему отвратительным по вкусу. Это и не удивительно, ведь Колумб не догадался прихватить с собой рецепт приготовления. Его ошибку исправил предприимчивый мореход Эрнан Кортес. В 1519 году, будучи в Мексике, он узнал секрет приготовления божественного напитка и привез его на родину в Испанию. Именно с тех самых пор началось триумфальное шествие шоколада – перец заменили на корицу, добавили сахар и поставили смесь с водой на огонь.

Французы смогли узнать рецепт приготовления шоколада в 1615 году благодаря браку Людовика XIII и уроженки Испании Анны Австрийской, прославленных романом А.Дюма «Три мушкетера». А Италия обязана открытием тайны шоколада мореплавателю Франческо Карлетти, который специально для этого посетил Мексику. Затем итальянцы поделились секретами шоколада с другими странами Европы.

Далее «шоколадные события» стремительно развивались, а новинки не переставали удивлять лакомок.

В 1659 году в Париже была открыта первая фабрика по производству шоколада – бобы очищали, жарили и измельчали. Основатель фабрики, кондитер Да-

вид Шайу, стал также добавлять какао в торты и печенье.

Бельгийский герцог Плесси-Пралин придумал смешивать измельченные орехи, комочки шоколада и мед, а затем облить кусочки смеси пережженным сахаром. Так в 1671 году появились первые конфеты «пралине». А привычные нам шоколадные конфеты придумали чуть позже в Бельгии.

Смягчить и облагородить шоколадный напиток пришлось в голову англичанам в 1700 году – они стали добавлять молоко, цветы апельсина и орхидеи, миндальное молочко. Такие «коктейли» использовались еще и как лечебные.

А подобие современного плиточного шоколада было впервые создано швейцарцем Франсуа Кайе в 1819 году. Это был пресованный полуфабрикат для приготовления напитка, который любители какао тут же оценили и стали есть не растапливая.

Шоколадная революция совершилась в 1828 году, когда в Голландии Конрад ван Хаутен придумал отжимать лишнее масло из бобов. Это, во-первых, улучшило вкус напитка, а во-вторых, позволило добавлять масло в какао-порошок, чтобы шоколадные плитки лучше затвердевали. Перевести эти процессы на промышленные рельсы сумели англичане. А массовое производство плиточного шоколада началось в 1840 году. ■

Окончание следует

Елена Дементьева

«Сестра МОЕЙ ДУШИ»

*Средь шумного бала, случайно,
В тревоге мирской суеты,
Тебя я увидел, но тайна
Твои покрывала черты.*

Эти строки любимого многими романса, положенные на музыку Чайковским, написаны Алексеем Константиновичем Толстым, замечательным русским поэтом, писателем, драматургом. А посвящены они Софье Андреевне Миллер, женщине, которую поэт беззаветно любил многие годы

Баловень судьбы

Граф Алексей Константинович Толстой родился в 1817 году в Петербурге в богатой дворянской семье. Сразу же после его рождения его родители расстались.

Ранние детские годы Алексея Толстого прошли на древней черниговской земле, в Красном Роге, в имении его матери Анны Алексеевны, в старинной гетмановской усадьбе. Детство Алексея Толстого было безмятежно-счастливым. Графиня Толстая души не чаяла в своем единственном сыне. Воспитанием Алексея занимался брат матери Алексей Алексеевич Перовский, человек блестяще образованный и известный своими гуманными взглядами (литературный

псевдоним – Антон Погорельский). Для своего племянника он написал сказку «Черная курица», которую и сейчас дети читают с большим интересом.

В литературном салоне у дядюшки Алексея Толстой видел Пушкина и на всю жизнь запомнил его заразительный смех. У самого Толстого литературные задатки проявились очень рано: он начал писать стихи с 6 лет. Когда ему исполнилось 9 лет, его представили цесаревичу Александру Николаевичу (Александр II), с которым впоследствии он был связан крепкой дружбой. Ранние юношеские стихи Толстого были одобрены и Жуковским, и самим Пушкиным.

С 10 до 17 лет юный граф беспрестанно путешествовал с ма-

терью и дядей, по долгу жил в Германии, в Италии. Время от времени они возвращались домой, в Красный Рог, и Алеша безмерно радовался встрече со знакомыми местами: он очень любил свой сад, речку, липовую аллею, где сочинял стихи.

Ему не было еще и 17 лет, когда родные устроили его «студентом» в Московский Архив Министерства иностранных дел, питомник воспетых Пушкиным «архивных юношей», куда принимали молодых людей из знатных дворянских семей. Потом как «студент архива» он был принят в Московский университет.

В 1840 году Алексей Толстой поступает на службу в «Собственную Его Императорского Величества канцелярию», однако карьера придворного его совсем не прельщает. Он все больше времени отдает литературным занятиям – пишет стихи, исторические баллады, рассказы. В 1841 году выходит его первый рассказ «Упырь», получивший одобрение Белинского: «В авторе есть решительное дарование».

Вместе с братьями Жемчужниковыми Толстой принимает участие в создании вымышленного



образа Козьмы Пруткова, от имени которого авторы пишут сатирические и юмористические произведения.

В сороковые годы Алексей Толстой еще не осознает полностью, что его призвание – литература, по собственному признанию, он ведет «весьма светскую жизнь»; участвует в развлечениях и забавах богатой дворянской молодежи, увлекается охотой, модным тогда катаньем с гор, играет на флейте и мандолине, выезжает в оперу, посещает балы.

Алексей Константинович обласдал притягательной внешностью. Вот его портрет, оставленный нам В.А.Инсарским: «Граф Толстой был красивый молодой человек с белокурыми волосами и румянцем во всю щеку». «Нежность и деликатность настолько проникали всю его фигуру, что он похож был на красную девицу... Но в то же время Толстой славился среди товарищей своею силой; он свертывал в трубку столовые ложки и вилки, вгонял пальцем в стену гвозди и разгибал подковы».

Талантливый поэт, остроумный собеседник, красавец – можно представить, каким успе-

хом пользовался он у дам! Алексей Константинович и сам легко увлекался хорошенькими аристократками, но настоящее глубокое чувство пришло к нему после 30 лет.

«Средь шумного бала...»

Однажды, это было зимой 1851 года, Алексей Толстой по долгу придворной службы сопровождал наследника на бале-маскараде в Большом театре маскарадов.

Бал был в полном разгаре. Гремела музыка. Мелькали разноцветные накидки дам. Все светские приличия были отброшены, женщины в масках громко смеялись, затевали интриги, назначали свидания. Шум, гам, возбужденные голоса. И вдруг в этом вихре Толстой заметил стройную женщину в черной полумаске. Что же сразу покорило Алексея Константиновича? Ее гибкий стан? Или взгляд из прорези полумаски – как ему показалось, печальный и тревожный, совсем не гармонирующий с этим бесшабашным весельем?

Заинтригованный незнакомкой, Алексей Константинович пытается заговорить с ней, просит ее снять маску. Она отказывается, но берет его визитную карточку.

Через некоторое время он получает приглашение от Софьи Андреевны Миллер – именно так звали незнакомку. Ее лицо нельзя назвать красивым, в нем нет яркой женской привлекательно-

сти, но Толстому, чуткому художнику, оно говорит о многом – об уме, душевности, страстности природы. А главное, он почувствовал в Софье Андреевне родную душу. «Мне кажется, что мы родились с тобой в одно время, – писал он ей много позже, – и что мы всегда знали друг друга. Вот почему я так рванулся к тебе с первой же встречи, еще ничего о тебе не зная...». «Сестра моей души» – так называл он ее.

Софья Андреевна, урожденная Бахметева, получила прекрасное образование, владела четырнадцатью иностранными языками, в том числе санскритом, великолепно знала мировую историю и литературу, отлично разбиралась в искусстве. При этом она вовсе не кичилась своей энциклопедической образованностью. Толстой иногда бывал у нее вместе с Иваном Сергеевичем Тургеневым, и оба литератора испытывали настоящее наслаждение от бесед с нею. К тому же Софья Андреевна очень хорошо пела, у нее было красивое мягкое контральто, она профессионально исполняла произведения Баха, Глюка, Глинки.

С каждой новой встречей Толстой открывал в Софье Андреевне все новые и новые достоинства и все сильнее влюблялся в нее.

Испытания любви

Алексей Константинович прекрасно понимал, что родные не одобряют его выбора. И действи-

тельно, Анна Алексеевна стала решительной противницей связи сына с Софьей Андреевной.

И это понятно: о Софье Андреевне много злословили. В глазах светского общества это была женщина с запятнанной репутацией. Она жила одна, хотя и состояла в официальном браке с полковником Миллером. Но дело было не только в этом. До Алексея Константиновича доходили слухи о какой-то тайне в жизни любимой женщины. Однажды она открыла ему ее.

...Бахметевы жили на широкую ногу, в их доме всегда было полно гостей. На домашних вечерах Софья музицировала, пела романсы. Немудрено, что ею увлекся один из приятелей брата Юрия, молодой красавец князь Григорий Николаевич Вяземский. Софья полюбила его, но князь поступил с ней жестоко. Пообещав жениться, он соблазнил девушку, а потом отказался от своих слов. Юрий вступился за честь сестры и был убит Вяземским на дуэли.

Жизнь Софьи в родительском доме стала адом: на нее смотрели как на виновницу гибели брата, угрызения совести не давали ей спать. Чтобы покинуть дом, она скоропалительно приняла предложение ротмистра Льва Миллера. Надеясь со временем полюбить мужа, но этого не произошло, брак оказался несчастлив, и супруги расстались.

Это была мучительная для Толстого исповедь:

*Многое больно мне было, во многом
тебя упрекнул я...
Но сострадание оказалось
сильнее ревности:
Слушая повесть твою, полюбил
я тебя, моя радость!
Жизнью твоею я жил и слезами
твоими я плакал...*

В 1853 году началась Крымская война. Русская армия несла большие потери, и Алексей Константинович решил оставить гражданскую службу, чтобы отправиться на театр военных действий. Его в чине майора зачисляют в Стрелковый полк Императорской Фамилии. Однако воевать Алексею Константиновичу не пришлось. В декабре 1855 года полк прибыл в Одессу, где в то время свирепствовал тиф, за короткий срок скошивший почти половину полка. Вместе с другими офицерами Алексей Константинович тратил личные средства на нужды больных и сам ухаживал за ними. В феврале 1856 года он тоже заразился тифом. Узнав об этом, Софья Андреевна сразу же, не раздумывая, едет в самое пекло эпидемии. Ее не пугает перспектива заразиться, она хочет только одного – помочь любимому человеку. Заботливый уход Софьи Андреевы помог победить болезнь. После того, как был заключен Парижский мирный договор, Алексей Константинович и Софья Андреевна едут вместе в Крым. Они уже живут в гражданском браке. Алексей Константинович не торопится с официальным предложением... Причина в том, что его мать

по-прежнему непримирима к Софье Андреевне.

Двоюродный брат А.Толстого Л.Жемчужников писал об этой непростой ситуации: «Он любил обеих, горевал, и душа его разрывалась на части». Зная об этом, Софья Андреевна тоже не торопилась с бракоразводным процессом.

И только уже после смерти Анны Алексеевны в апреле 1863 года Алексей Константинович и Софья Андреевна обвенчались в Дрезденской православной церкви. Они пронесли свою любовь через немалые испытания, и с годами она стала только крепче.

Муза и «строжайший критик»

Елена Юрьевна Хвоцинская, урожденная княжна Голицына, после знакомства с супругами Толстыми, написала: «Графиня была некрасива, но сложена превосходно, и все движения ее были до такой степени мягки, женственны, а голос ее был так симпатичен и музыкален, что, слушая ее, понятно было, что она вдохновляла своего мужа-поэта».

Начиная с 1851 года вся любовная лирика Алексея Толстого посвящена Софье Андреевне, и только ей одной.

Всю жизнь он признавался Софье Андреевне в любви:

*Все, что не ты – так суетно и ложно,
Все, что не ты – бесцветно и мертво.*

Князь А.В.Мещерский, который был в молодости очень дружен с А.К.Толстым, восторженно отзывался о его нравственных

качествах: «Подобной ясной и светлой души, такого отзывчивого и нежного сердца, такого вечно присущего в человеке высокого нравственного идеала, как у Толстого, я в жизни ни у кого не видал».

В Софье Андреевне он встретил те же качества. «Не за твой ум, не за твои таланты я люблю тебя, – писал он жене, – я полюбил тебя за твою нравственную высоту и благодаря родству наших душ...».

Пережитая в юности трагедия наложила свой отпечаток на характер и душевное состояние Софьи Андреевны. Временами на нее нападали приступы тоски. В такие дни Алексей Константинович был с ней особенно чуток.

*Ты словно яблони цветы,
Когда их снег покрыл тяжелый,
Стряхнуть тоску не можешь ты,
И жизнь тебя погнула долу...*

В его любви были и понимание, и сострадание, и нежность, и стремление стать опорой:

*Ты прислонися ко мне, деревцо,
к зеленому вязу:*

*Ты прислонися ко мне, я стою
надежно и прочно!*

Критик Н.Н.Страхов, современник Толстого, прекрасно сказал о его лирике: «...в ней слышится чистая и глубокая нежность к женщине. Эта нежность не только поглощает сладострастие, но и становится выше самой страсти...»

Алексей Константинович не раз подчеркивал, что любовь к жене его творчески окрыляет. **85**

Еще в самом начале их знакомства он писал Софье Андреевне: «Если я буду знать, что ты интересуешься моим писанием, я буду прилежнее и лучше работать».

1860-е – это годы творческого расцвета, творческой зрелости Толстого. Он оставляет службу и полностью отдается литературному труду. В 1862 году выходит его знаменитый исторический роман «Князь Серебряный», в котором он осудил тиранию Ивана Грозного.

«Князя Серебряного» Алексей Константинович читал на «вечерних собраниях» у императрицы Марии Александровны. Роман очень понравился императрице, и она подарила Толстому золотой брелок в форме книги, на одной стороне переплета было написано славянскими буквами «Мария», а на другой – «В память Князя Серебряного».

Зимой 1862-63 года Толстой начинает писать свою историческую трилогию: «Смерть Иоанна Грозного», «Царь Федор Иоаннович», «Царь Борис».

Его первый читатель и первый критик – Софья Андреевна. Алексей Константинович очень ценил ее литературный вкус, считался с ее мнением. Посылая «Песню о Гаральде и Ярославне» в редакцию «Вестника Европы», Толстой пишет М.М.Стасюлевичу: «Если прилагаемая баллада годится для «Вестника Европы» и Вы ее примете, я буду этому очень рад... Строжайший из всех моих критиков, моя жена, ее одобряет».

Софья Андреевна была не только придирчивым критиком, но и помощницей. Работая над пьесой «Посадник», Алексей Константинович писал жене: «Ты должна мне собрать все, что было написано о Новгороде, обычаях той эпохи».

Итальянский ученый, профессор А. де Губернатис, переводчик произведений Алексея Толстого, подметил главное, что отличало эту чету от многих: «Несомненно, эта великолепная пара не похожа ни на какую другую; они представляют друг друга как бы две открытые книги, где каждый в любой момент может прочесть все, что происходит у другого в мыслях».

В последние годы своей жизни Алексей Константинович тяжело болел, но страдания переносил мужественно и терпеливо. Софья Андреевна самоотверженно ухаживала за ним. А.К.Толстой умер в 1875 году, 58 лет от роду и был похоронен в Красном Роге.

И.С.Тургенев написал после его смерти: «Всем знавшим его хорошо известно, какая это была душа, честная, правдивая, доступная всяким добрым чувствам... «Рыцарская натура» – это выражение почти неизбежно приходит всем на уста при одной мысли о Толстом».

Жизнь без него

В одном из писем к Софье Андреевне Алексей Константинович писал: «Любить тебя – это мой

девиз!». И Софья Андреевна с полным правом могла сказать после смерти мужа: «Хранить память о тебе – это мой девиз!».

В доме, где они жили и где позднее Софья Андреевна жила со своей племянницей Софьей Петровной Хитрово, бережно сохранялись все личные вещи Толстого, обширная библиотека, устраивались литературные вечера, где читались произведения Алексея Константиновича, вспоминались эпизоды из его жизни.

В салоне графини Толстой собирались литераторы, художники, музыканты. В последние годы своей жизни там нередко бывал Ф.М.Достоевский. Он любил беседовать с графиней Толстой, говорил, что у нее пронзительный ум, «острый, как сталь». С большим уважением отзывалась о Софье Андреевне и жена Федора Михайловича Анна Григорьевна: «Это была женщина громадного ума, очень образованная и начитанная. Беседы с ней были чрезвычайно приятны для Федора Михайловича, который всегда удивлялся способности графини проникать и отзываться на многие тонкости философской мысли...».

Узнав, что Достоевский очень любит «Сикстинскую Мадонну» Рафаэля и огорчается, что не может достать хорошей репродукции этого произведения, Софья Андреевна выписала из Дрездена фотографию «Мадонны» в натуральную величину и подарила ее писателю. Эта фотография

висела над постелью Достоевского. Ее и сегодня можно увидеть в петербургском Доме-музее Достоевского на том же месте, что и при жизни писателя. А на стене рядом с его кабинетом висит небольшой фотопортрет Софьи Андреевны Толстой.

На счету Софьи Андреевны множество благородных поступков. В Погорельцах она при помощи Алексея Константиновича открыла школу для крестьянских девочек, где их обучали грамоте и рукоделию. В Красном Роге она вместе с племянницами помогала крестьянам, страдающим от тифа. Во время русско-турецкой войны работала сестрой милосердия в госпитале в Яссах. Как когда-то муж, заразилась тифом, но, к счастью, выздоровела.

Скончалась Софья Андреевна в 1892 году и была похоронена в Красном Роге рядом с Алексеем Константиновичем. ■



Вера Шабельникова

Тарусский ДОКТОР



Таруса могла бы считаться обычным провинциальным городком, если бы она не хранила память о Марине Цветаевой, Константине Паустовском, Викторе Борисове-Мусатове, Василии Поленове. Если бы сюда не наезжала летом армия дачников-интеллектуалов. И если бы московский врач Максим Осипов не решил помочь Тарусской больнице

В Тарусе ходили темные слухи о том, что какой-то московский врач хочет выкупить единственную в городе больницу, чтобы наживаться на местных жителях. Иначе как объяснить, что он организовал фонд «Общество помощи Тарусской больнице» и оснастил ее не хуже, чем в столице?

За переоборудование Тарусской больницы врач Максим Осипов взялся в 2005 году. За два с небольшим года были приобретены дефибриллятор (прибор, который с помощью электрических разрядов «запускает» остановившееся сердце), эхокардиограф, анестезиологический монитор (прибор, позволяющий следить за состоянием пациента во время наркоза), новый операционный стол, концентратор кислорода. Смертность в терапевтическом отделении снизилась в два раза.

В больнице начался ремонт, появилась смелая идея о созда-

нии в Тарусе межрайонного кардиологического центра на 100 тысяч человек. И тут благодетелей «схватили за руку» чиновники.

3 марта этого года глава администрации Тарусского района Юрий Нахров уволил главврача больницы Ирину Олейникову, которая была одним из инициаторов переустройства этого лечебного учреждения и входила в попечительский совет «Общества помощи Тарусской больнице». 4 марта стало известно о возбуждении против группы сотрудников больницы уголовного дела по подозрению в расхищении денег. Все это было более чем странно, ведь больница оснащалась не на государственные, а на спонсорские деньги. А спонсоры публично заявили, что денег больнице вообще не давали, что делали ремонт и закупали оборудование сами.

В Интернете появилось обращение общественности, под ко-

торым подписались более ста человек, в том числе многие врачи, журналисты и жители Тарусы. В обращении говорилось, что «действия чиновника ставят под угрозу уничтожения серьезное прогрессивное начинание, имеющее прецедентное значение для российского здравоохранения, для пациентов, для взаимодействия государства и гражданского общества».

К счастью, все закончилось хорошо. Калужский губернатор Анатолий Артамонов восстановил в должности главврача Олейникову, а главу администрации Нахрова, наоборот, снял. Теперь больные снова могут лечить сердце у кардиологов Максима Осипова и его друга и единомышленника Артемия Охотина.

Что же привело этих высококвалифицированных врачей в Тарусскую больницу?

Доктор Осипов рассказывает: «Мой главный прадед был врачом. Он родился в 1882 году. В 1932-м во время первого дела врачей был осужден, сослан на Беломорканал, а потом мог поселиться только на 101-м километре от столицы. Сначала жил во Владимире, а с 1945 года до самой смерти в 1968 году – в Тарусе. Я его застал совсем чуть-чуть. А сейчас, живя в Тарусе, нет-нет, да и получаю от него приветы»...

Так что выбор этого города для Максима Александровича не случаен. Недалеко от того места, где жил прадед, он построил себе дом. И почувствовал, что

хочет здесь жить и работать. Он стал вести врачебный прием по выходным дням.

Но всему этому предшествовал длинный путь, который мог разлучить Осипова и с врачебной практикой, и с Тарусой, и даже с родиной. Закончив медицинский институт и ординатуру, защитив диссертацию, он уехал в Америку. «Я не знал, останусь там или нет, – рассказывает Максим Александрович, – хотел относиться к этому свободно. Там мне, пожалуй, скорее не понравилось жить, и я вернулся. Хотя жил, в общем, неплохо. Вернулся в Москву, работал в нескольких медицинских институтах. А потом организовал издательство «Практика», которое занимается переводом на русский язык книг по медицине. Так что я вообще редактор с многолетним стажем...»

Эта деятельность началась с издания книги «Клиническая эхокардиография», которую Максим Осипов написал в соавторстве с американским профессором Шиллером. Она оказалась довольно популярной и до сих пор остается главным пособием для врачей по этой теме.

«Социальное значение издательской работы может быть очень велико, – говорит Максим Александрович и добавляет: – Но когда чувствуешь себя врачом и перестаешь иметь дело с больными, это становится поводом для страдания».

Поводом для страдания стали и наблюдения за тарусской 89

жизнью, за тем, как легко люди растрачивают здоровье и как мало помощи ждут от медицины. В журнале «Знамя» появились его записки врача под названием «В родном краю». По словам автора, власть над жизнью в городе N «поделена между деньгами и алкоголем, то есть между двумя воплощениями Ничего, пустоты, смерти».

В результате Максим Осипов вернулся к врачебной практике и создал благотворительный фонд «Общество помощи Тарусской больнице». Сейчас в попечительский совет фонда входят такие известные люди, как врач-трансплантолог Сергей Готье, экономист Ирина Ясина, писатели Людмила Улицкая и Виктор Шендерович.

А начиналось с того, что Осипов попросил у своего друга, финансиста Бернарда Сачера, давно живущего в России, 25 тысяч долларов на эхокардиограф для Тарусской больницы. Сачер ответил: «Дам, если организуешь фонд». Следующей крупной трапой фонда стала покупка квартиры для врача-кардиолога Артемия Никитича Охотина, согласившегося переехать из Москвы в Тарусу.

«В Москве можно работать или в обычной больнице, где больных много, но лечебно-диагностические возможности крайне ограничены и изменить ничего невозможно, или в каком-нибудь блажном месте вроде Кардиоцентра, где врачей больше, чем

жесткая иерархия и каждый твой шаг контролируется, – говорит Артемий Никитич. – А здесь я полностью отвечаю за диагностику и лечение всех, кто поступает в отделение, а наши возможности постоянно расширяются».

Зарплату Охотин получает небольшую, но благодаря тому, что подрабатывает переводчиком в издательстве, может позволить себе эту роскошь – оставаться врачом в Тарусе.

Московских врачей, добровольно работающих в Тарусской больнице, часто сравнивают с Чеховым, который вел врачебный прием в своей Мелиховской усадьбе. У Осипова есть еще одно сходство с Антоном Павловичем – его врачебные записки «В родном краю» написаны очень талантливо, многим они напоминают сахалинские записки Чехова. Все это дает основания говорить о подвижничестве. Но Осипова такая патетика раздражает: «Никакой я не подвижник, мне это нравится, у меня осмысленная, интересная работа, у моих коллег – тоже, и она все время становится еще более осмысленной. Врачу, собственно говоря, и надо находиться там, где....больные».

Иначе говоря – там, где в нем особая нужда. С этим трудно не согласиться. Хотя пациентов можно найти везде, самое подходящее место для хорошего врача и медицинского организатора в современной России – провинция. Именно там он сейчас нужнее всего. ■

Коэффициент эрудиции

1. С какого года в Александровском саду в Москве горит Вечный огонь славы на могиле Неизвестного солдата?
А. 1965. В. 1967. С. 1975. D. 1981.
2. Какое из этих стихотворений написано не Михаилом Светловым?
А. «Гренада». В. «Каховка». С. «Ты помнишь, Алеша, дороги Смоленщины». D. «Итальянец».
3. Назовите режиссера фильма «Двадцать дней без войны».
А. Л.Шепитько. В. С.Бондарчук. С. Д.Храбровицкий. D. А.Герман.
4. Кто автор картины «Письмо с фронта»?
А. А.Герасимов. В. Ю.Непринцев. С. М.Греков. D. А.Лактионов.
5. В каком году в Красной армии были введены погоны?
А. 1941. В. 1942. С. 1943. D. 1944.
6. Какой композитор написал оперу «Повесть о настоящем человеке»?
А. Т.Хренников. В. Д.Кабалевский. С. Д.Шостакович. D. С.Прокофьев.
7. Кто из этих женщин-летчиц получил звание генерала?
А. П.Осипенко. В. В.Гризодубова. С. В.Терешкова. D. С.Савицкая.

Ответы на стр. 94



Федеральная служба почтовой связи РФ											
АБОНЕМЕНТ 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		<input type="text"/>				<input type="text"/>					
		(почтовый индекс)				(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ		место		ли-тер		на журнал		<input type="text"/>			
								(индекс издания)			
(наименование издания)											
Стои-мость		подписки		руб		коп		Количество комплек-тов			
		пере-адресовки		руб		коп					
на 200 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		<input type="text"/>				<input type="text"/>					
		(почтовый индекс)				(адрес)					
Кому											
(фамилия инициалы)											

В следующем номере:

КАКОЙ У ВАС ТЕМПЕРАМЕНТ?
 ДИАГНОЗ – ДИВЕРТИКУЛЕЗ
 ЧТО ТАКОЕ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА?
 РЕВМАТИЗМ У РЕБЕНКА

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 07.04.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16
 Цена свободная. Тираж 91 200 экз. Заказ № 5754

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



Гонки со страховкой

Scan Odnokov Waleriy 07.06.2008

Фото Геннадия Михеева