

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№2 (296), февраль, 2018 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Борис Шенкман**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редакторы  
**Иван Мамичев**  
**Наталья Архипова**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Виктора Камелягина**

Отдел  
распространения  
**Татьяна Сыромятникова**

Адрес для писем:  
Москва 127018  
Сушевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2018 г.

<b>Татьяна Абрамова</b> Терапия мужеством .....	3
<b>Светлана Чечилова</b> Если враги сидят в печенках .....	9
<b>Марина Масляева</b> Почему краснеет нос? .....	16
<i>Лента новостей</i> .....	20
<b>Ирина Мамичева</b> Зоя из Боброва .....	26
<b>Александр Рылов</b> Когда под маской простуды – рак .....	33
<b>Анна Кузьминская</b> Волшебная лента .....	39
<b>Ирина Дроздова</b> Практическая теория спазма .....	44
<b>Юлия Кириллова</b> Лечимся от запора .....	48
<b>Елена Сундукова</b> Где прячется интуиция .....	53
<b>Татьяна Агушина</b> Фаст-фуд – великий и ужасный .....	56
<b>Галина Иваницкая</b> Дар грейпфрута – цитросепт .....	64
<b>Александр Белый</b> Мир уцелел, потому что смеялся .....	70
<i>Без подробностей</i> .....	76
<b>Юрий Макаров</b> Что мешает сну .....	78
<b>Светлана Чечилова</b> Эта темно-вишневая шаль .....	85
<i>Проверка интеллекта</i> .....	89
<b>Надежда Муравьева</b> И мой сурок со мною .....	90



## Подписаться на 2018 год

На журналы

«Будь здоров!»

и «60 лет – не возраст»

можно с любого месяца

в каждом почтовом отделении страны

по **Объединенному каталогу**

«Пресса России»,

том 1 (зеленого цвета)

### ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

**99555** – «Будь здоров!»

**99556** – «60 лет – не возраст»

**44780** – Комплект: «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»

По любому из этих индексов можно оформить подписку на любой срок

Читатели, имеющие доступ к интернету, могут оформить подписку на наши журналы на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.ru**

На электронную версию журналов подписывайтесь на сайте **rucont.ru**. Там же можно приобрести электронные версии номеров, начиная с 2010 года

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка на сайте **nasha-pressa.de**

**Следите за выходом наших журналов на страничке**

**«Будь здоров!» в соцсетях:**

**«Одноклассники», «В Контакте», «Фейсбук»**



# Терапия

# МУЖЕСТВОМ

***В плавании по житейским морям и океанам корабль судьбы любого человека ожидают не только радости и приключения, но бури и штормы, мели и рифы. А остановившееся судно быстро обрастает ракушками, ржавеет и раньше срока уходит на дно. Как достигнуть своей гавани, преодолев все беды и испытания? На это требуется изрядная доля мужества, стойкости и крепости духа, которые не позволяют отчаиваться и опускать руки в самых безнадежных ситуациях***

**А**мериканские психологи Ирве Ялом и Ролло Мэй назвали четыре основные причины, которые более всего вызывают у человека тревогу и беспокойство и для преодоления которых требуется немалое мужество: *смерть, свобода, изоляция и бессмысленность*. Об этих сложных философских категориях мы беседуем с доктором педагогиче-

ских наук, профессором, членом профессиональной психотерапевтической лиги России Валерием Ивановичем Петрушиным.

– Страх смерти в этом списке – один из главных. Он вытекает из конфликта между страстным желанием быть на Земле вечно и ужасом небытия. Постоянное



---

*ти, каждому человеку надлежит смолоду учиться без ужаса глядеть на свой последний час, иначе нет и не будет ему покоя».*

*– Валерий Иванович, а как соотносится с мужеством понятие свободы?*

*– Свобода тоже может вызывать тревогу, беспокойство и страх в первую очередь перед большим числом возможных вариантов жизни. Многие люди оказываются не готовыми воспользоваться той свободой, которая у них есть, чаще всего нам свойственно перекладывать ответственность за свою жизнь на кого-то другого: на родителей, учителей, государство. Но только анализ своей жизни и принятие ответственности за собственные решения и вытекающие из них поступки приводит человека к подлинному успеху.*

*Драма выбора заключается в том, что твердо принятое решение исключает альтернативу и возможность двигаться по иному пути. Несколько равно притягательных альтернатив могут ввергнуть человека в пучину сомнений и нерешительности, и опять же именно мужество помогает ему принять правильное решение и*

*обрести настоящую свободу над самим собой.*

*– Видимо, следующий страх, страх изоляции, связан с проблемой одиночества, от которого страдают все больше людей. Взять, например, переезд в большой город из маленького поселка, всегда сопряженный с нарушением близких и доверительных межличностных отношений. У человека в современном мегаполисе возникает очень тяжелое чувство покинутости, несмотря на огромное число людей вокруг.*

*– Тревога, связанная с изоляцией, приобретает в настоящее время все более разнообразные формы. Решение проблемы может быть связано с созданием семьи или присоединением к группе единомышленников. Проявление живого интереса к жизни других людей, бескорыстная помощь им ломают ту стену, которая отделяет одного человека от другого, и требует известного мужества. Но только так возникает система отношений, в которой нет одиночества и нет изоляции.*

*– А как быть с бессмысленностью существования, которую многие сейчас ощущают?*

---

– Беспокойство и тревога, связанные с бессмысленностью существования, возникают в основном, когда у человека не остается места для самостоятельной творческой деятельности. Социальный престиж, к которому все больше стремятся, приобретение материальных благ, подтверждающих некий мифический успех, – все это, с моей точки зрения, лишь социальные роли, и они не могут являться главными целями для человека. Под высокими целями подразумевается личностный рост, развитие способностей, раскрытие духовного потенциала. На осознание этого, а потом и на конкретные действия опять же требуется немалое мужество.

– *В восточной и античной философии мужество и стойкость приписывались благородному мужу или мудрецу, которые в самые сложные минуты жизни остаются спокойными и рассудительными, стойко переносят выпадающие на их долю невзгоды. Мудрецы наставляли, что удача и счастье переменчивы, и то, что сегодня радует и приносит счастье, завтра может превратиться в прах. Так считали, например, стоики.*

– В античные времена самыми известными философиями-стоиками были Сенека, Демокрит и Марк Аврелий. Почти две тысячи лет мысли этих философов помогали и помогают людям выстоять в труднейших жизненных обстоятельствах. Их изречения могут помочь и современному человеку укрепить мужество.

Сенека:

*«Поднимаясь в гору, имей мужество пройти по обрывистой тропе, идя по снегу, имей мужество пройти по скользкому мосту. В слове «мужество» заключен глубочайший смысл. Если на опасных поворотах жизни и на ухабах мирских путей тебе не хватает мужества, ты непременно застрянешь в какой-нибудь заросшей бурьяном яме».*

*«В этой бурной, как море, жизни есть одна пристань: презирать будущие невзгоды, стоять надежно и стойко, грудью встречая превратности судьбы».*

*«Внешние преимущества не должны развращать и подчинять себе человека; последний должен преклоняться лишь перед своим духовным достоинством. Пусть он окажется искусным строителем своей жизни, полагаясь на себя, и будучи готов одинаково*

---

во встретить как улыбку судьбы, так и ее удар».

А вот что писал Марк Аврелий:

*«Быть похожим на утес, о который непрестанно бьется волна; он стоит, и разгоряченная влага затихает вокруг него. Несчастный я! Такое со мной случилось! – Нет! Счастлив я, что со мной такое случилось, я по-прежнему беспечален, настоящим не уязвлен, перед будущим не робею... Так запомни на будущее: во всем, что наводит на тебя печаль, надо опираться на такое положение: не это – несчастье, а мужественно переносить это – вот счастье».*

И еще приведу слова Овидия:

*«Стойко терпи: эта боль полезна некогда будет. Горечь нередко несет силу усталым сердцам. Я чту человека, способного улыбаться в беде, черпать силу в горе и находить источник мужества в размышлении. Превратности судьбы – пробный камень для мужественного человека».*

– Считалось, что мужество необходимо воину в бою, человеку, попавшему в серьезную переделку. Но оно, оказывается, так же необходимо и для того, чтобы просто жить в современном мире.

– Из бесед со своими студентами и другими людьми я выяснил, в каких ситуациях для них было наиболее важно обладание мужеством и стойкостью. Вот эти ситуации:

– пережить уход и потерю близких людей;

– потерять любимую работу;

– пережить тяжелую болезнь;

– имея много срочных дел, ежедневно ухаживать за престарелыми родителями;

– выносить страдания безответной любви;

– переживать разрыв с человеком, которого все еще сильно любишь;

– жить в эпоху перемен и терпеть притеснения чиновников;

– выдержать несправедливое решение суда;

– стараться изо всех сил добиться успеха, но видеть, как другие, менее способные и талантливые, добиваются его раньше и легче;

– жить в районе с плохой экологией и не иметь возможности его покинуть;

– переносить одиночество и отсутствие любви.

В моей психотерапевтической практике сплошь и рядом встречаются такие ситуации, в которых я не могу ничего изменить. Например, не могу

---

помочь человеку переехать в другой район или вылечить его родственника от тяжелой болезни. Я не могу изменить ситуацию, но могу изменить отношение своего клиента к ней. И часто единственный способ преодоления трудной ситуации – укрепление душевных сил человека через формирование у него мужества, стойкости и терпения.

Для формирования мужества и терпения в современной психотерапии существуют специальные упражнения, основанные на работе воображения. Например, в медитативном погружении можно представить себя в виде могучего дуба, который не могут сломить никакие грозы, либо мощного водного потока, преодолевающего все преграды, либо твердой неприступной скалы, о которую разбиваются волны бушующего моря. Вызванные таким образом яркие ощущения и переживания реально помогают многим людям обрести необходимую жизненную стойкость, энергию и мужество.

Могу предложить свой авторский вариант упражнения для преодоления чувства уязвимости и беззащитности. Называется медитация «Маяк на утесе».

1. Займите удобную позу, расслабьтесь и наблюдайте за дыханием. Оно должно стать совершенно спокойным.

2. Представьте остров в океане и огромную скалу, на которой стоит маяк, посылающий свет морским кораблям.

3. Вообразите себя этой скалой и этим маяком. Ощутите в себе крепость скалы, прочность толстых стен маяка. Бушующие волны и сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут сокрушить и покачать ни утес, ни маяк.

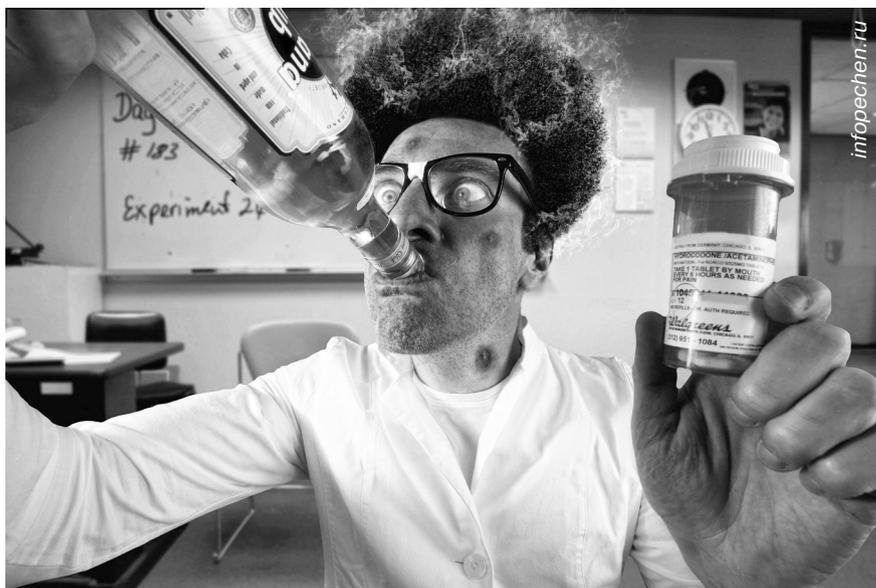
4. Отчетливо представьте, как волны бьются о скалу, как завывают ветры вокруг, но вы все равно продолжаете делать свое дело – светить кораблям, быть им ориентиром, чтобы они не сбились с курса.

5. И днем, и ночью, и в хорошую, и в плохую погоду вы продолжаете делать свое благородное дело – светить, несмотря на усталость и желание отдохнуть.

6. Ощутите мощь, силу этой скалы и источник света в самом себе.

7. Запомните это ощущение.

8. Возвращайтесь в реальный мир и попробуйте жить с этим ощущением внутренней силы. ■



# Если враги сидят в печенках

**Закончились долгие новогодние каникулы: пора тревоугодия и возлияний. Вы отдыхали – а ваша печень трудилась. Самое время поговорить о ее здоровье. Пять веков назад эскулапы считали печень главным органом человеческого организма. И были недалеко от истины. Сегодня печени так достаётся от достижений цивилизации, что впору ставить памятник этому неутомимому борцу за чистоту нашего организма**

## **Враг № 1: вирусы гепатита**

Конечно, самые опасные разрушители печени – вирусы гепатита. К счастью, в последние годы произошел настоящий прорыв в борьбе с ними.

Например, практически у 98% заболевших гепатитом С через два месяца после приема противовирусных лекарств нового поколения наступает полное выздоровление. А ситуация с гепатитом В должна по-

---

степенно улучшаться благодаря прививке, введенной в стране с 1998 года. Она делается по такой схеме: два укола с перерывом в месяц, третья вакцинация – через 5 месяцев. Иммунитет продлится 15 лет, затем потребуется ревакцинация.

Но коварство вирусного гепатита в том, что человек о нем обычно и не подозревает. Болезнь выявляется, как правило, случайно, при биохимическом анализе крови. Это недорогое, но информативное исследование доступно жителям любого городка России. Правда, редко кто этим пользуется. А в группе риска находятся не только наркоманы и родственники больных гепатитом. Стоит провериться после любых оперативных вмешательств и эндоскопических процедур. Вспомните, не делали ли вы переливание крови или ее препаратов более 25 лет тому назад? До 1992 года не было проверки на вирус. Почечники, прибегающие к гемодиализу, тоже в зоне риска.

Комментирует Владимир Чуланов, доктор медицинских наук, заведующий научно-консультативным клинико-диагностическим центром Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора:

«Я настоятельно рекомендую провериться на гепатит не только вернувшись из путешествий в экзотические места с высокой распространенностью гепатита, но и после нанесения татуировки, пирсинга, иглоукалывания, маникюра или педикюра, сделанного в салоне по соседству с домом. Вы уверены, что там соблюдаются надлежащие меры безопасности? Хорошо, если в медицинских учреждениях и салонах красоты применяются одноразовые инструменты. Если же они многоразовые, то нужна стерилизация по всем правилам. Всегда будьте начеку: дантист должен при вас вскрыть стерильную упаковку и поменять не только бор, но и наконечник бормашины. Пульпэкстрактору (прибору для удаления нервов) и инструментам для чистки каналов полагается быть одноразовыми. И каждому клиенту косметолога, иглорефлексотерапевта, мастера по татуажу, пирсингу, маникюру – положен стерильный набор приборов. По правилам, вскрывая бумажный пакет с приспособлениями для процедуры, работник салона сам должен обратить ваше внимание на то, что они простерилизованы».

---

## Враг № 2: алкоголь

«Портить печень» – эта забава превратилась почти в национальный вид спорта. Хотя в новом докладе Всемирной организации здравоохранения сказано, что Россия уже не входит в тройку самых пьющих стран мира. Более того, ВЦИОМ подсчитал, что молодое поколение пьет заметно меньше алкоголя, а каждый третий наш соотечественник ни разу в жизни его просто не пробовал. Тем не менее, средний уровень потребления алкоголя в России составляет 13,9 литра (в пересчете на чистый этиловый спирт) в год на душу населения среди лиц старше 15 лет. Алкогольная болезнь печени – следствие неумеренного потребления спиртных напитков, особенно некачественных.

Помните, 50 г водки в день или 250 мл вина, или 500 мл пива – это максимальная дневная доза для мужчины. И такое количество разрешено докторами не чаще 5 раз в неделю. Женщинам положено меньше – 30/150/330. А сейчас самое полезное после многочисленных новогодних тостов – отказаться от спиртного на некоторое время, дать печени передышку.

## Враг № 3: лекарства

Зимой мы усердно лечимся – горстями пьем таблетки от гриппа, ОРВИ, хронических недугов, которые привычно обостряются в холодное время года. Мы смело хватаемся за препараты, не затрудняясь сходить к врачу или хотя бы прочитать аннотацию к медикаменту. А еще незаметно поедает лекарства с тарелки – вместе со стейком, отбивной, жареной курицей. Ведь сегодняшнее промышленное производство мяса и птицы невозможно без добавления антибиотиков и других препаратов в рацион животных.

И безотказная печень старательно защищает организм. Хотя исследования доказали, что наиболее вредны для нее препараты антибактериальной терапии, анальгетики, снотворные и психотропные средства, эстрогены (гормональные контрацептивы), цитостатики (средства для лечения туберкулеза), они не нанесут печени серьезного вреда, если соблюдать точную дозировку и не запивать таблетки алкоголем. Существуют и другие правила, которых стоит придерживаться, чтобы печени-бедняжке не пришлось ложиться на амбразуру.

---

Слово Алексею Буеверову, профессору кафедры медико-социальной экспертизы, неотложной и поликлинической терапии Института профессионального образования Первого медицинского университета им. И.М.Сеченова:

«Во вкладыше к любому лекарству вы найдете описание побочных и нежелательных эффектов. Иногда производители честно пишут: «возможно повреждение печени». Но не стоит расслабляться, даже если принимаете, как вам кажется, абсолютно безобидные таблетки.

Знаете ли вы, что половину всех случаев острой печеночной недостаточности вызывает парацетамол? Это доказали исследования, проведенные в США и Великобритании. Шанс навредить печени существует, если принять более четырех граммов за сутки. Несложно подсчитать, что это свыше 8 таблеток (в одной около полграмма). Другая распространенная ситуация – человек спасается от боли, вызванной поражением суставов (остеоартрит, ревматоидный артрит), и превышает норму противовоспалительных средств, положенных на 24 часа.

Печени не нравится, когда

пациент почему-то прервал назначенный курс медикаментозной терапии, а затем начал новый повторно. Безопаснее всего принимать препараты одним курсом. Особенно если у человека несколько болезней одновременно, и он принимает препараты от каждой хвори.

Иногда в токсическом поражении виноваты лечащие врачи. У медиков даже есть термин – «каскад назначений», когда доктор принимает побочный эффект от препарата за признак еще одной болезни и считает его основанием выписать дополнительное лекарство. В большинстве случаев лекарственное поражение печени начинается уже после завершения терапии, иногда через 5 дней, а порой проблема даст о себе знать и через год. Поэтому при выписке очередного препарата врачу полагается спросить больного по поводу всех лекарств, не только о тех, которые он пьет сейчас, но и о таблетках, которые он принимал до этого.

Не стоит думать, что печень легко переносит биологически активные добавки и фитопрепараты (всякие травы, травяные сборы). Риск побочных эффектов от этих средств

---

очень высок. Вредят печени и популярные витаминные препараты. Наиболее опасны витамин *E* в высоких дозах и сочетание витамина *A* с витамином *E*.

Кстати, чаще всего печень не выдерживает лекарственной нагрузки у женщин, стариков и детей. Но бывает, что здоровый молодой человек

серванты (ежегодно из продуктов мы получаем около 5 кг различных химических добавок). Но здесь трудно обезопасить себя. Зато мы сможем поберечь печень, если ограничим прямой контакт с токсичными веществами, находящимися во многих чистящих средствах, инсектицидах, химических реагентах и табаке.

Печень уникальна тем, что способна восстанавливаться, даже если до 70% ее клеток разрушены или повреждены. Но не сама по себе: ей надо помогать, соблюдая строгую диету.

атлетического телосложения желтеет, у него появляется мучительный кожный зуд. Тут и к гадалке не ходи – нарушилось формирование желчи и ее отток, она стала поступать в кровь. А причиной стал прием анаболиков, которые позволяют очень быстро нарастить мускулатуру и одновременно поражают печень».

#### **Враг № 4: бытовые токсины**

В последнее время печень стала страдать из-за перегрузок, которые доставляют ей пестициды (за год вместе с овощами и фруктами мы волей-неволей съедаем 4-5 кг пестицидов) и различные кон-

А при пользовании домашними аэрозолями и чистящими средствами надо позаботиться о достаточной вентиляции. Не помешает надеть защитную маску.

#### **Враг № 5: метаболический синдром**

Главный бич для печени современного человека называют еще «смертельным кварталом», поскольку он сразу объединяет 4 проблемы: ожирение, диабет, атеросклероз и гипертонию. Только взглянув на человека с ожирением, врач может смело ставить диагноз «неалкогольная жировая болезнь печени» (НАЖБП). Причем картина нам уже зна-

---

кома: печень молчит, НАЖБП ничем не проявляет себя, но через некоторое время наступает ожирение печени (стеатоз), затем появляется воспаление (стеатогепатит). Без должного лечения НАЖБП может перейти в стадию цирроза и даже рака печени.

Татьяна Ермолова, доцент кафедры факультетской терапии Северо-Западного ГМУ, г. Санкт-Петербург:

«Прежде всего, избавляйтесь от ненужных килограммов, перейдя на низкокалорийную диету (1300 ккал для женщин и 1700 ккал для мужчин) и добавив в ежедневную жизнь физические нагрузки.

В пользу первой рекомендации говорит серьезное американское исследование. Добровольцам делали биопсию печени сначала до того, как они похудели, и после избавления от ненужных килограммов. Результаты впечатлили: у тех, кто привел себя в форму, потеряв 5 процентов веса, исчез стеатоз (ожирение печени), а у тех, кто похудел на 10 процентов, ушел стеатогепатит (воспаление печени).

Вторая рекомендация тоже подтверждается исследованиями: даже если пациент не сбросил лишний вес, но занимается фитнесом, то умень-

шается ожирение печени. Причем этот орган не привереда. Печени нравится любой вид физической активности – бег, занятия на тренажерах, плавание... Единственное, чего она требует – вашего регулярного усердия должно хватить на 40 минут. Если занятие длится меньше, печень поставит вам «незачет».

«Разгрузочные дни» на кефире, яблоках или рисе, а тем паче голодание не поправят здоровье печени. Если вы махом похудели (более 2,5 кг за месяц), стеатоз будет расти, дистрофия увеличится. Избавляйтесь от лишнего веса постепенно. Откажитесь от вредного фаст-фуда. Самый оптимальный стол – средиземноморская диета. В ней в достатке рыбы и морепродуктов, но мало мяса. Много клетчатки (из овощей, фруктов, зерновых), а при готовке еды используется оливковое масло, а не животный жир.

Врач порекомендует добавить к диете лекарства – статины для снижения уровня холестерина. А если анализ крови показал повышенный уровень глюкозы, придется принимать препараты, которые регулируют обмен веществ и понизят показатель сахара в крови.

Как и все мои коллеги, я не одобряю популярные в народе «чистки печени». Эти варварские процедуры только портят многострадальный орган».

## Пять подсказок

Самое печальное: печень – страдалница, но при этом молчунья. Терпит до последнего и не подает хозяину явные сигналы «SOS». Такие известные симптомы, как желтые склеры глаз и кожа, изменение цвета мочи и стула, появятся уже в ситуации, когда печени будет совсем невмоготу. Но если внимательно прислушаться к своему организму, все-таки можно заподозрить, что печени срочно нужна помощь и вам надо идти к гепатологу.

1. Вы стали острее чувствовать запахи.
2. По утрам вам докучает тошнота.
3. У вас испортился аппетит.
4. Периодически накатывает необъяснимая усталость.
5. Ощущается зуд и дискомфорт в правой части живота. ■

♦ ДИАЛОГИ ♦  
– **А** вот редчайший экземпляр: пистолет, из которого застрелили Юлия Цезаря.

– Позвольте, но у римлян не было пистолетов!

– Вот я и говорю – редчайший экземпляр!

– **З**воню с работы, дорогой. Чем ты там без меня занимаешься?

– Да так... То одно, то другое... То рюмочку сполосну...

– **М**ама, познакомься, это чудесная девушка. Она умеет отлично готовить, любит печь пироги, аккуратно прибирает квартиру.

– Прекрасно, сынок! Триста рублей в день, и пусть приходит по вторникам и пятницам.

– **С**кажи, в чем смысл жизни?

– Сейчас не могу сказать. Интернет отключен...

– **Д**октор, когда я нагибаюсь, вытягиваю руки вниз, поднимаю одну ногу, опускаю, поднимаю другую, опускаю, разгибаюсь и поднимаю руки до пояса, у меня появляется сильная боль в спине.

– А зачем вам столь сложные упражнения в вашем возрасте?

– А как я, по-вашему, должен надевать штаны?!

# Почему



**У многих даже при слабых заморозках краснеет нос. Иногда так сильно, что просто неприлично. Почему это происходит и что делать? И только ли мороз виноват? На эти вопросы отвечает отоларинголог государственной поликлиники № 3 Департамента здравоохранения города Москвы Татьяна Ходакова**

– Татьяна Игоревна, красный нос – это косметический дефект или результат какого-то заболевания?

– Красный нос может сигнализировать об определенных неполадках в организме. Вот самые характерные из них: ринит (насморк), вегетососудистая дистония, сухая кожа, аллергия на холод, слабые кровеносные сосуды.

– Начнем с ринита.

– Ринит (насморк) – воспаление слизистой оболочки по-

лости носа, проявляющееся обильными выделениями, отечностью и затруднением носового дыхания. Как и любой воспалительный процесс, он влияет на состояние кожи носа. В этом случае сначала краснеют ноздри, затем краснота может появиться на всей поверхности носа. А под действием мороза она становится еще сильнее.

Ринит – одно из самых распространенных заболеваний и детей, и взрослых. По сути, это ответная реакция орга-

---

низма на разнообразные раздражители: вирусные или бактериальные инфекции, неблагоприятные факторы окружающей и профессиональной среды, другие внешние аллергены (экзоаллергены). Заболевание это распространенное, поэтому многие относятся к нему очень легкомысленно: или не лечат, или занимаются самолечением. И напрасно, ведь оно может приобрести хроническую форму.

– *Какие встречаются разновидности ринита?*

– Самый распространенный – острый ринит, катаральное воспаление слизистой оболочки. Он проявляется отеком тканей (наиболее выраженной в области носовых раковин) и выработкой огромного количества слизи. Поражение распространяется на обе половины носа. Причинами острого ринита могут быть вирусные или бактериальные инфекции (грипп, ОРВИ, корь, скарлатина, дифтерия, гонорея), воздействующие на слизистую оболочку полости носа.

Первая стадия острого ринита сопровождается ощущением зуда и сухости в полости носа, чиханием, нередко слезотечением, головной болью, общим недомоганием, повыше-

нием температуры, снижением обоняния. Слизистая оболочка полости носа сухая, гиперемизированная, слегка покрасневшая. Во второй стадии появляются водянистые выделения из носа, затруднение носового дыхания, гнусавость, слизистая оболочка влажная, отечная, в носовых ходах – серозно-слизистое отделяемое. Цвет носа становится активно красным. В третьей стадии носовое дыхание улучшается, выделения из носа приобретают слизистогнойный характер, постепенно уменьшается их количество, слизистая оболочка становится менее отечной, бледнеет.

Осложнением острого ринита может стать переход его в хроническую форму (хронический ринит), что является следствием неправильного лечения или частого повторения острых ринитов. Нос практически постоянно заложен, обоняние снижено. Слизистая оболочка гиперемизирована (т.е. имеет увеличенное кровенаполнение), она становится утолщенной и красной. Выделения обычно слизистые, а при обострениях становятся слизисто-гнойными.

Нередко встречается нейровегетативный ринит – воспаление слизистой носа, обусловленное нарушением нерв-

---

но-рефлекторных механизмов. Его причины кроются в функциональных расстройствах, при которых рефлекторные раздражения (охлаждение, резкий запах) ведут к бурной реакции со стороны слизистой оболочки носа. При таком рините наблюдается заложенность носа (чаще по утрам), обильные водянисто-слизистые выделения. И нос тоже приобретает красный цвет.

– *А что такое аллергический ринит?*

– Это воспаление слизистой оболочки полости носа, связанное с повышенной чувствительностью к различным аллергенам. Наиболее распространенные аллергены, вызывающие аллергический ринит, – это домашняя пыль, пылевые клещи, шерсть домашних животных, перья и пух подушек и одеял. Вызвать аллергический ринит может также пыльца цветущих растений, промышленная химия, резиновые и пластмассовые изделия, моющие средства, косметика и парфюмерия.

– *Может ли причиной покраснения носа стать вегетососудистая дистония (ВСД)?*

– Чаще всего ей подвержены женщины. Их сосудистая си-

стема с возрастом становится очень чувствительной не только к перепадам собственного настроения, но и к переменам погоды. Сосуды как бы сковываются в суженном или расширенном состоянии, и это, безусловно, влияет на кровообращение. И кожа лица, особенно носа, то краснеет, то бледнеет.

Диагностирует ВСД невролог. Одним пациентам он рекомендует скорректировать образ жизни, другим – принимать определенные лекарственные средства. Еще сравнительно недавно кроме успокоительных фитопрепаратов (валериана, пустырник, боярышник, мелиса, мята и т.п.) больным ВСД предложить было нечего. Но сегодня на фармацевтическом рынке появились лекарства, специально предназначенные не только для купирования неприятных ощущений, связанных с ВСД, но и для ее лечения.

– *Как сухая кожа может повлиять на покраснение носа?*

– У обладателей сухой, тем более очень сухой кожи капилляры, в том числе на носу, располагаются очень близко от поверхности эпидермиса. В этом случае резкая смена температур приводит к тому, что сосуды быстро расширя-

---

ются, а кожа становится красной. Наряду с визитом к отоларингологу следует обратиться и к дерматологу.

– *А что такое аллергия на холод?*

– Так называют индивидуальную реакцию организма на мороз. В этом случае кожа может не только покраснеть, но и шелушиться, а порой даже отекает и чесаться. В этом случае требуется консультация не только терапевта и отоларинголога, но и аллерголога-иммунолога.

– *Какая связь между красным носом и слабыми кровеносными сосудами?*

– Слабые кровеносные сосуды часто встречаются у людей с никотиновой зависимостью и с проблемами в работе щитовидной железы. Первым делом нужно бросить курить, а вторым – обратиться к эндокринологу. Он назначит ряд анализов и обследований и поставит правильный диагноз. В некоторых случаях, когда в поликлинике нет эндокринолога, поставить предварительный диагноз может и терапевт.

Кстати, под воздействием крепких спиртных напитков тоже происходят сбои в работе кровеносной системы, расширяются сосуды и повышается

давление, на что нос реагирует покраснением. Красный нос зачастую можно увидеть и у гипертоников. Тут нужна помощь в корректировке артериального давления с помощью лекарственной терапии. Ее назначает либо терапевт, либо невролог.

– *Если перечисленные заболевания не были выявлены, а нос по-прежнему краснеет на морозе, что делать его обладателю?*

– Это может быть просто проявлением защитных свойств организма на низкую температуру. В любом случае

- перед выходом на улицу нужно нанести на нос питательный крем и припудрить его рассыпчатой пудрой;

- ни в коем случае не использовать увлажняющие косметические средства, так как они замерзают на холоде и обостряют чувствительность кожи;

- не следует принимать горячий душ, ванну, посещать сауну и баню, так как это может спровоцировать спазм сосудов при выходе на улицу;

- рекомендуется ограничить себя в употреблении очень острой и горячей пищи, следует отказаться и от алкоголя – все это приводит к расширению сосудов и покраснению кожи. ■

## Лекарства без маркировок скоро исчезнут из аптек

Произведенные с 1 января 2019 года лекарства без специальных маркировок окажутся вне закона. Специальный QR-код – гарантия того, что лекарство не является контрафактным, он должен показать аптекам полный путь товара от производителя до прилавка. С этим же «маршрутом» сможет ознакомиться и любой покупатель с помощью мобильного приложения, позволяющего считать знак и выдать соответствующую информацию. Инициаторы масштабного нововведения у-



тверждают, что обязательное маркирование лекарств не скажется ни на ассортименте, ни на цене. Заграничные производители лекарств, которые хотят торговать на терри-

тории РФ, также не будут освобождены от новых правил.

## Минздрав станет проверять состав сигарет

Новая форма отчета для табачных компаний разработана Минздравом. Теперь производители должны ежегодно пре-



доставлять ведомству все данные о каждой марке сигарет. Компаниям необходимо будет отчитаться и о бумаге, из которой сделаны сигареты и фильтр, а также об ароматизаторах и добавках, составе дыма и наличии токсикологической экспертизы. Главная цель новых требований – получение достоверных данных о составе и токсичности сигарет, поступающих на территорию страны и изготовляемых в РФ. После этого ведомство сможет разработать новые меры для сокращения употребления табака в стране.

## Выпил и хватит!

Министерство здравоохранения России предложило разрешить организациям и индивидуальным предпринимателям отказывать в продаже спиртного нетрезвым покупателям. Ведомство также предлагает продавать алкогольную продукцию в отдельном помещении магазина или торговом зале с отдельным входом или же огораживать стенды с алкогольной продукцией ширмами и перегородками. Специально выделенные для продажи алкоголя места будет запрещено снабжать информационными указателями, щитами и вывесками. Эти требования не коснутся специализированных магазинов для розничной продажи спиртного.

## В Россию за здоровьем

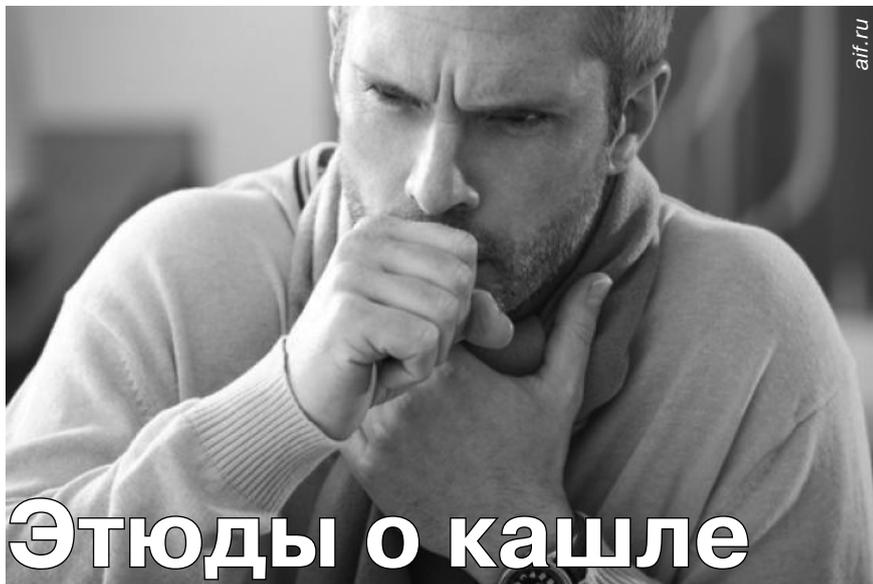
Не только россияне едут лечиться в Европу, Израиль, США, но и пациенты развитых стран едут за здоровьем в Россию, причем не только в Москву, но даже на Урал и в Сибирь. Например, в Екатеринбург иностранцы едут за пластической хирургией, а в Тулу — за имплантатами.

В 2016 году число приезжающих лечиться в нашу страну составило около 20 тысяч человек, а уже за пять месяцев 2017 года – 60 тысяч. Если раньше в основном это были граждане из ближнего зарубежья, восточноевропейских, Скандинавских стран, то теперь все больше едут из стран Западной Европы, Израиля, Америки. А вот число россиян,



предпочитающих лечиться за рубежом, наоборот, снизилось. Например, в Израиль, куда россияне чаще всего направлялись за здоровьем, в 2017 году поток по сравнению с 2015-м снизился на 60%. Сегодня и в России можно лечить практически любые болезни, причем за приемлемую цену. ■

*Источники: mk.ru, tass.ru,  
novayagazeta.ru*



***Любовь и кашель не скроешь, утверждает пословица. Но если против первого повального недуга окружающие не имеют ничего против, то второй доставляет массу неприятностей как самому страдальцу, так и соседям, сослуживцам и попутчикам. Действительно, почему лишь немногие из тех, кого мучает кашель, идут к врачу и берут больничный, а остальные торопятся поскорее выйти в свет?***

## **Пряности**

Приправы не только придают аромат блюдам, но и благотворно влияют на здоровье. Пряности помогут избавиться и от донимающего вас кашля. Например, эффективно вылечивает простуду красный стручковый перец. Жгучая приправа вызывает испарину и облегчает отделение мокроты, усиливая при этом кровообращение.

Гвоздика – тоже естественное болеутоляющее, которое облегчает кашель и насморк. Пожуйте сухой бутон гвоздики с леденцом – вам сразу станет легче дышать, да и кашель вскоре пройдет. Прекрасно лечит воспаление горла и особенно полезен при ангинах имбирь. Причем для лечения и профилактики болезней его достаточно добавлять в выпечку, супы и во вторые блюда.



*Приправы и специи тоже лечат кашель*

## **Джакузи**

Среди специалистов существует мнение, что люди, установившие в доме джакузи, подвергают себя постоянному риску серьезного заболевания. Оказывается, пузырьки, вырывающиеся из горячей ванны, образуют в воздухе мельчайший аэрозоль. Вместе с ним в легкие попадают нетуберкулезные микобактерии.

В последнее время врачам пришлось столкнуться с четырьмя случаями загадочной болезни легких у детей. Во всех случаях маленькие пациенты жили в домах с джакузи. Как оказалось, болезнь была вызвана именно нетуберкулезными микобактериями, которые в обычных условиях не опасны для человека. Неприятности возникают тогда, когда бактерии в течение длительного времени попадают в легкие с мельчайшими каплями воды в виде своеобразного тумана. Больных может

беспокоить лихорадка, кашель, потеря в весе, усталость. В легких случаях лучшим решением становится избавление от джакузи, но при запущенной форме болезни приходится прибегать к антибиотикам и стероидным гормонам.

## **Куриный суп**

Научные исследования, проведенные американскими учеными из медицинского центра в Университете Небраски, подтвердили то, что было известно нашим бабушкам испокон веков: куриный суп отлично помогает при простудах. Куриный бульон содержит некоторые ингредиенты, которые влияют на иммунную систему, в частности противовоспалительные вещества. Это объясняет, почему бульон успокаивает боль в горле и улучшает общее самочувствие больного.

Также куриный суп оказывает успокаивающее действие на кашель, вызванный астмой или эмфиземой легких. Любопытно, что для исследований, проводимых в лаборатории университета, куриный суп варила жена профессора Реннарда, специалиста-пульмонолога. В свой суп миссис Реннард клала лук, картофель, пастернак, репу, стебельки

---

сельдерея и петрушку, причем не солила его.

## **Зубная паста**

Если вас часто мучает кашель и бронхит не отпускает ни под

лила почти в полтора раза сократить число вирусных заболеваний верхних дыхательных путей в лагере подготовки новобранцев Военно-морского флота США. Всем рекрутам было приказано мыть руки не

Кашель встречается при более чем ста болезнях: от фарингита, гайморита и туберкулеза до болезней сердца, щитовидной железы и желудка. Определить, чем он вызван, на слух даже опытному врачу не всегда возможно. Поэтому если кашель долго не проходит, становится надсадным, а отходящая мокрота меняет белый цвет на желтый или зеленый, не затягивайте с визитом к врачу. Только он сможет разобраться с причиной.

каким предложением, сходите к... стоматологу. Врачи утверждают, что во время вдоха бактерии, живущие на зубах, могут попасть в легкие и принести им еще больший вред. Люди, не страдающие от проблем с зубами, гораздо реже сталкиваются с трудностями при дыхании. Конечно, из-за дырки в зубе воспаление легких не начнется, но если болезнь уже есть, банальный кариес может ее усугубить. Так что ухаживайте за зубами, чтобы не кашлять.

## **Жидкое мыло**

Простейшая акция, призывающая чаще мыть руки, позво-

менее пяти раз в день. Рядом с каждой раковиной поместили емкости с жидким мылом. В результате число вирусных заболеваний верхних дыхательных путей сократилось на 45%.

## **Лазерные принтеры**

Использование лазерных принтеров небезопасно для здоровья, считают немецкие медики. Картриджи с тонером нередко выделяют вредные вещества, которые могут вызвать проблемы с дыханием, кашель, повышение температуры и даже астму. На сегодня выявлено 11 видов заболеваний, связанных с тонером.



*Ирина Мамичева*

# Зоя из Боброва

**Зоя Леденева – человек уникальный, если не сказать фантастический. Пять лет после травмы позвоночника она была прикована к постели, потом еще столько же – в корсете... Инвалид 1-й группы, она, казалось, никогда не сможет вернуться к нормальной жизни. Однако после того как врачи вынесли ей приговор, она нырнула в прорубь, летала в аэродинамической трубе, каталась на коньках, гоняла на мотоцикле и на лошади, осваивала йогу, а сегодня мечтает прыгнуть с парашютом**



**З**оя Леденева занималась спортом с самого детства. Будучи уже кандидатом в мастера спорта по прыжкам в воду, однажды на тренировке она неудачно прыгнула с вышки и сломала позвоночник сразу в трех отделах. Врачи тогда были уверены, что де-

вушка навсегда останется инвалидом. Однако сама она сдаваться не собиралась и верила, что сможет встать на ноги и выпрямить спину. Но одной веры для этого было мало. День за днем правой рукой она массировала парализованную левую часть тела,

---

растирала онемевшие мышцы. 5 лет лежала на спине обездвиженная, врачи говорили, что не поднимется. После нескольких операций по оживлению тканей с помощью тока училась заново сидеть и ходить. Случалось, что падала в обморок от перенапряжения, но не паниковала и не сдавалась.

Получила инвалидность 1-й группы, а когда окончательно встала на ноги, вообще перестала ее продлять.

– Надо было далеко ездить, проходить врачей, я этого не люблю. Кто по-настоящему был инвалидом, знает, как это унижительно.

В Средней Азии, куда она уехала вместе с мужем-геологом, вопреки запретам врачей родила сына Колю. Местные мамы пеленки не стирали, присыпали золой для дезинфекции, она же умудрялась привозную воду, которую все экономили, расходовать так, чтоб и на стирку пеленок и подгузников хватало.

Новые испытания настигли ее совсем скоро. Во время экспедиции в горах погиб муж. Денег не было, и тогда она решила оставить сына маме и отправиться работать вулканологом на Камчатку, где осталась на 26 лет. Параллельно

училась на заочном отделении на учителя физкультуры. Как только немного освоилась, переехала на Камчатку и сына, который, как любой ребенок, имел обыкновение болеть. С врачами было туго, и пришлось вспомнить уроки соседки-травницы, учившей в детстве Зою, какое растение от какой болезни лечит. Позже она познакомилась с учеными, которые специально приезжали на Камчатку собирать лечебные травы. С тех пор, уже почти 50 лет, Зоя Николаевна не принимает никаких лекарств, помогая себе исключительно травами и народными средствами.

После выхода на пенсию она вернулась в родной Бобров Воронежской области к больной маме. Та, вдова секретаря райкома партии, добровольцем ушедшего на войну и погибшего уже в 42-м, жила в полуподвальном сыром помещении и заработала целый «букет» болячек. Зоя застала маму в плачевном состоянии и, засучив рукава, взялась поднимать ее на ноги, опять же с помощью опробованных натуропатических средств: травы, компрессы, массажи... Потихоньку сахарный диабет, варикоз и другие болезни отступали, мама ожила на глазах.

---

Между процедурами Зоя умудрялась выращивать и перерабатывать гору овощей, ягод и фруктов. Одна держала три огорода. Воду для полива возила в поле на велосипеде, да не из дома, где водопровода не было в помине, а из колонки.

Параллельно воспитывала внуков, которых у нее целых семеро! Сын, летчик-истребитель, во время афгано-таджикской войны вывез детей из горячей точки и отправил к бабушке.

Однако повседневных забот и ежедневной утренней пробежки ей было мало, активная натура требовала действий, и тогда она организовала в местном Доме культуры группу здоровья. Пришла и предложила – просто так заниматься, без денег. Она знала, чем можно помочь людям, каждый день по часу – уже большое дело! Сначала только одна женщина пришла, потом еще народ подтянулся.

– Они же видели, что я утром бегаю, что, хоть и пенсионерка, но здорова... Стала упражнения каждому подбирать, потом делить на группы. У нас тренажеров не было, мы все сами делали, даже степ-платформы.

Ей было чему научить своих подопечных, опыт оздоровления за плечами был огромный, однако она не поленилась и закончила курсы по обучению танцу живота, фитнесу, йоге и аквааэробике. Летом каждое утро вместе с ученицами ходила купаться на реку, зимой ныряла в прорубь, в 72 года впервые встала на коньки.

– Я знаю цену жизни и цену здоровью. Больше всего я боюсь стать для кого-то обузой. Поэтому и других учу: быть здоровым – легко, надо только немножко потрудиться. Пораньше подняться, побольше подвигаться, освоить нехитрые правила самопомощи, чтобы не бежать при малейшем недомогании к врачу и не вызывать по каждому случаю скорую. Есть элементарные приемы, которые доступны любому, – как улучшить кровообращение, снизить или повысить давление, унять головную и зубную боль... Каждый орган имеет свой цвет, каждая болезнь – свой запах... Если научиться грамотно пользоваться этими знаниями (а знания сейчас повсюду, просто иди и бери), можно обходиться без таблеток.

В помощи она не отказывается никому, за что ее прозвали «доктор Мом и мать Тереза».



*Уроки самопомощи по Су-Джок*

Освоила акупунктуру – провела с желающими цикл занятий в библиотеке Дома культуры, увлеклась северной ходьбой – и вот уже дважды в неделю группа из 36 человек под ее предводительством нарезает круги по местному парку, постигла премудрости ароматерапии – и теперь всем рассказывает, на какие чудеса способны запахи цитрусовых и хвойных, цветов и фруктов...

– Радоваться жизни и помогать, чем можешь, людям – разве это не счастье?! Я мечтаю, чтобы все по утрам занимались гимнастикой, как в Китае. Я предложила нашей администрации утром бесплатно 15-20 минут делать зарядку с людьми. Не захотели. Надо психологию менять у людей, чтобы ценности, приоритеты правильно расставлять. Не созрели мы еще для этого. Я по утрам бегала, а мама говорит: встань пораньше, а то

скажут – вот бегают, делать ей нечего. Сейчас я не обращаю внимания на зевак, а тогда даже обиделась. «Мама, – говорю, – я отработала на вулкане, на Камчатке, я на пенсии и имею право утром выйти на улицу со скакалкой – не валяюсь же я пьяная». Но

сейчас, к счастью, уже что-то меняется. Приходят люди и спрашивают: как быть здоровыми, я хочу, научите... Вокруг больные, израненные души. Дети многие жесткие, даже жестокие. Все ждут готового рецепта: дай таблетку, чтоб все прошло. Так не бывает. И ничего не хотят делать. Даже пищу поменьше солить не хотят, хотя это так просто! Не вкусно – говорят... Сама я не хочу жить 120 лет, можно пролежать и до 130, когда уже не будет никого из твоих ровесников. Мне хочется прожить полноценно и отдать то, что я знаю.

Больше всего от ее щедро-го сердца перепадает, конечно, тем, кто совсем рядом – Виктору Михайловичу, который занимался у нее в группе здоровья, а теперь стал спутником жизни, собаке Мухтару, коту Мурзику, его невесте божихе Мурке, ну и залет-

ным птичкам, конечно. Всех надо накормить, напоить и полечить.

Я ехала к Зое Николаевне в Бобров, кажется, уже все про нее зная. Но вот она, радостная, встречает меня на автостанции, мы едим домашний пикантный перец с гречичным хлебом, пьем душистый чай, и я не устаю поражаться удивительным историям о том, что под силу человеку.

– Мой пример показывает людям, что *можно*. Я же прошла все круги ада, и мне хочется достучаться до людей, чтобы они знали: можно все победить. Самое главное – дух. С возрастом стареет только тело, а не дух и не душа. Мы с мамой на улице спали до ноября. Я ее закаляла, оздоравливала. Если пожилому человеку разработать специальную диету, поменять образ жизни, можно продлить жизнь, уйти от болячек... Но половина – попросту неграмотных в этом вопросе, а половина – не верят. Наверное, должно случиться какое-то несчастье, чтобы человек понял, что нет ничего важнее и ценнее здоровья, и стал счастливым по духу.

Все лето и осень она кружится, как белка в колесе: сажает, пропалывает, собирает

урожай, закатывает в банки домашние заготовки, ходит по полям – за травами, шиповником и боярышником. В травном деле она дока, знает, когда какую травку надо собирать, как правильно сушить и заваривать. Зимой потом этими сборами и себя с близкими поддерживает, и других угощает.



*На занятиях по северной ходьбе*

– У меня рука легкая, все растет! На земле жить хорошо. Я без земли не могу, это моя стихия. С водой, деревьями разговариваю, и они меня тоже любят. Какой запах летом у меня в саду! Столько бутонов! Все цветет, благоухает, растет, и каждый цветок я должна полить, подкормить, обработать... Я разобрала помойку возле туалета и сделала клумбу: три георгина посадила, и астры, и многолетники, и ду-

шица, и зверобой, и лекарственные травы – все у меня растет. Поливаю – и все благодарно. Все цветет, и я радуюсь. Я выдерживаю такие нагрузки, потому что я счастливая!

За окном снег, холодно, а у Зои душа поет, как будто весна на дворе. Другой бы на ее месте считал себя не то что счастливым, а самым что ни на есть несчастным. Мало жизнь ее трепала, так еще и дом сгорел.



Не дом, конечно (откуда ж целому дому взяться!), а маленькая квартирка с одним окошком в старом доме, без газа, с туалетом на улице. Но все ж была своя, а тут проводка ни с того ни с сего воспламенилась (дому-то больше 100 лет!) – и нет крыши над головой. Два года скиталась, ночевала в офисе, но нос не вешала.

– Разве это беда? Несчастье – это смерть, потеря близких. А все остальное можно преодолеть. Главное – все живы и здоровы, а у тебя есть руки, ноги и мозги на месте. Зашла на кухню – и знаешь, зачем, а ведь многие думают: зачем я сюда пришел?

А я думаю о том, как необъяснима и парадоксальна жизнь, в которой такие уникальные люди оказываются бездомными – и никому из власть имущих нет до этого никакого дела. А ведь Зоя Леденева, фотографию которой мы поместили на обложку этого номера журнала, не просто помогла и помогает многим жителям своего маленького города, но прославилась его на всю страну. Героиней каких только телепередач она ни побывала, даже Максим Галкин пригласил ее в свой проект «Старше всех» – такая необычная судьба всегда привлекает внимание журналистов.

– Я неправильно живу, неправильно питаюсь, ложусь поздно, встаю рано, ем не регулярно, иногда что придется, но отруби и супы стараюсь есть. К врачам ходить не люблю, только когда травмы случаются и меня в больницу привозят. У меня там все врачи

---

знакомые, они меня любят, потому что на мне раны как на собаке заживают, я встаю быстрее всех. Но диспансеризацию иногда прохожу. Если хочу что-то узнать о своем здоровье, то иду в платную клинику, просто провериться. У нас в поликлинике это не принято. А зачем, – говорят, – если у вас ничего не болит?

– Я войну помню. Мы были в эвакуации, в Воронежской области, через Дон уже немцы стояли. Я маленькая была. Помню, что после войны ели лебеду, жмых... Помню бабушку, дедушку, пасека была, нас, внуков, было очень много. Сейчас мы общаемся через соцсети, в скайпе, даже с сестрой, которая живет в Чехии. Спасибо интернету – это такое счастье...

Я очень хочу, чтобы не было войны, хотя всю жизнь мечтала совершить что-нибудь героическое. Как Гуля Королева – я по книге «Четвертая высота» воспитывалась, почему и прыгать начала с вышки – как она, героиня. Никогда не хотелось мне быть героиней какого-то любовного романа, графиней, скажем. Во мне до сих пор живет мальчишка – какой-то подвиг совершить, немцев взять, летать. До сих пор летаю, и хочется летать.

На дельтоплане, пароплане – чтобы крылья были за спиной, чтобы все видеть сверху...

### **Полезные советы от Зои Леденовой**

– Не вставайте резко с постели. Лежа, поднимите вверх ноги и руки и потрясите ими – это очень полезно для кровообращения, особенно в мелких капиллярах.

– Человеку в зрелом возрасте перед тем, как заниматься зарядкой или гимнастикой, лучше немного постоять под горячим душем, чтобы разогреть мышцы.

– Если болят суставы, привяжите к больному месту шерстяную нитку красного цвета. Красный цвет улучшает кровоток. Гипотоникам тоже полезно носить перчатки и носки красного цвета.

– Работайте с ладонками, чаще их растирайте и встряхивайте – на расположенные здесь биологически активные точки выходят проекции практически всех органов.

– Если поднялось давление, не спешите сразу пить таблетки. Разотрите и подержайте мочки ушей, сделайте массаж головы, двигаясь от макушки вниз. При пониженном давлении – обратное движение снизу вверх. ■

# Когда под маской простуды – рак



**Зимой, когда мы часто простужаемся, надо помнить о том, что под маской относительно неопасных инфекционных болезней может прятаться грозное заболевание – рак ЛОР-органов. О том, как отличить его от обычной зимней простуды, и об особенностях борьбы с этим видом рака рассказал старший научный сотрудник отделения хирургии головы и шеи НМИЦ онкологии им. Н.Н.Блохина, доктор медицинских наук И.С.Романов**

– **Илья Станиславович, уточните, какие части тела поражает рак ЛОР-органов?**

– Это опухоли ротовой полости, ротоглотки, гортаноглотки, носоглотки, гортани, околоносовых пазух. Рак этих локализаций поражает эпителиальные клетки слизистой оболочки и входит в более общую группу плоскоклеточного рака головы и шеи... Но мы сегодня будем говорить не о всех опухолях го-

ловы и шеи, а только об относящихся к верхним отделам пищеварительных и дыхательных путей, или же к органам, которые обычно лечит ЛОР-врач.

Изучать опухоли верхних отделов пищеварительных и дыхательных путей начали еще в XVIII веке. От рака верхней челюсти скончался Н.И.Пирогов, причем осмотревший его в Вене великий хирург Бильрот понял природу

---

болезни, но решил, что 70-летний старик не перенесет операции. Историки допускают, что Первая мировая война, может, и не началась бы, если бы, процарствовав всего 3 месяца, не скончался в 1888 г. от рака гортани германский император Фридрих III. В отличие от вступившего вслед за ним на престол Вильгельма, это был весьма миролюбивый политик.

Точная оценка биопсийных препаратов и сегодня является острой проблемой диагностики таких опухолей. Даже опытный гистолог не всегда может отличить рак, скажем, от гиперплазии или тяжелой дисплазии эпителия, которые может вызвать тяжелая хроническая простуда. В качестве дополнительного диагностического метода сейчас все шире внедряются иммуногистохимические тесты, но и с их помощью не всегда удается избежать ошибок. Лишь 4-й врач, к которому обращался известный актер Майкл Дуглас, поставил верный диагноз: рак ротоглотки. Благодаря химиолучевой терапии Дугласу удалось выздороветь.

*– Догадываюсь, что и в России такие опухоли часто пропускают на ранних стадиях?*

– К сожалению, да. Например, плоскоклеточный рак глотки у 84% россиян выявляются уже на III-IV стадии, а рак полости рта и гортани – у 64%, то есть очень поздно. Поэтому более половины больных плоскоклеточным раком погибают уже в течение года после постановки диагноза. Всего же в мире ежегодно выявляют около 0,7 млн новых случаев такого рака, умирает примерно 370 тыс. больных; соответственно в РФ – 21 и 11 тыс. Плоскоклеточный рак составляет до 5% всех опухолей человека. Пока он занимает в разных странах лишь 10-13-е место по распространенности среди злокачественных новообразований, но за последние 30 лет отмечен 3-кратный рост этой заболеваемости.

*– С чем это связано?*

– Одной из причин такого стремительного роста стало то, что к уже известным и весьма значимым факторам риска, а именно курению и злоупотреблению алкоголем (в обоих случаях речь идет о крепких сигаретах и крепких спиртных напитках) прибавился новый. Все чаще рак ротоглотки, в том числе небных миндалин и корня языка, вызывается вирусом папилломы человека.

---

Эта тенденция обозначилась в 1960-70-е гг., в связи с сексуальной революцией и распространением орально-генитальных контактов. В 2008 г. этот вирус был причиной уже 56% случаев рака ротоглотки в Северной Америке, 39% – в северной и западной Европе, 52% – в Японии.

В результате разительно изменился типичный портрет пациента с плоскоклеточным раком. Если раньше это был пожилой мужчина с низким уровнем образования, много курящий, злоупотребляющий спиртным, небрежно относящийся к своему здоровью, то есть «социально-проблемная личность», то сегодня все чаще мы ставим диагноз социально благополучным людям обоего пола трудоспособного возраста, малокурящим и не злоупотребляющим алкоголем. Казалось бы, такие пациенты, заботящиеся о своем здоровье, должны обращаться к ЛОР-врачу уже при первых признаках болезни. На самом деле мы часто встречаем запущенные опухоли и у этой категории пациентов. Поэтому я и мои коллеги придаем большое значение проблеме настороженности пациентов и врачей относительно этого заболевания.

*– Ревнителю пуританских правил, видимо, констатировали, что традиционно гинекологический рак, обусловленный вирусом папилломы человека, «вторгнувшись» по вине греховности людей в область ЛОР-органов, проявил себя в новой для него локализации как беспощадная и смертельноопасная болезнь?*

– Нет, в конечном итоге это неверно, хотя, судя по некоторым особенностям этих новообразований, все должно было сложиться именно так. С одной стороны, обусловленная не традиционной для плоскоклеточного рака мутацией (она уже хорошо известна ученым) в определенном гене, а вирусом, обсуждаемая нами опухольная болезнь характеризуется очень быстрым появлением метастазов в лимфатические узлы. Но с другой стороны, вызванный вирусом папилломы рак ротоглотки отлично отвечает на химиолучевое лечение. В результате 5-летняя выживаемость таких больных превышает 80% – это почти в 2,5 раза выше аналогичного показателя неинфицированных вирусом пациентов с той же локализацией рака.

---

– *Каковы основные симптомы опухолей ЛОР-органов?*

– Наиболее частый симптом – боли при глотании, которые долго не проходят. Сказать точно, что значит «долго», здесь невозможно. Но мне кажется близким к истине «правило трех семерок», о котором часто рассказывают студентам-медикам преподаватели в США. Все, что, по словам пациента, существует около 7 дней – это воспаление, около 7 лет – врожденный дефект или доброкачественная опухоль, а примерно 7 месяцев – злокачественная.

Красные или белые пятна на слизистой оболочке полости рта; шишкообразная опухоль в области шеи, болезненная или безболезненная; боли при глотании; неприятный запах изо рта, несвязанный с гигиеническими проблемами; охриплость или изменение голоса; затруднение носового дыхания или постоянная заложенность носа; частые носовые кровотечения или необычные выделения из носа; затруднение дыхания; боли или затруднения при жевании, глотании или движениях челюсти или языка – вот неполный набор начальных симптомов опухолей ЛОР-органов.

К симптомам уже распро-

страненного рака относятся двоение в глазах, онемение или слабость мышечной системы в области головы и шеи, боль в ухе либо в области нижней челюсти, кровь в слюне или мокроте, потеря зубов, долго не устанавливающиеся зубные протезы, необъяснимая потеря веса, слабость.

Столь большое разнообразие симптомов плоскоклеточного рака возникает потому, что он развивается вблизи жизненно важных органов человека, находящихся в сложнейших анатомических взаимоотношениях. У опухолей разных локализаций существуют и свои характерные начальные симптомы, например, при раке гортани это охриплость голоса, при раке гортаноглотки – боль при глотании, отдающая в ухо.

– *На какие главные отличия симптомов простуды и ранних стадий рака ЛОР-органов людям следует обратить внимание?*

– О первом отличии я уже сказал. Если простуда обычно проходит за 7-10 дней, то любой начальный симптом рака из тех, что я перечислил, не только не проходит за 10 и более дней с начала его появле-

---

ния, но с неделями и месяцами усиливается в своем проявлении.

Во-вторых, простуда обычно стартует резко, с появления целого «букета» симптомов (кашель, насморк, боль в голове и горле, заложенность носа, слабость). А вот любой начальный симптом (как правило, единичный) рака ЛОР-органов обычно появляется постепенно, никогда не мучительно, и очень редко таким симптомом оказывается сильная лихорадка. Например, сначала растущая опухоль проявляет себя стойким дискомфортом при глотании, и только через месяц он превратится в боль, интенсивность которой будет затем нарастать. Постепенно к боли присоединится неприятный запах изо рта, охриплость голоса и так далее.

*– Дайте главный совет – как человеку не пропустить начальную стадию рака ЛОР-органов?*

– Нужно обязательно обратиться к врачу (лучше к оториноларингологу, а не к терапевту) в двух ситуациях: если пусть даже несомненная для вас простуда, протекающая по самому привычному сценарию, не проходит более 10

дней, и если появился хотя бы один из перечисленных мной «симптомов-одиночек» и не исчезает более 10 -14 дней.

*– В чем заключается профилактика рака ЛОР-органов?*

– Прежде всего, это отказ от курения и злоупотребления спиртным, а также от пристрастия к слишком горячей или острой, словом, обжигающей слизистую рта и гортани пищи и напитков.

Что же касается профилактики заражения вирусом папилломы человека (ВПЧ), то на сегодняшний день самые надежные способы – это избегать случайных половых связей и применять вакцинацию рекомбинантными вакцинами. В составе этих вакцин белковые структуры оболочек вируса, которые провоцируют выработку антител с дальнейшим устойчивым иммунитетом к ВПЧ.

*– В заключение нашей беседы расскажите, пожалуйста, о диагностике и лечении рака ЛОР-органов.*

– Несмотря на то что эти новообразования обычно поверхностные, их диагностика никогда не ограничивается просто осмотром, ощупыванием (пальпацией) и биопси-

---

ей. Врачи также проводят пальпаторную и ультразвуковую (стандартное УЗИ) оценку лимфатических узлов шеи, рентгеновское исследование органов грудной клетки, УЗИ печени. Рассмотреть опухоль во всех деталях помогает фиброларингоскопия. Это нетравматичный метод обследования, который проводится с помощью гибкого эндоскопа с видеокамерой

|| Все чаще рак ротоглотки, в том числе небных миндалин и корня языка, вызывается вирусом папилломы человека.

и позволяет вывести изображение исследуемых отделов глотки и гортани на экран монитора.

Теперь несколько слов о лечении. Сегодня уходят в прошлое представления, согласно которым возможен некий единый комплексный подход, а соответственно, и общая тактика лечения при плоскоклеточном раке разных ЛОР-органов и стадий течения. Алгоритмы терапии при разных локализациях и стадиях отличаются. Хотя есть и некая общая стратегия: на ранних стадиях рака применяется лучевая терапия, на местнораспространенных – химиолучевая, на рецидивных и мета-

статических – химиотерапия либо симптоматическое лечение.

А хирургические операции могут применяться на любой из перечисленных стадий – как самостоятельное радикальное лечение, так и в комплексе с остальными методами.

Команда специалистов в борьбе за жизнь таких больных включает хирурга, радиолога и химиотерапевта. Вообще же

роль хирурга в выработке решения о тактике лечения и его проведении здесь очень важна, потому что только он может понять, операбельна ли данная опухоль, как проводить вмешательство не только с лечебными целями, но и для решения задач эстетической и функциональной реабилитации.

Возможности пластической хирургии при плоскоклеточном раке сегодня очень велики. Мы научились восстанавливать кожные покровы лица, шеи и волосистой части головы, верхнюю и нижнюю губу, язык и полость рта, реконструировать дефекты лица и челюстей. И все это одновременно с удалением опухоли. ■



# Волшебная лента

**Эта лента – нечто среднее между липким бинтом и пластырем. А вот по своим лечебным свойствам она – более продвинутый аналог эластичного бинта. Может быть, некоторые читатели уже догадались: речь пойдет о пришедших к нам из большого спорта тейпах и о кинезиотейпировании**

## **Спорт – это боль**

Когда мужчины вдруг неистово увлекаются спортом, жены чаще всего хватаются за головы. И не столько из-за возникающих дополнительных расходов, сколько из-за того, что это, увы, нередко приводит к травмам. Так случилось и с моим мужем, который увлекся волейболом. К сожалению, прежде он никогда не занимался игровыми видами спорта. А, значит, не имел ни нужной скорости, ни ловкости, ни опыта. Поэтому в первом же спортивном поединке это

привело к сильнейшему ушибу с надрывом мышечных волокон бедра.

Ни одна из проверенных временем спортивных мазей ему не помогла. От наложения эластичного бинта становилось только хуже. И тут я вспомнила, как на волейбольной площадке мы увидели слегка прихрамывающую девушку, вокруг ее колена была наклеена розовая лента, напоминающая обычный пластырь. Было понятно, что у девушки травма, однако она не просто свободно двигалась, но и довольно успешно играла.

---

Мы погрузились в интернет и довольно быстро узнали, что эти ленточки – так называемые «кинезиотейпы». Оказывается, разноцветные наклейки уже довольно давно завоевали доверие большого числа людей, столкнувшихся с травмой опорно-двигательного аппарата.

Кинезиологический тейп – эластичная лента из хлопка и «синтетики» с нанесенным на ее поверхность гипоаллергенным медицинским клеем, которая под определенным натяжением наклеивается на мышцы и суставы. Если вы видели спортсменов с наклеенными разноцветными лентами, то это именно кинезиологические тейпы.

### **Кинезиотейпирование завоевывает мир**

Известность пришла к нему после Олимпиады 2008 года, до этого оно применялось исключительно в большом спорте, да и то не во всех странах. Придумал этот инновационный метод японский мануальный терапевт, доктор Кензо Касе в 1973 году. К 1979 году он разработал и описал методику кинезиотейпирования. В начале 1980-х информация об открытии, столь важном и долгожданном не только для спортсменов, стала появляться

чаще. Ведь травму может получить любой. Еще через несколько лет кинезиотейпирование получило мировое признание: стали ежегодно проводиться международные симпозиумы, посвященные этой отрасли медицины будущего.

Настоящий его триумф пришелся на 1988 год: Олимпийские игры в Сеуле полностью подтвердили высокую эффективность инновации. Прежний алгоритм действий травматологов можно описать приблизительно так: травма – охлаждающий спрей – эластичный бинт или тугая повязка – удаление с поля и выбывание спортсмена из соревнований. Однако в Сеуле многие спортсмены благодаря тейпированию не просто вернулись к соревнованиям, но даже выиграли медали. Они с удивлением констатировали: «Да, боль есть, но она вполне терпимая и не мешает двигаться, в том числе и к рекорду!».

А врачи единогласно подтвердили, что выступление спортсмена с тейпом не вредит здоровью и не ухудшает состояния. Наоборот, кинезиотейпирование значительно сокращает период восстановления после травмы.

В 1995 году медицинские институты США и Европы по-

---

сле углубленного исследования этой методики ввели кинезиотейпирование для оказания медицинской помощи и реабилитации после травм в большинстве развитых стран. В 2007 году создается Международная ассоциация кинезиотейпирования (KTAI), и к 2015 году метод постепенно проникает в спортивный и медицинский мир России: открывается Национальная ассоциация специалистов по кинезиотейпированию.

## Как это работает

Звучный термин образован слиянием двух слов из разных языков: греческого *kinesis*, который обозначает движение, и английского слова *tape* – лента. Таким образом, это «движущаяся лента», «лента-движение», то есть лента, позволяющая продолжать движение. В небольшой коробке помещается рулончик эластичной ленты шириной 5 сантиметров. Верхний слой ленты – хлопковый, на нижнем слое – гипоаллергенный клей, который начинает работать, согреваясь от человеческого тела.

Эластичность тейпа максимально приближена к параметрам человеческой кожи: при правильном наложении его

перестаешь замечать и чувствовать уже через несколько мгновений. Хлопковая основа позволяет коже нормально дышать, испарять влагу. Тейпы широко используются даже в водных видах спорта, причем независимо от погружения в воду или других гигиенических процедур они держатся на коже до 5 суток.

Лечебное воздействие правильно наложенных тейпов обусловлено тем, что они способны:

- активировать микроциркуляцию крови и лимфы в коже и тканях, располагающихся прямо под ней;
- снять воспаление и значительно уменьшить отеки за счет лимфодренажа;
- значительно снизить болевые ощущения;
- восстановить нормальное функционирование даже сильно поврежденных связок и мышц;
- нормализовать работу суставов.

У тейпов в зависимости от силы воздействия и устойчивости к воде разная расцветка, но чаще всего в нашей стране можно приобрести розовый, синий, черный и фиолетовый. Розовый тейп практически нестоек к воде, с синим можно мыться с шампу-

---

нем и гелем, черный, если правильно наклеен, легко переносит ежедневный душ и даже ванну, а фиолетовый дает возможность заниматься водными видами спорта.

### «Палочка-выручалочка»

Мы приобрели черный кинезиотейп. И дальше встал вопрос: как клеить? Пришлось сначала выбрить травмированный участок бедра – к сожалению, эта процедура часто сопровождается наложением тейпа у мужчин. У меня возникли вопросы по правильному наклеиванию кинезиотейпа, однако муж смог легко разобратся с указанным в процентах натяжением.

Дело в том, что клеить кинезиотейп нужно вокруг главного очага боли по мышечным линиям. Сначала без натяжения наклеивается «якорь» – участок ленты примерно 2-5 см. Затем лента натягивается и хорошенько приглаживается пальцами. Это необходимо для того, чтобы клеящаяся поверхность согрелась и начала работать. Затем снова без натяжения закрепляется второй «якорь» такого же размера. Предварительно края ленты скругляются ножницами. «Якоря» оставляются примерно в 2-5 см длиной

в зависимости от величины наклеиваемого куска и его натяжения, остальная поверхность тейпа клеится в растяжку. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд.

Итак, тейп наклеен. Как оказалось, крестообразно наклеенный он не очень-то качественно фиксировал мышцу, и пришлось добавить еще несколько полосок. Однако эффект нас поразил: травмированный супруг перестал хромать, смог без всякого напряжения сделать десяток приседаний и даже немного потанцевать со мной. На следующий день мы рискнули поиграть в волейбол. Муж утверждал, что боль была слабая, движению не мешала, это подтвердили его успехи на площадке.

Так, периодически играя и не отказывая себе ни в каких других движениях, он провел месяц, пока травмированное бедро не перестало болеть совсем, и необходимость в кинезиотейпировании отпала. Окрыленные успехом, мы применили его для лечения вальгусной деформации большого пальца ноги у нашей знакомой, артрита коленного сустава у другой, растяжения мышц плеча у близкого друга и для снятия боли, отечности в ногах из-за варикозного расши-

---

рения вен у меня. Лента на теле перестает ощущаться через несколько минут, а эффект меня сильно удивил: после удаления кинезиотейпа выступающие синие бугорки на ногах через неделю просто исчезли, как будто их никогда и не было.

## **Мнение специалиста**

Мы решили поговорить о нашем опыте с врачом-травматологом Антоном Евгеньевичем Воробьевым.

*– Каков же основной принцип действия кинезиотейпирования?*

– Восстановление активной микроциркуляции крови и лимфы в тканях, а также обмена веществ в коже и подкожной клетчатке на клеточном уровне. Кинезиотейпирование дает отличный эффект в лечении растяжений и ушибов, разнообразных повреждений мышц, сухожилий и связок, суставов и сосудистой системы. Как только восстанавливается микроциркуляция крови и лимфы, многие заболевания быстро прекращаются.

Кстати, многие отечественные флебологи и косметологи считают кинезиотейпирование значительным шагом впе-

ред в лечении варикозного расширения вен и многих проблем с кожей и подкожными тканями. Поэтому я не удивлен, что в вашем случае достигнут сильный и устойчивый лечебный эффект. Я имею в виду как травмированную мышцу, так и выпирающие венозные узелки.

*– В каких еще ситуациях можно использовать кинезиотейпирование?*

– Например, человек регулярно занимается физкультурой, у него часто возникают болевые ощущения в некоторых мышцах или суставах. К врачу с этими симптомами вряд ли будешь обращаться, а кинезиотейп может выручить. Или, допустим, получена травма, но по каким-либо причинам нет возможности сразу получить консультацию и помощь. В некоторых случаях оно необходимо при сколиозе и других патологиях позвоночника. Но главное – это обычный бытовой травматизм.

Травмы различной тяжести – удел не только профессиональных спортсменов. Они подстерегают каждого из нас в любое время года, нередко практически на ровном месте. Поэтому спасибо японскому доктору за его изобретение! ■



# Практическая теория спазма

*Не претендуя на истину в последней инстанции, осмелюсь предложить свой взгляд на боль, которая далеко не всегда следствие какого-то серьезного заболевания. В результате многолетней практики я поняла, что, рассматривая тело человека во взаимосвязи органов и систем, врачи и другие специалисты зачастую незаслуженно обходят вниманием соединительную ткань. Между тем важность ее для поддержания слаженной бесперебойной работы всего организма трудно переоценить*

**Я**вляясь волокнистой структурой, подобно сладкой вате, выраженная сухожилиями и связками, прошивая собою сосуды, расстилаясь целыми фасциальными полотнами, соедини-

тельная ткань как паутина: она вездесуща, однако не так очевидна, как костная система, и не так демонстративна в движении, как система мышечная. Главное достоинство соедини-

---

тельной ткани – непрерывность, что делает ее похожей на всепроникающую нервную и сосудистую системы.

Что же происходит с соединительной тканью, предположим, при падении на спину? Она деформируется, но так незаметно и «фоново», что только через некоторое время мы обнаруживаем, что спереди в грудной клетке появился зажим, или спазм. И таких ответов соединительной ткани можно насчитать бесконечное множество. Похожая ситуация происходит, например, при артрите. Вначале нам подается слабый сигнал в виде ощущения холода, скованности, но мы его зачастую не слышим. Когда же спазм соединительной ткани вокруг и внутри сустава нарастает, мы вспоминаем, что его могло спровоцировать переохлаждение или резкое травмирующее движение и принимаем это за причину недуга. Однако причина лежит гораздо глубже. Она может крыться в инфекции, нередко вирусной, или в генетической предрасположенности, или в эмоциональном перенапряжении, которое в свою очередь порождает как общее, так и очаговое напряжение нервной и соединительной тканей.

Давайте рассмотрим, как может здоровье незаметно и постепенно переходить в болезнь и наоборот. Допустим, у человека болит нога. Согласно привычной парадигме, мы начинаем думать линейно и локально, предполагая, что это сустав, связка, мышца или вены...

Если же подумать более широко, боль может быть результатом перегрузки, к примеру долгого статического напряжения в результате стояния или даже сидения. При этом страдают и сосуды, и мышцы. Боль также может быть результатом проблемы в пояснице (ущемленный межпозвоночным диском нервный корешок). Еще один пример – сколиоз, когда мышечная нагрузка в ноге распределена неравномерно.

Соединительная ткань во всех этих вариантах отвечает локальным спазмом. Пока этот сбой в организме – функциональный, органических проявлений еще нет. Проблему не обнаружишь на МРТ, КТ или на рентгеновском снимке, поэтому не стоит тратить время и деньги, делая все эти исследования. Лучше своевременно поработать со спазмом, чтобы снять его, и перераспределить нагрузку для восстановления

---

утраченного равновесия и профилактики повторения подобного сценария.

Но современной бизнес-медицине это невыгодно. Гораздо прибыльнее пустить пациента по кругу: сделать МРТ, УЗИ, анализы... А затем поставить диагноз, с которым человек будет вживаться в образ болящего, но вряд ли улучшит свое состояние.

В данном случае функциональный, или превентивный (предохранительный), подход будет более целесообразным и менее затратным при лечении. Нужно просто вспомнить хорошо забытое старое, а именно сбор анамнеза с отметкой микротравм, образа жизни, например, долгого сидения за компьютером, что, как правило, сопровождается хронической эмоциональной или умственной перегрузкой. В результате целостная картина происходящего может состоять из:

- «порции» сосудистого застоя;

- «порции» памяти соединительной ткани после серьезного ушиба в недалеком или далеком прошлом;

- «порции» сигнала в ноге от слегка сдавленного в поясничном отделе позвоночника нерва;

- «порции» фонового напряжения нервной системы и соединительной ткани, усиливающей блуждающую боль.

Тактика коррекции в данном случае будет выглядеть так. На уровне образа жизни – каждые 45 минут сидения за столом сменяем двумя минутами мягкой разминки. Делаем утреннюю 7-10-минутную гимнастику на разогрев связочного аппарата позвоночника и суставов ног. Вечером обязательная 5-минутная сосудистая лимфодренажная гимнастика в положении лежа с приподнятыми ногами. Дополняем это легким самомассажем утром или вечером, доверяя сигналам тела, в каком месте нужно поддержать теплые ладошки, где немного помять или растереть, а где сделать расслабляющую вибрацию. Можно добавить к этому разовый мягкий массаж у массажиста – не более одного раза в неделю. В результате этих нехитрых манипуляций спазм через 3-4 недели исчезнет.

Спастические очаги в нашем теле – это нормальная реакция на очень многие явления и события, происходящие в нашей жизни. В большинстве случаев стоит лишь своевременно их снимать,

---

чтобы они не увеличивались в локализации и интенсивности. Но важно наблюдать за динамикой процесса, которая в данном случае гораздо важнее самого спазма.

Спазм – это функциональный язык тела, которым он привлекает наше внимание. Если спазм появился разово, надо просто принять меры к коррекции и восстановлению равновесия, а не вешать диагностические ярлыки. Но чем чаще тело «говорит» в одном и том же месте, тем внимательнее надо прислушаться к его сигналам. При этом интервал самовосстановления весьма велик. Лишь точка невозврата – основание уточнить характер органических изменений и делать, например, операцию, которая, кстати, тоже не всегда бывает целесообразна.

Наше невежество – в неумении владеть своим телом, самостоятельно его восстанавливать, быть активными хозяевами себя самих. Это невежество частично коренится в развитии потребительского общества, которое приучает нас пассивно относиться к организму (выпил таблетку из рекламы – и порядок!) и культивирует излишний авторитет современной

медицины. Наряду с виртуозными и бесспорными достижениями она держит человека на крючке, охмуря современными методами исследования, усложняя видение многих процессов бесконечной детализацией и зачастую загоняя пациента в бизнес-ловушку.

Самые сложные вопросы порой имеют самый простой ответ. Мне нравится этот ориентир, ибо он подтверждается целостностью организации человеческого тела, многоуровневой системой его предохранения, взаимосвязи и взаимозащиты органов и систем. Временной интервал «аванса» здоровья удивительно продолжителен, но неизменно уменьшается.

Поэтому я предлагаю:

- услышать на ранних этапах сигнал в виде спазма;
- воспользоваться этим сигналом, чтобы получить удовольствие от здоровых мер саморегуляции в виде мягкого движения;
- проанализировать и улучшить свой образ жизни;
- получить удовлетворение от того, что умеешь управлять собой, что повышает уверенность в себе и в завтрашнем дне. ■



# Лечимся от запора

**«Надоело гипнотизировать рулончик туалетной бумаги? У вас дряблая кожа? Частая отрыжка? Стали выпадать волосы? Тогда эта беседа именно для вас!» – так начала свое сообщение, посвященное запору, врач высшей категории, заведующая дневным стационаром в Московской городской поликлинике № 5 Оксана Владимировна Ролдугина**

**Н**арушение нормального функционирования ЖКТ и регулярности опорожнения кишечника – явление широко распространенное, особенно среди пожилых людей. Если походы в туалет бывают 2-3 раза в неделю, стул твердый, сопровождается болями, требует значительных потуг, значит, заторможено продвижение каловых масс, в кишечнике образовалась пробка. И это не просто сбой перистальтики кишечника, а сигнал тревоги, который подает орга-

низм в преддверии больших неприятностей: гепатита, геморроя, рака прямой кишки.

## **Разминка для кишечника**

Лучшее средство для восстановления работы кишечника – активизировать его моторику и размягчить образовавшийся затор. И первое средство здесь – изменение привычки к малоподвижному образу жизни, ежедневная энергичная ходьба не менее часа и утрен-

---

няя гимнастика. Лежа на спине, выполняйте упражнение «велосипед», крутите «педаль» вперед и назад. Не менее эффективен в положении лежа с согнутыми ногами пятиминутный массаж живота. Медленно, с легким нажимом двигайте руками, увеличивая радиус поглаживания вокруг пупка по часовой стрелке с переходом в левую подвздошную область. Ведь именно в этом направлении продвигается пища в кишечнике. Для стимуляции позыва к дефекации помассируйте затем часть живота над лобковой костью. Здесь, как правило, и образуются отложения лишнего жира при сидячем образе жизни. Если регулярно применять утром и перед сном это «двигательное лекарство», оно непременно поможет разбудить ленивый кишечник. Не стесняйтесь постепенно увеличивать время его исполнения до 15-20 минут. Польза и удовольствие вам обеспечены.

### **Пища должна двигаться**

Для нормальной работы кишечника обычно создают условия жесткие частицы пищи, заставляющие его сокращаться и перемещать содержимое к выходу. Однако в повседневно-

ности мы то и дело пользуемся легкой и быстрой в приготовлении едой, богатой белками. Замороженные продукты, полуфабрикаты, вермишель, выпечка, готовые салаты и закуски – вся эта снедь не требует пережевывания, поскольку она мягкая и просто липнет к стенкам кишечника, который не в силах протолкнуть ее дальше – пищевому комку не хватает объема. К тому же животные белки, содержащиеся в продуктах быстрого приготовления, плохо усваиваются в кишечнике. Непереваренные частицы пищи скапливаются в нем, начинают бродить и загнивать, вызывая изменение микрофлоры. Толстая кишка становится местом обитания патогенных микробов, ядовитые отходы жизнедеятельности которых разносятся по всем клеткам организма.

Стимуляторы перистальтики содержит грубая еда, богатая растительной клетчаткой. Скажем, достаточно 300 г белого хлеба заменить на 300 г подсушенного черного, чтобы удвоить дневную норму клетчатки. Отруби, проростки, гречка, кукурузная крупа, кислая капуста, сырые овощи и фрукты (с кожурой и не менее 200-300 г в день), морская капуста быстро проходят желу-

---

дочный тракт, как щетка, которая очищая уносит с собой все лишнее. Фокус в том, что клетчатка не переваривается в организме, но когда в нее попадает вода, начинает разбухать, впитывая и выводя из организма яды, токсины, излишки жиров. Поэтому так важно начинать день со стакана чистой воды и пить не менее 2,5 л в день, в том числе минеральную воду («Ессентуки №17», «Славянская» по 200 мл 3 раза в день). Не забывайте, что нормальный стул состоит на 70% из воды, а кофе и алкоголь способствуют обезвоживанию организма.

Повседневные рецепты очень просты – добавьте, например, пару ложек отрубей в кашу или салат, а в кефир – растительного масла. Молочнокислые продукты тоже желательный компонент антизапорного рациона. Вот еще полезный народный рецепт: залейте на ночь кипятком инжир, чернослив, курагу, изюм (по 100 г), утром выньте косточки и пропустив через мясорубку, добавьте 1ч. ложку сухого листа сенны и 100 г меда. Ешьте по 2 ст. ложке на ночь. Действует замечательно.

Двигательная активность и правильная еда не менее 5 раз в день – ключевые условия для

домашнего врачевания. Но если лень кишечника становится упорной, без рекомендаций терапевта и гастроэнтеролога не обойтись. Ведь запор может возникать при различных заболеваниях внутренних органов (язве, колите, цистите, гипотиреозе, диабете, сердечной недостаточности) и вследствие приема некоторых лекарств (антидепрессанты, спазмолитики, противосудорожные и обезболивающие препараты). Врач и определит тактику лечения, начав скорее всего с 7-10-дневного назначения слабительных средств.

### **Слабительные средства**

Среди аптечных препаратов выделяется *дюфалак* (*нормазе*, *порталак*), действующее вещество в котором – лактулоза. Слабительные свойства дюфалака основаны на том, что он, подобно пищевой клетчатке, разбухает в толстой кишке, увеличивая объем каловых масс и размягчая их, что способствует эвакуации остатков пищи. На первые пару дней я обычно прописываю по 15-45 мл сиропа, затем перехожу на поддерживающую дозу 10-25 мл. Дюфалак считается не только безвредным, но и полезным при дли-

---

тельном применении, привыкания не вызывает. Нередко назначают *гутталакс* (*лаксигал*, *слабилен*), который быстро стимулирует толстую кишку, избавляя от задержек стула, и безопасно сочетается с другими лекарствами (прием по 5-10 капель с водой).

Среди сильных фитотерапевтических средств для ослабления стула назову *касторовое масло* (*масло клещевины*), *кору и плоды крушины* (*жостера*), *лист сенны* (*александрийский лист*), а также новинки – синтетические *микроклизмы* (*микролакс*, *норгалакс*).

Комбинированный слабительный препарат микролакс вытесняет связанную воду, содержащуюся в каловых массах и разжижает содержимое кишечника. Сорбит усиливает слабительное действие за счет стимуляции поступления воды в кишечник. В итоге процесс опорожнения, благодаря применению микроклизмы облегчается. Эффект наступает через 5-15 минут.

Воскообразный гель норгалакс вводят в анальное отверстие за 5-20 минут до предполагаемого момента дефекации. В состав одной микроклизмы входит 0,12 г основного противозапорного вещества – докузата натрия.

Однако все перечисленные средства не стоит использовать более трех дней, иначе происходит привыкание, реакция снижается, а мускулатура кишечника становится вялой из-за потери солей калия, приходится повышать дозу. Кроме того, раздражение слизистой ведет к хроническому воспалению, грозя ее истончением.

Эффективны для разжижения «пробки» и улучшения скольжения пищевой кашицы по кишечнику масла: льняное, вазелиновое, оливковое, миндальное и даже обычное подсолнечное. Наиболее полезно оливковое. В ряде случаев можно прибегнуть к *солевым слабительным*. Сульфат магния (горькая соль, магнезия сернокислая), глауберова соль, карлсбадская соль, пассаж-соль, связывая воду организма, хорошо промывают кишечник и освобождают его от содержимого. Но их усердие может обернуться поносом. Такой побочный эффект – недостаток большинства слабительных средств, поэтому консультация врача необходима. Он подберет и индивидуальную дозу, начиная с минимальной, которая обеспечит мягкий стул.

Классическая и народная медицина чаще отдает пред-

---

Знайте, что стресс – пособник возникновения запора, поскольку работу кишечника регулирует вегетативная нервная система. Ученые установили, что психика связана с желудком напрямую. При хроническом стрессе мучительные переживания сбивают нормальное функционирование ЖКТ.

почтение комплексным средствам со слабительным, противомикробным и противовоспалительным эффектом. Например, залейте 1 ст. ложку смеси плодов крушины (60 г), корней солодки (20 г), аниса и фенхеля (по 10 г) стаканом воды и варите на медленном огне 5 минут. Пейте утром и вечером по 1 стакану. Другой вариант сбора: кора крушины, цветы бузины черной, плоды фенхеля (по 20 г) и аниса (10 г).

Народные целители рекомендуют для увеличения объема кала съедать по 20 г семян подорожника на ночь или утром натощак, запивая водой. Можно 2 ст. ложки семян подорожника прокипятить 10 минут в стакане воды и принимать натощак, процедив отвар, по 1 ст. ложке в день.

Отвар корня щавеля конского (залитые 0,5 л кипятка 2 ст. ложки сырья, выдержанные на водяной бане 30 минут) действует через 10-12 часов после приема. Советую пить по 1 стакану на ночь. Меньшая порция не подействует.

### **Обратите внимание**

Очень часто, торопясь избавиться от неприятностей задержки стула, люди прибегают к клизмам. Постоянное вымывание полезной микрофлоры из толстой кишки до добра не доводит. Поэтому прибегать к их применению стоит только в тех случаях, когда лечебными методами освободить кишечник не удастся. И если уж придется поставить ее, то надо делать это правильно. Используйте только кипяченую воду или раствор ромашки (1 ч. ложка на стакан воды). Можно добавить 2 ст. ложки растительного масла. Для очистительной клизмы потребуется 0,5-1 л воды, для сифонной (т.е. полного промывания кишечника) – 1,5-3 л, температура воды 22-23°C.

Важный момент – не откладывайте «на потом» посещение туалета, подавляя позыв из-за ложного стыда или брезгливости. Рискуете отбить охоту к регулярной дефекации у разлившегося кишечника. ■



# Где прячется ИНТУИЦИЯ

**«Нутром чую», говорим мы, когда ощущаем что-то на интуитивном уровне. «Бабочки в животе» – о близости с любимым человеком. А если нам страшно, то «сосет под ложечкой». Такое ощущение, будто живот время от времени с нами разговаривает: предупреждает, ругает или хвалит. Последние научные исследования прямо указывают на то, что это действительно так**

**В** некоторых ситуациях живот оказывается не глупее головы, утверждают зарубежные ученые. И к его урчанию порой стоит прислушаться – а вдруг в этот момент он дает вам мудрый совет?

Наверное, каждый из нас пережил эти странные ощущения. Оказавшись в ситуации, которая требует взвешенного решения, вы, тем не менее, не можете совладать с полным разбродом мыслей в

голове. И вдруг интуитивно чувствуете, что поступить надо определенным образом – подсказку, которую вы услышали, произнес внутренний голос. Раздалась она откуда-то из желудка и непривычной и неприятной пустотой или тяжестью буркнуло: «Не соглашайся на новое место работы. Фирма и года не протянет»; «Не вкладывай деньги в этот проект. Что-то в нем не так». Во всяком случае, тогда вы так перевели для себя эти непонятные урчания. А когда спустя некоторое время знакомые стали удивляться вашей прозорливости, вам оставалось лишь признаться: «Я нутром почуял неладное».

Этому умному нутру склонен доверять и Пауль Энк, профессор нейрогастроэнтерологии из Тюбингенского университета (Германия). В нашем желудке, утверждает он, находится второй «центр управления», который порой принимает более компетентные решения, нежели голова. Оснащенная 100 миллионами нервных клеток энтерическая нервная система устроена гораздо сложнее, чем весь спинной мозг. Мозг живота можно изобразить в виде чулка, который охватывает пищевод, желудок и кишечник. Например, у пациентов, страдающих бо-

лезнями Альцгеймера и Паркинсона, профессор Энк обнаружил в желудке такие же поврежденные участки, как и в головном мозге.

Мозг живота состоит из той же нервной ткани, что и головной мозг. Вот почему антидепрессанты типа прозака, влияющие на мозговые клетки, подобным образом действуют и на желудок. А еще энтерическая нервная система секретирует более 30 биологически активных молекул, в числе которых серотонин – «гормон удовольствия». Этот гормон оказывает широкий спектр эффектов, притом не всегда приятных, например угнетает рост костей. Ученым удалось замедлить развитие остеопороза у мышей, исключив синтез серотонина в их «втором мозге». Может, и на людях сработает?

Профессор Эмеран Майер, ведущий физиолог Калифорнийского университета, считает, что наш желудочный мозг управляет многими эмоциональными процессами. Живот, как и голова, аккумулирует опыт, приобретаемый человеком во время жизни, и затем использует его в повседневной практике. Только память желудка фиксирует не ход мысли, а испытанное тогда состояние. Хорошие и плохие

---

ощущения, идущие из живота, на самом деле не просто интуиция, а воспоминания о том, что «похожая проблема уже возникала, и после ее решения я почувствовал себя превосходно (или наоборот – не лучшим образом)».

Давайте посмотрим, как наша голова справляется с задачей выбора. К сожалению, наш ум – не компьютер последнего поколения, он просто не может принять шквал информации, не успевает так же споро переработать ее. Что делать?

Мозг упрощает задачу – мыслит по сокращенной схеме. В момент принятия решения мы идем кратчайшими мыслительными путями, утверждает психолог Герд Гигеренцер из Института Макса Планка. И всегда предпочитаем те варианты, которые внушают нам больше доверия, или же ограничиваемся несколькими отрывочными фактами, сознательно не принимая во внимание остальные, прикидываем ситуацию на глазок. Результаты получаются не такие уж плохие – как верно говаривали философы: «В незнании скрыта мудрость». Верность этого афоризма Гигеренцер подтвердил с помощью теста: предложил нескольким дилетантам в бир-

жевой игре подобрать пакеты акций. И многие из них интуитивно верно выбрали несколько прибыльных фондов.

А что делает в похожей ситуации живот? Американский физиолог Антонио Дамэсио считает, что животу не требуется информация извне – ему вполне хватает соматических (телесных) ориентиров, дающих нам представление о том, как мы будем чувствовать себя после принятия решения. Если и дальше вспоминать великий и могучий, то в русском языке давно зафиксирована точная идиома. «Я не могу переварить это событие» – говорим мы тогда, когда желудок напоминает о том, что он тоже умеет думать.

Практический совет от доктора Дамэсио: в сложных жизненных ситуациях по возможности доверьтесь животу. «Включить» его совсем нетрудно: расслабьтесь и представьте себе решение, которое вы склонны принять. А теперь прислушайтесь. Какие сигналы выловили? Приятное тепло разлилось по животу или он недовольно заурчал?

Только не отключайте при этом вовсе мозговые извилины. Ведь, как известно, одна голова – хорошо, а две – лучше, пусть даже вторая – ваш мудрый живот. ■



# Фаст-фуд – великий и ужасный

*«Ужинать хот-догами и гамбургерами у себя дома так же смешно, как спать в спальном мешке на кровати с балдахином», утверждает французский диетолог Монтиньяк, законодатель моды на здоровое питание. Честно говоря, пожалел он своих читателей. На самом деле это неподходящее занятие не просто вызывает улыбку, но и опасно для нашего самочувствия*

Особенно вредны перекусы на скорую руку, когда они становятся стилем жизни. Экономя время на еде, трудоголик и не замечает, что расплачивается за это фигурой и здоровьем...

## Кто придумал быструю еду?

Первым блюдом, придуманным в XVIII веке для того, чтобы сберечь время, был сэндвич. Его создатель – Джон Монтегю, граф Сэндвич был

---

отъявленным картежником. Не желая отвлекаться на еду во время азартной игры, он велел повару положить между двумя кусками хлеба ломтик мяса. Так он и продолжал увеличивать свои карточные долги одной рукой, а в другой держал сэндвич, нисколько не пачкающий пальцы. А в 1886 году появился первый гамбургер. Врач Джеймс Сэлсбери разрезал теплую булочку, а в нее спрятал свежую телячью котлетку, истекающую ароматным соком.

Есть свой автор и у хот-дога. Им стал предприимчивый американский торговец из штата Луизиана. Стремясь завлечь посетителей, он вместе с сочной тугой сосиской в натуральной оболочке давал им пару перчаток, чтобы не пачкаться по время еды. Когда к концу дня продавец подсчитал убытки (перчатки никто не вернул), ему пришла в голову идея вкладывать горячую сосиску в булку.

А сегодня Америка переживает настоящую эпидемию ожирения. Медики склонны объяснять нездоровую полноту двумя причинами: дефицитом движения среди жителей американских городов и принятым здесь стилем питания. Малоподвижный образ

жизни привел к тому, что городские жители США буквально разучились ходить, передвигаясь по улицам лишь на автомобилях. Перемещаться пешком стало даже опасно – ведь тротуары здесь порой просто не предусмотрены, и редкие пешеходы вызывают удивление и негодование горожан.

Еще больше вредит здоровью традиционный американский фаст-фуд. Наиболее часто ожирение встречается у людей, употребляющих в большом количестве жирную пищу быстрого приготовления (так называемую *junk food*) и газированные сладкие напитки. И то, и другое потребляется и детьми, и многими взрослыми в огромных количествах.

Диетологи не устают предупреждать американцев об опасности три раза на дню есть в фаст-фуде. Их усилия постепенно оправдывают себя. Прежде хот-догами в США питались даже весьма преуспевающие, дорожащие каждой секундой деловые люди. Но сегодня, прислушавшись к рекомендациям медиков, представители среднего класса отказались от высококалорийной еды. Проблема становится лишь социальной:

---

пользуется ли американец фаст-фудом или нет – большей частью зависит от толщины его кошелька. Диетологи очень надеются, что смогут закрепить за гамбургером, хот-догом и прочими блюдами быстрой уличной еды имидж дешевой пищи, ежедневное потребление которой ведет не только к ожирению, но и к гипертонии, атеросклерозу и другим хворям. Внесем и мы свой посильный вклад в это благое дело.

### **Восемь поводов поменять привычки**

#### **Излишне калорийное меню.**

Сегодня мы расходует гораздо меньше калорий, чем наши предки. Посему женщине и мужчине, занимающимся интеллектуальным трудом, достаточно ежедневно поглощать соответственно 2000 и 2500 ккал. Причем в здоровом рационе жиры должны обеспечивать не более 30% энергии. Получается, что женщине хватает 60 г жира, а мужчине – 75. Предельные дневные нормы для холестерина и натрия – соответственно 300 и 2400 мг.

А теперь подсчитаем, насколько потянет обед в «Макдональдсе». Получается, что один перекус (средняя

порция картофеля, кока-колы и гамбургер) содержит 1029 ккал – почти половину дневной нормы килокалорий, а также 50% дозы соли и холестерина. Количество жиров для женщины приближается к верхней черте дневной нормы, а для мужчины составляет больше половины от необходимого. Да вы и сами, наверное, заметили: после ланча из «Макдональдса» не хочется есть очень долго.

Такая же калорийная еда подается в закусочных «Бургер Кинг»: только один биг фиш сэндвич дает организму 830 ккал, почти половину суточной нормы жиров. Седьмая часть от числа калорий и треть от необходимого количества жиров придется на один пончик из заведения «Данкин Донатс».

**Чрезмерно сладкие напитки.** А посмотрите, как много сахара вбухивается в питье, которое предлагается в этих заведениях. Только в одном коктейле из «Макдональдса» и в средней порции колы содержится 65 граммов сахара. Это же 12 кусочков рафинада на две кружки! Даже безудержные сладкоежки столько в крепкий кофе не кладут – иначе до диабета недолго.

---

### **Окисленный холестерин.**

В сэндвичах, гамбургерах, жареных цыплятах, картофеле фри его в избытке. По заключению зарубежных исследователей, именно он самый вредный, поскольку повинен в ускорении развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов.

**Диоксины.** Эти вещества, проникающие в пищу из почвы и воды, а затем в наш организм, мешают работе эндокринной и иммунной систем, лишают человека потомства и запускают механизмы развития атеросклероза и других недугов. Периодически в печати мелькают сообщения о том, как санитарный контроль той или иной страны обнаружил продукты, содержащие дозу диоксинов, превышающую предельную норму в несколько десятков и даже сотен раз. В цивилизованных государствах их изымают из продажи и уничтожают. Еда из фаст-фуда частенько попадает в эти несъедобные списки. Как установили американцы, только с одним биг маком или порцией жареных кусочков курицы «Кентукки фрайд чикен» в организм человека поступает почти 90% предельной дневной нормы диоксинов.

### **Консерванты, всевозможные биодобавки.**

Еда в заведениях фаст-фуда делается не тут же на месте. Ее везут с фабрик-кухонь. Чтобы доставить блюда неиспорченными и правильно их хранить, в пищу добавляются консерванты. Какие, в каких количествах – тайна. Секретом становится и доза, а также состав других пищевых добавок: усилителей вкуса, стабилизаторов, эмульгаторов, структурирующих веществ и прочих. Они обязательно присутствуют в еде, экономящей время, ведь при разогревании полуфабрикаты не теряют первозданного внешнего вида, вкуса и запаха.

**Вредные липиды.** Особая их разновидность – трансжиры. Те промышленные жиры, на которых готовят быструю еду, имеют мало общего с оливковым или подсолнечным маслом, привычным в вашем доме. Главные требования, которые предъявляет к подобным жирам пищевая промышленность, – дешевизна, возможность использовать их несколько раз и отсутствие гари при жарке.

В природе мы практически не сталкиваемся с *транс*-изомерами жирных кислот, нужно вмешательство высо-

---

ких технологий, чтобы сломать и перекрутить в пространстве «обычные» молекулы, так называемые *цис*-изомеры, жидких растительных масел. Процесс получения *транс*-изомеров называется гидрогенизацией. Прежде медики серьезно заблуждались и объявляли маргарину, напичканные транс-жирами, отличным диетическим продуктом, которым рекомендовали заменять сливочное масло и прочие животные жиры. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно доказали: на жирнейшее из натуральных масел на самом деле гораздо полезнее твердого маргарина.

Превращение нормальной молекулы в молекулу-урода имеет серьезные последствия для нашего организма. Транс-жиры, подобно другим насыщенным жирам, с одной стороны, увеличивают в крови количество вредного холестерина, а с другой – уменьшают количество полезного. Встраиваясь в клеточные мембраны, *транс*-изомеры нарушают нормальную работу клеток, а соответственно тканей и органов. Вместо нормального строительного материала мы предлагаем своему организ-

му бракованное сырье, от которого один вред.

Список предполагаемых проблем, которые можно заработать от вредных липидов, поглощая их в неумеренных количествах, ученые пополняют каждый год. Среди них сердечная патология, увеличение риска заболеть диабетом, ослабление иммунитета, сбой во многих биохимических процессах, в том числе нарушение работы ферментов, играющих ключевую роль в обезвреживании организма от токсинов и некоторых лекарств.

У мужчин может снижаться количество гормона тестостерона и ухудшаться качество спермы (вплоть до бесплодия). Но больше всего страдают от гидрогенизированных жиров женщины, в организме которых они оседают ненужным балластом. Когда у представительниц прекрасного пола брали образцы жировой ткани из ягодиц, то оказалось, что она напичкана *транс*-изомерами жирных кислот. Именно они могут быть повинны в таких проблемах, как рождение детей с низким весом, ухудшение качества молока у кормящих матерей и даже рак груди.

*Транс*-изомерами жирных кислот заражено 10-11% жи-

ров. В результате 5% сала, отложенного в организме про запас, содержит эту отраву. Чтобы тело человека избавилось от молекул-уродов, нужно год-два посидеть на диете без вредных липидов. Забыть не только о фаст-фуде, но и о чипсах, поп-корне, снеках, печенье, которые готовятся на вредных жирах. Сделать это непросто: к сожалению, продуктов на маргарине, как отечественных, так и импортных, в наших магазинах немало. Производители старательно скрывают наличие в них трансжиров. Насторожить вас должна этикетка, где в списке ингредиентов вы натолкнетесь на прилагательное «гидрированные» (или «гидрогенизированные»). И не расслабляйтесь, если словосочетание будет вроде бы совсем безобидное: «частично гидрированные растительные масла (соевое или хлопковое или пальмовое)». Все равно перед вами продукт, напичканный трансжирами.

Но лидером по количеству транс-жиров все же является фаст-фуд. Американский центр по научной защите общественных интересов провел экспертизу блюд, многие из

которых хорошо знакомы россиянам. Оказывается, съев только одну большую порцию картошки из «Макдональдса», вы получите 29% от дневной дозы жиров и 20% от нормы насыщенных жиров. Но ведь это только гарнир! А если добавить к нему порцию куриных котлеток, вы исчерпаете дневной лимит своих жиров на 72%, а насыщенных – на 50. Многовато будет.

К сожалению, еще не выведено точной цифры, сколько



жиров-изомеров позволено без риска для здоровья потреблять ежедневно. Медики предполагают, что в дневной норме натуральных жиров (напомним, это 60-75 г) они должны составлять не более 3,3-3,5%, то есть 2-2,5 г. А только в одном обжаренном в масле пончике мы находим 6 граммов!

**Отсутствие овощей и фруктов.** В меню подобных

---

заведений вы не найдете блюд из овощей и фруктов, если не считать тончайшего ломтика огурца и крошечного листика салата, зажатых меж булкой и котлетой. Американцы попробовали исправить ошибку и стали добавлять зелень и свежие овощи, но – беда! – посетители уже привыкли к традиционным безвитаминам порциям, зелень и овощи после окончания трапезы полетели в мусорную корзину.

Между тем Европа да и Россия успешно борются с засилием американской придорожной кормежки. В каждой стране бережно пестуют национальные традиции питания: стараются все сделать для того, чтобы организовать быстрое обслуживание в небольших кафе. Все более популярными становятся, например, салат-бары. Зашел в такое заведение, набрал у стойки всевозможных мелко нарезанных овощей. Хочешь – добавь к овощам жареную рыбу или мясную котлетку или стейк. Продавец моментально взвесил тарелку – покупатель тут же расплатился. Проприторно сладкие газированные напитки здесь даже не вспоминают – только соки, кофе и всевозможные чаи: травяные, фруктовые, ягод-

ные. Полезно, вкусно, недорого.

**Быстро – не значит хорошо.** Сколько раз гастроэнтерологи предупреждали: ешьте не торопясь, дабы прочувствовать вкус каждого кусочка, аромат, специи. Если вы привыкли обедать на ходу, забрасывать «в топку» огромные куски, заглатывать их как удав, при этом уткнувшись в газету и телевизор, то рано или поздно работаете проблемы с желудком.

К сожалению, заботясь об удобстве для посетителей, изобретатели фаст-фуда превратили древний процесс неспешной трапезы в механистическое получение очередной дозы калорий. Без ножа и вилки, не видя бутерброда целиком, автоматически поглощая его из бумажной обертки, человек уподобляется роботу: подзарядился от батарейки и вновь готов к работе. Обжигаясь, давясь и захлебываясь, такой едок лишает себя положительных эмоций: он никогда не сможет по достоинству оценить мастерство кулинара, порадоваться красиво сервированному столу.

**Хочешь не растолстеть от обеда – спроси меня как**

- Если вы аллергик, сердечник, страдаете гипертонией, у

---

вас есть проблемы с желудком, почками, если вы склонны к ожирению и диабету, обходите заведения фаст-фуда стороной. Если же обстоятельства сложились так, что вам пришлось пообедать в фаст-фуде, берите маленькие порции. Прожевывайте еду как можно медленнее – авось и ограничьтесь лишь половиной сэндвича. А дома постарайтесь устроить себе легкий ужин, содержащий продукты, богатые клетчаткой и витаминами. Ограничьте себя в сладком. В этот день вам придется забыть о перекусах между едой, иначе вы рискуете перебрать калорий.

• Как бы вы ни торопились, с утра найдите несколько минут на то, чтобы, во-первых, плотно позавтракать, а, во-вторых, продумать, где и как вы перекусите днем. Захваченные из дому бутерброды из хлеба с отрубями и нежирным сыром, ломтиком отварного мяса (еще лучше рыбы), овощи, зелень, фрукты помогут вам воздержаться от похода в бесполезную забегаловку. Планируйте свой рабочий день так, чтобы на обед оставалось достаточно времени, тогда размеренно, с аппетитом вы сможете потрапезничать в кафе, в ресторане с хорошей кухней.

• Сегодня появилось немало фирм, которые доставляют ланч прямо в офис. Выбирайте из них те, что предлагают широкий ассортимент свежих овощных и рыбных блюд.

• Не держите в холодильнике спасительный резерв из сосисек, колбасы, замороженной пиццы, овощных, рыбных, мясных консервов и прочей «быстрой еды». Даже с виду постные сосиски скрывают под оболочкой массу жира. А в любой банке или упаковке, которой суждено прожить несколько месяцев, таится масса консервантов. Откажитесь от любых «авральных» заменителей еды. Поверьте, бросить в кипяток кусок рыбного филе, разогреть в микроволновке пакет замороженных овощей или нарезать салат из свежих – времени уйдет столько же, зато вкуснее и полезнее.

• Воспитайте в себе гурмана. Пробуйте приготовить дома блюда по изысканным рецептам, которые можно найти в интернете. Поощряйте свои склонности к вкусной полезной еде. И ваши гастрономические привязанности разительно изменятся – фаст-фуд уже не покажется вам столь аппетитным. ■



## Дар грейпфрута – Цитросепт

*Грейпфрут, как известно, обладает горьковатым вкусом, который не всем нравится. Но, оказывается, именно горечи грейпфрута, содержащиеся в его косточках, кожуре и мембранах, разделяющих дольки, содержат массу целительных веществ. Ученые научились получать из них концентрированную вытяжку, ставшую основой препарата Цитросепт, который известен как сильнодействующее и совершенно безопасное противовоспалительное, антиоксидантное, антибактериальное и антигрибковое средство*

### **Преграда 800 бактериям и вирусам**

Лечебное действие грейпфрута заметил еще древнеримский натуралист Плиний, а экстракт этого цитруса был

выделен уже в наше время американским врачом-иммунологом Д. Хэричем. Это средство сразу же вызвало огромный интерес и стало применяться в сфере медици-

---

ны, пищевой и косметической промышленности. Это совершенно не удивительно, ведь экстракт содержит большое количество мощных биофлавоноидов (кверцетин, гесперидин, рутинозид, нарингин), которые оказывают противовоспалительное действие, поддерживают структуру, эластичность и прочность сосудов, укрепляют иммунитет. Они подавляют активность свободных радикалов, которые разрушают клетки организма и ускоряют процесс старения. В экстракте, кроме того, присутствуют десятки веществ, обладающих антибиотическими свойствами.

Сегодня Цитросепт, запатентованный продукт компании «Чинтамани», выпускается как 33%-ный экстракт грейпфрута в водном растворе глицерина, смягчающего едкость горечей и кислот. Это естественное, экологически чистое средство, его достоинство – отсутствие собственных синтетическим препаратам побочных эффектов, поэтому оно может использоваться при лечении и малышей, и людей преклонного возраста.

Что больше всего нас беспокоит в холодный зимний сезон? Конечно, простуды и вирусные инфекции дыхательных путей, уха, горла и носа. В 90% случа-

ев причиной бронхитов, ангин, гайморитов, отитов являются анаэробные бактерии (бактерии, живущие без доступа воздуха). Они же вызывают и заболевания ротовой полости, мочеполовых путей и кожи. Анаэробы способны подавить антибиотики, действующие на этот вид возбудителей. Но чтобы знать, что заболевание вызвали именно анаэробы, нужно проводить микробиологические исследования. Но их в поликлиниках обычно не делают, и больным назначают антибиотики широкого спектра действия с надеждой, что они, возможно, попадут в цель.

Результатом такого лечения часто становятся нарушение микрофлоры кишечника и слизистых оболочек, распространение грибковых инфекций на коже, ногтях, в дыхательных путях, селекция бактерий-мутантов, невосприимчивых к любым антибиотикам. Не говоря уж о том, что заболевание, которое начали лечить неэффективно, может перейти в хроническую форму.

Цитросепт здесь может оказаться спасительным средством, о чем свидетельствует 20-летний мировой опыт его применения. Как показали исследования в лабораториях США, Канады, Германии, Норве-

---

гии, Польши и России, этот препарат очень эффективен при ОРВИ, ангинах, бронхитах и множестве других заболеваний. Вещества, извлекаемые из горьких частей грейпфрута, действуют на более чем 800 видов штаммов бактерий, вирусов и грибков, в том числе на анаэробы, стафилококки, стрептококки, гемолитическую палочку, эшерихии, вирус герпеса. Иными словами, это природное средство не уступает по силе эффективнейшим антибиотикам! Более того, как доказали южнокорейские ученые, Цитросепт растворяет клеточные мембраны патогенных бактерий, полностью подавляя их жизнедеятельность, а полезные бактерии при этом щадит. Кроме того, он не вызывает привыкания, как некоторые антибиотики.

Для профилактики простуд и ОРВИ принимают по 10 капель Цитросепта, растворенного в воде, соке или зеленом чае, 2 раза в день. Если заболевание уже началось, целесообразно принимать «ударные» дозы – 20-70 капель 2-3 раза в день в течение 2-3 дней. Если появилась головная боль или тошнота (признак того, что гибнущие микробы выделяют токсины), число капель следует уменьшить и пить больше воды.

Цитросепт можно принимать независимо от еды, но лучше за 30 минут – 1 час перед приемом пищи. А при повышенной кислотности желудка, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, изжоге – только непосредственно перед едой. Тем, кто принимает препарат впервые, лучше всего начинать с 2-3 капель 2-3 раза в день и ежедневно увеличивать общее количество на 2-3 капли в течение 2 недель.

### **Помощь при бронхите и туберкулезе**

А вот пример из апробаций Цитросепта нашими исследователями. В НИИ туберкулеза РАМН изучали возможность применения Цитросепта при лечении туберкулеза легких, хронического бронхита, острых заболеваний вирусного и бактериального происхождения с сопутствующими патологиями сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения. У пациентов, включенных в наблюдаемые группы, в мокроте обнаружилось большое количество различных патогенных микроорганизмов, устойчивых к противотуберкулезным и противобактериальным препаратам.

В начале курса больным

---

была назначена средняя доза 3-5 капель 2 раза в день, затем она постепенно увеличивалась до 20-30 капель 2 раза в день в течение 2 месяцев. Некоторым больным Цитросепт, кроме того, назначался в виде ингаляций. В результате титр микробов в мокроте больных значительно снизился, многие разновидности бактерий и грибов исчезли совсем, улучшились показатели крови и печеночных проб, нормализовалось общее состояние организма. Врачи, проводившие исследование, сделали вывод, что экстракт грейпфрута должен найти применение в пульмонологии и фтизиатрии.

Цитросепт в ряде случаев успешно заменяет не только антибиотики, но и сульфаниламиды, гормональные средства, применяемые при лечении различных инфекционных заболеваний и аллергических состояний. А потому он способен помочь больным с бронхиальной астмой, дисбактериозом, сосудистыми проблемами.

Даже если по показаниям больному нельзя отказаться от химических фармпрепаратов, их употребление вместе с Цитросептом поможет ускорить и усилить лечебный эффект и снизить возможность побочных действий «химии».

## **Поддержка сосудов**

Кверцетин, гесперидин, рутинозид и другие биофлавоноиды экстракта грейпфрута вместе с витамином С, которым также богат этот фрукт, помогают поддерживать эластичность стенок кровеносных сосудов, в том числе уменьшать проницаемость самых мелких из них – капилляров. Установлено также, что экстракт грейпфрута препятствует образованию тромбов и способствует растворению отложений холестерина в стенках сосудов.

Поэтому для предупреждения болезней цивилизации – артериальной гипертонии, атеросклероза, инфаркта миокарда – полезно регулярно принимать Цитросепт. Рекомендуется провести такой месячный курс: первые две недели принимать по 10-15 капель ежедневно, на третьей неделе увеличить дозу на 5 капель, на четвертой – еще на 5, доведя число капель до 20-30.

Состояние больных, перенесших ишемический или геморрагический инсульт, ухудшается развитием осложнений. Самыми частыми являются пневмонии, уроинфекции, пролежни. Сотрудники кафедры неврологии Медицинского центра Управления делами Президента РФ изучали действие

---

Цитросепта при лечении послеинсультных осложнений. В качестве профилактического средства больные с тяжелыми формами инсульта (21 человек) принимали в стационаре экстракт грейпфрута в течение месяца, а после выписки – еще в течение двух месяцев дома. Прием препарата дал хорошие результаты: только у двух пациентов развилась послеинсультная пневмония, при этом не наблюдалось никаких побочных эффектов. Такой опыт, как отметил руководитель исследования лауреат премии Правительства РФ и почетный профессор Стэнфордского университета доктор Н.В.Миронов, показал обоснованность применения Цитросепта в неврологической практике.

А недавно появились свидетельства, что Цитросепт помогает бороться с лишним весом. Прежде всего, это связано с его способностью ускорять обмен веществ и благоприятно влиять на состояние сосудов. К тому же горечь препарата притупляет ложное ощущение голода.

### **Против грибов и дрожжей**

В наше время много заболеваний вызывается грибковыми и дрожжевыми микроорганизмами. К примеру, даже у

здоровых людей в ротовой полости, пищеварительном тракте, половых и дыхательных путях обитают грибы Кандида. При снижении иммунитета, сахарном диабете, эндокринных нарушениях, а также у людей старше 70 лет рост грибов приобретает патогенный характер. В результате развивается хронический воспалительный процесс, который может привести к серьезному повреждению органов и систем кандидозом.

Кандидоз очень трудно лечится: длительное применение противогрибковых препаратов приводит к неэффективности терапии и дальнейшему росту грибов. Вот почему специалисты обратили внимание на растительные средства, в том числе Цитросепт. И попали в точку: оказалось, что он действительно может с успехом применяться при лечении не только кандидозов, но и других грибковых и кожных заболеваний.

А вот результаты наблюдений, проведенных в московском лечебно-диагностическом медицинском центре «Санам». Здесь для исследования свойств Цитросепта пригласили пациентов, которые на протяжении многих лет безрезультатно лечат грибок ногтей и при этом еще имеют патологические из-

менения внутренних органов, в результате чего находятся в состоянии психоэмоциональной подавленности. Через 4 месяца посленачалаприемаЦитросепта у 8 пациентов были отмечены микологическое излечение и рост здоровых ногтевых пластин. Другие 11 пациентов применяли препарат для оздоровления печени и также почувствовали существенное улучшение.

С успехом используется Цитросепт и при поражениях кожи: псориазе, сыпях, чешуйчатом и опоясывающем лишае, крапивнице, а также инфекциях половых органов и полости рта. При поражениях кожи для наружного использования 10 капель экстракта разводят в 2 ст. ложках растительного масла и наносят ватным тампоном на больные участки 2 раза в день. А при воспалительных заболеваниях полости рта 5-7 раз в

день полощут рот раствором Цитросепта в кипяченой воде (10 капель на стакан).

Хотя Цитросепт изготавливают из грейпфрутов, заменить его прием употреблением самих плодов цитруса невозможно: чтобы ввести в организм то количество целительных биофлавоноидов, которое содержится в 50 мл экстракта, придется съесть почти 1 тонну грейпфрутов вместе с косточками и кожурой!

Противопоказанием к применению Цитросепта является только индивидуальная непереносимость компонентов препарата. Нежелателен его прием беременным и кормящим грудью женщинам. При одновременном приеме статинов рекомендуется сохранять не менее чем 2-3-часовой перерыв между их приемом и приемом Цитросепта. □

*Горячая линия*

*(495) 364-31-63, 952-60-20*

*Аптеки по стране: [www.citrosept.ru](http://www.citrosept.ru)*

*Аптечные сети в Москве:*

*«Ригла» (495) 730-27-30,*

*Аптеки «Столички» (495) 215-5-215*

*Аптеки «Самсон Фарма» (495) 994-48-88*

**Свидетельство о государственной  
регистрации:**

**№ RU 77.99.22.003.Е.003428.02.15**

**от 12.02.2015 г.**





Мир уцелел,

## ПОТОМУ ЧТО СМЕЯЛСЯ

***Размышляя о смехе и его несомненной пользе для здоровья, я вдруг задумался о том, что сам юмор – чувство скорее коллективное. Ведь, согласитесь, случаи, когда мы смеемся наедине с собой или над собой, очень редки...***

**Д**ля меня все, что относится к юмору, условно делится на три группы: смех как самозащита, смех как нападение и смех как стиль жизни. Но главная функция смеха и юмора, на мой взгляд, – именно психологическая защита

### **Быть немного клоуном**

Почти в каждом коллективе мы встречаем человека, у ко-

торого на любой случай жизни заготовлена тонкая и умная шутка. Но почти всегда она звучит с оттенком грусти. И мы называем это иронией. Такой стиль поведения чаще всего свойствен людям застенчивым, глубоко ранимым, с тонким и богатым душевным миром. Их шутки обычно не задевают окружающих – они направлены, как это ни странно, в основном против

---

себя. Будучи уже немолодым, успев пережить свою славу, замечательный советский поэт Эдуард Багрицкий признавался: «Ах, для здоровья мне необходимы романтика, слабительное, бром!..». Скорее всего, таким людям рано довелось столкнуться с немотивированной агрессией, жестокостью окружающего мира. Возможно, они росли в семьях, где отсутствовало душевное тепло и близость.

«Всякий герой умеет быть немного клоуном» – это еще один способ психологической защиты, который можно назвать «идентификацией с агрессором». Примером может служить судьба известного киноактера Джима Кэрри. В детстве он был слабеньким и очень ранимым ребенком, таких дразнят чаще всего. Он ввязывался в драку, но по-настоящему постоять за себя, конечно же, не получалось. И вот постепенно, защищаясь, ребенок научился быть смешным: корчить гримасы, устраивать клоунату, в которой участвует и лицо, и тело, и душа... В клоунском искусстве Кэрри достиг своего рода совершенства, которое и привело к потрясающему взлету его голливудской карьеры.

## **Награда за веселый нрав**

Размышляя о судьбах людей, добившихся успеха вопреки всему, приходишь к пониманию известного психологам мифа о рождении героя. Прежде чем завоевать принцессу и полцарства в приданое, герой должен претерпеть ряд испытаний, показывая не только силу, терпение и стойкость, но и – непременно – веселый нрав. В этом случае смех зачастую становится средством нападения или возможностью высказать правду в той ситуации, где выразить ее прямо и всерьез невозможно.

И мы вынуждены в жизни поступать по совету одной старинной сказки. Служил при дворе короля шут, назовем его Арлекин. И вот однажды он настолько довел монарха своими насмешками, что тот решил его казнить. «Но в память о том, как славно развлекал ты меня ранее, я дарю тебе особенную милость: сам выбери способ казни. Итак, говори: что для тебя желаннее – быть колесованным или повешенным?».

Арлекин задумался ненадолго: «Ваше величество, я предпочитаю молочный суп!». Абсурдность шутки повергла

---

всех в изумление, последовал долгий и оглушительный хохот. Отсмеявшись, король вместо казни щедро наградил Арлекина... Так мудрый шутник снова стал фаворитом.

Юмористическое восприятие мира всегда связано с определенной долей горечи, и оно вызывается таким знакомым ощущением: «когда поймешь умом, что ты один на свете, и одиночества дорога так длинна...».

Нередко смех становится своего рода «дуэльным оружием». Обмен шутками и насмешками на глазах других позволяет без лишних слов определить, кто будет лидировать в коллективе, а кто останется на вторых ролях... В такой ситуации лучшим помощником становится сила духа, без которой невозможно не смеяться над другими, но главное – над собой. Еще древнегреческие философы утверждали, что человек, умеющий посмеяться над собой, непобедим.

### **Искусство смеяться над собой**

Почему мы всегда с таким восторгом смотрим грузинские фильмы? Например, блестящую режиссерскую работу Данелии «Мимино». Да пото-

му, что у народов Кавказа, в частности, Грузии и Армении, генетически присутствует это самое умение смеяться над собой. Оно было, по видимому, во многом обусловлено непростой обстановкой в этом регионе, что придавало и придает здешнему юмору действительно специфический колорит. Человек, умеющий смеяться над собой, поднимается на ступеньку выше в своем духовном развитии. Он побуждает себя к поиску, сам становится завораживающе интересным для других людей.

Впрочем, и русскому народу изначально было присуще отличное чувство юмора. А.С.Пушкин кратко и точно заметил: «Русскому человеку свойственно веселое лукавство ума и красноречивый способ выразиться...». И сегодня в нас это сохранилось, просто порой под влиянием нелегкой жизни в мегаполисе и неуверенности в завтрашнем дне мы забываем, что существует и другой путь к решению проблемы. Сначала попытаться воспринять нелегкую ситуацию с юмором, посмеяться над ней, а затем и над собой, что заставит задуматься и, успокоившись, найти мудрый выход из любой ситуации.

---

## Разбудить чувство юмора

Каждый человек обладает чувством юмора, но иногда оно спит. Как же его разбудить и выработать более светлый взгляд на жизнь? Вспомните все ситуации, в которых люди когда-либо смеялись над вами. Начните с самого раннего возраста, с первого воспоминания. Что вы сегодня чувствуете, снова переживая эти ситуации? Вам забавно? Или обидно? Если по-прежнему обидно, найдите время и место, где можно полностью расслабиться и побыть одному. Не спеша, мысленно вновь переживите эти ситуации, но только поменяйтесь местами с обидчиками.

Вы заметили, что в вашем поведении действительно было на тот момент нечто смешное? Так разрешите себе посмеяться – ведь вы смеетесь уже не над собой, а над тем, кого представили на своем месте. Переживите эти чувства как можно полнее для каждой вспоминаемой ситуации.

Начните день с улыбки. Проснувшись, подойдите к зеркалу и внимательно изучите свое заспанное лицо, растрепанные волосы... Потом улыбнитесь, похвалите себя мысленно или вслух, скажите,

что более обаятельного и трогательного лица в жизни не встречали. Повторите несколько раз: «Быть забавным и даже смешным – это первый шаг к тому, чтобы быть любимым! Ведь люди не любят расстраиваться и плакать, они любят смеяться, а значит, они любят все, что дарит им смех». Постарайтесь принести такое настроение на работу. Улыбайтесь и шутите в кругу коллег.

В каждом человеке, начиная с самых близких людей, попытайтесь найти что-то забавное. Ведь на самом деле лучшие юмористические зарисовки пишутся с натуры. Их просто нужно заметить и почерпнуть из каждодневного, казалось бы, вполне обыкновенного и порой даже монотонного общения. Только делиться своими наблюдениями можно лишь с теми, в чьем чувстве юмора вы уверены.

## Несколько советов НЕ

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и позволяйте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что смешное с вами случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть

---

свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить и шутить.

НЕ вините себя за то, что случайно кого-то задели, умеете прощать себе неудачную шутку.

## **В «комнате смеха»**

Характер человека узнается не только из его поступков и манеры разговаривать. Каждый из нас имеет характерные жесты и движения, над которыми он не задумывается. Это касается и смеха. Как бы вы ни смеялись – громко, потихоньку, смущенно, насмешливо, звонко или с хрипотцой, – смех всегда в какой-то мере соответствует вашему характеру.

Предлагаю читателям десять наиболее распространенных видов смеха. Если среди этого десятка отыщется хотя бы приблизительно ваш манера смеяться, то вы сможете немного больше узнать о своем характере.

1. Типично ли для вас при смехе касаться мизинцем своих губ?

Если да, то у вас собственные представления о хорошем

тоне и присущем только вам стиле поведения. Вам нравится быть в центре внимания. Задумайтесь, а стоит ли ради этого, подчас весьма сомнительного удовольствия жертвовать внутренней свободой и вечно выступать как бы в панцире собственного неколебимого имиджа?

2. Прикрываете при смехе рот рукой?

Вы несколько робки и не слишком уверены в себе. Часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени и, как говорят, «не раскрываться». Совет: не перегибайте с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

3. При смехе запрокидываете голову?

Вы, очевидно, доверчивы и легковверны, но в то же время у вас широкая натура. Иногда вы совершаете неожиданные поступки, соглашаясь лишь со своими чувствами. А стоит, пожалуй, больше полагаться на разум.

4. Касаетесь при смехе рукой лица или головы?

Скорее всего, вы мечтательны. Ваши близкие и друзья наверняка не раз называли вас фантазером или фантазеркой. Это, конечно, неплохо, но надо ли так стараться осуществить свои грезы, по-

---

рой совсем нереальные? Больше трезвости и реалистического подхода к жизненным проблемам.

5. Морщите нос, когда смеетесь?

Ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы человек эмоциональный и, видимо, капризный. Легко поддаетесь минутному настроению, что создает трудности и для вас, и для окружающих.

6. Смеетесь громко с раскрытым ртом?

Вы принадлежите к людям темпераментным, подвижным. Немного сдержанности, умеренности приобрести вам бы не помешало. Вы умеете говорить, но умеете и слушать!

7. Наклоняете голову, прежде чем тихонько рассмеяться?

Вы из людей добросердечных, совестливых, привыкших приспособляться к обстановке и к другим людям. Ваши чувства и поступки всегда под контролем. Никого никогда не огорчите, не расстроите.

8. Держитесь при смехе за подбородок?

Сколько бы лет вам ни было, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И, наоборот, поэтому поступаете

часто без долгих раздумий (не слишком ли порою опрометчиво?).

9. Прищуриваете веки, когда смеетесь?

Это свидетельствует об уравновешенности, уверенности в себе, незаурядном уме. Вы деятельны и настойчивы иногда, быть может, больше, чем нужно. В подобных случаях постарайтесь взглянуть на себя как бы со стороны.

10. У вас нет определенной манеры смеяться?

Очевидно, вы принадлежите к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственными мнениями и суждениями, нередко пренебрегая взглядами других. Возможно, многим из вашего окружения это не нравится...

Конечно же, существует еще много разных манер смеяться, а еще больше – черт характера. Поэтому вполне возможно, вы не найдете здесь вашей собственной манеры. А может быть, найдете, но никак не согласитесь с трактовкой черт вашего характера. Тогда вспомните о чувстве юмора. В конце концов, почти в каждом обобщении есть доля шутки! ■

*Продолжение – в следующем номере*

# Без подробностей

## Очки от бессонницы

Сегодня практически каждый человек использует перед сном смартфоны и ноутбуки, несмотря на то что ученые давно доказали: синий свет экранов, воздействуя на мозг, вызывает бессонницу. Этот свет подавляет выработку мелатонина и выводит человека из состояния сна. К рекомендации врачей отказаться от использования гаджетов хотя бы за два часа до сна мало кто прислушивается. Сотрудники Колумбийского университета предложили другое решение: очки с тонированными линзами ян-

тарного оттенка, которые блокируют синий свет. В предварительных экспериментах было показано, что люди, носившие перед сном такие очки, спали в среднем дольше и лучше высыпались. Найденный учеными способ борьбы с бессонницей доступен, безвреден и может сочетаться с любыми другими методами улучшения качества сна.

## Чайные пакетики и смартфоны – инкубаторы бактерий

Ученые обнаружили, что на поверхности и внутри офисных чайных пакетиков в 17 раз больше микробов, чем на поверхности унитаза. Эксперты считают, что такие ошеломляющие результаты вызваны тем, что офисные работники редко моют руки и когда чайный пакетик берут из коробки, в ней остается немало микроорганизмов. Авторы исследования рекомендуют как можно чаще мыть руки на работе, пользоваться антибактериальными салфетками. На второе место по количеству бак-





терий вышли сотовые телефоны. Тут рекомендации такие: не ходить в туалет с телефоном, регулярно протирать его дезинфицирующими жидкостями, а также хотя бы раз в неделю снимать и протирать чехол. Так вы убережете себя от заражения.

## Рыба для детей

**П**рофессор Адриан Рэйн из Университета Пенсильвании настоятельно рекомендует включать в детский рацион рыбу. Как показали его исследования, дети, потребляющие рыбу минимум раз в неделю, имеют более высокий IQ (на 4,8 балла выше, чем у детей, вообще не потребляющих рыбу). Также дети, имеющие в

своем рационе рыбу, хорошо спят. Они реже просыпаются ночью, меньше устают в течение дня и вообще их проще уложить спать. Ранее проводившиеся исследования показали: рыба - ценный источник жирных кислот омега-3. А они важны для роста и развития нервной ткани. Специалисты советуют включать рыбу в детский рацион как можно раньше. Если в ней нет костей, рыбу можно смело давать в возрасте 10 месяцев. К двум годам рыба должна уже прочно закрепиться в рационе. ■

*Источники: medportal.ru, meddaily.ru, medvestnik.ru*





*Юрий Макаров, невролог-вегетолог, психотерапевт,  
кандидат медицинских наук*

## Что мешает сну

***Постановка диагноза напоминает работу следователя. Чтобы докопаться до истинной причины болезни, врач собирает улики, опрашивает свидетелей, выявляет основных подозреваемых. Сложный клинический случай – это детектив с неожиданной развязкой. Однажды ко мне пришла пациентка, которая почти не спала и очень страдала от этого. Расследование привело меня к виновнику – болезни, о которой надо знать всем пожилым людям***

**С** Тамарой Ильиничной мы познакомились, а затем и подружились, когда она пришла ко мне с жалобой на долгую и изматывающую бессонницу. 58-летняя женщина перепробовала практически все снотворные препараты и даже прошла курс лечения в клинике. Врач, особенно в

таком сложном деле, как лечение нарушений сна, должен собирать анамнез не только из медицинских фактов, но и из биографических, поэтому я назначил Тамаре Ильиничне консультацию, на которой постарался узнать все, что могло как-то быть связано с тяжелым расстройством сна,

---

ее неотступно преследующим.

Но из беседы я понял, что жизнь этой женщины, учителя по профессии, была вполне благополучной, семья крепкой, физических травм, которые могли повлиять на качество сна, не было, все анализы – в норме. Где же мне искать причину такого стойкого нарушения, когда уснуть Тамаре Ильиничне не удавалось до самого рассвета, а провалившись в сон, она через час-другой просыпалась и больше сомкнуть глаз уже не могла. И так примерно лет с тридцати, то есть почти три десятилетия. Зацепиться в разгадке этой тайны мне пока было не за что.

### **Не сжимайте свой мир**

С одной стороны, можно было понять причину отсутствия сна у моей пациентки в настоящее время: говоря о покойном муже, она не могла удержаться от слез. Полученная ею психологическая травма была еще не изжита, не переработалась ее сознанием и подсознанием. В связи с высокой инерционностью психики людей старше 50 лет, их большим и нередко негативно окрашенным жизненным опы-

том способность «застревать» на горестных переживаниях у них гораздо выше, нежели у людей среднего и тем более молодого возраста.

Я посоветовал Тамаре Ильиничне всерьез «подружиться» с компьютером и шире использовать интернет. Это даст ей возможность через виртуальное пространство значительно расширить круг общения, почувствовать свою связь с миром и людьми, найти новых друзей и единомышленников. Всем известно, насколько одиноки люди в возрасте – даже те из них, кто регулярно общается со своими выросшими детьми, сидит с внуками. Все-таки социального общения, как на работе, ничто не заменит, как не заменит и ставших недоступными в силу возраста и состояния здоровья занятий спортом.

Мир человека в возрасте, увы, сжимается как шагреновая кожа. Для некоторых он сжимается до размеров собственной квартиры, затем – комнаты, затем – кровати или кресла. И в таком состоянии люди живут порой десятилетиями. Моя соседка, которой в прошлом году исполнилось 90 лет, последние десять из них не выходит из квартиры. После перенесенного инсуль-

та она отложила реабилитацию на неопределенный срок. И срок этот прошел – упущено было время, когда можно и нужно было разрабатывать и нагружать конечности, заставлять себя выполнять упражнения, даже через боль, и двигаться, когда был неплохой шанс вернуться к более-менее активной жизни. Но женщина сдалась, – порадовалась тому, что никакие органы чувств не пострадали, а физическую подвижность и тонус возвращать себе поленилась.

Я привел Тамаре Ильиничне этот пример, убеждая ее бороться за разнообразие в жизни – за возможность прогуляться по парку, завести новые знакомства, вернуться к некогда любимым хобби и скрасить досуг спортом, той же скандинавской ходьбой.

### **Неожиданный поворот**

Однако корень проблемы с бессонницей был все же не в утрате близкого человека. Тамара Ильинична следовала моим советам, но по-прежнему не спала. А я искал причину. И однажды женщина

случайно проговорила, что после вечернего чая может поспать минут 40 или даже час, а потом непременно встанет в туалет, и уж больше заснуть у нее не получается. Я стал расспрашивать, но Тамара Ильинична говорила, что ни болей, ни каких-то других патологических состояний при мочеиспускании у нее вроде бы нет. И все же это оставалось последней зацепкой – моя пациентка по нескольку раз за ночь вставала в туалет.



Чтобы исключить заболевания мочеполовой системы, я отправил ее на консультацию к гинекологу и урологу, но никаких болезней обнаружено не было. И только тогда я заподозрил ноктурию – постоянные пробуждения ночью для опорожнения мочевого пузыря. Ноктурией называется та-

кое патологическое состояние, при котором человек просыпается два и более раза за ночь, чтобы сходить помочиться, что разрывает естественный ритм сна и приводит к бессоннице. Если учесть, что человеку необходимо хотя бы 6-7 часов непрерывного сна, то ноктурия значительно подтачивает здоровье и разрушает нервную систему. Хотя возникает она в молодости, в тот период, когда нормальному человеку необходимо высыпаться по 8-9 часов ежедневно, ее обычно не замечают десятилетиями, пока организм совсем не истощится.

У Тамары Ильиничны ноктурия достигла критической фазы – после первого же ночного похода в туалет она, чаще всего, так и не засыпала. Да, она обошла многих врачей и перепробовала все лекарства. Но проблема в том, что лекарства и процедуры воздействовали на ее нервную систему, работали на запуск механизма сна, но никак не могли подействовать на ноктурию. Тамара Ильинична продолжа-

ла вставать ночью в туалет снова и снова. Дело в том, что лекарства от бессонницы не способны излечить ноктурию. Они лишь делают не выспавшегося человека еще более разбитым и вялым, поскольку принудительно погружают больного в сон, который все равно разрывается ноктурией. Есть такой негативный эффект у всех снотворных: если препарат рассчитан на обеспечение 6 или 8 часов полноценного сна, то их и нужно проспать, иначе человек будет чувствовать себя разбитым, у него будет болеть голова, возникать тремор, тахикардия, скачки артериального давления.

С годами нарушения сна перерастают в многочисленные болезни и психологические проблемы – человек начинает бояться ложиться спать, а дневная усталость становится невыносимой. Многие люди такого ритма не выдерживают: у них случаются нервные срывы, возникают психозы, острые расстройства психики. В перспективе

Ноктурия является наиболее распространенной причиной нарушений сна у людей старше 50 лет, и при этом она хуже всего диагностируется специалистами. А между тем ноктурия не менее опасна, чем любая другая болезнь.

---

человека, чей сон разрушен ноктурией, могут ожидать стенокардия, аритмия, инфаркт миокарда, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания.

А для людей молодого и среднего возраста ноктурия может иметь несколько иные, но также разрушительные последствия. Из-за снижения дневной активности у них резко падает производительность труда, возрастает вероятность несчастных случаев. Автомобилисты чаще попадают в аварии из-за снижения концентрации, заторможенности, ухудшения памяти и нарушения внимания

Среди некоторых врачей бытует мнение, что ноктурия – печальный удел мужчин, особенно пожилых. Я же на своем опыте понял, что подверженность этой патологии не зависит от пола и коррелирует лишь с возрастом, причем вероятность ее возникновения тем выше, чем старше пациент. По моей личной статистике, в возрастной группе мужчин и женщин старше 60 лет ноктурия занимает примерно 30%, старше 70 лет – уже около 60%, причем для восьмидесятилетних этот показатель будет составлять никак не меньше 95-98%.

Спусковым механизмом для ноктурии, согласно медицинским исследованиям и опыту врачей, могут быть такие заболевания, как доброкачественные гиперплазии предстательной железы у мужчин, гиперактивный мочевого пузырь, воспаление мочевого пузыря или цистит, диабет I и II типов, кисты на почках, избыточный и недостаточный вес, нарушения обмена веществ, опухолевые процессы, камни в почках и многое другое. Постоянный прием мочегонных или обезболивающих препаратов, а также некоторых других лекарств тоже приводит к ноктурии. Но ни одно из этих предположений в случае Тамары Ильиничны не подтвердилось.

## **И снова стресс**

И тогда я понял: зачастую причиной ноктурии становится никтурия – такая патология, при которой организм человека ночью вырабатывает и, соответственно, выделяет больше мочи, нежели днем. Следует привести нормы диуреза у взрослого человека: здоровый организм днем выделяет и выводит 2/3 всего объема мочи, а ночью, соот-

---

ветственно, 1/3. При никтурии эта пропорция нередко нарушается с точностью до наоборот.

Основные причины никтурии: хроническая сердечно-сосудистая или почечная недостаточность, большинство заболеваний почек и мочевого пузыря, некоторые заболевания дыхательной системы, гиперплазия предстательной железы у мужчин, цирроз печени и онкологические процессы. Но есть причины, что называется, чисто бытовые: повышенное потребление жидкости в течение дня и вечером, злоупотребление кофе, чаем и алкоголем, а также солеными и копчеными продуктами. Отдельная причина никтурии – это жизнь в состоянии постоянного стресса.

Если учесть, что здоровье Тамары Ильиничны оказалось в норме, то единственной причиной никтурии в ее случае следует считать стресс на работе. Мало кто знает, что, согласно последним исследованиям ученых, профессия учителя относится к наиболее стрессогенным. Именно поэтому в настоящее время ученые ратуют за то, чтобы ввести специальные тесты для абитуриентов педагогических вузов. Такие тесты позволяют

понять, сможет ли будущий студент долго и плодотворно работать на избранной стезе, или его психика, а значит, и здоровье, будут подорваны хроническим стрессом. На самом деле все зависит от стрессоустойчивости: у одного человека порог чувствительности к стрессу высокий и возможности адаптивного совладания с ним – широкие, такой человек без проблем сможет работать на «нервной» должности. А у другого этот порог настолько низок, что ему хватает нескольких лет, чтобы разрушить свое здоровье. К сожалению, Тамара Ильинична относится к группе людей с достаточно низким порогом чувствительности к стрессу и небольшими возможностями адаптации, поэтому профессия учителя ей не подходила изначально, что и проявилось никтурией в достаточно молодом возрасте. Как и большинство страдающих подобными расстройствами здоровья, Тамара Ильинична не акцентировала на такого рода деликатной проблеме внимание врачей, безуспешно лечивших ее от бессонницы.

Разобравшись с проблемой Тамары Ильиничны, я предложил ей помощь в рабо-

---

те со стрессом, а также попросил внести некоторые изменения в привычный режим питания. И, забегаая вперед, скажу, что они весьма ей помогли, поэтому и считаю нужным перечислить эти простые правила.

- Меньше пить жидкости по вечерам, отказаться даже от привычной чашки чая перед сном. Ничего не пить ночью, даже если мучает жажда, лишь полоскать водой рот. Со временем организм привыкнет не требовать влаги вечером и ночью.

- Снизить потребление жидкости с нормальных двух литров до литра в сутки.

- Не употреблять зеленый чай, отвары и настои любых трав, поскольку все они обладают выраженным мочегонным эффектом, а также, разумеется, кофе и алкоголь.

- Ужинать не позднее 18:00. Если не получается, то ужин от сна должен быть отделен 2-3 часами.

- Ужинать твердой пищей, содержащей мало жидкости, никаких жидких каш, салатов, супов, фруктов и овощей. Подойдут бутерброды, например, с вареным мясом и сыром, но ни сыр, ни паштет не должны быть жирными и солеными.

- Если не получилось обойтись без чашки чая на ночь, лучше переждать несколько часов и за это время несколько раз сходить в туалет, и только затем ложиться в постель. Вы ляжете поздно, но, главное, появится шанс не просыпаться из-за позывов к мочеиспусканию.

- Человеку с никтурией придется разлюбить солёности и копчености, недосаливать пищу, избегать кислых и чрезмерно пряных вкусов.

Конечно, стопроцентного исцеления в зрелом возрасте и с запущенной формой патологии ожидать не стоит. Однако Тамаре Ильиничне я смог помочь. По опыту знаю, что мало кто соберется к врачу пожаловаться на проблему слишком частых ночных походов в туалет, особенно если больше никаких болезненных симптомов у себя не наблюдает. И это напрасно! Никтурия и никтурия – вовсе не признаки приближающейся старости. Эти патологические состояния неплохо поддаются лечению, особенно если вовремя их заметить и обратиться к врачу и, конечно, не обходить молчанием главный симптом – ночные походы в туалет чаще двух раз за ночь. ■

## ♦ Народные промыслы ♦

*Светлана Чечилова*

**Хотите выглядеть модной, романтичной и таинственной? Тогда кутайте шею, плечи и руки в шаль и палантин. Эта вещь должна быть в гардеробе любой дамы, поскольку вытасчена из сундука волшебника. Один взмах плечами – и спасено самое тусклое платье. Другой поворот – и, наоборот, смягчен, сделан уютным и неофициальным деловой наряд. Плащ фокусника, да и только...**



# Эта темно-вишневая шаль...

## Шальная история

Убрус – так называлось белое льняное полотенце с вышивкой, которым покрывали голову женщины на Руси. С конца XVII века он уступает место платку, а спустя 100 лет у русских красавиц на устах персидское слово «шаль», большой узорный платок. Русский платок как таковой признан в мире благодаря нашим талантливым художникам, ткачам и красильщикам. В платке гармонично сочетаются зна-

комая ромашка и заморский лотос, образы лебедя и павлина, иранские «бобы» и французские букетики «мильфлёр», солнечные розетки и античные вазы, бесконечные вариации восточных орнаментов, яркие краски и нежные цветочные переходы.

Шали и платки из Павловского Посада – это буйство пышных букетов из садовых и полевых цветов в углах платка и гирлянды по кайме, а также восточные орнаменты, имити-

---

рующие индийские вещи. «Александровский» платок из Калужской области отличается тонкими изогнутыми линиями и изящными формами цветов. И обязательна длинная шелковая бахрома. Отдельный предмет великорусской гордости – невесомый оренбургский пуховый платок.

Русские художники очень любили писать портреты пышных купчих и сухощавых дворянок в неизменных уютных шалях. Пунцовые, черные, расписные кашемировые, ажурные белые, они становились ярким, запоминающимся пятном на полотне. «Гляжу, как безумный, на черную шаль, и хладную душу терзает пещаль...».

### **Оригинальное пончо**

Это одно из древнейших одеяний нашей планеты, сохранившееся не только в музеях и на старинных рисунках. Что может быть проще – кусок ткани с дыркой?

На родине пончо в древнем Перу ткачество считалось даром богов. А одежда была словно книгой, в которой условными знаками и фигурами запечатлены предания древности, рассказы о битвах и подвигах богов и героев, о

странствиях и духах-покровителях той или иной местности. Жители одного и того же места носили похожие пончо. Если индеец переезжал в другое место, он не менял своей исконной одежды. Так сохраняли свою культуру в одежде древние инки и сберегли для нас национальное пончо. Сегодня практичную накидку делают из самых разных материалов и носят повсюду и все.

### **Обернись, душа, красной девицей!**

Шерсть пашмину, из которой делают модные сегодня индийские шали, дает особая гималайская коза. Она живет высоко в горах, где температура не поднимается выше минус 10 градусов. Природа наградила козу уникальным тонким подшерстком, который греет животное на ветру и на холоде. И это при том, что волокно пашмины в 6 раз тоньше человеческого волоса! В древние времена такие шали делались только для императоров, принцев и правителей. Сегодня их может приобрести любой смертный, но цена будет все же королевской.

Настоящая благородная пашмина из Кашмира может быть соткана только вручную, ведь нить, такая нежная и не-

---

видимая, рвется на механических станках. А ткач, вооруженный тысячелетним опытом предков, контролирует натяжение нитей, скручивает порвавшуюся пряжу. Машинным способом делаются лишь шали из шерсти, вискозы, других материалов с небольшим добавлением пашмины. Отличить изделия ручного производства от машинного можно по краю. Край шали, сотканной на станке, всегда ровный, в то время как край изделия ручной работы может изгибаться. Нити переплетаются неаккуратно и заметны некоторые незначительные дефекты: неровности плетения и окраса, которые, впрочем, для знатоков лишь достоинства.

Шали из пашмины чаще всего однотонные. Если же в ней присутствует фактурный узор, то такая шаль особо ценна, ведь любой рисунок в ручном производстве требует редких навыков мастера и долгих часов работы. Пашмины дорогие не только потому, что для изготовления одной шали необходима шерсть, вычесанная из четырех козлов. Скручивание шерсти занимает в среднем 15 дней, а время, затрачиваемое на то чтобы соткать само из-

делие, – месяц. Еще дольше работают вышивальщики – раритетные изделия делались несколько лет. Мастера особо гордятся тем, что вышивка получается одинаковой на обеих сторонах роскошной шали: в нее вплетены изображения традиционных слонов, лотоса и прочей восточной экзотики.

Из Индии привозят к нам и удивительно красивые шали и палантины из пряжи тутового шелкопряда, получаемой вытягиванием шелкового волокна из двух или нескольких коконов. Она укладывается в шелковые дорожки и не скручивается, поэтому ткань из нее особенно нежна и требует деликатного обращения. Популярными модницам и шали из вискозы. Она легко окрашивается в различные цвета и подходит аллергикам, которые не переносят натуральные шерсть и шелк.

Мода на изделия из пашмины появилась не сегодня. Первая пашмина попала в Европу благодаря Наполеону, который получил ее при завоевании Египта как подношение. Император был очарован чудесной вещью и подарил ее Жозефине. Пашмина настолько понравилась ей, что та собрала настоящую коллекцию индийских шалей. И с тех пор

---

женщины всех правящих династий Европы считали обязательным иметь пашмины в своем гардеробе. Их передавали по наследству из поколения в поколение в комплекте с прочими фамильными драгоценностями. Когда в светских гостиных Европы в середине XIX века беседа становилась скучной, дамы устраивали настоящий аттракцион: снимали кольцо со своего безымянного пальца и демонстрировали, с какой легкостью шаль проходит сквозь него.

Некоторые дамы считают, что модные шали и палантины (даже из самых тонких шелковых тканей) оптически утяжеляют силуэт, поэтому не очень идут невысоким женщинам. На самом деле секрет в том, как драпировать их.

- Шаль должна быть тем тоньше, чем полнее ее обладательница.

- Этот аксессуар не терпит сутулой спины и сведенных плеч. Нестатную фигуру палантины и шали (особенно черные) старят. Но если носить шаль с выдумкой и умело, она, напротив, поможет скрыть ваши недостатки.

- Однотонную шаль и палантин хорошо скотать эффектной брошью на груди или на плече.

- Необычно смотрится шаль, накинутая лишь на одно плечо. Правда, придется подумать, как ее надежно закрепить.

- Вам стало жарко? Завяжите шаль эффектным узлом на сумке, она украсит даже самую невыразительную кошелку.

- Связать крючком или на спицах модную обнову может даже начинающая рукодельница. Считается, что «самовяз» греет лучше, да и плечи под ним сами расправляются от гордости за себя, умелую.

- Шаль и палантин – универсальные аксессуары: их можно надеть как поверх пальто, так и накинуть на глубокое декольте, прикрыть голые плечи, завязать на талии или на бедрах поверх платья, брюк или юбки.

- Поднадоевшую или потраченную молью шаль не спешите выбрасывать. Она может пригодиться как выразительный предмет интерьера, если накинуть ее на торшер вместо абажура, небрежно бросить на кресло, стул, ширму, положить на диван. Даже скатертью может послужить то, что недавно грело ваши плечи. ■

## ♦ Проверка интеллекта ♦

***Перед вами задачи из книги американского математика Рэймонда Смаллиана «Принцесса или тигр». За океаном эти загадки и головоломки будоражат умы читателей уже не одно десятилетие, в то время как нашим соотечественникам они мало знакомы. Предлагаем попробовать «на зуб» несколько загадок, изобретенных профессором***

**1.** Торговец купил некий товар за 7 долларов, продал его за 8, потом вновь купил за 9 долларов и опять продал его за 10. Какую прибыль он получил?

**2.** Самым поучительным в этой задаче является то, что ... ее можно решить вообще без всякой математики – лишь с помощью рассуждений. Итак, десяти собакам и кошкам скормили 56 галет. Каждой собаке досталось 6 галет, каждой кошке – пять. Сколько было собак и сколько кошек?

**3.** В одной фирме каждый служащий является либо республиканцем, либо демократом. Как-то раз один из демократов решил перейти в республиканцы, и после того, как это произошло, в фирме оказалось ровно столько же республиканцев, сколько и демократов. Спустя несколько недель новоиспеченный республиканец решил вновь стать демократом, так что все вернулось в исходное состояние. Потом еще один республиканец также решил перейти в демократы – при этом демократов сразу стало вдвое больше, чем республиканцев. Сколько служащих в фирме?

**4.** В зоомагазине продают больших и маленьких птиц. Большая птица вдвое дороже маленькой. Леди, зашедшая в магазин, купила 5 больших птиц и 3 маленьких. Если бы она вместо этого купила 3 больших птицы и 5 маленьких, то потратила бы на 20 долларов меньше. Сколько стоит каждая птица?

*Ответы – на стр. 94*

## ♦ Люди и животные. ♦

*Надежда Муравьева, писатель*



### И мой сурок со мною...

***В конце января католическая церковь отмечает удивительный праздник – день святого Антония. Хозяева несут своих питомцев в церковь, чтобы их благословили и окропили святой водой. По улицам идут гордые хозяева кроликов и ослов, котов и собак, черепах и попугаев. Это день, когда каждое пушистое и пернатое существо просто купается в ласке и любви (и объедается всякими вкусными яствами): звери признаются святыми друзьями человека, его спутниками и помощниками на все времена***

**Мы** называем зверей «братьями нашими меньшими», но сознаем ли, когда произносим эти слова, как много значат они для нас, как на самом деле близки нам все эти странные и

трогательные создания? Еще Достоевский в «Братьях Карамазовых» писал: «Любите животных. Христос с ними прежде нашего. В них есть начало разума и веселия».

---

Эта мысль не раз посещала вдумчивых и мудрых людей, и неудивительно, что посещала. Ведь животные приносят человеку то, что сам человек как-то разучился чувствовать и отдавать: радость, сердечное веселье, искреннюю преданность. Вот и известный мыслитель Серебряного века Василий Розанов говорил: «Каждый ребенок должен держать на груди котенка и ласкать его, разговаривать с ним, ухаживать за ним. У ребенка должен быть опыт совместной жизни с животными. И тогда он откроет, что в животном мире есть своя структура отношений – привязанность, дружба, верность. И мы не одни живем на белом свете, а вместе с нашими братьями меньшими».

Эти наши братья с нами постоянно: собаки служат поводьями и спасают заблудившихся в горах; общение с лошадьми по последним данным помогает детям-аутистам адаптироваться к внешней среде, а то и вовсе излечивает их от аутизма; дельфины спасают людей в море; коты, как известно, чувствуют больное место человека и лечат его... Этот список можно продолжать бесконечно. Животные исцеляют, спасают и очелове-

чивают человека, потерявшего надежду и радость.

Кстати, в церкви – и католической, и православной – полно легенд и преданий о том, как животные взаимодействовали со святыми, иногда это очень трогательные истории. Есть (или были) и праздники, посвященные животным. Был в России такой древний обычай, называвшийся «лошадиный праздник». Праздновали его в день памяти святых Флора и Лавра, покровителей лошадей. Животных приводили со всей округи, совершали молебны, кропили святой водой. По легенде, эти обряды исцеляли верных друзей крестьян от недугов и просто радовали их сердца.

А вот святой Антоний, именем которого назван праздник животных в январе, проповедовал главным образом птицам: им он внушал, что не стоит посягать на плодовые деревья в испанских садах, и, по легенде, птицы исполнялись радости, слушая святого и, уж конечно, покорялись ему, как малые дети.

То же самое делал и святой Франциск. Как-то он увидел дерево, на котором расселось великое множество птиц. Весьма удивленный, он сказал своим спутникам: «Подо-

ждите меня здесь. Я пойду и буду проповедовать моим сестричкам птицам». «Мои сестрички птицы, – сказал он, – вы принадлежите Господу, вашему Создателю. Он дал вам свободу летать повсюду. И хотя вы не ткете и не шьете, он дает вам вдвое и втрое, одевая вас и ваших деток. Ибо ваш Создатель очень любит вас, одаряя вас с такой щедростью. Опасайтесь, сестрички мои, греха неблагодарности и всегда стремитесь воздавать хвалу Богу». Птицы прислушались к нему и начали в ответ радостно щебетать.



Вообще историй о том, как звери и птицы покорно слушались святых, великое множество. Одна из них относится к 50-м годам XX века. Вот что рассказывает митрополит Антоний Сурожский, который жил в Англии и общался с английскими зверями: «Когда-то

мы, бабушка, мама и я, жили в церковном доме, там завелись мыши, они бегали повсюду, и мы не знали, что с ними делать. Мы не хотели ставить мышеловки, потому что нам было жалко мышей. Вдруг я вспомнил, что в Великом требнике есть обращение ко всем животным, которые нарушают человеческую жизнь, – как бы призыв уйти. Там перечислены десятки разных тварей бессловесных, начиная со львов и кончая букашками. Я прочел и подумал: «Не может быть! Как я могу употребить такую молитву? Я не верю, что она мне поможет». Но потом стал размышлять так: «Ведь святой, который составил эту молитву, верил в это». Тогда я обратился к этому святому и сказал ему так: «Я не верю, что у меня что-то получится, но помоги мне: я прочту твою молитву, а ты эту молитву произнеси из глубины твоей святости и принеси Богу». Я сел на кровать, положил на колени Великий требник и дождался, пока из-за камня показалась мышь. Я ее перекрестил и сказал: «Сядь и слушай! К моему изумлению мышь села на задние лапки и так сидела, не шелохнувшись. И вот я этой английской мышке прочел вслух на славянском

---

языке молитву. Кончив, перекрестил ее и сказал: «А теперь иди и скажи всем другим!». Она ушла, и после этого ни одной мыши у нас в доме никогда больше не появлялось!».

Но святые не только окорачивали животных, хотевших чем-то поживиться в доме или в саду. Они еще и любили их, и привечали. Известная история повествует, как Сергей Радонежский, подвижник XVI века, жил в своей уединенной келье в лесу, и ничуть не страдал от одиночества, потому что его посещали разнообразные звери. То волк забежит в огород, где работает старец, то семейство кабанов пожалует...

А однажды прямо перед хижиной святой Сергей увидел большого медведя... Он всем своим видом показывал, что был бы не прочь хоть что-нибудь съесть. Сергей сжалился над зверем и вынес ему кусок хлеба. С тех самых пор преподобный всегда оставлял на пеньке перед хижинкой еду. Медведь подружился со святым и приходил в гости каждый день, а когда Сергей молился, он терпеливо ждал, пока преподобный закончит молитву и вынесет ему скромную трапезу.

Судя по всему, этот медведь больше ни на кого не нападал и вообще вел себя сми-

ренно, как и лев святого Герасима. Однажды тот шел по пустыне и встретил хромого льва. Царь зверей показал святому свою лапу: в ней торчала огромная заноза, лапа распухла, и рана гноилась. Лев жалобно смотрел, словно взывая о помощи. Герасим вытащил занозу, промыл рану и перевязал ее. С тех пор лев ходил за ним по пятам и даже пас осла, которого святой без колебаний отдал на его попечение.

А вот такая история случилась в конце 50-х годов прошлого века в знаменитой Глинской Пустыни. Рассказывает очевидец: «На скотном дворе трудился монах Адриан. Маленького роста, худенький (в чем только душа держится?), отец Адриан «командовал» огромными и страшными быками. Слушались они его беспрекословно. На водопой он их не гнал, а провожал, помахивая тоненькой хворостиной. На быках в монастыре пахали.

Однажды отец Адриан пришел к настоятелю и говорит:

– Отец архимандрит, бык Соловей жалуется. Его били.

– Да ты что, отец Адриан! Как же бык может жаловаться?

– Жалуется, я вижу, он мне жалуется!

– Хорошо, иди. Я узнаю, кто работал и быка обижал.

И действительно, выяснилось, бил быка Соловья пахарь, отец Адриан оказался прав».

И еще одна история из современной жизни, рассказала ее писательница и философ Татьяна Горичева, автор шумевшей книги «Святые животные»: «Я только что вернулась из Покрово-Тервенического монастыря, с игуменьей которого меня связывает давняя дружба. Матушка рассказала, какая у них произошла совсем недавно история с заблудившейся собакой. Бедная собака-охотница потеряла хозяина и пришла в монастырь, там ее накормили, и она ушла. Через несколько дней в обители появился хозяин собаки, он прошел несколько десятков километров по лесу, и так же, как его питомица, вышел к неизвестному ему монастырю. Матушка

рассказала ему, что, судя по описанию, именно его собака недавно гостила в обители, но где она теперь, она не знает. И попросила, что, если он найдет «потеряшку», чтобы обязательно пришел и сообщил. А сама стала молиться перед чудотворной иконой: «Помоги соединиться двум любящим сердцам». Через день охотник пришел с радостной новостью – собака нашлась».

Лучше не скажешь: действительно, в этом мире существуют два любящих сердца – вы и ваш питомец, и когда они, наконец, соединяются, наступает радость. Об этой радости и свидетельствует замечательный праздник святого Антония, когда двери всех церквей растворяются навстречу всем пушистым и пернатым тварям. ■

## Проверка интеллекта ♦ ответы

1. 2 доллара.

2. Сперва скормим каждому из десяти животных по 5 галет. У нас останется 6 галет. Но теперь все кошки получили причитающуюся им долю! Значит, 6 оставшихся галет предназначаются собакам. А поскольку каждому псу долж-

но достаться еще по одной галете, то, следовательно, собак – 6, а кошек – 4.

3. В фирме было 12 служащих: 7 демократов и 5 республиканцев.

4. Маленькая птица стоит 10 долларов, большая – 20.

# «60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

## Читайте в №2 журнала «60 лет – не возраст»

- В холодные месяцы организм большинства пожилых людей чутко реагирует на изменения погоды. Почему ощущения дискомфорта чаще возникают в костях и суставах? Можно ли в зрелом возрасте сохранить их здоровыми? На эти и другие вопросы нашего корреспондента в

статье **«Как укрепить кости?»** отвечает врач-ортопед, кандидат медицинских наук Сергей Макеев.

- Статья **«Отчего живот болит?»** продолжает тему самодиагностики. Рассматриваются пять самых распространенных видов болей, обусловленных патологиями желудочно-кишечного тракта, в том числе локализующимися около пупка, в подложечной области, в правом подреберье, в области всего живота, ниже пупка справа. Эта информация поможет человеку сориентироваться и знать, в каких случаях вызывать скорую помощь, а в каких достаточно ограничиться теплой грелкой.

- Многие пожилые люди жалуются на то, что они либо с трудом засыпают, либо имеют поверхностный сон (зачастую с будоражащими сновидениями), либо рано или часто пробуждаются среди ночи и не могут уснуть вновь. Отчего это происходит и как можно улучшить сон? Отвечая на эти вопросы в статье **«Возраст сну не помеха»**, доктор медицинских наук, врач-психиатр и психотерапевт Татьяна Зозуля подробно описывает биохимические механизмы формирования здорового сна и дает множество полезных и доступных советов по преодолению бессонницы.

- О том, что в пожилом возрасте демографическая статистика складывается не в пользу мужчин, известно всем. Доктор геолого-минералогических наук Сергей Белов в статье **«Исчезающий вид?»** задался целью поразмышлять над этой проблемой. Рассматривая рекомендации по здоровому образу жизни, он пришел к выводу, что большинство из них не учитывает биологические различия в организмах женщин и мужчин.

---

**Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,  
целителей о том, как сохранить здоровье  
и избежать немощной старости?**

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
разных лет можно найти описания  
оригинальных методик оздоровления и рецепты,  
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
можно приобрести в киосках печати, а в Москве еще и в магазине  
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д.25 ☎ (495) 789-31-14

Перечень журналов в редакции:

**«Будь здоров!»**

№1-12 за 2012 г.; №1-12 за 2013 г.; №1-12 за 2014 г.;  
№1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-12 за 2017 г.; №1-2 за 2018 г.

**«60 лет – не возраст»**

№1, 3-12 за 2012 г.; №1-6, 8-12 за 2013 г.;  
№2-3, 11-12 за 2014 г.; №1,3 -12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;  
№1-12 за 2017 г.; №1-2 за 2018 г.

Следите за выходом наших журналов на страничке «Будь здоров!»  
в соцсетях: «Одноклассники», «В Контакте», «Фейсбук»

---

**В следующем номере:** МАГИЯ МАГНИЯ И КОЛДОВСТВО КАЛИЯ  
СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА  
ПРАВДА И МИФЫ О ПРОБИОТИКАХ  
ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

Материалы, помеченные знаком □, печатаются на правах рекламы.  
Содержащаяся в рекламных статьях информация может не совпадать  
с мнением редакции.

---

Подписано к печати 28.12.2017. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.  
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 86800 экз. Заказ № 6326

Отпечатано с электронных носителей издательства.

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

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

Home Page – [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (Email) – [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)

