Индекс 73035

ISSN 1682-4237

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

1 ст. ложку плодов рябины залить стаканом кипятка. Настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день при ревматизме, мочекаменной болезни, как мочегонное, слабительное и высоковитаминное средство.

№10
2003

БУДЬ ЗДОРОВ!

100 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

Осенние радости и невзгоды

Чуткое отношение к коленям

Фарингит или ларингит?

Способы омоложения шеи

Закройте глаза – и смотрите

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА!

На журнал «Будь здоров!»
и на приложение «60 лет — не возраст»
можно подписаться по одному из двух каталогов.

Каталог «Роспечать» —
тот самый, которым наши подписчики
пользовались всегда. Индексы привычны
для наших постоянных читателей:
на «Будь здоров!» — 73035
на «60 лет не возраст» — 79922

По каталогу «Почта России» подписку ведет
«Межрегиональное Агенство Подписки» (МАП)
Оно обслуживает разные регионы,
но на Москву сфера деятельности МАП
не распространяется. Поэтому в московских
почтовых отделениях этого каталога нет.
Для каждого региона выпускается свой каталог.
Индексы:
на «Будь здоров!» — 99555
на «60 лет не возраст» — 99556

Москвичи и жители Подмосковья с 1 октября по 20 декабря могут подписаться прямо в редакции, где им выдадут подписную квитанцию для оплаты в любом отделении Сбербанка. Квитанцию можно заполнить и самостоятельно. О том, как это сделать, вам расскажут по телефонам: 973-07-30, 926-13-56.

Если вы подписались в редакции, за вышедшими журналами надо будет приходить к нам. Наш адрес: Москва, ул.Сущевский вал, д.5, строение 15 (м. «Савеловская», рядом с «Радиоцентром»).

Стоимость подписки на «Будь здоров!» в редакции на первое полугодие 2004 года — 69 рублей.

Пенсионерам советуем подписаться одновременно на приложение «60 лет — не возраст». Оба журнала хорошо дополняют друг друга. А кроме того, при подписке в редакции на комплект предусмотрена скидка.

Ежемесячный журнал
№10 (124), октябрь, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

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

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

© "Будь здоров!", 2003 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ОЛЬГА ТАРАСОВА
Дар одиночества 3

ГАЛИНА МЕСНЯНКИНА
Осенние радости и невзгоды 6

НАТАЛИЯ ШАСКОЛЬСКАЯ, ВЛАДИМИР ШАСКОЛЬСКИЙ
Чудо прорастания 10

ЛАРИСА ПАВЛОВА
Фарингит или ларингит? 16

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
О пользе ночного голода 21

ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ
Чуткое отношение к коленям 26

МАДЛЕН МОУРИ
Проблемы реальные и мнимые 30

БОРИС ШЕНДЕРОВ
Почему у аборигенов нет диабета? 36

Поможем друг другу 43

Консультация специалиста 45

ВЛАДИМИР НАЙДИН
Спортсменом можешь ты не быть,
но многоборцем быть обязан 48

БОРИС ШЕНКМАН
Какая сила таится в мышцах? 53

Адрес редакции:

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

Телефоны: 973-07-30
926-13-56
Факс: 973-07-30

Наши банковские реквизиты:

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

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

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

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Рукописи не возвращаются.

Приглашаем
распространителей.

Коэффициент эрудиции 58

ДМИТРИЙ МАКУНИН
О чем рассказывает пульс 59

ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВА
Горькая ягода 63

Без подробностей 68

ГАЛИНА БЕЛОЗУБ
Кризис сорока лет 70

НИНА МАРИНЕНКО
Женские хитрости 75

ОЛЕГ ГРИБКОВ
Закройте глаза — и смотрите 78

ЛАРИСА АМИРОВА
Танец Айседоры:музыка, ставшая плотью ..84

Письмо в редакцию 90

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2004 г.
Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**
и приложение **"60 лет — не возраст"**
можно во всех почтовых отделениях страны

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Ольга Тарасова, психолог

ЧЕЛОВЕК

Дар одиночества

Одиночество большинство людей воспринимают негативно. Его считают источником отчаяния и душевной боли. Но ведь по сути это слово означает только пребывание наедине с самим собой. Что же оно сулит нам?

В некоторых языках слово «одиночество» имеет два значения: единственность (личность) и отстраненность (покинутость). Какое вам ближе?

Что вы делаете, когда остаетесь наедине с собой? Включаете теле-

визор и смотрите все подряд? Звоните знакомым и часами болтаете ни о чем? Значит, вы бежите от одиночества. То есть от себя. Увы, так поступает большинство людей во всем мире.

Понаблюдайте за собой, и вы заметите, что частенько на вопрос: «Как дела, как самочувствие?» отвечаете: «Ничего». Вам нечего ответить, если вы себя не знаете, не слышите и не понимаете.

Впрочем, любой человек хотя бы изредка пытается углубиться в себя. Но, как правило, не с целью самопознания. За неимением других навыков мы сопоставляем себя реального с тем, кем хотели бы быть, или с тем, кем нас хотят видеть. Психологи называют это «социальным сравнением».

К сожалению, мы настолько зависимы от чужого мнения, что теряемся, когда дело касается выбора, и постоянно ищем подтверждения правильности своего решения. Это называется объективным взглядом. Советоваться с собой как-то не принято. Самоуглубленность и чуткость к себе мы заменяем внешней позой, маской.

Налицо противоречие. С одной стороны, разобраться в себе действительно трудно, поэтому мы опасаемся углубляться в себя. Но с другой стороны, интерес и любовь к себе — природный инстинкт. И уж если быть совсем честным — никто себя безликим и бездарным не назовет. Почему же мы, такие неповторимые, в страхе бежим от собственного «Я»? А любой страх парализует, отнимает силы и способность мыслить. Но даже те, кто об этом хорошо знает, готовы ощущать себя покинутыми, лишь бы не знакомиться с собственной личностью и не оставаться с ней наедине. Мы всю жизнь убегаем от себя.

Мы смело вручаем собственную судьбу в чьи угодно руки, лишь бы самим не нести тяжкое бремя ответственности. Понять причину зависимости от других не так уж сложно. Вспомним: когда мы впервые испытали чувство одиночества? В детстве.

Человеку хочется ощущать собственную значимость от самого рождения до конца своих дней. Этому желанию подчинено большинство наших поступков — от благородных и героических до самых обыденных. Родители, заботясь о малыше, ежеминутно наблюдают за ним, прислушиваются к нему, ласкают, играют — словом, нянчатся. Малыш понимает действия взрослого как подтверждение: «Он видит, слышит, чувствует меня. Значит, я есть!» Так было и с вами.

Но однажды кто-то из близких не понял, не услышал, не принял вас, не захотел общаться. Новое состояние нарушило насущную потребность ощущать, что вас любят. Обстоятельства, при которых это случилось, скорее всего, давно забылись, но само ощущение навсегда осталось в памяти незаживающей раной. Это и было впервые осознанное чувство одиночества. И тогда же зародилась боязнь этого состояния.

Но одиночество может быть величайшим даром, который таит массу возможностей. Прежде всего — свободу. Можно заняться, чем хочется и когда хочется. Не надо ни под кого подстраиваться, не надо жертвовать собой. Есть уникальный шанс хоть на какое-то время прислушаться к себе. А прислушавшись, открыть в себе новые качества, таланты. Все творческие натуры

ценили одиночество как возможность углубиться в себя, почувствовать тонкие движения своей души. Александр Дюма, например, возвращаясь со скучного застолья, говорил, что встретил одного-единственного интересного человека... самого себя. А в дневнике Чайковского есть коротенькая запись: «У меня теперь страстная потребность в одиночестве».

Как же совместить потребность в общественном подтверждении и в одиночестве? Путь один: познать, понять и принять себя.

Секрет людей, не убегающих от себя, прост и сложен одновременно. Говорят, в жизни главное — научиться общаться с окружающими. Но не менее важно наладить отношения с самим собой. Всем известно, что дружба строится на взаимопонимании. Отношения между друзьями отличаются теплотой и доверием, даже если это не имеет внешних проявлений. Стало быть, именно так надо строить отношения с собственным «Я». И никакого «социального сравнения».

Человек, не боящийся одиночества, обретает безграничный простор для самосовершенствования. Так что не спешите сострадать одинокому и не ищите сочувствия, когда вам самому не с кем общаться. Помните: вы у себя есть всегда.

Воспользуйтесь советом Пушкина:

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

Эти слова пропитаны иронией. Но ирония не исключает точного наблюдения. Любой из нас хочет и любить, и верить, и совпадать во вкусах, и не подвергаться клевете, и ощущать заинтересованность в себе... Эти потребности нелегко удовлетворить. Потому что мы не похожи друг на друга. А одиночество, если оно осознанно и принято, — настоящий праздник индивидуальности.

Фото Юлии Майоровой

Галина Меснянкина

САМО-ПОМОЩЬ

ОСЕННИЕ РАДОСТИ И НЕВЗГОДЫ

Фото Р. Миломед

Осень как никакой другой сезон в году щедра на природные дары. В интерьер моей кухни хорошо вписались связки золотистого лука и серебристого чеснока, лежат у холодной стенки желтобокие кабачки, пахнет свежевысушенной полынью, ромашкой и мятой, на полках расставлены банки с вареньем, наливками, джемом. На столе стоит таз, в котором еле умещается громадная оранжевая тыква с блестящими отмытыми боками. Она душисто и сладко пахнет, выделяя густой сок, плавая в нем как маленькое солнце. Сока получится литров пять или даже шесть, потому что за два дня до этого, отрезав верхушку и вытащив толстые мясистые семечки, я засыпала тыкву доверху сахарным песком. Разлитый по бутылям сок я храню в холодильнике, каждое утро радуя домочадцев основательной порцией каротина, а также других витаминов и минеральных веществ, содержащихся в душистой жидкости.

Когда закончится тыквенный сок, начнется сезон морковки и свеклы. Буду носить их с рынка килограммами и ежедневно пропускать через соковыжималку, чтобы вся семья могла насладиться чудесным витаминизированным нектаром свежеприготовленного сока.

Смена сезонных ритмов влияет на все функции организма, причем по-разному. Функции одних систем повышаются, других — понижаются.

Осенью у большинства людей наблюдается гиперфункция легких и толстого кишечника, а желчный пузырь, наоборот, «затихает». Чтобы подготовить организм к переходу от тепла к холоду, хорошо бы очистить кишечник. Я не сторонник экстремальных мер, поэтому выбираю щадящие, приемлемые для всех варианты чистки. Например, питание в течение 10 дней только арбузами и черным хлебом.

Большого арбуза на 6-7 кг хватает на три дня. Хлеб покупаю, по старой памяти, «бородинский», хотя теперь в нем нет прежнего аромата — раньше при выпечке в него добавляли свеклу, именно она придавала неповторимый вкус и насыщенный темный цвет. Хлеб перед едой подсушиваю в тостере (можно и на горячей сухой сковородке). Арбузно-хлебная диета подойдет и для очищения почек, которые наиболее активны в зимний период. Так как арбузы продаются только до середины осени, во второй ее половине в качестве очищения можно применить диету из печеных яблок и чаев из лечебных трав. Тем, кому слишком тяжело питаться 10 дней одними яблоками, можно сократить время диеты до 5-6 дней.

Учитывая сезонность фруктов и ягод на нашем столе, я стараюсь максимально использовать те из них, что продаются в данный момент на рынке. Осень — время винограда. Ешьте его как можно больше — он особенно хорошо действует на печень. Конечно, при этом необходимо учитывать возможные противопоказания, например наличие диабета и нарушение жирового обмена.

Осенью, как всегда, часты простуды, насморк. А вызывают простудные заболевания активизировавшиеся в ослабленном холодной порой организме бактерии и вирусы. Особенно вольготно им в зашлакованном организме. Так не будем «подкармливать» их — по возможности откажемся в октябре-ноябре от белого хлеба и картошки, в которых очень много питательного крахмала. Если же есть картофель, то только с кожурой — в ней много полезных ионов калия. Однако после января-февраля картофельную кожуру уже придется срезать, так как в верхней ее оболочке начинает образовываться ядовитый соланин.

Картофель осенью лучше использовать для наружного применения. Например, давно подмечено свойство картошки снимать различные отеки. Для этого нужно очистить ее от кожуры, натереть на терке и приложить на 20 минут к отечным местам, плотно обмотав сверху грубым полотном или мешковиной. При остеохондрозе обезболивающим действием обладает компресс из тертого сырого картофеля с медом, который держат на больном месте полтора-два часа. Могу также

поделиться «картофельным» рецептом, сохраняющим кожу лица и рук от старения: в теплое картофельное пюре из двух средних картофелин добавьте 1 желток и 1 столовую ложку горячего молока. Маску наносят на лицо, шею и руки на 20 минут, затем смывают кипяченой водой.

В осенний период, особенно у жителей больших городов, обостряются застарелые бронхиты, да и пневмосклероз после когда-то перенесенного воспаления легких может заявить о себе. Что посоветовать для лечения в домашних условиях вяло текущего плеврита или длительного воспаления бронхов?

Рецепт очищения бронхов испробован на себе. Один большой лимон и одну редьку вымыть щеткой, провернуть через мясорубку, залить 1 литром кипяченой воды. Настаивать сутки. Пить по одной трети стакана три раза в день в течение месяца.

Для простудившихся в прохладные октябрьские дни у меня есть еще один старинный рецепт. Сварите пять-шесть луковиц с кожурой, разрежьте их пополам и приложите горячими к верхней части груди или горлу, хорошо укройтесь и полежите час-другой. Перед сном сварите в воде несколько луковиц, разрежьте пополам, половинки смажьте медом, залейте горячим молоком и съешьте их. Если на следующий день простуда не пройдет, снова сделайте компресс, а для употребления на ночь луковицы отварите не в воде, а в молоке.

По опыту знаю, что самая полезная пища осенью — овощи и зелень, причем в изобилии. Вот мое любимое осеннее блюдо, которое содержит много минеральных веществ и витаминов, одновременно и недорогое, и простое в исполнении. На дно высокой кастрюли положите наиболее трудно разваривающиеся овощи — репу, капусту, морковь, сверху насыпьте слой любой крупы, затем — слой других овощей, например кабачков, баклажанов, помидоров, затем опять крупу и много зелени. Залейте подсоленным кипятком и варите на медленном огне 10 минут. Затем укутайте теплым одеялом и оставьте на несколько часов. Получается очень вкусное и полезное блюдо.

Собирая урожай на своих грядках, не выбрасывайте ботву от свеклы — в ней много полезных, биологически активных веществ. Потушите мелко нарезанную ботву в небольшом количестве воды, добавьте побольше репчатого лука. Через 6-7 минут блюдо готово, осталось лишь заправить его теплым топленым маслом и соевым соусом.

Не забывайте осенью и о чесноке. В пожилом возрасте чеснок более чем обязателен — он считается, и не без основания, средством, замедляющим процессы старения организма. Чеснок целебен и при расшатанной нервной системе, помогает в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Только в нем (из доступных нам овощей) содержится в своем естественном виде редчайший элемент германий, активно способствующий очищению сосудистой системы человека. Чеснок нужно употреблять осторожно при язвенной болезни желудка и желчнокаменной болезни.

В осенних яблочных садах ветви сгибаются под тяжестью плодов. Воспользоваться этим изобилием нужно в полной мере. Яблоки — чрезвычайно доступный, дешевый и истинно российский фрукт, очень полезный для здоровья. Яблоки обладают способностью сорбировать и выводить из организма различные токсичные вещества. Кроме того, всего два яблока в день, съеденные натощак, обеспечат вас необходимым количеством витамина *С*, яблочной кислотой и пектинами, что укрепляет сосудистую стенку.

Яблоко является отличным средством для лечения кровоточащих десен. Не счищая яблочную кожуру (в ней содержится наибольшее количество полезных веществ), медленно и настойчиво жуйте твердые яблоки. Если у вас проблемы с зубами, порежьте плоды на мелкие кусочки. Такое жевание — замечательный массаж десен.

И еще. Если вы покупаете яблоки и какое-то попалось с червячком, это хороший признак. Значит, яблоки выращены без применения химии. Вообще червяки в фруктах в наши дни — признак экологически чистого продукта.

Если о пользе яблок известно всем, то о короле нашей осенней поры — кунжуте — знают немногие. Его биологически активные составляющие положительно воздействуют на все системы организма, особенно на костные ткани. Кунжут, пожалуй, — одно из лучших доступных средств для укрепления костей, зубов и волос, так как в нем содержится повышенное содержание легкоусвояемого кальция. Как его употреблять? Я готовлю из кунжута добавку к различным блюдам: белые семечки кунжута высыпаю на сухую горячую сковородку вместе с морской пищевой солью в соотношении 15:1 (на 15 чайных ложек кунжута — 1 чайную ложку соли). Помешивая, прокаливаю смесь до светло-золотистого цвета. Употребляя эту смесь, что, кстати, улучшает вкус пищи, мы получаем почти все необходимые минеральные вещества, в том числе и столь дефицитное, как природный йод. Эта полезная добавка, которую можно использовать вместо соли, подойдет к любому блюду.

Наталия Шаскольская,
Владимир Шаскольский

СПРАУТС

ЧУДО ПРОРАСТАНИЯ

В прошлом номере журнала мы рассказали о том, что происходит с зернами и семенами при их прорастании и чем объясняется их целебное действие. Однако каждая культура имеет свой набор полезных веществ, поэтому и действие на организм они оказывают разное. В этой статье речь пойдет о пшенице

Пшеница известна людям с незапамятных времен. На территории нашей страны ее возделывали задолго до образования Киевского государства. Размалывая пшеничные зерна на жерновах, получали муку, из которой пекли хлеб, варили из зерна каши, делали кисели. Знали на Руси и об оздоровительной силе проростков пшеницы.

Впервые об использовании проростков пшеницы как целебного питания упоминает русский народный травник XVII века "Прохладный ветроград". Особым способом приготовленное проросшее пшеничное зерно называлось "пшеничный ил". Чтобы восстановить силы и бодрость, сохранить хорошее самочувствие, его добавляли в уху, готовили из него кисели и каши. Применяли его и для лечения детей — они быстро выздоравливали и набирали вес.

Чем же отличаются проростки пшеницы от сухих семян? При прорастании содержание в зерне основных питательных веществ меняется. В сухом зерне содержится до 20% белка, 2,2% жиров и 64% углеводов, а в пророщенном — соответственно 26%, 10% и 34%. Количество клетчатки увеличивается с 10 до 17%. Такие изменения связаны с тем, что при прорастании растение интенсивно усваивает запасные вещества (в данном случае углеводы). Кроме того, для образования новых органов (корней, стебля, листьев) требуется много белков и жиров.

И в сухом, и в пророщенном зерне есть минеральные вещества: калий, кальций, фосфор, магний, железо, цинк, кремний, хром, медь, селен, йод, и витамины: *C*, *D*, *P*, *E*, группа *B*.

В таблице показано содержание основных минеральных веществ и витаминов в хлебе, муке, сухом зерне и проростках.

Как следует из приведенных данных, при прорастании существенно увеличивается количество витаминов, макро- и микроэлементов. И это понятно, ведь иммунные силы проростков пшеницы определяются, в первую очередь, их способностью

Продолжение . Начало в №9 за 2003 г.

Содержание минеральных веществ и витаминов в зерне пшеницы, продуктах его переработки и проростках (мг/100 г)

Химические элементы и витамины	Продукты				Суточная потребность
	Белый хлеб	Мука	Зерно пшеницы	Пророщенное зерно	
Калий	Нет данных	122	350	850	3500
Кальций	18	22	45	70	800-1200
Фосфор	87	92	423	1100	800-1200
Магний	0,5	20	146	400	280-350
Железо	0,7	1,1	3,9	10	10-15
Цинк	Нет данных	0,7	4,1	20	12-15
B_1	0,1	0,18	0,46	2	1-1,5
B_2	0,07	0,13	0,23	0,7	1,2-1,7
B_3	0,67	1,2	5,1	4,5	13-20
B_6	Нет данных	Нет данных	0,5	3	1,6-2
Фолиевая кислота	Нет данных	Нет данных	0,04	0,35	0,18-0,2
E	1,4	Нет данных	7	21	8-10

синтезировать витамины-антиоксиданты, в данном случае витамин *E* и витамины группы *B*. С общим подъемом активности многих процессов связано и энергетическое усвоение химических элементов.

Однако механически фиксировать цифровые показатели недостаточно. Прорастающее зерно — это целостная живая система, в которой витамины-антиоксиданты и минеральные вещества работают не поодиночке, а как бы в связке, поддерживая и усиливая действие друг друга. В то же время у каждого из них своя роль и в организме растения, и в организме человека, который получает их, используя проростки в пищу.

Главная роль витамина *E* (токоферола), содержащегося в зародыше зерна, — предохранять от свободных радикалов ненасыщенные жирные кислоты, очень важные для сохранения целостности клеточных мембран. При этом его молекулы окисляются и работать дальше не могут. Их способны восстанавливать электроны, полученные от витамина *C*, а также соединение, содержащее селен. В организме человека витамин *E* способствует улучшению кровообращения, предотвращает образование тромбов, а также защищает от свободных радикалов витамин *A*.

Витамины группы *B* потому и образуют группу, что действуют только в комплексе. Каждый витамин этой группы имеет свои свойства и функции, но работают они, поддерживая друг друга. Из всех продуктов наиболее богаты ими проростки пшеницы, печень и пивные дрожжи. В зерне они концентрируются в оболочке. Вероятно, увеличение коли-

чества витаминов группы *В* в прорастающих семенах является своеобразным способом защиты эндосперма (центральной части зерна, "кладовой" запасных веществ) от повреждающих факторов внешней среды.

Имеются косвенные данные о том, что молекулы *витамина B_1 (тиамина)* участвуют в создании веществ, отпугивающих насекомых. В организме человека тиамин принимает участие в углеводном питании клеток, в первую очередь нервных, и синтезе ферментов. Он предотвращает распад молекул холина — еще одного витамина группы *В*. В процессе обмена веществ витамин *С* защищает тиамин от преждевременного разрушения.

Витамин B_2 (рибофлавин) — активнейший антиоксидант, который, подобно магниту, притягивает свободные радикалы и нейтрализует их. Он также участвует в превращении углеводов и жиров в энергию. Организму человека рибофлавин необходим для дыхания клеток, формирования эритроцитов, продукции антител.

Витамин B_3 (ниацин) — очень стойкое вещество. Его сравнительно простые по структуре молекулы чрезвычайно подвижны, что дает им возможность избегать разрушительного действия свободных радикалов. Видимо, этим свойством ниацина можно объяснить то, что его количество в прорастающих семенах не увеличивается в отличие от других витаминов. Как и рибофлавин, он принимает участие в производстве энергии в живой клетке, при этом ферменты ниацина и рибофлавина работают в паре, образуя своеобразный мостик. Организму человека витамин B_3 необходим для нормального кровообращения и гормонального обмена.

Витамин B_5 (пантотеновая кислота) участвует в синтезе многих ферментов. В организме человека способствует выработке гормонов и усвоению витаминов, поддерживает нормальную работу желудочно-кишечного тракта.

Биотин, также относящийся к группе *В*, играет важную роль в обмене веществ, действуя совместно с пантотеновой и фолиевой кислотами.

Витамин B_6 (пиридоксин) принимает участие в белковом обмене. В организме человека способствует формированию эритроцитов. Его активность увеличивается в несколько раз в присутствии рибофлавина.

Фолиевая кислота участвует в синтезе нуклеиновых кислот, клеточном делении и образовании красных кровяных телец. Накопление ее активных форм поддерживается витаминами *С* и B_{12}.

Таким образом, все витамины-антиоксиданты работают и в проростках, и в организме человека слаженно и взаимосвязанно. Проростки — уникальная «аптека», подарок природы. В живом организме прорастающего семени образуется максимальное количество полезных веществ, которые находятся в сбалансированных соотношениях, точно выверенных в ходе эволюционного развития. Эффективность проростков как оздоровительного средства обусловлена именно совместным действием всех содержащихся в них, необходимых нашему организму компонентов. Кроме того, напряженная иммунная система

прорастающего семени активизирует и поддерживает иммунную систему человека.

Синтетические препараты, состоящие из набранных по отдельности минеральных веществ и искусственно полученных витаминов, не могут оказать на наш организм такого оздоровительного действия — это всего лишь сухая суммарная смесь, а не живая, дышащая система. Недаром считается, что суточная доза синтетических витаминов должна быть автоматически увеличена в 10-100 раз по сравнению с необходимой. Такие огромные количества вряд ли полезны, тем более что "практически все витамины и минеральные добавки не являются экстрактами из пищевых продуктов. Никто в наше время не перемалывает свежие овощи, травы и зерна для изготовления этих таблеток". Так оценивает аптечные комплексы известный американский фармацевт Р.Шульц. Иногда изготовить витамин, аналогичный натуральному, просто невозможно. Например, каждая молекула природного витамина *Е* имеет свою собственную структуру — у них, как у снежинок, рисунок не повторяется. А молекулы синтетического витамина *Е* идентичны. Некоторые добавки получают из генетически измененных продуктов. Так, рибофлавин (B_2) производится из генетически модифицированных микроорганизмов.

Витамины и минеральные вещества проростков связаны с белками и встроены в органическую систему живой ткани. Поэтому они усваиваются гораздо лучше, и рекомендуемую норму потребления можно смело снижать. 50 г пророщенной пшеницы в день обеспечивают взрослого человека практически всеми необходимыми добавками (кроме витамина B_{12}).

При помоле зерна количество витаминов и минеральных веществ катастрофически снижается (см. таблицу). Это происходит и потому, что из муки удаляются отруби (оболочка зерна и зародыш), и потому, что семя как живой организм уничтожается. Через две недели после помола высокосортная мука — просто мертвый крахмал. При выпечке хлеба ее обогащают синтетическими витаминами, но процесс утраты "степени полезности" продолжается. Хлеб отличается от пророщенного зерна, как дистиллированная вода от виноградного сока.

Прорастающие семена пшеницы — это совершенный питательный продукт. Помимо витаминов и минеральных веществ они содержат аминокислоты, простые сахара и жирные кислоты, которые образуются в результате работы гидролитических ферментов семени и легко усваиваются нашим организмом. Оболочка зерна — это клетчатка, которая нормализует работу желудочно-кишечного тракта и благотворно влияет на кишечную флору. Проростки пшеницы стимулируют обмен веществ, компенсируют витаминную и минеральную недостаточность, повышают иммунитет, способствуют очищению организма от шлаков. Словом, проростки — живая многогранная система, в которой целебные для нашего организма вещества связаны друг с другом и находятся в активном состоянии. Именно поэтому они дают разнообразный оздоровительный эффект, нормализуя работу

многих органов и возвращая здоровье в любом возрасте.

Проростки пшеницы рекомендуются при лечении хронических колитов, гастритов и гастродуоденитов, при комплексном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии (противопоказаны при обострениях и непереносимости глютена). Благотворно влияют на работу кровеносной и нервной систем, облегчают последствия стрессов, замедляют процессы старения. Показаны при лечении аллергии, сахарного диабета и ожирения. Улучшают состояние кожи и ногтей, восстанавливают цвет волос.

Приведем один пример. Первой пациенткой, которую мы лечили проростками пшеницы, была наша 90-летняя бабушка. Много лет она страдала тяжелым спастическим колитом и с трудом переносила все сопутствующие ему "прелести" — постоянные боли, слабительные средства, строжайшую диету, регулярное лечение в больницах. Через два месяца после начала приема проростков колит прошел. Сейчас ей 95. Она продолжает употреблять проростки, измельченные с сырыми овощами и фруктами. У нее ясный ум, превосходная память, она полностью себя обслуживает. Все анализы в норме. Ногти стали плотными, улучшилось состояние кожи, год назад начали темнеть волосы.

Проростки пшеницы можно приготовить в домашних условиях. Преимущества понятны — вы постоянно имеете свежий продукт в тех количествах, какие вам нужны, и тогда, когда вам нужно. Но чтобы получить проростки высокого качества, необходимо соблюдать ряд определенных условий. Прежде всего, нужно позаботиться о приобретении качественных семян. Это основа успеха. Зерно должно быть экологически чистым — не иметь следов повреждений насекомыми-вредителями, не содержать вредных примесей, тяжелых металлов и радионуклидов. В Москве сертифицированная пшеница для проращивания продается в магазинах «Помоги себе сам» и «Интерсоя».

Если у вас есть родственники в деревне, готовые вам помочь, предупредите их о том, что пшеница должна быть выращена далеко от шоссейных дорог и хорошо очищена от примесей. Ни в коем случае нельзя пользоваться зерном, предназначенным для посева, — оно может быть протравленным, то есть ядовитым. Кроме того, после катастрофы в Чернобыле некоторые области оказались зараженными, а зерно, которое там выращивается, зачастую поступает на элеваторы без соответствующего контроля. Особенно опасным продуктом являются при этом отруби, в которых концентрируются вредные вещества.

Но вот вы приобрели хорошую пшеницу, и можно приступать к делу. Зерно нужно просеять, а затем перебрать, удалив все механические примеси, мелкие, щуплые, раздавленные семена и их части, семена других культур. Если вы не переберете сухое зерно, а сразу его промоете и сольете с водой то, что всплывет, вы избавитесь только от легких примесей, а тяжелые осядут на дно вместе с зерном и, в конце концов, попадут в вашу тарелку.

Существует несколько способов выращивания проростков в домашних условиях. Наиболее удобный — баночный. Такой способ проращивания не требует большой площади и особых забот.

Подготовленное зерно поместите в литровую стеклянную банку, заполнив ее не более чем на 1/3. Закройте банку марлей, закрепив ее резинкой (марлю не снимают до конца проращивания). Предварительно зерно нужно продезинфицировать и промыть. Дезинфекция — обязательный и очень важный этап. Семена при уборке урожая и обмолоте соприкасаются с землей и пылью, которые содержат большое количество разнообразных микроорганизмов. Никакая, даже многократная промывка проточной водой от них не избавит, а условия проращивания семян — оптимальные для их размножения. Проростки будут плесневеть, продукт потеряет качество. Дезинфицировать зерно лучше всего раствором обычной марганцовки. После этого его надо трижды промыть холодной кипяченой водой. Слив последнюю порцию воды, наполните банку с зерном до уровня 2/3 ее объема той водой, которой должны пропитаться семена. Качество воды должно быть безупречным — из нее в семена будут поступать минеральные вещества. Подойдет вода, пропущенная через фильтр или родниковая.

Через 8–10 часов, когда семена разбухнут, воду слейте и промойте зерна два раза. Затем поставьте банку наклонно вверх дном в глубокую эмалированную миску так, чтобы горлышко банки опиралось о ее дно, а середина — о ее край. На дно миски налейте немного воды и погрузите в нее концы марли. Так вы создадите для семян оптимальные условия аэрации (воздух проходит через марлю) и влажности (марля работает как фитиль, а дно банки препятствует испарению воды).

Хорошие семена наклюнутся через 8-10 часов. Промойте их, слейте воду, снимите марлю. Проростки готовы к употреблению. Использовать их можно в течение 5 дней, хранить нужно в холодильнике при температуре от +3 до +5 °С в той же банке под стеклянной крышкой. В этих условиях проростки будут продолжать медленно расти. Их следует ежедневно промывать холодной кипяченой водой.

Минимальная доза для взрослых и старших школьников — 20 г в день. Ее желательно постепенно увеличивать до 50 г. Детям рекомендуется половинная доза. Для получения 100 г проростков требуется 70 г сухого зерна.

Есть их можно на завтрак, добавляя в холодные блюда (салаты, винегреты, йогурты), но лучше всего отдельно — перед завтраком и перед обедом. Пережевывать проростки нужно очень тщательно, что, кстати, укрепляет зубы и десны. Если же с зубами имеются проблемы, можно пропустить проросшие зерна через мясорубку, но съесть их после этого нужно сразу же.

Регулярное добавление проростков к рациону избавит вас и вашу семью от дефицита многих минеральных веществ и витаминов, повысит сопротивляемость простудным заболеваниям и гриппу, поднимет работоспособность и выносливость, улучшит состояние нервной системы. Профилактическое действие этой живой еды неоценимо.

Лариса Павлова

ТЕРАПИЯ

Фарингит или ларингит?

В прошлых номерах журнала (№ 8, 9) были опубликованы статьи о таких распространенных заболеваниях носоглотки, как ангина и тонзиллит. В продолжение темы предлагаем вам ознакомиться с не менее часто встречающимися болезнями, поражающими заднюю стенку глотки и гортань, — фарингитом и ларингитом

ФАРИНГИТ

Фарингит, или воспаление задней стенки глотки, не менее распространен, чем ангина. Более того, многие и не знают, что болеют именно фарингитом, думая, что подхватили обычную ангину, настолько иной раз сходны признаки этих заболеваний. Как и ангину, фарингит чаще всего вызывают воспалительные процессы, источником которых являются бактерии (обычно это стрептококки, реже — стафилококки), а также вирусы. Эти возбудители болезни попадают в организм непосредственно перед заболеванием, но могут присутствовать у человека и довольно долго, ничем не выдавая себя, а проявить активность при каких-либо неблагоприятных факторах.

Воспаленные миндалины, наличие аденоидов, переохлаждение, наконец (о чем мы уже говорили), вирусная или бактериальная инфекция — вот основные причины заболевания *острым фарингитом*.

Как же определить, больны ли вы фарингитом?

Прежде всего, человек начинает испытывать неприятные ощущения в носоглотке — сухость, жжение, покалывание, небольшую боль, отдающую в ухо. Самый характерный признак фарингита — слюну проглатывать намного болезненней, чем обычную пищу (это так называемый симптом "пустого глотка"). Такого признака при ангине нет.

Время идет, и если фарингит не лечить, сухость в глотке сменяется накапливанием слизи. Она пристает к слизистой оболочке, раздражая ее. Больной фарингитом пытается откашляться, но тщетно — сосуды слизистой лопаются и в мокроте могут появиться следы крови. Задняя стенка глотки и мягкое небо резко краснеют (при катаральной же ангине краснеют лишь небные миндалины). Часто на задней стенке глотки видны красные "зерна".

Отличает фарингит от ангины и отсутствие высокой температуры — она обычно или нормальная, или слегка повышена.

В любом случае не стоит полагаться на самостоятельный диагноз, необходимо показаться врачу, который точно определит, чем вы больны, и назначит соответствующее лечение.

Обычно при остром фарингите лечение схоже с лечением ангины. Это постельный режим, прием аспирина, обильное питье чая с малиной и медом. На шею ставят согревающие компрессы. Назначают и полоскания — теплые растворы фурацилина или борной 2%-ной кислоты с отваром ромашки. Полоскать горло необходимо 3-4 раза в день.

Из питания полностью исключают острую, раздражающую пищу, холодные напитки, алкоголь. Очень раздражает горло и курение.

Если соблюдать все предписания врача, фарингит, как правило, проходит через неделю, не вызывая осложнений.

Если же болезнь не лечится, запущена, у вас есть шанс заполучить *хронический фарингит*. Увы, многие этот шанс осуществили на деле. Особенно часто хронический фарингит встречается у людей среднего и пожилого возраста, причем мужчины болеют им чаще, чем женщины.

Здесь надо подчеркнуть, что в ряде случаев причиной этого неприятного заболевания могут быть и болезни обмена веществ (например, диабет), нарушения в сердечно-сосудистой системе, в желудочно-кишечном тракте, болезни печени, мочеполовых путей и т.д. Иногда хронический фарингит возникает у работников вредных производств — табачных фабрик, химических предприятий. Заработать эту болезнь могут и "ораторы", долго и громко говорящие на холодном воздухе, — экскурсоводы, прорабы-строители и т.д.

Признаки хронического фарингита схожи с острым: сухость в глотке, затруднение глотания ("пустой глоток"), часто возникает желание выпить хотя бы глоток воды (особенно при продолжительном разговоре), иногда появляется неприятный запах изо рта. За ночь в глотке скапливается слизь в виде корок. Эта слизь может попасть и в гортань, тогда появляется ощущение тошноты, начинаются приступы кашля, иногда случается спазм гортани.

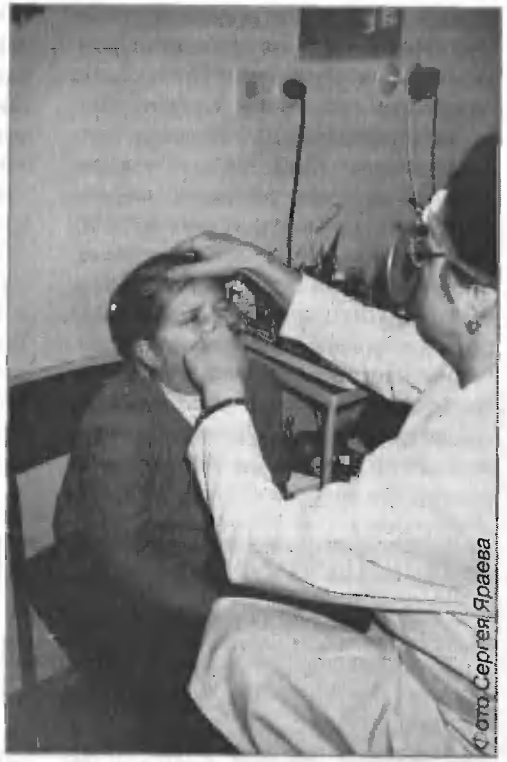


Фото Сергея Яраева

Хронический фарингит имеет

несколько форм — хронический простой (катаральный), гипертрофический гранулезный и хронический атрофический.

Что делать при хроническом фарингите? Если вы курите, о сигаретах лучше всего забыть. Избегайте загазованного и запыленного воздуха. Повышенная сухость воздуха в квартире тоже негативно сказывается на больных хроническим фарингитом. Исключите из своего рациона острую, раздражающую пищу.

Лечение должен назначать врач. Обычно оно сводится к полосканию слизистой оболочки глотки. Для этого применяют 0,5-2%-ный теплый раствор бикарбоната натрия, 1%-ный раствор хлорида натрия. Хорошо смазывать горло 5-10%-ным раствором танина в глицерине, 1-2%-ным раствором ляписа, 3-5%-ным (а иногда и 10%-ным) раствором протаргола. Помогает и полоскание настоем шалфея или чаем. Периодически стоит проводить курсы смазывания слизистой оболочки задней стенки глотки люголевским раствором.

Внутрь назначают 30%-ный раствор йодида калия — по 8 капель 3 раза в день (если больной хорошо переносит йод). Эффективно действует и прием внутрь витамина *А* — по 2 капли 2 раза в день (курс — 2 недели). Возможно, врач выпишет вам и другие средства лечения. Помните только, что при некоторых видах фарингита (например, при атрофическом фарингите) следует избегать высушивающих и угнетающих секрецию желез средств — так, не надо длительно полоскать горло растворами гидрокарбоната натрия, эвкалиптового и облепихового масел. Все эти средства угнетают секрецию желез.

ЛАРИНГИТ

Воспалении гортани — ларингит — бывает острым и хроническим.

Острая форма катарального ларингита (или острое воспаление слизистой оболочки гортани) — также одно из наиболее часто встречающихся заболеваний горла.

Обычно острый ларингит появляется после катарального воспаления слизистой оболочки носоглотки. Часто это заболевание связано и с общим или местным переохлаждением, когда человек долго находится в холодном и сыром помещении или пьет холодную воду (особенно если он разгорячен). Ларингит может возникнуть и из-за профессиональных условий, если на работе приходится дышать вредными парами, газами, сильно запыленным воздухом. Воспаление гортани иногда вызывается и такими болезнями, как корь, скарлатина, брюшной тиф.

Довольно частой причиной появления ларингита является перенапряжение голоса. Именно поэтому люди, чья профессия связана с долгими и громкими разговорами, склонны к острым ларингитам.

Первые признаки ларингита — охриплость, сухость в горле, першение и саднение. Температура обычно нормальная, иногда чуть повышенная. В самом начале болезни может возникнуть сухой кашель, затем — с мокротой. При глубоком воспалительном процессе поражаются мышцы и нервы гортани — отсюда появляется хрип.

Но, как и при фарингите, точный диагноз вам может поставить только врач. Именно он должен обнаружить покраснение слизистой оболочки гортани или даже одних голосовых связок.

Ларингит необходимо лечить, так как в противном случае может возникнуть довольно опасная форма болезни, при которой развивается отек гортани. Особенно опасный симптом — затрудненное дыхание. Это первый признак отека гортани, больных в этом случае экстренно помещают в стационар, где им оказывают соответствующую помощь, в особо тяжелых случаях — хирургическую.

Обычно же острый ларингит, если его правильно лечить, продолжается 7-10 дней.

Как лечат острый ларингит?

Прежде всего, больному необходимо соблюдать режим молчания, пока не стихнут острые воспалительные процессы (обычно 5-10 дней). Совершенно необходим отказ от курения, спиртного, холодного питья.

В начале болезни рекомендуется вдыхание аэрозолей с пенициллином, затем делают щелочные ингаляции — несколько раз в день, на шею ставят согревающий компресс.

Рецепты для ингаляций должен дать лечащий врач. Обычно рекомендуются ментол, термопсис, питьевая сода — в сочетании с кодеином, а также растворы антибиотиков. Если у больного резкая сухость слизистой оболочки и сухие корки, врач назначает вливание маслянистых растворов. При затянувшемся остром ларингите часто проводится УВЧ-терапия.

Если же острый ларингит не лечить и при этом перенапрягать голос, постоянно употреблять раздражающую слизистую гортани пищу, курить или дышать загрязненным воздухом, то болезнь принимает хронические формы: хронические катаральный, гиперпластический и атрофический ларингиты.

Главный симптом *хронического ларингита* — стойкое изменение голоса. Как правило, по утрам голос довольно чистый, но стоит лишь немного поговорить, появляется хрипотца, которая становится особенно сильной к вечеру. У больного возникает ощущение, что в горле находится что-то лишнее. Человек постоянно покашливает, стараясь избавиться от слизи в гортани. При атрофическом ларингите в мокроте видны прожилки крови.

Если заболевание длится несколько лет, слизистая оболочка гортани утолщается, а голосовые связки становятся похожими на толстые красные валики. У тех больных,

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ

Для закаливания носоглотки рекомендуется орошать или полоскать область глотки с помощью пульверизатора.

Начальная температура для орошений — 40°С, для полосканий — 38°С. Каждые 3-6 дней снижайте температуру на 1°С. Конечная температура и орошений, и полосканий — 15°С.

Продолжительность каждой процедуры — 1-6 минут.

Особенно эффективно использование минеральной воды. В первой половине курса газ из воды лучше удалить. Во второй половине процедуры проводятся с газированной водой.

КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

чья профессия связана с постоянным голосовым перенапряжением, иногда на голосовых связках образуются так называемые "певческие узелки" — утолщения, напоминающие небольшие мозоли.

Думается, нет нужды повторять, что лечение хронического ларингита также необходимо проводить под наблюдением врача, который выпишет вам все необходимые лекарства.

Больные должны соблюдать голосовой режим, прекратить курить, не употреблять алкоголя.

Слизистую оболочку гортани при хроническом ларингите обычно смазывают 1-3%-ным раствором нитрата серебра или 1%-ным раствором танина. В гортань делают вливание раствора антибиотиков с суспензией гидрокортизона (4 мл изотонического раствора хлорида натрия + 150000 ЕД пенициллина + 250000 ЕД стрептомицина + 25 мг гидрокортизона в эмульсии). Такие вливания делают 1-2 раза в день по 1,5-2 мл. Этот же состав можно использовать для ежедневных ингаляций. Курс лечения обычно продолжается 10 дней, после чего хорошо провести ингаляции 2%-ным масляным раствором цитраля (1-2 ингаляции ежедневно, курс — 10 дней).

Сейчас в продаже есть различные ингаляторы для проведения лечебных ингаляций, но если у вас их нет, можно проводить процедуру по старинке — сделав раструб из плотной бумаги, дышать через него над чашкой с лечебным раствором.

Чтобы не болеть, надо потрудиться — если вы подвержены заболеваниям носоглотки, следует позаботиться о профилактике этих заболеваний. Одной из форм такой профилактики является закаливание — как общее, так и непосредственно носоглотки. Но прежде, чем вы начнете проводить закаливание носоглотки, обязательно посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

Вниманию тех, чья профессия связана с голосовым напряжением! Если вы страдаете ларингитом, возможно, вам помогут упражнения по системе Стрельниковых (№7, 8 за 2003 г.) и точечный массаж (№2 за 2002 г. — статья "Гимнастика для ораторов").

Поздравляем с юбилеем!

На днях выйдет из печати очередной номер журнала **«Вместе против рака»**, пятнадцатый по счету. Он станет юбилейным — первый был выпущен пять лет назад.

У журналов, как и у людей, разные судьбы. Чем труднее задача — тем труднее судьба. У журнала **«Вместе против рака»** исключительно важная, благородная цель — помогать людям в борьбе с одним из самых тяжелых заболеваний нашего времени. Огромную пользу, которую он приносит читателям, мы, коллеги и друзья редакции, можем оценить по достоинству. Нам понятно и то, какого труда это стоит!

Журнал **«Вместе против рака»** — издание, далекое от какой-либо коммерции. Тем удивительнее, что ему удалось пять лет продержаться в наших непростых рыночных условиях. Поздравляем редакцию с пятилетним юбилеем и от души желаем, чтобы судьба журнала сложилась как можно более благоприятно.

Татьяна Абрамова

РЕЖИМ

О пользе ночного голода

Чего только не делают люди, чтобы избавиться от лишних килограммов: морят себя голодом, принимают специальные, далеко не безопасные препараты, часами потеют в тренажерном зале... А между тем добиться этого довольно просто — надо всего лишь отказаться от позднего обильного ужина. Плотный ужин не только прибавляет вес, но и, по мнению кандидата медицинских наук, ведущего специалиста Института эпидемиологии и микробиологии имени Г.Н.Габричевского Зиновия Павловича Белкина, ведет к болезням

Попробуйте ограничить себя в еде хотя бы один день. Вы сразу же почувствуете голод. Но вот что интересно, никакого дискомфорта от 8-10-часового ночного воздержания от пищи никогда испытывать не будете. Так предусмотрено природой: надо днем есть, а ночью «голодать».

Всем известно золотое правило: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу». Однако мало кто его соблюдает. Наслаждаясь обильной едой, люди не думают о том, что наносят вред своему здоровью.

Плотный поздний ужин, прежде всего, неблагоприятно влияет на эндокринную систему. Днем человек черпает энергию в основном из углеводов, а ночью расходуется энергия, взятая из жировых депо. В дневное время, когда человек ест, поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин, который помогает сгоранию углеводов и сберегает жиры, откладывающиеся про запас. А ночью другая эндокринная железа — гипофиз выделяет так называемый гормон роста, который помимо всего прочего участвует в расщеплении жиров.

Подчиняясь отточенному за тысячелетия механизму самосохранения, наш организм очень экономно расходует жировые запасы. Что же происходит в организме, если человек плотно поужинал незадолго до сна? Поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин, который «сообщает» гипофизу, что пища в организм поступила и нет необходимости тратить драгоценные жировые запасы. И гипофиз сокращает выделение гормона роста.

Это плохо, отмечает Зиновий Павлович, не только потому, что за ночь человек не похудеет, как и положено ему природой. У гормона роста множество других важных функций. Рецепторы к этому удиви-

тельному гормону обнаружены практически во всех частях нашего тела. И если ночью гормона роста вырабатывается мало, страдают все органы и системы.

В детстве и юности продуцируется много гормона роста. Поэтому дети и растут так быстро. Но обычно после 35 лет количество этого гормона постепенно снижается. Одновременно начинается увядание организма. Поздний ужин, подавляя синтез гормона роста, ускоряет естественный процесс старения.

— Недавно американские ученые сделали важное открытие, — рассказывает Зиновий Павлович Белкин. — Они синтезировали гормон роста и провели его клинические испытания на группе добровольцев — пожилых мужчин в возрасте от 60 до 80 лет. После шестимесячных инъекций гормона все участники эксперимента заметно помолодели. Без всякой диеты у них исчез лишний жир, и они стали стройными, как юноши. Их скелетные мышцы увеличились в объеме и существенно окрепли. Возросли показатели клеточного иммунитета, определяющего устойчивость к онкологическим и вирусным заболеваниям. Улучшилась работа поджелудочной железы, сердца, печени, мозга. В крови уменьшилось содержание холестерина и сахара.

— Зиновий Павлович, но синтетический гормон роста — это сильнодействующее лекарство, и назначать его могут только врачи. К тому же его цена очень высока. Можно ли увеличить синтез собственного гормона роста?

— Да, можно. Прежде всего, как я уже говорил, не следует наедаться на ночь, чтобы не нарушать работу организма по производству этого гормона. А перед сном на голодный желудок советую съедать небольшой кусочек (примерно 30 г) отварного мяса, птицы или рыбы и один лимон (такая рекомендация не подходит язвенникам). Это будет стимулировать гипофиз к производству гормона роста. Кроме того, согласно последним научным данным, если принять на голодный желудок 3 г аминокислоты «аргинин», то выработка гормона роста восстановится. В США, например, сейчас наблюдается настоящий аргининовый бум. Аргинин — одна из самых продаваемых там пищевых добавок.

Другим эндокринным сбоем, к которому приводит поздний ужин, является избыточная выработка инсулина в ночное время. В этом причина многих болезней: ожирения, атеросклероза, гипертонии, остеопороза, панкреатита. Избыток инсулина также способствует развитию психических расстройств и провоцирует пристрастие к табаку, алкоголю, наркотикам. Маленькие дети, которых приучили плотно есть перед сном, часто простужаются. У них может быть дисбактериоз, желудочно-кишечные расстройства, диатез, аллергия.

— Но почему под действием всего одного гормона развиваются такие разные болезни?

— Это зависит от генетической предрасположенности. У каждого есть слабое место в организме. А как известно, где тонко — там и рвется. Например, при гиперинсулинизме в почках задерживается натрий, а значит, и вода (1 г соли задерживает 100 мл воды). К тому же сосуды под действием инсулина легко спазмируются. Вот вам и предпосылки к гипертонии. Избыток инсулина усиливает активность клеток, разрушающих кости, — остеокластов, а это грозит остеопорозом. Кости при этом заболевании становятся хрупкими и повышается риск переломов. Излишек инсулина также способствует развитию воспалительных и аутоиммунных поражений щитовидной железы.

Итак, поздний ужин, стимулирующий выработку инсулина, приводит к тому, что болезни, в том числе и ожирение, начинают прогрессировать быстрее. Зиновий Павлович подчеркивает, что ожирение — это отнюдь не косметический дефект, а тяжелое эндокринное нарушение.

Многочисленные фирмы предлагают различные жиросжигатели и другие препараты, которые зачастую содержат опасные химические вещества, подавляющие аппетит. А между тем, еще в 50-х годах XX века один американский врач предложил простой способ борьбы с лишним весом — не есть после четырех часов дня. Он помогает практически всем. Помогает потому, что в этом случае во второй половине дня инсулина вырабатывается гораздо меньше, а вечером и особенно ночью, усиливается синтез главного жиромобилизующего гормона — гормона роста.

— Зиновий Павлович, на сколько можно похудеть за одну ночь при избыточном весе?

— Ночью энергия, для образования которой расщепляются жиры, тратится на так называемый основной обмен, то есть на поддержание жизнедеятельности организма, находящегося в состоянии покоя. На 1 кг массы тела у мужчин расходуется 1 ккал в час, а у женщин — 0,9 ккал. Если произвести несложные подсчеты, то окажется, что за 8 часов сна мужчина весом 90 кг может потерять 140 г жира, а за месяц он похудеет на 4,5 кг.

Значит, следуя логике Белкина, только за счет отказа от поздней вечерней еды можно достичь результата, которого обычно с трудом добиваются с помощью сложных диет и изнуряющих физических нагрузок.

Поздний плотный ужин опасен и тем, что он провоцирует стойкое нарушение сна. А согласно исследованиям, проведенным в Швеции, хроническое недосыпание способствует ожирению еще больше, провоцируя вечернее избыточное питание. Создается порочный круг. И причина опять же заключается в эндокринных расстройствах. Эпифиз (шишковидная железа) вырабатывает недостаточно мелатонина, который называют гормоном сна, и сон ухудшается. Таким образом, поздний ужин нарушает выработку мелатонина, а недостаток мелатонина еще больше нарушает сон.

Но и это еще не все. Не менее драматичные процессы происходят в кишечнике поздно поужинавшего человека. По словам Белкина, там разыгрываются поистине «шекспировские

страсти», главным «героем» которых становится двенадцатиперстная кишка — короткий участок тонкого кишечника, непосредственно отходящий от желудка. В нее открываются желчные протоки и поступают ферменты из поджелудочной железы.

Ночью двенадцатиперстная кишка, как и мозг, «засыпает». Если человек поел незадолго до сна, то желудок начинает активно сокращаться и порциями проталкивает еду в двенадцатиперстную кишку, но она «спит» и продвинуть пищу дальше не может. В итоге кишка растягивается. Помимо этого ночное переваривание пищи приводит к гастритам, развитию гнилостной микрофлоры, дисбактериозу и кишечным аллергиям.

Зиновий Павлович убежден, что поздний ужин — это расплата за неправильно прожитый день. В сумятохе трудового дня люди часто забывают поесть или перехватывают на ходу бутерброд. Кроме того, накапливается эмоциональное и физическое напряжение. И придя домой, человек хочет расслабиться и получить удовольствие, которого был лишен весь день, то есть хорошо поесть. Поздняя еда становится семейной традицией. Вместе со взрослыми приучаются к этому и дети.

Существует такой феномен — «семейное ожирение». Раньше считалось, что его причины чисто генетические. Позже врачи обратили внимание на то, что приемные дети в таких семьях тоже становятся толстяками. И пришли к выводу, что существует еще одна причина семейного ожирения — пагубная привычка плотно есть на ночь.

Кстати, вечером обычно тянет к сладкой и мучной пище — именно она приносит максимум удовольствия, поднимает настроение. В такой еде нет пищевых волокон, поэтому сахара, не будучи связаны с клетчаткой, очень быстро всасываются в кровь, что сопровождается повышенным чувством наслаждения. Коварный избыток инсулина, образующийся в ответ на быстрое и интенсивное насыщение крови глюкозой, способствует образованию в мозге, точнее, в особых «центрах удовольствия», серотонина, который называют «гормоном радости», и человек в течение некоторого времени (минут 15–20) испытывает очень приятные ощущения. Так развивается пристрастие к гипергликемической пище, которое сродни алкогольной и наркотической зависимости, поскольку и сладкая пища, и алкоголь воздействуют на одни и те же «центры удовольствия» в головном мозге. Поэтому, предупреждает Зиновий Павлович, очень опасно поощрять сладким маленьких детей, особенно тех, которые его очень любят.

«Центры удовольствия» были открыты в 50-х годах XX века. Оказалось, что если животному ввести в определенные участки мозга, вырабатывающие «гормоны удовольствия», электроды и показать, каким образом нужно нажимать на рычажок, чтобы замкнуть электрическую цепь и послать в них электрические импульсы, стимулирующие выработку гормонов, то животное будет заниматься этим до полного изнеможения, отказываясь от еды и питья.

У некоторых людей активность «центров удовольствия» повышена, и они вырабатывают большое количество «гормонов радости». Такие люди стрессоустойчивы. Они легко переносят жизненные невзгоды, никогда долго не горюют, всегда сохраняют оптимизм. Им не нужен обильный ужин, чтобы исправить настроение. А есть другая категория людей — их «центры удовольствия» работают плохо. Эти люди легко впадают в панику, в депрессию, плохо переносят стрессы, а вечером они любят плотно поесть. И тянет их к сладкой и жирной пище.

— Зиновий Павлович, что же нужно делать, чтобы не переедать вечером?

— Прежде всего, в течение дня питаться дробно, то есть почаще и небольшими порциями. При таком питании объем желудка сокращается, и можно насытиться меньшим количеством пищи. Завтрак должен быть полноценным — не только кофе с бутербродом. Перед уходом с работы нужно постараться что-нибудь съесть или выпить чаю, чтобы вернуться домой без сильного чувства голода.

Очень важно, что вы едите в течение дня. Если бутерброды, кондитерские изделия, булочки, то позднего ужина вам не избежать. Но есть другая еда, которая содержит массу полезных для организма веществ и не вызывает колебаний настроения и наркотического пристрастия. Это богатые пищевыми волокнами некрахмалистые овощи, фрукты, зелень, орехи, семечки, ягоды, а также хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, крупы, особенно гречка и неочищенный рис. Из животных продуктов следует отдавать предпочтение жирной морской рыбе, птице, яйцам, постному мясу, кисломолочным продуктам.

Пищу, богатую углеводами, лучше есть отдельно от животной и предпочтительно утром. В течение дня полезнее всего употреблять животные продукты с овощами и зеленью. Фрукты нужно съедать за 30 минут до или после еды, а жидкость пить только между трапезами.

Кофе, если пить не более двух чашек в день, активизирует работу мозга, снимает стресс, защищает от переедания и от болезней, разрушающих головной мозг, таких как болезнь Паркинсона или Альцгеймера. Поднимает настроение и защищает от переедания и горький шоколад с высоким содержанием масла какао.

Утолять тягу к сладкому лучше медом. Любители сладкого могут воспользоваться и таким рецептом. По 100 г чернослива, кураги, инжира и изюма положите в термос, залейте кипятком и оставьте в нем на час. После этого проверните сухофрукты через мясорубку и ешьте вместо варенья.

Но главное, настройте себя на ранний (не позднее четырех часов до сна), легкий ужин. Вернувшись домой, сначала снимите с себя стресс — примите душ, горячий, холодный или контрастный, кому что по душе. На ужин съешьте, например, кусок отварной рыбы и салат из свежих овощей. Утром вы проснетесь с хорошим аппетитом и плотно позавтракаете. Так ранний ужин задает правильный тон всему дню.

Возможно, что именно ранний ужин вернет вам утраченное здоровье. Вы смело можете рассчитывать на уменьшение веса, нормализацию сна и артериального давления, улучшение работы сердца и органов пищеварения, повышение иммунитета. А кроме того, избавитесь от депрессии и хронической усталости.

Если относиться к вечернему голоду, как к прекрасному сверхусилию, которое поможет улучшить здоровье и изменить жизнь к лучшему, то и переноситься он будет легко и комфортно.

Владимир Поспелов, врач

САМО-ПОМОЩЬ

ЧУТКОЕ ОТНОШЕНИЕ К КОЛЕНЯМ

Фото Виктора Аромова

Вспоминая свое детство, вижу себя худым, босоногим и непременно со сбитыми коленками. Коленные ушибы, эти непременные спутники детства, как правило, проходят бесследно, чего не скажешь о повреждении коленного сустава во взрослом возрасте. По статистике, каждый третий житель нашей планеты травмирует так или иначе именно коленный сустав. И если кто-то забывает о травме до поры до времени, то многим спортсменам и танцорам повреждение коленного сустава нередко стоит карьеры.

Как сберечь свои колени, ведь они трудятся порой по двенадцать часов в сутки? Ограничить их работу? Но если, как некоторые люди, особенно пожилые, мало двигаться, то такая «недогрузка» для колен еще более опасна — незаметно и быстро развивается атрофия или тугоподвижность сустава.

Еще в медицинском институте, изучая строение коленного сустава, я поражался гармоничности его анатомических особенностей. Из всех суставов нашего тела этот — самый прочный и в то же время очень подвижный. Нога в колене у тренированного человека может совершать массу сгибательных, разгибательных и вращательных движений. Мышцы, связки, сухожилия, надежно соединяя колени с бедренной и большой берцовой костьми, при травмах принимают на себя главные удары. Помогают им в

этом эластичные хрящевые прокладки — мениски, обеспечивающие равномерное распределение тяжести тела по всей суставной поверхности. При ходьбе и прыжках мениски, как мощные пружины, амортизируют, смягчая неизбежные толчки и сотрясения, а при сильных нагрузках уменьшают излишнее давление на прямые и неподвижные кости бедра.

В анатомическом строении коленного сустава все «продумано» до мелочей — чтобы мы могли двигаться быстро, много и не уставая. И если чутко и внимательно относиться к своим коленям, можно сохранить до глубокой старости подвижность и легкость в движениях.

Но человеку как-то невдомек заботиться о коленках, пока они служат ему верой и правдой. А ведь, несмотря на прочность коленного сустава, вывести его из строя может сильный прямой удар, падение, чрезмерная нагрузка или резкое неудачное движение. При этом чаще всего страдают мениски — не успев сместиться, они оказываются зажатыми между бедренной и берцовой костьми. Сколько раз приходилось видеть неудачные прыжки гимнастов или баскетболистов — мой глаз замечает их, когда спортсмен находится еще в воздухе и только собирается приземлиться: туловище его уже рядом с землей, а в колене еще не завершилось сгибательное движение. Вообще все виды спорта и упражнения с резкими поворотами и скручиваниями могут привести к смещению мениска и травме коленного сустава.

Часто такое происходит и в самых банальных ситуациях — от переутомления нетренированных коленных мышц, когда человек делает слишком резкое движение в колене. Например, вы взбираетесь на табуретку, чтобы поменять перегоревшую лампочку, одно неудачное движение и — травма. Даже резкие ритмичные танцевальные движения без соответствующей подготовки могут сказаться на состоянии коленей, особенно менисков. Самые безопасные и полезные, с «точки зрения» коленных суставов, виды спорта и физические упражнения — это плавание и велосипед.

При вывихе или повреждении сустава, мениска, коленных связок сразу же ощущается сильная боль. Затем колено быстро отекает, при любом движении ногой боль возрастает. В этом случае прежде всего необходимо зафиксировать коленный сустав. Для этого книгу или дощечку (что есть под рукой) надо подложить под колено и зафиксировать, или бинтом, или шарфом. Кроме того, следует обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить перелом кости. Врач наложит фиксирующую повязку и назначит необходимое лечение. Повреждение связок или мениска, как правило, требует хоть и длительного, но все же консервативного лечения. Хирургическое вмешательство необходимо лишь в исключительных случаях.

Чтобы надежно защитить свои колени, нужно с детства учиться правильно падать. Например, спортсменов и артистов искусству безопасно и даже красиво приземляться обучают специально. Попробуем и мы обучиться одному из таких способов. С полученным навыком хорошо ознакомить своих детей и внуков.

Итак, вы поскользнулись или

споткнулись и чувствуете, что столкновение с землей неизбежно. Попытайтесь сгруппироваться: как можно быстрее согнуть спину, колени подтянуть к животу, руки прижать к груди, то есть принять «позу эмбриона». Голову надо успеть отклонить в сторону, противоположную падению, расслабить мышцы плеча и руки и постараться помягче упасть на соответствующий бок. Автоматизм в таких движениях достигается не сразу, поэтому лучше потренироваться грамотно падать дома — на

Коленный сустав

мягких коврах, одеялах и подушках. Чем точнее вы отработаете эти спасительные движения, тем в большей безопасности в момент падения окажутся ваши колени, голова и другие части тела.

Чтобы не повредить коленный сустав, занимаясь спортом или быстро двигаясь, лучше всего надевать специальные наколенники или делать тугую, эластичную, надежно фиксирующую коленный сустав повязку. Однако при обычной ходьбе, особенно длительной (например, в турпоходе), пользоваться наколенниками и повязками, защищающими колени, не надо — коленные мышцы быстро потеряют тонус.

Колени надо беречь, а с возрастом все лучше о них заботиться, ведь колени, как и весь организм, теряют былую силу, мышцы становятся дряблыми, истончаются прежде подвижные суставные хрящи, с внутренней стороны на коже появляется венозный рисунок.

Некоторых людей вечерами беспокоят ноющие боли в коленях, ощущение недостаточной подвижности, сухость, шершавость кожи. Это возможные признаки недостатка в организме витаминов, отложения солей или надвигающегося артрита. Колени требуют помощи.

Ежедневно вечером делайте для коленей теплые водные примочки из питьевой соды — 1 столовая ложка соды на литр воды. Накладывают примочки на 15-20 минут, затем вытирают колени и намазывают кремом с витамином *А* либо подогретым соевым, оливковым или подсолнечным маслом.

Можно делать питательные витаминные компрессы из растительного масла с добавлением сока лимона или апельсина в пропорции 10:2. Накладывают такой компресс на час, затем снимают, осторожно массируют колени и на ночь завязывают теплым шарфом.

Хороший эффект дают компрессы из пшеничных отрубей, разведенных молоком до густоты сметаны. Смесь накладывают на колени, накрывают пергаментной бумагой, завязывают теплой тканью и держат полчаса. Затем смывают и смазывают кожу питательным кремом.

Для людей помоложе спасительным оказывается сухой жар — чтобы улучшить подвижность коленных суставов, снять усталость и напряжение в мышцах после интенсивной физической нагрузки, достаточно побывать в сауне.

Больше всего устают колени у женщин, особенно когда они ходят на каблуках. В этом случае вечером, перед сном, нужно принять теплую ванну, а затем энергично помассировать колени, смазав их любым жирным кремом или вазелином.

Необходимо позаботиться и о питании. Высокое содержание в рационе сахара или жира дает лишние килограммы, тяжесть которых первыми почувствуют ваши колени, а им с каждым годом все труднее выполнять свои функции. Большой вес тела для коленных суставов — постоянная и изнурительная нагрузка. Потерей хотя бы нескольких килограммов вы значительно облегчите их работу.

Колени «любят» овощи, фрукты, кисломолочные продукты, рыбу, зелень — в этих продуктах много витаминов, минеральных веществ, ненасыщенных жирных кислот и совсем мало калорий.

Люди среднего и пожилого возраста знают — стоит провести несколько дней в постели, как ноги слабеют, и прежде всего в коленях. Недостаточная двигательная активность губительна для коленных суставов — уже после 30 лет она приводит к ослаблению мышц, ухудшению структуры хрящей и нарушению кровообращения, ведь под коленями расположены мощные кровеносные узлы.

Для сохранения подвижности суставов необходимо проводить массаж коленей, а также делать специальную гимнастику, которую стоит включить в свою ежедневную утреннюю зарядку.

Упражнения эти довольно простые, выполнять их лучше по 8-10 раз.

1. Сядьте на стул, спина прямая. Ноги выпрямите, оторвав их от пола, затем согните, подожмите под себя и снова выпрямите.

2. Сидя, ноги поставьте перед собой, сведите колени. Теперь как можно шире разводите колени в стороны, напрягая коленные суставы.

3. Сидя, обопритесь обеими руками о края стула. Делайте движения ногами, как при езде на велосипеде, полностью выпрямляя их в коленях.

4. Сидя, положите руки на колени и с их помощью потрясите коленными суставами. Проделайте это упражнение энергично 20 раз.

5. Сидя, положите руки на пояс, ноги поставьте на ширину плеч. Поднимите руки вверх, оторвите ноги от пола, выпрямите их в коленях и приподнимите их — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

6. Стоя, ноги вместе, обопритесь ладонями о спинку стула. Выполняйте круговые движения сомкнутыми коленями то в одну, то в другую стороны.

7. Стоя, держась за спинку стула, отведите одну ногу назад как можно выше, стараясь распрямить колено. Затем проделайте то же самое другой ногой.

8. Держась за спинку стула, приседайте. Делайте упражнение медленно, ощущая, как работают ваши колени. Задержитесь в приседе, чтобы колени немного устали, встаньте и отдохните.

Если вы будете выполнять этот комплекс регулярно, ваши колени «ответят» вам благодарностью: вы просто не будете иметь с ними никаких проблем.

Мадлен Моури,
доктор медицины, США

СИМПТОМЫ

Проблемы реальные и мнимые

Когда неожиданно появляется какой-нибудь болезненный симптом, человек может растеряться. Как быть — бежать к врачу или подождать, пока само пройдет? Принять верное решение иногда бывает очень трудно. Ведущие американские врачи собрали наиболее частые жалобы своих пациентов, обобщили их и дали рекомендации, в каких случаях можно ограничиться успокаивающими мерами или самопомощью, а в каких надо немедленно обратиться к врачу

Сильная головная боль

Изнурительные заботы, интенсивная мыслительная работа, изменения погоды могут быть причиной сильной головной боли.

Срочная медицинская помощь не требуется:

◆ если головную боль легко объяснить раздражением, переутомлением, подавленностью.

Примите теплую ванну и расслабьтесь, а если это не поможет, придется выпить болеутоляющее средство — таблетку парацетомола (панадола) или аскофена. Иногда приступ головной боли возникает и от голода. Если вы с утра ничего не ели, достаточно поесть, чтобы боль отпустила.

Однако при некоторых сочетаниях симптомов помощь врача бывает необходимой.

Обратитесь к врачу:

◆ если у вас появилась тошнота, если вы видите ореол вокруг предметов, если перед глазами возникают вспышки, если свет вызывает усиление головной боли, если перед приступом головной боли вы долго напрягали зрение у монитора компьютера *(в этих случаях головная боль носит более определенный характер и может свидетельствовать о мигрени или проблемах со зрением)*.

Немедленно обратитесь к врачу:

◆ если вам 50 лет или больше и головная боль у вас носит упорный характер *(это возможный симптом микроинсульта или опухоли мозга)*.

Вызовите "скорую помощь":

◆ если сильная головная боль сопровождается слабостью или онемением в отдельных частях тела, если перед глазами возникает пелена, если вам трудно глотать и говорить *(это возможные симптомы или предвестники инсульта)*;

◆ если головная боль стала острой, нестерпимой *(это возможный признак разрыва кровеносного сосуда в мозге и внутримозгового кровоизлияния)*;

◆ если сильная головная боль сопровождается скованностью затылочных мышц, ознобом *(это возможный признак менингита)*.

Головокружение при вставании

Если утром, вставая с постели, вы почувствовали головокружение, это может быть связано с повышенным или пониженным артериальным давлением (приступ гипотонии), с анемией, с приступом стенокардии, с обезвоживанием организма или истощением. Кроме того, головокружение может быть признаком внутреннего кровотечения (например, при язвенной болезни желудка) или беременности.

Фото Владимира Семина

Фото Льва Шереметьева

Обратитесь к врачу:

◆ если головокружение при вставании повторяется и само быстро не проходит;

◆ если вы страдаете язвенной болезнью желудка.

Ухудшение зрения

С возрастом у многих людей развивается дальнозоркость. Если вам стало трудно читать газету с мелким шрифтом, как бы далеко вы ни отодвигали ее от глаз, надо проверить зрение. Скорее всего, вам потребуются очки для чтения.

Кроме дальнозоркости могут возникнуть и другие, более серьезные, проблемы со зрением.

Обратитесь к окулисту:

◆ если вы стали плохо видеть и близкие, и удаленные предметы, причем зрение не удается скорректировать очками *(возможно, это признак начинающейся катаракты)*;

◆ если зрение внезапно становится затуманенным или вообще на время пропадает *(это может быть признаком спазма или закупорки сосуда тромбом или отслоения сетчатки)*;

◆ если зрение нарушается в одном глазу *(это может быть признаком катаракты, глаукомы или другой глазной болезни)*.

Покраснение глаз

Склера может покраснеть, если в глаз попала соринка или вы подвержены аллергии. Но этим не исчерпываются причины покраснения глаз.

Срочная медицинская помощь не требуется:

◆ если покраснение склеры само прошло наутро *(скорее всего, это было незначительное раздражение глаз)*.

Обратитесь к окулисту:

◆ если глаз остается красным и в нем ощущается боль *(возможно, это признак глаукомы)*;

◆ если глаза чешутся и слезятся *(возможно, это конъюнктивит)*;

◆ если наряду с покраснением глаз ухудшается зрение *(это может быть конъюнктивит или кровоизлияние в глазном сосудике)*;

◆ если глаз покраснел под контактной линзой *(возможно, у вас на роговице появилась царапина — это может привести к длительному ухудшению зрения)*.

Снижение слуха

Экстренная врачебная помощь не требуется:

◆ если вы стали хуже слышать после купания в реке или бассейне *(возможно, в ухо попала вода)*;

◆ если после пробуждения вы почувствовали, что ухо заложило *(возможно, серная пробка перекрыла ушной проход)*.

Как в этих случаях восстановить слух? Воду можно вытрясти из уха, наклонив голову к плечу и попрыгав на одной ноге. А чтобы сместить пробку и освободить от нее ушной проход, достаточно широко зевнуть или потянуть ухо за мочку. Чтобы избежать такой ситуации в будущем, можно использовать средство для размягчения ушных пробок. (У нас в стране в этих целях применяются фитосвечи. — *Прим.ред.*) Не пользуйтесь для чистки ушей гигиеническими палочками — вы можете еще дальше затолкнуть пробку. Застарелую, плотную пробку лучше удалить у врача.

Обратитесь к врачу:

◆ если внезапно наступила глухота и размягчение пробки не помогает *(возможно, это микроинсульт или вирусная инфекция)*;

◆ если ухудшение слуха сочетается с болью в ухе, при этом возможны жидкие выделения из уха *(вероятнее всего, это инфекция)*.

Нарушения сердечного ритма

И здоровое сердце бьется учащенно под воздействием сильных чувств. В этом случае примите теплую ванну и расслабьтесь.

Срочная медицинская помощь не требуется:

◆ если вы заметили случайные, нерегулярные перебои в сердечном ритме, которые легко объяснить волнением.

Понаблюдайте за собой, обратите внимание, не связаны ли эти изменения с физической или психической нагрузкой, и при очередном посещении врача расскажите ему об этом.

Обратитесь к терапевту или кардиологу:

◆ если время от времени у вас возникают хаотические сокращения сердечной мышцы: сердце бьется учащенно или "замирает" *(возможна сердечная аритмия)*.

Вызовите "скорую помощь":

◆ если учащенное сердцебиение (тахикардия) сопровождается дискомфортом и болью в груди или

за грудиной, одышкой, головной болью, головокружением, испариной *(возможен сердечный приступ)*.

Вздутие кишечника, метеоризм

Помощь врача не требуется:

◆ если вздутие кишечника было связано с отклонением от привычного питания;

◆ если прием таблетки активированного угля, отрубей, фестала или панзинорма устраняет вздутие.

Обратитесь к врачу:

◆ если вздутие живота произошло внезапно и не связано с перееданием, непривычной пищей или физической перегрузкой, особенно если оно сочетается с отсутствием стула *(это может быть признаком непроходимости кишечника)*;

◆ если вздутие кишечника и метеоризм не проходят после нескольких недель приема активированного угля (или других средств, нормализующих работу кишечника);

◆ если при соблюдении диеты дискомфорт в кишечнике сохраняется, увеличивается, становится непереносимым;

◆ если в дополнение к вздутию кишечника неожиданно стал быстро увеличиваться или снижаться вес.

Выделения из молочной железы у женщин

Помощь врача не требуется:

◆ если вы год назад перестали кормить грудью ребенка.

Обратитесь к гинекологу:

◆ если выделения из груди не связаны с материнством (возможны недостаточная активность щитовидной железы, доброкачественная опухоль, инфекционное заболевание).

Обратите внимание на цвет выделений: молочный или зеленоватый цвет может свидетельствовать об инфекции, кровянистые выделения бывают при повреждениях ткани молочной железы или опухоли.

Сильные спазмы и боль в низу живота у женщин

Срочная врачебная помощь не требуется:

◆ если боль и спазмы в низу живота появляются обычно в середине менструального цикла *(скорее всего, они связаны с началом процесса овуляции)*. Расскажите об этом гинекологу при очередном визите.

Обратитесь к гинекологу:

◆ если боль (даже не сильная) принимает хронический характер *(она может быть вызвана фибромой, кистой яичников, эндометриозом, воспалительным процессом органов малого таза)*;

◆ если болевые приступы бывают в период менопаузы *(они могут объясняться доброкачественными кистами)*;

◆ если в период менопаузы боли и спазмы в области малого таза учащаются *(они могут быть признаком более серьезного заболевания, например рака яичников или рака матки)*.

Срочно вызовите "скорую помощь":

◆ если боль и спазмы не переносимы и сопровождаются головокружением, обморочным состоянием, затруднением дыхания *(не исключено, что это признаки инфаркта)*;

◆ если сильные спазмы возникли при беременности *(возможен выкидыш)*.

Нарушения менструального цикла у женщин

Нарушение месячного цикла может быть связано с заболеванием щитовидной железы, фибромой, эн-

дометриозом или поликистозом яичников. К нему может привести бессистемный прием противозачаточных таблеток. Постарайтесь вместе с врачом разобраться, какова причина нерегулярных менструаций.

Срочная помощь врача не требуется:

◆ если вы резко изменили привычный образ жизни, например сменили климат или питание, увеличили или уменьшили физическую нагрузку, пережили сильный стресс и т.п. Все это может повлиять на месячный цикл *(он должен восстановиться в течение ближайших трех месяцев)*.

Обратитесь к гинекологу:

◆ если менструация длится более восьми дней *(это может быть признаком внематочной беременности, самопроизвольного аборта, кист яичников, эндометриоза)*;

◆ если в период климакса началось маточное кровотечение *(оно может быть вызвано онкологическим заболеванием)*.

Вызовите "скорую помощь" помощь:

◆ если маточное кровотечение настолько сильное, что приходится менять по две прокладки за час, если оно сопровождается головокружением или обморочным состоянием *(это может объясняться разрывом фаллопиевых труб при внематочной беременности)*.

Боли в плечевых суставах

Врачебная помощь не требуется:

◆ если ваше состояние можно объяснить большой физической нагрузкой;

◆ если боли проходят после отдыха;

◆ если помогает прикладывание холодного компресса.

Обратитесь к врачу:

◆ если боль (острая или тупая) не уменьшается после полноценного отдыха;

◆ если, несмотря на прием обезболивающих средств, болезненные ощущения сохраняются в течение недели *(возможны серьезные заболевания: воспаление плечевого сустава или повреждение связок, требующее хирургического вмешательства)*.

Боль в пояснице

Экстренная помощь врача не требуется:

◆ если боль не острая и вы накануне передвигали тяжелые предметы или поднимали тяжести *(полноценный отдых поможет вам избавиться от боли, а в дальнейшем вам надо позаботиться о тренировке мышц спины с помощью специальных упражнений)*.

Обратитесь к врачу:

◆ если вы переохладились, простужены или переносите инфекционное заболевание;

◆ если боль отдает в ноги, особенно при кашле или чихании, при этом нарушились мочеиспускание и опорожнение кишечника, появилась сильная слабость, спина покраснела, горячая на ощупь *(возможно повреждение межпозвоночного диска)*.

Обильное выпадение волос

К усиленному выпадению волос могут привести разные причины, в том числе сильный стресс или ослабление иммунитета. Имеет значение и склонность к облысению, объясняющаяся наследственной предрасположенностью.

Медицинская помощь не требуется:

◆ если у многих членов вашей семьи редкие волосы. Чтобы избежать облысения, поищите для себя подходящий препарат растительного происхождения, стимулирующий рост волос.

Обратитесь к дерматологу:

◆ если облысение для вашей семьи нехарактерно;

◆ если в волосистой части головы появился зуд. Возможным виновником выпадения волос в этом случае является грибок, от которого можно избавиться с помощью специального противогрибкового шампуня или лекарств, назначаемых врачом.

Родинки

Когда-то существовало поверье, что появление родинки сулит удачу. Однако ученые установили, что некоторые из вновь образованных родинок таят в себе опасность рака. Как распознать их? Лучше всего это сделает врач. Но каждому из нас полезно знать кое-что о родинках, чтобы, во-первых, не волноваться напрасно, а во-вторых, вовремя принять меры, если это потребуется.

Нет оснований для беспокойства:

◆ если старые родинки не изменяются, а новые не появляются.

Обратитесь к врачу:

◆ если вы заметили появление у себя на теле новых родинок;

◆ если давно существующая родинка стала меняться по размеру или цвету;

◆ если в родинке появился зуд, образовалась язвочка;

◆ если родинка выглядит асимметрично — одна половинка больше другой;

◆ если у нее неравномерная окраска;

◆ если она большого размера (с пятирублевую монету).

Все перечисленные признаки могут быть характерны для меланомы — злокачественного заболевания кожи. Важно не пропустить начало заболевания — на ранней стадии оно эффективно лечится хирургическим путем.

Перевод Бориса Бочарова

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Сейчас во мне сто шестнадцать килограммов, — рассказывает пациент диетологу, — а максимальный вес был сто двадцать два килограмма.

— А какой же был минимальный?

— Три килограмма шестьсот граммов.

◆

— Сынок, ты мыл руки?

— Да, папа, еще вчера.

◆

— Я сегодня видел, как наш зубной врач копался в моторе своего автомобиля.

— И что?

— Он взял плоскогубцы и сказал: "Потерпи, дружок, сейчас тебе будет немного больно..."

◆

— На что жалуетесь? — спрашивает психиатр.

— Мне постоянно кажется, что меня кто-то преследует.

— А давно это с вами?

— С тех пор, как я бежал из тюрьмы.

Борис Шендеров,
доктор медицинских наук, профессор

ПИТАНИЕ

Почему у аборигенов нет диабета?

Сотрудник НИИ эпидемиологии и вирусологии имени Г.Н.Габричевского, член Нью-Йоркской академии наук Борис Аркадьевич Шендеров давно занимается проблемами питания. В Государственном университете пищевых производств он читает теорию функционального питания. По его мнению, пища должна не просто удовлетворять голод — она должна стать фактором сохранения и улучшения здоровья. Иными словами, нужно обеспечить организм теми продуктами, которые способны оптимизировать его жизненно важные функции

Гены не "приспособились"

Цивилизация "подарила" нам болезни, о которых раньше не знали: атеросклероз, диабет, рак, бронхиальную астму, различные аллергии, гепатиты, ожирение и многие другие. Почему же, несмотря на развитие медицины, процветают известные болезни и появляются новые? Специалисты связывают это с нарушением экологии природной среды, химизацией сельскохозяйственного и промышленного производства, широким внедрением в быт и здравоохранение новых химических соединений синтетической природы, высокой степенью урбанизации, приведшей к гиподинамии.

Но существует еще один важнейший фактор, существенный для нашего здоровья, — пища, которую мы едим. Подсчитано, что на протяжении жизни человек съедает около 60 тонн различных продуктов!

О приоритете пищи над всеми остальными факторами, определяющими здоровье и полноценность жизни человека, говорил выдающийся физиолог И.П.Павлов. А древнегреческий врач Гиппократ провозглашал такой подход к питанию: пища должна быть лекарством, а лекарство — едой. Мы же не только растеряли многие традиции, но и не сумели приспособиться к новым условиям — наши гены оказались недостаточно устойчивыми к их резким изменениям, происшедшим за последние сто-двести лет.

Еды требуется меньше, но...

Нашим предкам приходилось прикладывать немало физических усилий, чтобы обеспечить себя пищей. Поэтому и энергии им требовалось много — до 5 тысяч килокалорий в день. Но сегодня около 80 процентов населения развитых стран — горожане, которым, чтобы "добыть" пищу, достаточно посетить магазин. Да и объем физического труда значительно сократился. Поэтому получать с пищей так много калорий, чтобы восполнить затраченную энергию, уже не нужно. Мужчине, занимающемуся умственным трудом, достаточно 2500-2800 килокалорий, женщине — 1900-2200.

Но это вовсе не означает, что организм перестал нуждаться в разнообразных компонентах пищи, являющихся регуляторами его многочисленных функций и биохимических реакций. Для поддержания здоровья нам требуется более 20 тысяч нутриентов (питательных веществ) — среди них витамины, минеральные вещества, аминокислоты, биофлавоноиды, олигосахариды, ненасыщенные жирные кислоты и многие другие. Но, к сожалению, мы не получаем и половины необходимых веществ.

Что в дефиците?

Когда мы хотим узнать, какое количество полезных веществ, скажем кальция или железа, содержится в том или ином продукте, то обращаемся к справочникам. Но, увы, приведенные там нормы явно устарели. В результате активной сельскохозяйственной деятельности и применения химикатов многие почвы оскудели и так же, как и люди, испытывают недостаток питательных веществ. Естественно, что и в растениях, вы-

ращенных на таких почвах, их нет.

По данным американских исследователей, 80% почв США не могут удовлетворить потребности сельскохозяйственных культур в минералах и их комплексах. К примеру, если в начале двадцатого века в 100 г шпината содержалось 157 мг железа, то в 1968 году количество этого важного для кроветворения вещества упало до 27 мг, через десять лет оно уменьшилось еще на 10 мг, а сейчас составляет всего... 2 мг. Для удовлетворения суточной потребности в железе взрослому россиянину перед первой мировой войной достаточно было съедать два крупных яблока в день. Сегодня даже килограмм яблок в сутки не обеспечит железом. Такая же ситуация и с другими продуктами: в капусте, например, стало значительно меньше кальция (на 75-85%). По сути, в пище стало недоставать жизненно важных веществ.

Но дело не только в обеднении почв. При промышленной переработке и хранении продукты подвергаются рафинированию, термообработке, высушиванию, замораживанию. Все это тоже уменьшает их биологическую ценность. Например, зерно в процессе обработки теряет оболочку, а вместе с ней и витамины, аминокислоты, антиоксиданты. То же происходит и при изготовлении пищевого растительного масла — после нагревания, экстракции, отделения, очистки, устранения запаха оно лишается важнейших питательных элементов.

В процессе переработки овощей и фруктов разрушается от 5 до 80% биофлавоноидов и ценной аминокислоты глутатиона, обладающей мощными антимутагенными и противораковыми свойствами. Много ценных веществ теряется и во время хранения овощей и фруктов. Ни один витамин, например, не сохраняется в плодах дольше шести месяцев.

А что в избытке?

При дефиците многих необходимых пищевых ингредиентов продукты питания содержат ряд вредных веществ, которые попадают в них при переработке. Это так называемые технологические добавки. В хлебных, кондитерских, мясных изделиях содержатся ароматизаторы, консерванты, пеногасители, подсластители. Фрукты для лучшего хранения покрывают тонкой несмываемой пленкой синтетического воска. Кроме того, в мясных и колбасных изделиях нередко обнаруживаются стимуляторы, гормоны антибиотики, которые давали животным, в молочных продуктах — остатки антисептиков, применяемых при обработке молока.

Особо надо сказать о низком качестве воды. В почвенных водах, помимо органических загрязнителей, циркулируют остатки используемых в сельском хозяйстве удобрений, ядохимикатов и отходов промышленных производств, нефтепродуктов, которые переходят затем в растения и выращенные плоды.

О вреде калорий и пользе бактерий

О том, что наш рацион перенасыщен калорийными рафинированными продуктами, в последнее время много говорят и пишут. И это действительно так. Возьмем, например, сахар. С восемнадцатого века, когда он впервые вошел в питание, до конца двадцатого века его годовое потребление на душу населения возросло до 45 кг. Такое количество сахара дает столько калорий, сколько требуется человеку, трижды в неделю на протяжении года пробегающему марафонскую дистанцию. Но ведь этого никто не делает!

Впрочем, сахар — не единственный распространенный калорийный рафинированный продукт. Сюда можно отнести и алкоголь. Каждый грамм алкоголя прибавляет 7 килокалорий.

Избыточное количество калорий при отсутствии физической нагрузки приводит к нарушению функции поджелудочной железы, повышенному выбросу инсулина, снижению образования в клетках гликогена и, как следствие, отложению жира, развитию сердечно-сосудистых нарушений, сахарного диабета.

То, что болезни цивилизации связаны с неправильным питанием, подтвердили наблюдения американских ученых за коренным населением островов Микронезии, глубинных территорий Африки и Южной Америки. У тех народностей, которые сохранили традиционное питание, пища содержит меньше, чем у нас, белков, но зато в ней намного больше ненасыщенных жирных кислот, минеральных солей, витаминов, растворимых пищевых волокон, антиоксидантов. И, как результат, у них практически отсутствуют признаки атеросклероза, сахарного диабета, бронхиальной астмы, а частота рака во много раз ниже, чем у жителей развитых стран. А у народностей, которые приняли западноевропейский образ жизни, частота сердечно-сосудистых нарушений в 8-12 раз, а эндокринных — в 5 раз больше, чем у аборигенов, сохранивших традиционный уклад жизни.

В старину люди для сохранения продуктов питания использовали высушивание или естественную ферментизацию, в результате которой продукты обогащались миллиардами молочнокислых бактерий, полезных грибов и продуктов их метаболизма (а это, заметим, летучие жирные кислоты, пептиды, витамины, природные антибиотики и другие нужные вещества).

Современные технологии термической обработки продуктов, а также соблюдение повышенных гигиенических требований с применением обеззараживающих средств уничтожают нормальную микрофлору. Свою лепту в это вносит и применение антибиотиков. В итоге жители развитых стран получают полезных бактерий значительно меньше, чем это необходимо. (У россиян положение несколько лучше за счет традиции квашения и соления овощей, приготовления квасов.)

Между тем роль молочнокислой флоры очень важна. Английские ученые недавно сопоставили значимость свежеприготовленных соков и молочнокислых продуктов в профилактике рака молочной железы и пищеварительного тракта у женщин. Получилось, что ежедневное употреблении соков снижает риск развития новообразований на 30%, а молочнокислых продуктов — на 80%.

Зачем нужны пробиотики?

Рассказывая о недостатках современного питания и самих про-

дуктов, влекущих за собой развитие болезней, я хотел подчеркнуть следующее: чтобы сохранить здоровье и продлить жизнь, нужно радикально изменить взгляды на пищу и питание. Прежде всего, необходимо употреблять такие продукты, которые будут полностью удовлетворять потребности организма — но не в калориях, пластических элементах и вкусо-ароматических свойствах, а в жизненно важных компонентах. К ним относятся полезные бактерии, витамины, аминокислоты, биофлавоноиды, пищевые волокна, минеральные и прочие вещества, которые контролируют и модулируют физиологические функции, биохимические процессы, поведенческие реакции, снижая риск возникновения заболеваний и ускоряя выздоровление. Такие вещества специального назначения — биологически активные добавки, или пробиотики, могут быть как естественного, так и искусственного происхождения. Но все они являются продуктами функционального питания.

Концепция функционального питания возникла в 1989 году в Японии на стыке медицинской и пищевой биотехнологии и сейчас получила широкое распространение во всем мире. Например, до 40% населения США при лечении острых и хронических заболеваний и для их профилактики вместо лекарственных препаратов применяют биологически активные добавки, или продукты функционального питания.

Во Франции я наблюдал такую картину. Покупатель долго изучал этикетку на банке с кальциевой добавкой. Не удовлетворившись написанным, он подробно расспросил продавца о том, в какой форме в этой добавке представлен кальций и как лучше применять добавку. Забота о здоровом питании в развитых странах — обычное явление.

Как помочь организму?

В первую очередь надо обратить внимание на воду, которую мы пьем. Ее надо обязательно очищать, применяя водоочистительные фильтры. Полезна и талая вода, которую получают, оттаивая замороженную в морозильнике очищенную воду. Хочу напомнить, что еще Александр Македонский многим напиткам предпочитал фруктовые соки, разбавленные талой водой. Для нормального протекания всех физиологических процессов организму требуется не меньше 1,5-2 л жидкости в день. По моему мнению, человеку, который пьет неочищенную воду, вообще не стоит заниматься лечением беспокоящих его заболеваний.

Необходимо постоянно поддерживать организм бифидо- и молочнокислыми бактериями. В Японии, например, все заведения общественного питания с утра обязательно предлагают посетителям кисломолочные продукты.

Кефир, бифидокефир, бифидок, йогурт, ряженку, ацидофилин, кумыс и другие подобные продукты должен употреблять каждый, кто заботится о своем здоровье. Но если надо корректировать микрофлору при хронических желудочно-кишечных, инфекционных и аллергических заболеваниях и стрессах, то больше подойдут пробиотики и продукты функционального питания, созданные на основе живых микроорганизмов (*лактобактерин, бифидобактерин, колибактерин, бифилиз, нарин*э), или ферментизированные бактериями препараты на основе дрожжей, овощных и фруктовых соков, сублимированных плодов и лекарственных растений.

Употребляя полезные бактерии, необходимо позаботиться об оптимизации их работы в желудочно-кишечном тракте. Это значит, что помимо них следует употреблять питательные вещества, которые стимулируют рост "дружественной" для организма микрофлоры — олигофруктосахариды, протеины, некоторые витамины, минеральные и другие вещества естественного (микробного, растительного, животного) или искусственного происхождения. Эти вещества, например, содержатся в растворимых пищевых волокнах — *лактулозе* (она продается в аптеках в виде порошков или сиропов). Ежедневно во время еды нужно съедать по 8-10 г лактулозы (1 чайная ложка). Если вам не понравится вкус, ее можно заменить другим веществом, также стимулирующим рост молочнокислых бактерий, — *инулином*. Его много в плодах топинамбура, корнях одуванчика и в пищевых добавках, сделанных на их основе.

Хорошо поддерживает жизнедеятельность полезной микрофлоры *овес*. Содержащийся в нем бета-глюкан не только стимулирует лакто- и бифидобактерии, но и осуществляет мощную антиоксидантную защиту организма. Не случайно англичане, о приверженности которых к овсяной каше ходят чуть ли не легенды, еще 300-400 лет назад, когда не было холодильников, сохраняли мясо и рыбу свежими, густо посыпая их овсяной мукой.

Чтобы обеспечить организм витаминами, минеральными веществами, биофлавоноидами и глутатионом, одним из самых мощных антиоксидантов, обладающим антимутагенным и противораковым эффектом, необходимо постоянно включать в рацион блюда из свежих овощей и фруктов, прежде всего ярко окрашенных, в которых больше полезных веществ. Американское противораковое общество рекомендует каждому взрослому человеку ежедневно употреблять от пяти до восьми разных овощей и фруктов.

Сегодня на рынках и в магазинах можно купить фрукты и овощи, привезенные из разных регионов нашей страны и из-за рубежа. Это позволяет в определенной мере компенсировать дисбаланс минеральных веществ, связанный с содержанием их в разных почвах. Поэтому не покупайте одни и те же фрукты или овощи, привезенные из одного и того же региона, даже если вы их любите. Старайтесь разнообразить свой стол.

Как я уже говорил, по прошествии шести месяцев витамины в овощах и фруктах разрушаются, поэтому зимой и особенно весной лучше пить соки. Но следует знать, что производители заранее насыщают их витаминами намного больше нормы, так сказать, "про запас". Поэтому советую при покупке соков обращать внимание на дату изготовления. Продукт с истекшим сроком уже не содержит витаминов, а недавно изготовленный, наоборот,

имеет их в избытке. Так что покупайте сок, срок годности которого истек наполовину.

Говоря об овощах и фруктах, не могу не сослаться на собственный опыт дачника. Уверен, что плоды, выращенные на садово-огородных участках могут и должны стать надежным подспорьем в здоровом питании. Например, наша семья много лет употребляет собственные овощи, ягоды и фрукты, для подкормки которых мы никогда не используем химикаты. Конечно, вредными отходами почва загрязнена повсеместно. Но большое значение имеет и то, что сами растения непосредственно ничем не обрабатываются.

Дефицит необходимых минеральных веществ и ненасыщенных жирных кислот можно восполнить, если постоянно включать в питание орехи и семена. Природой создан уникальный механизм концентрации полезных веществ в зародышевой части растения, откуда начинается развитие новой жизни. У нас дома на столе всегда стоит миска с разными орехами и семечками.

Жизненно важные жиры омега-3 содержатся в льняном масле и жирных сортах рыбы. Рыба, кроме того, является источником фосфора. Жителям нашей средней полосы необходимо также мясо — куриное, говяжье, свиное, а также субпродукты. К слову, много полезных для организма веществ содержится в свином сале. В частности, один из тестов, разработанный для определения уровня сексуальной активности представителей разных национальностей, вывел на первое место украинцев, у которых сало является национальным продуктом. Все дело в наличии в этом продукте особых регуляторов биохимических и поведенческих реакций человека.

Хочу реабилитировать и грибы, относящиеся к низшим растениям, в частности дрожжевые. Продукты питания, их содержащие, совершенно необоснованно отвергаются некоторыми невежественными борцами с грибковыми инфекциями. Грибы играют в природе важную роль: каждое высшее растение является симбиозом гриба с растительной клеткой. Грибы обусловливают их разные свойства, например, окраску цветов. Человек только начинает открывать этот мир, но уже появляются новые препараты на основе грибов.

Функциональное питание предполагает серьезный и взвешенный подход к тому, что мы едим. Надо изменить отношение к выбору продуктов: прежде всего отказаться от привычки есть то, что быстрее можно приготовить или что дешевле. Подбирать продукты надо с учетом потребностей организма в питательных веществах и обязательно включать в питание биологически активные добавки и пробиотики.

В Российской ассоциации восстановительной медицины действует кабинет функционального питания, оснащенный специальными компьютерными программами, позволяющими оценить реальный рацион питания по витаминам, минеральным и другим полезным веществам и получить рекомендации по его оптимизации.

☎ 924-08-78 (Валерий Сергеевич Чертушкин)

ПИСЬМА

Поможем друг другу

"Обращаюсь с просьбой о помощи и совете. Мне 59 лет, в октябре 2002 года я перенесла ишемический инсульт. До сих пор не восстанавливается чувствительность правой стороны тела, а также очень беспокоит сильное чувство жжения в правой ноге, особенно в вечернее и ночное время. Напишите, пожалуйста, на адрес редакции, как избавиться от этого. Буду очень благодарна".

Людмила Савинская, г. Архангельск

(В №8 за этот год кандидат медицинских наук Сахарчук Т.А. в рубрике "Консультация специалиста" давала рекомендации по профилактике повторного ишемического инсульта.)

"Мне 25 лет, и сколько себя помню, у меня всегда были темные круги под глазами. Скажите, может ли это являться симптомом какого-либо заболевания? Посоветуйте, пожалуйста, как можно от них избавиться".

454016 г. Челябинск, ул. Чайковского, 70-358, Ирина

"Мне 55 лет. В последнее время у меня от холодной воды стали быстро неметь и белеть кончики пальцев на руках. Это довольно неприятно. Мне приходится очень долго растирать их, чтобы они снова стали чувствительными. Напишите, пожалуйста, если у кого-то аналогичная проблема, как вы справляетесь с этим".

Галина Попова, г. С.-Петербург

"Недавно я стала замечать, что у меня стали выпадать волосы: после мытья головы или после причесывания на расческе остается большой пук волос. Мне сейчас 50 лет, и волосы всегда были густые и красивые. Поэтому я очень огорчена. Прошу тех, кто сталкивался с подобной проблемой, посоветуйте, что делать. Буду благодарна".

Татьяна С., г.Москва

"Моей подруге, 40-летней женщине, поставили диагноз: фиброаденома молочной железы. Предложили радикальную операцию, на которую она не решается. Может быть, кто-нибудь знает, какие лекарственные растения помогают в этом случае?"

Ирина К., г.Москва

Присылайте, пожалуйста, советы на адрес редакции.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

При нервном возбуждении

• Избавиться от нервного напряжения, чувства тоски и тревоги поможет сбор из следующих компонентов:

корень валерианы .....1 часть,
шишки хмеля .....1 часть,
листья мяты .....2 части,
трава пустырника .....2 части.

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка как обычный чай. Пить по 1/3 стакана до еды 3 раза в день или по 1/2 стакана утром и вечером. Курс лечения — 3-4 недели.

• Если беспокоят боль в области сердца, тревога и бессонница, полезен следующий сбор:

цветки ромашки .....1 часть,
плоды фенхеля .....1 часть,
плоды тмина .....1 часть,
листья мяты .....1 часть,
корень валерианы .....1 часть.

10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать 30 минут на водяной бане, охладить, отжать. Принимать по 1/4 стакана утром и днем и по 1/2 стакана за 30 минут до сна. Курс — 3-4 недели.

• При повышенной нервной возбудимости, жалобах на сердечные перебои, при головокружении, ощущении нехватки воздуха применяют следующий сбор:

трава пустырника .....2 части,
трава сушеницы болотной .....2 части,
трава душицы .....2 части,
лист шалфея .....1 часть,
плоды боярышника .....1 часть.

5 г смеси залить 1 стаканом кипятка, 10 минут нагревать на водяной бане, настоять 20 минут, остудить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день 6-8 недель.

• Прекрасно снимает нервные спазмы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах *мелисса*. Принимать ее можно в любом виде — свежей и сушеной, добавлять в чай или готовить отвар (1 ст. ложка на 200 мл кипятка). Употребление мелиссы не имеет особых противопоказаний и может применяться длительное время.

В качестве успокоительного средства полезны:

- яблоки, сваренные в вине, или витаминный чай, приготовленный из сушеных яблок,
- сок, отжатый из свежих яблок и апельсинов (можно добавить по вкусу мед),
- салат из яблок и бананов, заправленный медом и соком лимона.

Также успокаивает нервную систему перекатывание на ладони грецких орехов или карандаша с гранями, поскольку нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом. А прилив крови к рукам благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

В.Комов, врач-фитотерапевт
г.Краснодар

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Фото Сергея Яраева

Рубрику ведет Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

"Сдавала кровь на сахар, а заодно проверила гемоглобин. У меня он низкий — около 100 единиц. Пожалуйста, напишите, что такое гемоглобин и от чего он зависит. Если от питания, то мои знакомые питаются так же, а гемоглобин у них высокий".

Иванушкина М.К., п. Покровское, Орловской обл.

Гемоглобин — это особый белок, пигмент крови. Именно благодаря ему кровь имеет красный цвет. В крови он содержится не в свободном виде, а в красных кровяных клетках — *эритроцитах.*

Почему для нас так важно количество именно этого пигмента? Ведь блондинок же не волнует, скажем, малое количество пигмента меланина в их волосах? Дело в том, что именно гемоглобин осуществляет переноску кислорода. В легких он "цепляет" кислород, который мы вдохнули, и отдает его тканям и органам. Попав в клетки органов, кислород вступает в реакции с разными веществами, окисляя их. При этом выделяется энергия, необходимая для жизнедеятельности организма.

На обратном пути гемоглобин забирает из тканей углекислый газ, который отдает в легких, и мы выдыхаем уже его. Углекислый газ должен обязательно вовремя устраняться, иначе произойдет снижение резервов кислотно-щелочного буфера и даже сдвиг реакции в тканях в кислую сторону, а для жизни необходимо поддержание кислотно-щелочного равновесия на определенном уровне.

Гемоглобин, связанный с кислородом, называется оксигемог-

лобином, а связанный с углекислым газом — карбгемоглобином. Их цвета различаются между собой. У здорового человека кровь с оксигемоглобином (артериальная) — ярко-красная, а кровь с карбгемоглобином (венозная) — синеватая. Если же у человека по каким-то причинам во всем объеме крови становится меньше кислорода, то губы, а иногда и все тело приобретают синюшный оттенок. А если мало самого гемоглобина, то кожа, и особенно слизистые оболочки, становятся бледными. Оттянув нижнее веко и посмотрев на конъюнктиву, опытный врач и без анализа приблизительно может сказать, какой у этого человека гемоглобин.

Уменьшение в крови содержания гемоглобина (эритроцитов) называется *анемией*, или *малокровием*, хотя самой крови может быть достаточно.

Если гемоглобин снижен, то организм испытывает недостаток кислорода. В первую очередь страдают нервная система и головной мозг, снижается иммунитет. Начинают беспокоить головные боли, головокружения, в более тяжелых случаях случаются обмороки. Могут появиться шум в ушах, мышечная слабость, легкая утомляемость, покалывания в области сердца, частые депрессии, извращение вкуса, сухость и трещины кожи, ломкость ногтей, выпадение волос. В сочетании с атеросклерозом сосудов сердца кислородное голодание может спровоцировать стенокардию и инфаркт.

Но сам по себе низкий уровень гемоглобина — еще не диагноз. Чтобы лечение было результативным, надо установить причину малокровия.

По каким же причинам гемоглобин может снизиться?

Это случается при кровотечениях, как внешних (при травмах), так и внутренних, что наиболее опасно (например, при внутрипеченочном кровотечении или при внематочной беременности, когда рвется маточная труба).

Кроме того, кровотечения могут быть в желудочно-кишечном тракте (при эрозии или язве желудка, геморрое). В пожилом возрасте возникают кровоточащие опухоли желудочно-кишечного тракта. Женщины теряют много крови при родах или абортах, при обильных менструациях. Частые носовые кровотечения тоже приводят к снижению гемоглобина.

При острых состояниях, то есть при большой потере крови человек бледнеет, у него быстро снижается артериальное давление, учащается пульс, он может потерять сознание. При малейшем подозрении на острое кровотечение нужно немедленно обратиться к врачу!

Причиной потери крови могут быть глисты, например из класса нематод. Паразит прикрепляется ротовой капсулой к тонкой кишке и пьет кровь хозяина. Снижение гемоглобина может вызвать и такой глист, как широкий лентец. Но в этом случае причиной является дефицит витамина B_{12}, необходимого для образования гемоглобина. Широкий лентец очень "любит" этот витамин. Косвенным признаком поражения глистами может быть увеличение в крови содержания особых лейкоцитов — эозинофилов. При подозрении на глисты необходимо сделать анализ кала.

Чтобы установить правильный диагноз, надо сделать гастроскопию или рентгеновское обследование желудка, сдать кал на скрытую кровь, посетить проктолога или гинеколога.

Чаще встречаются небольшие ("капельные") хронические кровотечения.

Организм мог бы в этих случаях успеть снова наработать гемоглобин, но для этого нужно достаточно железа. При обычном питании в организм в сутки поступает такое количество железа, которое может быть потеряно с одной чайной ложкой крови. Поэтому даже при небольших, но частых кровотечениях депо железа постепенно истощается.

Железодефицитная анемия может развиться и тогда, когда железа мало поступает с едой. В таких случаях полезна недожаренная печень (с кровью), потому что в ней наряду с железом есть и витамин B_{12}. Из растений железо усваивается хуже — нужно присутствие достаточного количества витамина *С*. А некоторые растительные продукты даже препятствуют всасыванию железа. Это отруби, кукуруза, пшеница. Их нейтральные волокна хорошо выводят шлаки, но они так же хорошо выводят и железо.

Тормозят всасывание железа лекарственные препараты, содержащие магний и алюминий. Железо может теряться с потом — в жару и при работе в горячих цехах.

Для образования гемоглобина, кроме железа и витамина B_{12}, в организм обязательно должно поступать или вырабатываться в нем достаточное количество других витаминов и микроэлементов (например, B_6, B_2, *С*, фолиевой кислоты, меди, кобальта). Этому иногда препятствуют некоторые заболевания. Так, витамин B_{12} и железо плохо усваиваются при гастрите с пониженной кислотностью. А дефицит железа ухудшает всасывающую способность слизистой желудка. Так создается "порочный круг".

Витаминов группы *В* и фолиевой кислоты организму может недоставать и при дисбактериозе кишечника, при котором кишечная флора вырабатывает их значительно меньше.

Анемия может быть и от того, что эритроциты, которые живут определенный срок, распадаются раньше, чем следует. Причиной тому может быть попадание в организм большого количества свинца, например при работе на вредном производстве. Свинец также накапливают грибы и ягоды, растущие вдоль дорог, поэтому собирать их там категорически нельзя.

Анемия может начаться в результате длительного или частого приема некоторых лекарств (иногда при этом наблюдается небольшая желтушность склер). К таким лекарствам относятся противоревматические и противоопухолевые препараты, сульфаниламиды, некоторые антибиотики. Но такая причина снижения гемоглобина встречается реже.

Иногда анемия возникает и при заболевании почек, например хроническом латентном (скрытом) пиелонефрите — воспалении почки с почечной лоханкой. Считается, что причина снижения образования гемоглобина в этом случае — возникающая из-за инфекции интоксикация. Вообще любые хронические очаги инфекции подавляют образование гемоглобина, поэтому от них обязательно надо избавляться.

Кровотечения бывают при почечнокаменной болезни. Причиной анемии, хотя и достаточно редкой, может быть и серьезное заболевание крови.

Анемия — довольно распространенное заболевание, особенно у женщин, и причин его возникновения может быть очень много. Я назвала только основные. Конечно, для эффективного лечения желательно сначала пройти обследование.

Владимир Найдин,
доктор медицинских наук

ФИТНЕС

Спортсменом можешь ты не быть, но многоборцем быть обязан

Фото Анатолия Сочинина

Мне повезло. Моим первым институтом стал Институт физкультуры. За четыре года научился бегать на лыжах, плавать, боксировать, фехтовать, стрелять, играть в волейбол, освоил верховую езду. Если учесть, что до института занимался гимнастикой, то можно сказать, что получил настоящее физическое образование — умение владеть своим телом и духом. Только, к сожалению, время на это пришлось украсть у будущей профессии.

Нельзя ли стать физкультурно образованным более простым способом? Можно и нужно. Для этого начинать занятия физкультурой надо гораздо раньше, с самого детства. Причем лучшая основа физического воспитания — многоборье. Чтобы развить ловкость, силу, гибкость, выносливость, воспитать характер, нужно стать многоборцем, то есть заниматься разными видами спорта. Попробую это доказать.

Фараон-многоборец

Египтологи утверждают, что каждый уважающий себя фараон был знаком с физкультурой. Ограничивал ли он себя утренней зарядкой или брал академические уроки физкультуры — осталось невыясненным. Но фрески донесли до нас факт: властитель демонстрировал народу умение бегать, бороться, бросать большие камни. Ловкость, сила и смелость подтверждали его могущество, так же как несметные богатства, тысячи рабов и заранее построенная пирамида.

Древнегреческие боги и люди

Великие скульпторы древней Эллады ваяли своих атлетов с натуры, лишь немного их канонизируя. Они находили своих будущих дискоболов, борцов и лучников в борцовских залах и на стадионах. Скульптуры атлетов и богов — не что иное, как образы античных многоборцев, разносторонне и гармонично развитых.

Греки, исповедовавшие культ человеческого тела, первыми стали проводить соревнования по многоборью. Оно включало бег, прыжки в длину с грузом в руках, прыжки в воду, борьбу, стрельбу из лука. Такое пятиборье требовало незаурядной подготовки, которую начинали с детства.

Индейское многоборье

Сложнейшие физические испытания должен был проходить молодой североамериканский индеец: пробегать с небольшими остановками 200 миль, переплывать широкую реку, метать дротик в цель, бороться с соперником, бесшумно проползать 2-3 мили (чего не может сделать профессионал-пехотинец), прыгать, укрощать диких лошадей. Вот далеко не полный жизненный "техминимум" индейского юноши. Только сдав его, юноша мог считаться взрослым мужчиной.

Спорт голубой крови

Английский аристократ обязан был хорошо держаться в седле, играть в теннис, плавать, боксировать, бегать. Спортивные навыки прививались ему с детства наравне с обучением музыке и иностранному языку.

Неплохой "пережиток прошлого"!

С чего начать?

Спорту все возрасты покорны. И в тринадцать, и в тридцать, и в пятьдесят — всегда прекрасно чувствовать себя быстрым, ловким, сильным. Но чем раньше начинать физическое образование, тем лучше.

В какой же последовательности лучше всего приобщаться к миру спорта? С чего начать? Думаю, что с гимнастики, которая так или иначе сопровождает нас всю жизнь.

Искусство владеть своим телом, сила и гибкость, ловкость и грация — все это дает гимнастика. Гимнастические упражнения построены так, что человек вынужден преодолевать сопротивление своего тела. А физиологами доказано, что тонкая регулировка мышечного напряжения, высокая степень согласованности движений рождается именно из "сопротивления себе". Гимнастика тренирует и чувство равновесия, способность ориентироваться в пространстве при разных ситуациях.

Итак, начало положено — спортивная гимнастика. Этого, однако, недостаточно.

Вода и чувство невесомости

Учиться плаванию надо так же рано, как и заниматься гимнастикой. Плавать не только очень приятно, в первую очередь из-за ощущения невесомости тела в воде, но и полезно. При плавании человек дышит строго ритмично, в зависимости от фазы гребка. Ни бег, ни лыжи, ни другие циклические виды спорта, за исключением, пожалуй, академической

Фото Геннадия Мякеева

гребли, не дают такой ритмичности дыхания. При выдохе в воду приходится преодолевать сопротивление воды, поэтому получается как бы "выдувание" воздушной струи.

Ритмичность дыхания и преодоление сопротивления выдоху прекрасно развивают легкие и сердце. Только плавание и гребля дают такие емкие и эластичные легкие, которым не страшны никакие заболевания.

У детей, занимающихся плаванием, объем легких на 10-15% больше, чем у "сухопутников", а болеют они — в 2 раза реже.

В 7-8 лет ребенок уже должен уметь держаться на воде, а в 10-11 — достаточно быстро плавать разными стилями.

Единство противоположностей

Итак, гимнастика и плавание. А можно ли их сочетать?

Многие спортсмены и тренеры думают, что эти два вида спорта исключают друг друга. Если от пловца требуется особая мягкость, эластичность движений, фаза полной расслабленности между гребками, то от гимнаста — максимальная собранность мышц, определенная жесткость суставов. Все это правильно, однако именно поэтому стоит одновременно обучать и гимнастике, и плаванию. Гимнастика не позволит мягкости пловца перейти в киселеобразность, а плавание сохранит гимнасту эластичность связок, предотвратит "дубовость" суставов.

Дружба этих двух китов спорта — первая ступень к физической разносторонности.

Королева спорта — легкая атлетика

У древних греков было особое отношение к бегу. Они говорили: "если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — тоже бега й". Эти слова были высечены на камне и потому дошли до наших дней. С некоторыми поправками они актуальны и сейчас.

Бег — наиболее естественный способ передвижения здорового молодого человека. 10-12-летний ребенок бежит исключительно правильно. Специальные исследования биофизиков указывают на высокую согласованность такого бега. Он красив и легок.

К сожалению, в 13-15 лет эта прекрасная способность несколько угасает, наступает та скованность и дискоординация движений, которая потом стоит человеку неумения бегать. Вот тут-то и необходим тренер, который поддержит природную способность и разовьет ее в настоящий спортивный бег.

То же можно сказать и о метании. Посмотрите, как ловко и хлестко бросает камень мальчишка-пятиклассник. Закрепить и развить этот навык сравнительно несложно. Сложнее обучать прыжкам, особенно в высоту, которые достаточно абстрактны, — это же не забор, через который надо перемахнуть. Техника прыжков при специальной подготовке легко постигается в 13-14 лет.

Очень важно привыкнуть к бегу на средние и длинные дистанции — 1,5; 3,5; 10 км. Этим воспитывается физическая выносливость, упорство и, если хотите, умение мужественно переносить длительное напряжение — ценнейшие качества не только для спорта.

Человек на двух дощечках

По-моему, здоровый человек, который не может пробежать на лыжах 15-20 км, во многом обкрадывает себя.

Две дощечки позволяют скользить быстрее ветра. Скорость спуска с горы достигает 50-60 км/час у гонщиков и 90-100 км/час — у горнолыжников. Настоящий лыжник ловок — удержаться на ногах при такой метеоритной скорости кое-что значит. У него крепкие мышцы, мощное сердце. А великолепные зимние пейзажи — отдых уму и сердцу.

Лыжи воспитывают ценнейшее качество — скоростную выносливость, то есть умение пробегать большие расстояния с высокой скоростью.

Однако молодого лыжника подстерегает опасность — перегрузка. Она наступает исподволь, незаметно и очень вредна подросткам. Поэтому юношам не надо стремиться бить рекорды. Вот что писал по этому поводу замечательный спортсмен и образованный человек Юрий Власов: "Лично я против рекордов в юношеском спорте. Перед пытливым умом юноши раскрываются необъятные горизонты. Ему должно быть интересно все. А тут в жизнь вторгаются рекорды, суживают ее, наполняя большим нервным напряжением и ненужными честолюбивыми переживаниями".

Когда же ставить ребенка на лыжи? В 5 лет, а некоторых — и в 4. К 6 годам он уже будет с удовольствием кататься на лыжах.

Многие жалуются: не хочет ребенок становиться на лыжи, требует санки. Еще бы! Сами ходим на лыжах с жесткими креплениями, а детскую ножку, гораздо более неустойчивую, всовываем в нелепый разболтанный хомутик, да еще и мазью лыжи не мажем — "ты еще маленький". Предлагаю простой рецепт — прибить к лыжам переднюю полови-

ну старых галош. Они будут фиксировать ногу ребенка. И лыжи мазью надо натереть по-настоящему. Тогда не сгонишь малыша с лыж ничем.

Трудный возраст

Подростку жить непросто. Руки и ноги растут слишком быстро, и он в них путается. Голос писклявый. Все учат, как жить, самому о жизни подумать не дают. Отношения с товарищами сложные, с девчонками — еще сложнее и, главное, непонятней. Куда податься?

В общем, ничего особенно страшного — со временем все образуется и встанет на свои места. И отличный помощник воспитателям — спорт. Например, спортигры. Они развивают ловкость, воспитывают дух товарищества, дают ощущение "чувства локтя".

И еще. Спортивный азарт — прекрасная тренировка эмоциональности. Научиться же "управлять" своим азартом — вообще капитал на всю жизнь.

Единоборство

После 16 лет надо учиться спортивным видам, связанным с единоборством: юношам — боксу, борьбе, фехтованию, девушкам — самбо, фехтованию.

Раньше этими видами увлекаться не следует, потому что дети не понимают спортивной сущности того же бокса и часто применяют полученные навыки боя для "выяснения отношений", злоупотребляя ими, особенно по отношению к более слабым. А с 16-18 лет единоборство необходимо: оно воспитывает ловкость и смелость, развивает тактические способности, приучает к "холодному" мышлению в "горячей" обстановке.

Индивидуальный подход

Физическое воспитание подростка имеет еще один нюанс. Спорт помогает освободиться от возрастных проблем лишь в том случае, если подобран индивидуально.

Если парень эгоистичен, ему будут особенно полезны коллективные игры. Футбол, хоккей, баскетбол — здесь без помощи товарищей ничего не сделаешь. Если он излишне застенчив, любит компромиссы, а то и просто трусоват, ему "прописываются" бокс, самбо, фехтование — любые единоборства. Учись стоять за себя!

Тонкая психологическая подстройка очень важна при любом воспитании, в том числе и физическом.

Ожившая легенда

Итак, многоборье — это спортивный университет. Но есть такой вид спорта, который сам по себе является многоборьем. Я имею в виду современное пятиборье.

Шведы придумали красивую легенду. На лихом коне мчался молодой офицер, вез секретный пакет. Но враги убили коня и пытались захватить офицера в плен. Он ловко отбивался шпагой и метко стрелял из пистолета по врагам. Спасаясь от погони, он переплыл широкую реку, а потом бежал по густому лесу, через овраги и ручьи. Пакет был доставлен вовремя.

Такие несхожие виды спорта, как фехтование и плавание, бег и стрельба, верховая езда прекрасно дополняют друг друга, давая человеку разностороннее спортивное образование.

С 13-14 лет можно овладеть упрощенным вариантом современного пятиборья.

Общая культура воспитывается годами. Так же и физическая культура. Утренняя зарядка и пинг-понг во дворе — это только первое "здравствуйте!", за которым должно последовать увлечение лыжами и гимнастикой, плаванием и бегом, хоккеем и стрельбой.

Борис Шенкман,
доктор биологических наук, Институт медико-биологических проблем РАН

НАУКА

Какая сила таится в мышцах?

Фото Анатолия Бочинина

В мужской компании принято хвалиться мышцами и меряться силой: два человека, упираясь в стол локтями, схватывая друг друга за кисти, пытаются свалить руку соперника на стол. Сейчас это называется новомодным английским словом «армрестлинг». По армрестлингу даже проводятся соревнования. Как ни странно, побеждает в них не всегда тот, у кого мощнее мускулатура. В чем же секрет силы?

Эту проблему исследуют ученые-физиологи. Если им удастся раскрыть механизмы развития мышечной силы, спортсмены смогут добиваться невиданных доселе результатов! И не только спортсмены. Значительно увеличить свою физическую силу сумеет любой желающий. А кто из мужчин не хочет стать Геркулесом?

В лабораториях, где изучают механизмы развития мышечной силы, используются высокоточные приборы, снабженные мудреной электроникой. С их помощью измеряется та сила, которую при максимальном напряжении может развить человек. Лицо испытуемого искажает гримаса, он кричит

(совсем как штангист, поднимающий вес). Экспериментаторы тоже кричат: «Давай, давай, ну еще!» «Все! Больше не могу. Это предел!»

Предел? А есть ли вообще предел? И если есть, то чем он измеряется?

Принято считать, что чем больше развита мускулатура, чем больше размеры и масса соответствующих мышечных групп, тем большую силу способны они развивать. Это верно, хотя дело не только в размерах мышц. Ту силу, которую мы развиваем, напрягая мышцы максимальным волевым настроем, исследователи называют максимальной произвольной силой — МПС. Зависит она не только от мышечной массы, но и от того самого «волевого настроя», иначе говоря, от нервных механизмов управления мышцей. Значения этой силы напрямую связаны с тем, насколько мы сумеем настроиться и управлять нашими движениями, мобилизовывать свои резервы. Ведь мышца состоит из мышечных волокон, каждое из которых управляется нервными клетками спинного мозга (мотонейронами), причем на один мотонейрон приходится несколько мышечных волокон.

По команде мотонейрона (который, в свою очередь, получает команды из высших отделов нервной системы) все подведомственные ему волокна максимально сокращаются. По мере нарастания интенсивности сигнала («Давай, давай, ну еще!»), все больше мотонейронов (и соответственно волокон) включается в работу, все большее их количество развивает максимальное усилие. Но есть и такие волокна, которые быстро утомляются и отключаются от работы. Таким образом, наша максимальная произвольная сила будет определяться тем, как много волокон мы сумеем мобилизовать и с какой силой мы заставим их сокращаться.

Мой первый учитель, известный физиолог, профессор Яков Михайлович Коц более 20 лет назад придумал метод, позволяющий выявить силовые возможности мышц человека. Если поставить стопу на педаль динамометра, а на большеберцовый нерв, который проходит близко к коже в подколенной ямке, положить электроды и включить ток соответствующей величины, то все волокна мышц голени будут сокращаться с максимальной силой. Для испытуемого процедура малоприятная, но она дает представление о его максимальных возможностях. Оказывается, мышцы голени могут развить силу, процентов на 30-40 большую, чем при максимальном произвольном усилии. Так, если максимальная произвольная сила икроножной группы мышц составляет около 50 кг, то при электрически вызванном сокращении максимальное значение силы может возрасти до 70 кг. На 40% больше! Эта разница называется силовым дефицитом. У спортсменов за счет постоянных тренировок силовой дефицит со временем может уменьшиться до 15-10%. Так, совершенствуя свое умение управлять мышечным сокращением, мобилизовать мышечные резервы, человек может значительно повысить свои силовые возможности.

Но это еще не все. Можно измерить максимальную силу отдельного мышечного волокна. Для того чтобы понять, как это делается, вспомним школьный курс анатомии и физиологии. Вот нервный импульс пришел к мышечному волокну, чтобы заставить его сократиться. В результате почти мгновенной работы многих сложных механизмов в цитоплазму мышечного волокна выбрасывается огромное количество ионов кальция. Эти ионы, играя роль пускового сигнала, и приводят к сокращению миофибрилл (внутриклеточных мышечных моторов). Именно этот кальциевый механизм и используют ученые для исследования мышечной силы. Как это делается?

Сначала нужно получить мышечные волокна. Шведский исследователь Бергштрем изобрел биопсийную иглу для получения тканевых проб из мышц человека. В толще мышц у млекопитающих отсутствуют болевые окончания. Если с помощью элементарной подкожной инъекции новокаина или лидокаина обеспечить обезболивание кожи и поверхностной фасции (соединительно-тканной оболочки мышцы), то с помощью иглы Бергштрема можно почти безболезненно для человека проникнуть в толщу мышцы и захватить небольшой ее кусочек массой примерно 30-40 мг. Это очень простая операция, не требующая ни наложения швов, ни какой-либо специальной обработки. После нее обследуемый спортсмен может немедленно приступить к тренировке, вплоть до выполнения максимальных нагрузок. Мышечные пробы, полученные таким путем, направляются на биохимические, гистохимические, электронно-микроскопические и биофизические исследования. Такие методы получения мышечных проб мы используем и в нашей лаборатории.

Теперь эти волокна надо обработать так, чтобы их внутриклеточные моторы стали доступны для раствора, содержащего высокую концентрацию кальция. Для этого достаточно с помощью специальных реагентов всего лишь повысить проницаемость клеточных мембран для ионов кальция. Теперь готовое волокно под микроскопом (ведь волокно — это всего лишь большая многоядерная клетка) закрепляем на штативе и присоединяем к датчику силы. Затем удаляем из ванночки с волокном нейтральный раствор и запускаем раствор с максимальной концентрацией кальция. Волокно сокращается, а мы регистрируем его силу. У здорового молодого человека волокно камбаловидной мышцы (одной из икроножных мышц) демонстрирует силу до 50-60 мг. В группе икроножных мышц человека более миллиона волокон, и их общая сила могла бы составить около 70 кг. Это примерно соответствует тем значениям силы, которые могут быть получены при электрически вызванном сокращении.

Такую силу мышца может развить при двух важнейших условиях: во-первых, максимально возможное усилие должны развивать *все* мышечные волокна, а во-вторых, их усилия не должны ослабляться в течение *всего* времени активации. Таковы мышечные резервы нашей силы, но они, скорее всего, никогда не будут полностью реализованы. Дело в том, что многие волокна быстро утомляются и заменяются другими — теми, которые не удалось активировать сразу. Максимальное сокращение каждого волокна тоже не может быть достигнуто, так как для этого требуется такой нервный импульс, который не может быть генерирован нашей нервной системой.

Как же реализовать свои максимальные силовые возможности или хотя бы приблизиться к ним? Если

вы хорошо научились управлять своими силовыми возможностями, дальнейшее наращивание силы может быть достигнуто только за счет увеличения мышечной массы. И для тех, кто желает сберечь свое здоровье и не пользуется гормональными стимуляторами, это можно сделать лишь одним способом — с помощью интенсивной силовой тренировки. На этом пути можно добиться значительных результатов. Только не переусердствуйте — польза от наращивания мышц имеет свои пределы.

У спортсменов-силовиков толщина мышечных волокон увеличена в 2-2,5 раза по сравнению с нетренированными людьми. Можно ли наращивать ее с помощью тренировок дальше? Исходя из общих соображений, гигантские размеры мышечных волокон могут быть сопряжены с массой неприятностей. Замедляется внутриволоконный транспорт кислорода и других веществ, затрудняется кровообращение, ухудшается координация движений. Вообще наращивание мышечной массы может сопровождаться нежелательными изменениями в организме — повышением давления в мышечных сосудах, уменьшением содержания так называемого «полезного» холестерина, избыточной выработкой половых гормонов...

А если вы, как многие культуристы, решили «помочь» своей мускулатуре приемом гормональных стимуляторов, то будьте готовы к поражениям печени и сердца, уменьшению активности половых желез и — увы! — снижению потенции. Впрочем, это вещи хорошо известные. Как хорошо известно и то, о чем на каждой пачке сигарет предупреждает Минздрав. Но, очевидно, ссылки на науку и статистику еще никого не убеждали. Если нельзя, но очень хочется... Неужели ученые не могут придумать ничего, столь же эффективного, как гормональные стимуляторы, но только безвредного? Такой вопрос часто задают спортивные функционеры и культуристы.

Во все века люди жаждали чуда. Дайте нам золото из камня, силу из волшебной таблетки. В адрес ученых звучит не просьба, не мольба, а требование и приказ: сделайте так, чтобы наши олимпийцы побеждали!

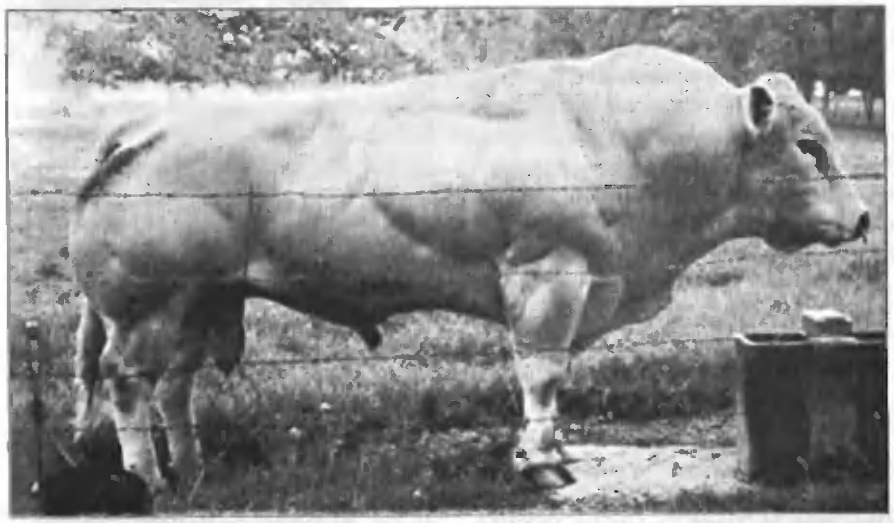
И ученые ищут новые пути. В 1999 году было обнаружено, что при делеции (выпадении) одного из генов у животных резко увеличивается рост мышечной массы, причем происходит это настолько интенсивно, что мышь приобретает размеры крысы, а бык становится просто монстром. Оказалось, что у этих мутантов отсутствует один из важнейших регуляторов роста — миостатин, который вырабатывается мышечными волокнами и по мере развития мышц все более и более препятствует их росту. Было замечено, что при мышечной нагрузке содержание миостатина несколько уменьшается, благодаря чему мышечная масса растет. Однако этот регулятор никогда не исчезает полностью (разве что у мутантов), и даже при недостаточном содержании он постоянно тормозит синтез мышечных белков. Вот и приоткрылась завеса тайны над одним из механизмов ограничения мышечного роста. Если бы удалось заблокировать миостатиновый механизм, то запредельный рост рекордов в спорте стал бы реальностью. Да и фантастический привес в мясном животноводстве был бы возможен.

Как это сделать, научная литература рецептов не дает. А рынок пищевых добавок дает не только рецепты, но и сами препараты. Недавно один такой препарат появился на рынке. Реклама со ссылками на новейшие научные данные сообщает, что это вещество блокирует миостатин и позволяет быстро и эффективно наращивать мышечную массу. Значит, проблема решена? Боюсь, что нет. На этикетке мелким шрифтом написано: «Препарат не проходил экспертизы FDA (американского ведомства по фармпрепаратам и пищевым продуктам) и не может распространяться на территории США». Следовательно, лабораторные испытания не производились. Может быть, у создателей препарата просто не хватило на них денег. Но как бы там ни было, без фармакологической экспертизы доверять препарату нельзя — опасно.

Так что пока чудо не произошло. Кстати, не надо забывать, что никакие чудо-препараты не отменят тренировку. Они смогут укреплять мышцы при одном условии: если человек тренируется серьезно, по специальной программе. Старая добрая штанга по-прежнему в почете.

А тем, кто жаждет рецептов, могу дать совет. Во многих лабораториях мира, и в нашем Институте тоже, проверено и доказано: пищевые добавки, содержащие креатин, весьма эффективны при силовой тренировке, они позволяют нарастить мышечную массу и увеличить силу на 15-20 %. Принимая их, надо тренироваться не менее 10 недель на силовых тренажерах. А схему применения пищевой добавки и программу тренировки можно найти в специальных руководствах по бодибилдингу. К счастью, креатин безвреден и не является допингом.

Все эти советы больше всего касаются спортсменов, но они пригодятся и тем, кто поставил перед собой цель стать чудо-богатырем. А таких у нас в стране тоже немало.



Бык-мутант, лишенный гена, контролирующего миостатин

Коэффициент эрудиции

1. В какой летописи впервые упоминается Москва?
   A. Никоновской. **B.** Тверской. **C.** Ипатьевской. **D.** Новгородской.
2. Что до эпохи Ивана Грозного означало слово «опричнина»?
   A. Наследство. **B.** Разбой. **C.** Стража. **D.** Дань.
3. Кто такой «гость» в понимании древнего москвича?
   A. Родственник. **B.** Купец. **C.** Бродяга. **D.** Путешественник.
4. Какие инструменты продавались в старину в домерном торговом ряду?
   A. Кузнечные. **B.** Столярные. **C.** Медицинские. **D.** Музыкальные.
5. Что на Руси называлось «тюфяком»?
   A. Подушка. **B.** Дубина. **C.** Шапка. **D.** Пушка.
6. Сколько кур можно было купить на Руси на два рубля в первой половине XVII века?
   A. Пять. **B.** Десять. **C.** Сто. **D.** Двести.
7. Как на Руси назывался торговец в питейном доме?
   A. Целовальник. **B.** Захребетник. **C.** Рассольник. **D.** Столешник.
8. Назовите русского композитора, автора романса «Однозвучно гремит колокольчик».
   A. Варламов. **B.** Гурилев. **C.** Глинка. **D.** Шереметьев.
9. За какую картину Василию Перову было присвоено звание профессора?
   A. «Охотники на привале». **B.** «Птицелов». **C.** «Тройка».
10. Кто автор этих известных строк?
    Кипел, горел пожар московский,
    Дым расстилался по реке,
    На высоте стены кремлевской
    Стоял Он в сером сюртуке...
    1850 г.
    A. Соколов. **B.** Макаров. **C.** Малышев. **D.** Савинов.
11. Какой из музыкальных инструментов "лишний" в этом ряду?
    A. Домра. **B.** Арфа. **C.** Банджо. **D.** Волынка.
12. "Тьма-тьмущая" — это "очень много". Какое число раньше обозначалось словом "тьма"?
    A. 100. **B.** 1000. **C.** 10000. **D.** 1000000.

Ответы на стр.94

Дмитрий Макунин

ДИАГНОСТИКА

О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЕТ ПУЛЬС

Пульс возникает при каждом сокращении сердца, когда в момент изгнания крови давление в аорте повышается и волна повышенного давления, или пульсовая волна, распространяется по стенкам артерий к мельчайшим капиллярам.

Определение пульса — это наиболее простой и доступный в любых условиях метод исследования состояния сердечно-сосудистой системы, ее резервных возможностей и патологических изменений.

Рука может уловить тончайшие нюансы в частоте, наполнении, структуре, форме пульсовой волны

Как правильно определять пульс?

Если приложить палец к тем участкам тела, куда близко подходят крупные артерии (например, на шее, в области висков, на тыльной стороне стопы, на запястье), то под пальцем будут ощущаться толчкообразные ритмические колебания стенок этих артерий, которые и принято называть *артериальным пульсом*.

Самая удобная точка для определения пульса в экстремальных ситуациях находится на основной шейной артерии — сонной. Ее легко найти, если провести пальцами от заднего угла нижней челюсти вниз по шее, пока они не лягут в углубление рядом с дыхательным горлом, где хорошо прощупывается пульсация сонной артерии. Правда, чаще всего пульс определяют на лучевой артерии у основания большого пальца кисти. Для этого указательный, средний и безымянный пальцы накладывают несколько выше лучезапястного сустава, нащупывают артерию и прижимают ее к кости. Поскольку пульс на обеих руках может быть неодинаков, сначала рекомендуется исследовать пульс одновременно на обеих руках (естественно, самому это сделать невозможно) и, если разницы нет, дальнейшее исследование проводить уже на одной руке. При этом кисть руки должна располагаться на уровне сердца.

У здорового человека пульс на лучевой артерии ощущается как тонкая, мягкая и упругая трубка, ритмично пульсирующая под пальцами. При этом стенка артерии, гладкая и эластичная, хорошо поддается сжатию и легко расправляется. При развитии склеротических

процессов, более выраженных у пожилых людей, артерии становятся извилистыми и очень плотными. Правда, уплотнение артерий можно наблюдать и у молодых людей, страдающих хроническим нефритом и недостаточностью клапанов аорты.

При исследовании пульса можно определить *ритм*, *частоту сердечных сокращений* (*ЧСС*), их *силу*, *степень эластичности сосудов* и другие важные диагностические показатели. Так, если пульсовые удары следуют через одинаковые промежутки времени, то пульс считается ритмичным (правильным); в противном случае — аритмичным (неправильным). Такой неправильный пульс отмечается при мерцательной аритмии, когда пульсовые волны возникают и следуют друг за другом без всякого порядка. У здоровых людей пульс ритмичный, хотя у некоторых может наблюдаться так называемая дыхательная аритмия (незначительное учащение пульса на вдохе и урежение на выдохе).

Фото Сергея Яраева

Другая важная характеристика пульса — его частота. Для ее определения подсчитывают количество ударов за 15 секунд и полученный результат умножают на четыре. При неправильном ритме количество ударов (частоту) пульса необходимо подсчитывать в течение минуты. Следует также учитывать, что в начале исследования пульс обычно бывает чаще, а затем, по мере того как исследуемый успокаивается, частота пульса постепенно замедляется и устанавливается на постоянном уровне.

Каждому человеку присуща своя частота пульса. У здоровых людей она всегда соответствует ЧСС и составляет в покое: у мужчин 60-80 ударов в минуту, а у женщин — на 5-10 ударов больше. Под влиянием различных факторов частота пульса может колебаться в довольно широких пределах. Так, у здорового взрослого человека наименьшая частота пульса отмечается в положении лежа. В положении сидя пульс учащается на 4-6 ударов, а в положении стоя — еще на 10-14 ударов. Меняется его частота и в течение суток: с 8 до 12 часов — она максимальная, затем, до 14 часов, пульс постепенно урежается, с 15 часов вновь несколько учащается, достигая наибольшей величины к 18-20 часам, а в середине ночи, когда человек спит, пульс самый медленный.

Пульс заметно учащается после приема горячей жидкости и пищи, а

вот холодные напитки, напротив, замедляют его. Замечено также, что, чем выше рост человека, тем частота пульса меньше. Зимой пульс, как правило, несколько реже, чем летом.

Колебания частоты пульса связаны также с физической нагрузкой: чем интенсивнее мышечная работа, тем чаще пульс. Важно знать *максимально допустимое значение частоты пульса при нагрузках*. Для его определения из 220 следует вычесть свой возраст. Например, если вам 50 лет и вы здоровы, то максимально допустимое значение частоты пульса составляет 170 уд/мин (220 – 50). *Оптимальная* для вас *частота пульса при физических нагрузках* рассчитывается так: 170х0,7=119 уд/мин. (Если вам за шестьдесят и вы в плохой физической форме, то максимально допустимое значение пульса надо умножить на 0,6.) Оптимального показателя вы должны придерживаться при любой физической нагрузке.

Умножив 170 на 0,5, получаем *минимально допустимое значение частоты пульса* для вашего возраста. В нашем примере оно составляет 85 уд/мин.

Учащается пульс и при сильных эмоциональных переживаниях (испуг, гнев, страх, стыд и др.), а также при некоторых патологических состояниях. Например, повышение температуры тела на один градус в большинстве случаев сопровождается учащением пульса: у взрослых — на 8-10 уд/мин, у детей — на 15-20 уд/мин.

Учащение пульса в покое до 90 уд/мин и выше называется *тахикардией*. Она может быть обусловлена воспалительным процессом, повышением функции щитовидной железы, анемией (малокровием) и целым рядом других патологий. Если частота пульса меньше 60 уд/мин, то это *брадикардия*. Причиной ее возникновения может быть понижение функции щитовидной железы, некоторые заболевания сердца и др.

Сделать свой пульс реже можно с помощью регулярных физических тренировок, что для здоровья является благоприятным фактором, так как сердце в этом случае работает более экономично: ударный объем крови возрастает, а сердечные паузы увеличиваются.

Сила, которая требуется для сдавливания артерии до полной остановки пульсации (при определении пульса), характеризует еще один важный показатель пульса — его напряжение. Для определения напряжения пульса одним пальцем сдавливают артерию и одновременно другим пальцем определяют уменьшение или исчезновение пульсации. По степени напряжения различают пульс *твердый* (напряженный) и *мягкий*. При твердом пульсе усилие, необходимое для полного сдавливания артерии пальцем, велико. Артерия в этом случае напоминает не эластичную трубку, наполненную кровью, а пульсирующую под пальцем плотную проволоку. Такой характер пульс приобретает при гипертрофированном сердце, высоком артериальном давлении (причем, чем оно выше, тем труднее сдавить артерию) и других патологиях.

При мягком пульсе палец легко сжимает податливую стенку артерии. Такой пульс отмечается при низком артериальном давлении, ослаблении сердечной деятельности, некоторых инфекционных заболеваниях.

От нагнетательной способности

сердца в момент сокращения зависит наполнение пульса, то есть наполнение артерии кровью, выбрасываемой сердцем в течение одного сокращения (систолы) желудочка. Наполнение определяется по степени увеличения и уменьшения объема артерии в момент прохождения пульсовой волны. Изменяя силу надавливания на артерию, можно уловить оба крайних состояния: от спада до наибольшего наполнения. В соответствии с этим различают пульс *полный*, дающий ощущение обильного наполнения, а также *пустой* и *нитевидный*, которые часто отмечаются при острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Определив напряжение и наполнение пульса, можно судить и о его величине. Так, пульс хорошего наполнения и напряжения называется *большим* (*высоким*), а слабого наполнения и напряжения — *малым* (*низким*). В норме у правшей величина пульса, как правило, несколько больше на правой руке, а у левшей — на левой.

Иногда наблюдаются так называемый *дикротический* (*двугорбый*) пульс, когда каждый пульсовой удар воспринимается как раздвоенный, а также *альтернирующий* пульс, при котором сильные пульсовые удары чередуются со слабыми. Альтернация пульса — плохой прогностический признак, свидетельствующий о крайнем истощении сердечной мышцы.

Следует учитывать и то, что у здоровых людей престарелого возраста в связи с возрастными особенностями кровообращения пульс, как правило, несколько замедлен и незначительного напряжения.

Рябина красива в любое время года. И весной — с нежными белыми цветами, и летом — с трепещущими на ветру листочками, и осенью — с огненными ягодами.

"В сентябре — одна ягода, да и та — горькая рябина", — гласит народная поговорка. С ней связана и примета: если в лесу много рябины — осень будет дождливой, если мало — сухой.

В народном календаре на конец сентября приходится день Петра-Павла рябинника — время созревания рябиновых ягод. В этот день ветки с плодами связывали в пучки и развешивали под крышами домов. Люди верили, что рябина защитит от бед, а ее запах отпугнет болезни. Рябиновыми ветками украшали не только дома, но и сараи, ворота, втыкали их на краю поля, чтобы был хороший урожай.

На Руси рябина была непременным участником свадебных обрядов. Для защиты от колдунов и ведьм листья ее вкладывали в обувь новобрачных, плоды прятали в карманы их одежды. Считалось, что рябина приносит счастье и мир в семье, поэтому ее старались посадить возле дома.

Рябина обыкновенная — из семейства розоцветных, то есть родственница розы. Вообще-то у розы много родственников, и дальних, и близких, но из растущих на территории нашей страны 34 видов рябин ни один не похож на розу — ни сибирская, ни дальневосточная, ни домашняя, ни бузинолистная. Не похожа на розу и рябина обыкновенная. А назвали ее обыкновенной только потому, что она самая распространенная. Ее можно встретить и на опушке леса, и на склоне оврага, и на берегу реки, и в парке, и во дворе. Она не переносит тени, поэтому в лесной гуще ее не найти. Растет рябина в России, Белоруссии, на Украине, в горах Крыма и Кавказа, а также в Скандинавских странах, Средней и Южной Европе, на Балканском полуострове, в Малой Азии. В большинстве своем это небольшие деревца, есть и кустарники, а бывает, вытягиваются рябины на 15 и более метров!

Татьяна Васильева

РЯБИНА

Горькая ягода

Фото Виктора Голубя

Живет рябина долго — встречаются долгожители, которым по 200 лет. Начинает плодоносить уже с 7-8 лет и продолжает до 150 лет, поэтому по плодовитости у нее нет соперниц.

Впрочем, рябине и помимо плодов есть чем похвалиться. Из ее древесины — очень тяжелой и твердой — делают инструменты для токарных работ, чертежные приспособления, детали для машин, мебель, деревянную посуду. Из гибких ветвей и тонких стволов изготовляют плетеную мебель, корзинки, детские санки. Из молодых веток получают черную краску.

Цветет рябина в мае-июне, а плоды остаются на дереве до глубокой зимы. Рябину культивируют и как декоративное, и как пищевое растение. Хорошие урожаи плодов рябины обычно повторяются через 1-2 года. Особенно богатый урожай, по народной примете, бывает перед суровой зимой. Из всех плодовых деревьев рябина самая зимостойкая. Конечно, плоды рябины не такие вкусные, как смородина

или вишня, зато очень полезные. К тому же они не осыпаются, не засыхают и не гниют. Многочисленным обитателям леса они помогают выжить в суровые зимы. Бурундуки, зайцы, лисицы, волки, лоси очень любят полакомиться рябиной. А для птиц она — просто спасение от голода.

Собирать плоды рябины лучше после заморозков. Тогда они приобретают более приятный вкус — почти теряют горечь и терпкость, но медлить со сбором не следует, так как в это время птицы быстро их поедают. Иногда плоды заготавливают осенью до наступления заморозков: срезают целые кисти, отделяют ягоды от плодоножек, сушат при температуре 50-60 градусов. У сухих плодов вкус горьковато-кислый. Их можно перемолоть и добавлять в кулинарные изделия для придания особого аромата.

Плоды рябины содержат витамины *С*, *Е*, *Р*, группы *В*, значительное количество каротина, до 20% пектиновых веществ, сахарозу, глюкозу, фруктозу, сорбит, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, сорбиновую), горечи, фосфолипиды (кефалин, лецитин), эфирное масло, спирт, пигменты, соли калия, кальция, магния.

Пектины снижают бродильные процессы и уменьшают газообразование в кишечнике, а их желеобразующие свойства способствуют связыванию токсинов и выведению избытка углеводов.

Органические кислоты и горечи рябины повышают секреторную функцию желудка и выделение желчи, способствуют улучшению пищеварения.

Витамины *С* и *Е* предохраняют внутриклеточные жиры от окисления, так как обладают антиоксидантными свойствами.

Масляные извлечения из плодов рябины, содержащие большое коли-

Варенье из плодов рябины

Для варенья лучше собирать рябину после первых морозов, чтобы избавиться от горечи.

1 способ. Ягоды отделяют от кистей, бланшируют в воде 4-5 минут при 95-100 градусах или выдерживают в духовке 1-2 часа при невысокой температуре. На 1 кг плодов берут 1,5 кг сахара, из которого готовят сироп с добавлением 3 стаканов воды. Ягоды выдерживают в сиропе 6-8 часов, затем варят до готовности, снимая 4-5 раз после закипания на 10-15 минут для охлаждения и удаления пенки. Так как во время варки ягоды плохо впитывают сахар, рекомендуется после варки варенье охладить и дать настояться 12 часов. Затем ягоды отделить от сиропа и уложить в банки, а сироп еще немного уварить и в горячем виде залить им ягоды.

2 способ. На 1 кг ягод — 1 кг сахара, 2-2,5 стакана воды. Подготовленные ягоды залить кипятком на 5-10 минут, а затем воду слить. Приготовить сироп, залить им ягоды и оставить на 12 часов. После этого варить варенье на ровном огне около часа, остудить и переложить в банки.

3 способ (на меду). На 400 г ягод — 200 г меда. Ягоды проколоть в нескольких местах и опустить в кипяток, накрыть посуду крышкой. Держать до тех пор, пока ягоды не отмякнут. Затем откинуть их на дуршлаг. Вскипятить мед, всыпать рябину и варить, снимая пену, до густоты. Можно в конце варки добавить в варенье крупно рубленные ядра грецкого ореха.

Варенье из черноплодной рябины

1 способ. На 1 кг ягод — 1,5 кг сахара. Из сахара готовят сироп 50% концентрации (на 1 кг сахара — 1 л воды). Ягоды моют и бланшируют в воде 10 минут при 95-100 градусах. Это делают для того, чтобы ягоды стали мягче и кожица легче пропускала сахарный сироп. Если такое бланширование оказывается недостаточным, ягоды можно слегка раздавить ложкой или пестиком, не нарушая их целости. Подготовленные ягоды заливают частью сахарного сиропа, выдерживают 1-2 часа, варят при слабом кипении 10-12 минут. Снимают с огня, выдерживают 5-8 часов и снова варят до готовности, добавив оставшийся сироп.

2 способ (с яблоками). На 0,5 кг рябины — 0,5 кг яблок, 1 кг сахара, 2 стакана воды. Рябину и яблоки бланшировать 10 минут в кипящей воде. Воду слить, а рябину с яблоками опустить к кипящий сироп и варить в один прием до готовности. В конце варки можно добавить лимонную кислоту (3-4 г — на 1 кг плодов).

Варенье из черноплодной рябины можно варить так же, как и варенье из обычной рябины.

чество каротинов и каротиноидов, оказывают рано- и язвозаживляющее, противовоспалительное действие.

Согласно данным научных исследований, кислоты, содержащиеся в плодах рябины, тормозят рост микроорганизмов, грибов и плесеней. Их используют в качестве консервантов пищевых продуктов.

Наряду с облепихой, шиповником, боярышником, барбарисом, калиной рябина обладает общеукрепляющим действием, способствует предупреждению болезней.

Народная медицина давно подметила целебные свойства рябины. Еще в средние века больных усаживали под рябиной, считая, что "рябиновый дух отгоняет болезни". Было замечено, что рябина обладает дезинфицирующим свойством: чтобы сохранить долгое время воду годной для питья, в нее бросали ветку рябины. Такая вода к тому же приобретала приятный привкус.

Корой рябины лечили заболевания печени. Как поливитаминное средство использовали и листья. В них аскорбиновой кислоты даже больше, чем в плодах.

И сейчас народная медицина очень широко использует рябину.

◆ Спелые плоды рябины применяют при атеросклерозе, гипертонической, почечнокаменной и мочекаменной болезнях, при заболевании сердца, простуде, ревматизме, при дизентерии, воспалении грудных желез, они обладают мочегонным и легким слабительным эффектом.

◆ Плоды рябины применяют в свежем и сушеном виде как лечебное и профилактическое средство при цинге и других авитаминозах. Они входят в состав витаминных сборов (чаев). Поливитаминный чай готовится из смеси равных частей плодов рябины и плодов шиповника:

1 ст. ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 10-15 минут, настаивают 4 часа. Пьют по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день.

По этому же рецепту можно приготовить чай из смеси плодов рябины (7 частей) и крапивы (3 части).

◆ Свежий сок из плодов и листьев рябины, да еще с добавлением меда — самое эффективное противоцинготное средство.

◆ Сок из свежих ягод (1 ч. ложка перед едой) употребляют при пониженной кислотности желудочного сока.

◆ В виде порошка или сока рябину включают в пищевой рацион больных диабетом и ожирением, чтобы связать в кишечнике часть углеводов.

◆ Из сока созревших плодов рябины готовят сироп (на 1 л сока рябины — 600 г сахара), который употребляют при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре как мочегонное и слабительное, а также как высоковитаминное средство.

◆ Настойки, настои, отвары из ее плодов пьют при геморрое, в качестве мочегонного, кровоостанавливающего, регулирующего менструальный цикл, улучшающего аппетит средств.

◆ Из сухих плодов рябины готовят кисло-сладкие настои, морсы: 40 г плодов измельчают в ступке, заливают 200 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают через марлю, добавляют сахар по вкусу. (Вместо сахара можно использовать сорбит, ксилит или фруктозу.)

◆ Массой из ягод сводят бородавки.

◆ Свежие листья оказывают противогрибковое действие. Для этого их тщательно растирают, прикладывают к больному месту и прибинтовывают. Повязку меняют через сутки.

Сок рябиновый: *2 кг рябины, 2 л воды*

Промытые ягоды залить водой и варить до размягчения, затем протереть через сито, сок отжать и разлить в пастеризованные стеклянные банки или бутылки. Хранить в холодильнике.

Десерт с рябиновым соком: *2 ст. ложки рябинового сока, 50 г фруктового мороженого, 50 г консервированных фруктов ассорти, 1/3 стакана лимонного сока*

В высокий бокал положить мороженое, влить рябиновый сок, добавить консервированные фрукты, залить лимонным соком. Не размешивать!

Квас рябиновый: *1 кг рябины, 400 г сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей*

Отобранную и бланшированную рябину размять деревянным пестиком, залить водой и варить 10 минут. Сок процедить, добавить в него сахарный песок, охладить. Добавить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.

Рябино-яблочно-свекольный напиток: *по 100 мл рябинового и свекольного соков, 250-500 мл яблочного сока*

Все соки перемешать, подсластить сахаром (по вкусу). Употреблять напиток охлажденным. Он полезен при гипертонической болезни, сосудистых спазмах и атеросклерозе.

Яблоки, моченые с рябиной: *5 кг рябины, 5 кг яблок, 500 г сахара, 100 г соли, 10 л воды*

Подготовленные яблоки и рябину уложить в бочку и залить охлажденным раствором, приготовленным из воды, сахара и соли. Выдержать в прохладном месте 30 дней.

Кисель рябиновый: *2 ст. ложки рябинового сока, 1 ст. ложка сахара, 2 стакана воды, 1 ст. ложка картофельного крахмала*

В рябиновый сок всыпать сахар, добавить 1 стакан воды, довести до кипения и влить крахмал, растворенный в оставшейся воде.

Напиток из сока аронии: *500 мл сока, 10-50 мл лимонного сока, сахар по вкусу*

Все тщательно перемешать до полного растворения сахара и поставить в холодильник. Перед подачей на стол напиток можно разбавить охлажденной кипяченой водой. В каждый стакан положить по кубику пищевого льда.

Арония, протертая с сахаром. Перебранные и вымытые плоды бланшировать в кипящей воде в течение 5 минут, после чего протереть. Массу тщательно перемешать с сахаром (в соотношении 1:1), подогреть до температуры 70 градусов и расфасовать в горячие простерилизованные стеклянные банки. Пастеризовать в кипящей воде 20-25 минут.

Черноплодная рябина (арония) в первой половине XIX века была вывезена из Северной Америки в качестве декоративного растения.

Это — кустарник, тоже из семейства розоцветных, в высоту достигает 2 м и более. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре.

Плоды аронии имеют приятный кисловато-сладкий, несколько терпкий вкус. В них содержится до 10% сахаров, яблочная и другие органические кислоты, йод, пектиновые, дубильные вещества, соли молибдена, бора, марганца, меди, витамины *P*, *C*, B_1, B_2, *E*, *PP*, каротин (провитамин *A*). Плоды и сок черноплодной рябины возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую силу желудочного сока. Они очень полезны людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока.

Содержащиеся в плодах в большом количестве биофлавоноиды укрепляют кровеносные капилляры, регулируют деятельность некоторых желез внутренней секреции. Поэтому плоды эффективны при атеросклерозе, гипертонии и других заболеваниях, связанных с повышенной хрупкостью кровеносных капилляров. На основании клинических наблюдений врачи рекомендуют употреблять при высоком кровяном давлении по 100 ягод аронии или по 50 г ее сока 3 раза в день.

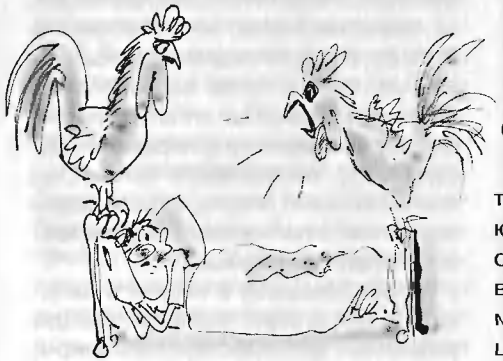
Сорбит, содержащийся в плодах аронии, — заменитель сахара для больных сахарным диабетом.

Следует помнить, что черноплодная рябина может увеличивать свертываемость крови и потому не рекомендуется при склонности к тромбообразованию. Противопоказана она и страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью, а также при гипотонии.

Без подробностей

Спите меньше — бодрее будете

Оказывается, мнение о том, что чем больше спишь, тем лучше состояние здоровья,



— ошибочно. Это доказал недавно проведенный в Германии двухмесячный эксперимент, в котором участвовало около шестисот добровольцев. Они были разделены на три группы: первой разрешалось спать сколько угодно, вторую будили на 1-2 часа раньше, чем им хотелось бы проснуться, а у третьей группы на сон отводилось всего 3-4 часа в сутки.

Оценивая результаты эксперимента, врачи пришли к неожиданным выводам. Те, кто высыпались от души, были вялыми, у них отмечались подавленное настроение, низкая работоспособность и даже снижение полового влечения. Участники третьей группы чувствовали себя просто разбитыми. А самое лучшее самочувствие было у представителей второй группы.

Врачи пришли к выводу, что небольшое недосыпание (1-2 часа) — полезно. Поэтому не сердитесь на свой будильник, который помешал вам досмотреть сон, а вставайте с радостным чувством — день принесет бодрость и удачу!

Отдыхайте на природе

Результаты исследования, проведенного недавно в Англии, официально подтвердили: поездки за город улучшают физическое и психическое состояние человека. И дело не только в свежем воздухе. Оказывается, сама природа — деревья, цветы, птицы и животные — благотворно влияет на здоровье. На природе организм человека как бы «настраивается» на правильное функционирование: улучшаются обмен веществ, сердечная деятельность. Человек становится более спокойным, легче справляется со стрессами.

Ученые рекомендуют врачам без особой необходимости не назначать пациентам таблеток, а советовать им почаще бывать на природе — если не за городом, то хотя бы в парке или сквере. Это простой, но эффективный способ позаботиться о здоровье.

Капуста брокколи против рака

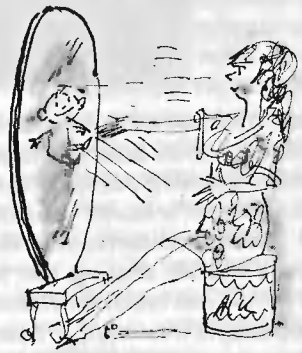
Капуста брокколи давно завоевала популярность среди населения как диетический продукт. Она низкокало-

рийна, содержит много витаминов и минеральных веществ и особо ценится благодаря высокому содержанию фолиевой кислоты. Недавно американские ученые обнаружили еще одно достоинство брокколи. Оказывается, при ее употреблении в организме человека повышается уровень ферментов, помогающих предотвратить возникновение и развитие опухолей. Правда, для обеспечения лечебно-профилактического эффекта рекомендуется максимально уменьшить время приготовления капусты, так как при длительной тепловой обработке эти полезные свойства снижаются.

Чтобы родить, нужно очень захотеть

Недавно в английской прессе появилось необычное сообщение: оказывается, способность женщины к зачатию зависит от ее сильного желания иметь ребенка. Это утверждение английский психиатр Линда Ватсон-Браун подтверждает на примере своей пациентки, которая не могла иметь детей по медицинским показаниям. Ее желание стать матерью было настолько сильным, что теперь у нее — четверо ребятишек! Женщина невольно использовала так называемую «концепцию сознания», которая заключается в том, что человек одним усилием воли может влиять на свой организм, изменяя деятельность иммунной, нервной, эндокринной и других систем организма, и таким образом добиваться желаемого результата.

Ученые планируют использовать эту концепцию в лечении разных, в том числе онкологических, заболеваний. Линда Ватсон-Браун советует никогда не отчаиваться, даже ес-



ли поставлен суровый диагноз, ведь наше здоровье — в наших руках, вернее — в голове.

Подготовила Галина Бочкова

Галина Белозуб,
психолог

ЖЕНЩИНА

Кризис сорока лет

Развитие личности невозможно без кризисов — периодов переоценки ценностей, этапов самоутверждения. Кризис у всех происходит по-разному. Он может развиваться постепенно, исподволь, по мере решения накопившихся проблем, а может свалиться на человека неожиданно. Но есть и некоторые закономерности, подмеченные психологами. Известно, например, что очень многие, если не все, люди переживают острый кризис примерно в сорок лет. И это понятно. Половина жизни прожита, пора осмыслить, что в ней удалось, а что — нет. А главное — понять, почему так получилось.

«Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу». Эта строчка из «Божественной комедии» Данте стала крылатой. Действительно, нередко так случается: предыдущий опыт завел человека в тупик, и ему предстоит многое пересмотреть в своей жизни. Женщинам в это время особенно трудно. Они тяжело переживают расставание с молодостью, отчуждение повзрослевших детей, анализируют семейные отношения, свое положение на службе.

Психолог и публицист Галина Белозуб в книге «Кризис сорока» дает практические советы сорокалетним женщинам.

Кризис середины жизни называют экзистенциональным, то есть кризисом существования. В этом возрасте женщина всерьез задумывается о смысле своей жизни, цели существования. Часто толчком к переоценке ценностей бывает поведение мужа-ровесника, который в это время тоже переживает кризис. Чтобы решить свои проблемы, он готов начать новую жизнь. Сорокалетний мужчина словно доказывает себе и миру, что еще молодец и может стать отцом. Кстати, после сорока у мужчин ярко проявляется родительский инстинкт, и лучшего отца трудно себе представить. Но *в* этом качестве он чаще предстает уже в новом браке.

Всем сорокалетним женщинам знакомо горькое ощущение, что молодость проходит. Но одни воспринимают это как закономерность, другие — как катастрофу. Особенно тяжело тем, у кого значительно запаздывает восприятие своего возраста. Женщинам в этот период очень хотелось бы слышать комплименты в свой адрес — как подтверждение, что они еще молоды и хороши собой. И это нормально.

Гораздо хуже, если после сорока женщина ставит на своей личной жизни крест. Это неестественно и даже страшно звучит — поставить на своей жизни крест... Когда я спрашиваю пациенток о том, как они понимают свое предназначение, выясняется, что многие рассматривают себя только как средство для удовлетворения чьих-то потребностей. Чаще всего говорят, что цель жизни — поднять на ноги детей. Но детям-то уже под двадцать! Пора бы им самим подниматься на ноги.

Если группа женщин, сопротивляющихся старению, интересна и привлекательна, но немногочисленна, то «забывших о себе» трагически много. Ко мне на прием чаще всего приходят махнувшие на себя рукой дамы, у которых все хуже складываются отношения с мужем. И это понятно: уж если они не интересны себе, то неизбежно становятся неинтересными и мужу.

Я заметила такую закономерность: молоденьким девушкам в глазах других людей не вредит низкая самооценка, но после сорока что-то происходит, и женщина пользуется уважением, только если эта планка поднята высоко. Конечно, сорокалетние женщины переживают кризис по-разному, ведь их жизненные пути тоже были разными. Но конструктивный выход из кризиса один для всех — способность жить своей жизнью. Лишь таким путем можно прийти к внутренней гармонии. Но важно не противопоставлять себя миру, а принимать себя как часть мира. То есть руководствоваться своими интересами, но учитывать интересы других. Кстати, человек, который умеет о себе позаботиться, — большое удобство для окружающих, потому что он не утруждает других своими проблемами.

Все мы хотим, чтобы нас уважали и любили. Давайте задумаемся: для чего нам это? А для того, чтобы посметь полюбить себя. На работе ме-

ня уважают — значит, я уважаемая. Муж меня любит — значит, я любимая. А что я сама про себя думаю, неважно. Вот и получается: увольнение с работы — катастрофа, муж разлюбил — катастрофа, женщина сама себе не нужна.

Давайте пойдем простым и разумным путем: будем выращивать уважение к себе, не перекладывая эту заботу на плечи других. Для начала ответьте на простые вопросы: любите ли вы свой день рождения? нравится ли вам ваше имя?

От многих сорокалетних женщин я слышала, что они не празднуют свой день рождения, хотят, чтобы он проскочил незаметно. Но разве можно без должного уважения относиться к самому факту своего появления на свет? Я советую изменить позицию — признать этот день главным праздником в своей жизни, приглашать друзей, с благодарностью принимать поздравления.

Отношение к своему имени тоже о многом говорит. Ангелина переживает, что ее не назвали Таней. Наталья мечтает стать Екатериной. Лариса хочет быть Ольгой. Но если имя не нравится, кажется чужим, его можно приспособить к себе. Ведь у каждого имени есть варианты. Ангелину можно звать Линой, Гулей, Гелей. Лариса — это и Лора, и Лара. Наталья может стать Натой или Ташей. Одна моя знакомая всю жизнь прожила с «чужим» именем — Валя. Мне кажется, если бы она рискнула назваться Тиной (производное от Валентины), ей было бы комфортнее, да и жизнь, возможно, сложилась бы удачнее.

Еще сложнее, чем к имени, адаптироваться к своей внешности. Чаще всего собственная внешность не принимается потому, что облик диссонирует с внутренним содержанием. Поищите себя в себе. Какая вы? Озорной мальчишка в кожаной куртке на молнии или молодая леди в отутюженной блузке с кружевами? Главное — не бояться проявить себя. По моим наблюдениям, здоровее и дольше живут люди экстравагантные, которые не запирают себя в клетку привычных представлений. Чем лучше вы относитесь к себе, тем свободнее ваше «Я». Чем свободнее ваше «Я», тем больше у вас появляется оснований хорошо относиться к себе.

Выход из кризиса — это путь к себе реальной. Приняв себя такой, какая вы есть, вы будете более терпимо относиться и к окружающим. Это не значит, что не надо стремиться к самосовершенствованию. Просто в поисках гармонии надо различать свой, и только свой, путь.

В отличие от мужчин, интеллект которых развивается плавно и постепенно, женщины переживают два пика интеллектуального роста. Эти пики совпадают с периодами гормональной перестройки. Первый пик приходится на подростковый возраст, второй — на начало климактерического периода. То есть на сорок лет.

В это время в гормональном статусе женщины происходят серьезные изменения. Снижается продукция женских половых гормонов, поэтому пропорциональное соотношение женского и мужского в организме меняется. Черты лица утрачивают девическую нежность, становятся более определенными, походка делается более уверенной, взгляд — более твердым. Да и суждения становятся более смелыми.

Этот возраст очень плодотворен. Дети не требуют уже такого пристального внимания, отношения в семье, как правило, стабилизировались. Все это способствует профессиональной и социальной активности женщины. А вместе с карьерным ростом растет и ее самооценка. Успешная профессиональная деятельность долгое время держит женщину в тонусе, не позволяя ей опуститься, перестать за собой следить. Причем этот путь делает жизнь женщины полноценной и после того, как она оставит работу, поскольку ощущение своей компетентности укрепляет у нее чувство собственного достоинства. Профессионально состоявшиеся женщины не теряют себя и в 60, и в 70, и в 80 лет. Кстати, по моим наблюдениям, у таких женщин и семьи, как правило, крепкие, потому что у них развиты навыки общения.

Но так происходит далеко не у всех. Если навыка общения нет, можно ли в сорок лет его развить? Конечно, можно. Только, к сожалению, в этом возрасте мы не учимся, а переучиваемся. Роли в семье давно распределены, причем за женой довольно часто закрепляется роль жертвы.

Женщины, недовольные супружеством, обычно рассказывают, что никак не могут угодить мужу. Ему все не нравится — и правительство, и погода, и соседи, и собственные дети... Но больше всего он недоволен женой. Одна из возможностей оздоровить такую ситуацию — научиться быть оптимисткой. Брюзжание мужа с успехом уравновешивается жизнелюбием жены. Условия, мягко говоря, не тепличные, но с некоторой долей иронии можно поблагодарить мужа за то, что он вынудил вас радоваться жизни.

Иногда к сорока годам отношения между супругами настолько запущенны, что обе стороны испытывают только раздражение. Можно ли восстановить такие отношения? Можно, но для этого потребуется терпеливая работа, ведущая к перераспределению ролей. Прежде всего надо отказаться от роли Золушки. Как вы помните, она все время хотела угодить мачехе, но ей это так и не удалось. Почему? Да потому, что мачехе она не нужна была никакая — ни хорошая, ни добрая, ни исполнительная...

Вспоминаю историю одной семьи. Когда грянула перестройка, муж удачно вписался в ситуацию и стал много зарабатывать, а жена добровольно перешла в разряд домохозяек. Через некоторое время их интересы стали расходиться. У мужа появилось много соблазнов, а жена была прежней. Она вместе с детьми как бы оставалась на берегу, от которого все дальше уплывал отец семейства. Что делать женщине, чтобы удержать мужа в семье? Рекомендация психолога: осознать ситуацию и просчитать свои возможности воздействия на мужа. Как правило, они невелики. А значит, надо начать жить своей жизнью. Муж, как Золушкина мачеха, хочет, чтобы вас в его жизни было как можно меньше? Увеличивает межличностную дистанцию? Отстранитесь от него сами. В семье, про которую я рассказываю, муж был потрясен тем, что в сорок лет его жена вдруг с успехом включилась в бизнес, обзавелась друзьями и поклонниками и перестала в нем нуждаться. Это отрезвило его и вернуло в семью, но уже на других условиях.

Обычно я даю еще один универсальный совет женщинам, которые жалуются на острые противоречия в семье: кому, как не вам, надо их смягчать? Оставьте привычку постоянно укорять мужа, выяснять с ним отношения. Дайте отдохнуть его на-

труженным ушам. Женщины, которые следовали этой рекомендации, рассказывали, что результат превосходил все их ожидания. Отказ от истерик и колкостей очень эффективен. Правда, эффект достигается упорным душевным трудом.

Для меня самое привлекательное в человеке — его жизнерадостность. Если бы я была мужчиной, то предпочла бы меланхоличной красавице хохотушку, пусть даже совсем не красивую. Ужасно не люблю кислятину. Если вы, как и я, родились со склонностью к депрессии, могу предложить опробованный на себе способ преодолеть ее. По воспоминаниям моей сестры, в детстве я могла начать плакать часов в девять утра и затянуть этот процесс до вечера. Повзрослев, я поняла, что это утомительно для всех, и надела маску жизнерадостности. А через несколько лет она так приросла к моему лицу, что я слыву заядлой оптимисткой.

Но и это еще не все. Я уверена, что хорошая жена — та, которая может подставить мужу свое хрупкое плечо, когда ему это необходимо. Помните: мужчина тоже переживает кризис в сорок лет. Чтобы он прошел через этот период как можно легче и без потерь для семьи, предлагаю применять прием, который я называю «поддеть и поддержать». Что это значит? Ваша доброта должна быть ироничной, а ирония — доброй. Становление личности у мужчин на разных этапах происходит по-разному. В двадцать лет ирония может больно ранить его, в тридцать она должна быть строго дозирована, а в сорок она ему полезна. Мягкая ирония, если она базируется на вере в способности мужа, придаст вашей доброте новые краски. И роли в семье будут уравновешены.

Начнем с шеи. Именно она старится у женщин раньше, чем какая-либо другая часть тела. Почему это происходит?

Даже когда мы двигаемся, широкая мышца шеи не работает, если голова опущена. А это бывает очень часто. Мы ходим, глядя себе под ноги. Едим и работаем, низко склонив голову. Спать любим на высоких подушках, а перед сном читаем книгу, прижимая подбородок к груди. Вот почему широкая шейная мышца почти всегда расслаблена. Из-за этого появляется второй подбородок, шея покрывается сетью мелких морщин, щеки обвисают, портится овал лица. Шея беспощадно выдает наш возраст. Ни пышная прическа, ни косметика, ни красивое платье не скроют его от окружающих.

Внимательно осмотрите свою шею в зеркале. Если она дряблая, не расстраивайтесь. Займитесь ее капитальным ремонтом. Но обязательно запаситесь терпением — результат появится не раньше чем через 4-5 недель.

Вы проснулись. Не забудьте, умываясь, вымыть шею прохладной водой с мылом. А принимая душ, направляйте на шею сильную прохладную струю с разных сторон. После мытья нанесите на шею дневной крем — тот, которым вы пользуетесь для лица. Вечером, когда будете очищать лицо, не забудьте очистить и шею, после чего нанесите витаминный крем. Крем вбивается в кожу ладонями снизу вверх.

За шеей нужно ухаживать постоянно.

◆ Для *очистки кожи* используйте самое легкое и нейтральное "мыло" — крем для бритья с витамином "*F*". Подходят для этого и отвары из трав: ромашки, мяты, березовых почек, липового цвета, шалфея.

Предлагаю рецепты *лосьонов,* которые не только очищают кожу, но и питают ее.

1. Желток смешайте со 100 г сметаны (или сливок), 1 ст. ложкой водки и соком одного лимона или апельсина.

2. Натрите на терке свежий огурец, добавьте водки — 1/5 часть от полученного объема кашицы. Настаивайте 10 дней, процедите.

Помните только, что очищать шею нужно легкими движениями снизу вверх.

◆ В течение четырех-пяти недель вам предстоит делать ежедневные *масляные компрессы.*

Возьмите 150 г растительного масла, лучше оливкового, добавьте в него по две ампулы масляных растворов витаминов *A* и *E* и одну ампулу фолликулина (1%-ного или 2,5%-ного). Подогрейте эту смесь, смочите в ней салфетку и положите на шею, а сверху — еще одну салфетку, смоченную в горячей воде.

Нина Мариненко,
кандидат медицинских наук

КРАСОТА

Женские хитрости

Ради того чтобы сохранить красоту, женщины готовы на любые ухищрения. Все популярнее становятся подтяжки кожи и другие дорогостоящие способы омоложения. Но продлить молодость можно и более доступными средствами. Правда, они требуют терпения. Мы подготовили серию статей для женщин, готовых потратить время на сохранение красоты и молодости. Вот первая из них

Фото Виктора Ахломова

Оберните шею нейлоновой косынкой (или полиэтиленом) и шерстяным шарфом. Этот согревающий компресс нужно держать 30 минут. Сняв его, протрите шею кусочком льда. Результат будет заметен через четыре-пять недель. Но это не значит, что уже можно остановиться.

◆ Полезен для шеи *компресс из отвара трав*: петрушки, эстрагона, щавеля, розмарина. Пропитайте отваром плотную ткань и привяжите к шее на 15-20 минут. Сняв компресс, нанесите на шею питательный крем. Затем снимите его излишки бумажной салфеткой.

Лосьоны и отвар трав храните в холодильнике. Вместо жирного крема можно использовать нутряной свиной жир (смалец) или растительное масло. Любую процедуру заканчивайте массажем области подбородка, который выполняется легким постукиванием тыльной стороной кисти.

◆ Раз в неделю постарайтесь найти несколько минут и для такого *компресса*. Небольшое махровое полотенце смочите в горячей воде (50-60°С), слегка отожмите и оберните им шею на 2 минуты. Затем на 2 минуты оберните шею другим полотенцем, смоченным в холодной воде. (В холодную воду полезно добавить поваренную или морскую соль из расчета две чайные ложки на литр воды или отвар имеющихся в доме трав.) Так меняйте полотенца три раза. Закончите процедуру обтиранием шеи холодной водой и сразу смажьте кожу питательным кремом.

◆ Если вы печете пироги, оберните кусочком дрожжевого теста шею на 20 минут. Сняв тесто, протрите кожу лимонным соком, разбавленным водой в пропорции 1:3.

◆ Можно сделать картофельную маску для шеи. Если у вас на обед пюре, добавьте туда столовую ложку растительного масла и взбитое яйцо. Теплую массу положите на плотную ткань и оберните ею шею на 20 минут. Лучше в это время полежать. Смойте маску теплой водой и смажьте питательным кремом.

◆ И еще один рецепт для омолаживания кожи. Разведите в стакане воды столовую ложку поваренной соли, столовую ложку водки и столовую ложку лимонного сока. Смочите в растворе ватный тампон и *постукивайте* им *шею*. Потом ополосните ее холодной водой и наложите питательный крем на 10-15 минут. Делайте это два раза в неделю.

◆ Не забудьте о *похлестывании шеи* полотенцем. Сверните полотенце (небольшое, лучше махровое) в полоску, намочите его середину в соленой воде (чайная ложка соли на стакан воды) или в уксусе и, взяв его под подбородком за концы, резко разведите руки в стороны. Повторяйте упражнение от 3 до 5 минут. Старайтесь делать это ежедневно, даже когда мало времени. Очень скоро вы почувствуете, что кожа шеи стала более упругой.

◆ Для укрепления мышц шеи и подбородка регулярно делайте следующие *упражнения*.

1. Наклоните голову влево, сместите при этом челюсть к левому плечу, вернитесь в исходное положение. То же проделайте в правую сторону.

2. Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение, затем назад — и снова в исходное положение.

3. Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же в другую сторону.

4. Запрокиньте голову назад, при этом выдвиньте нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа.

5. Обопритесь локтями о стол, а подбородок положите на внешнюю сторону кистей рук. Опускайте подбородок вниз, а руками противодействуйте его движению.

6. Опустите голову вперед. Потом круговым движением влево поднимите ее. Повторите это движение в другую сторону. Делайте упражнение свободно, чтобы голова опускалась под собственной тяжестью. Можете описать головой целый круг. При подъеме головы — вдох, при опускании — выдох.

7. Положите руки сзади на шею, вдохните. Поверните голову вправо, потом влево и выдохните. Одну руку положите сзади на шею, другой возьмитесь за подбородок. Откиньте голову назад, вдохните. Вернитесь в исходное положение, подбородок выдвиньте вперед и выдохните. Упражнение можно делать сидя.

8. Представьте себе, что к вашему подбородку подвешен тяжелый груз, который надо поднять. Теперь медленно поднимайте подбородок, запрокидывая голову назад и напрягая все мышцы шеи. Повторите упражнение пять раз.

9. Голову держите прямо. Высуньте язык и попробуйте достать кончик носа. С небольшими интервалами (для отдыха) сделайте это упражнение пять раз.

10. Закройте рот и крепко сожмите зубы, одновременно сильно прижмите кончик языка к внутренней стороне зубов. Упражнение повторите пять раз.

11. И еще одно "чудодейственное" упражнение. Почаще с наслаждением зевайте. Это полезно для всего лица. Только не забывайте при этом держать пальцы на лбу, чтобы избежать образования морщин.

Постоянные упражнения улучшают эластичность кожи, тонизируют ее. В результате мелкие морщины исчезают, а глубокие значительно разглаживаются. Кожа становится более свежей, розовеет.

А как быть, если кожа шеи темнее лица? Прежде чем наносить смягчающий крем, протрите ее лимонным или огуречным соком. Если же сильно выделяются пигментные пятна, минут на пять накладывайте на участки с пятнами сложенную в несколько слоев марлевую салфетку, смоченную 3%-ным раствором перекиси водорода. После этого обязательно смажьте кожу питательным кремом или растительным маслом. Такие процедуры повторяйте не реже двух-трех раз в неделю.

Есть ли у вас массажная щетка? Если нет, обязательно приобретите. Она вам понадобится для массажа всего тела и особенно шеи. Чистые шею, плечи и верхнюю часть спины смажьте растительным маслом. Затем мягкой влажной щеткой начинайте делать круговые движения от груди к мочке уха, от плеча к мочке уха, от груди через правое надплечье к спине, от спины через левое надплечье к груди. Эту процедуру рекомендуется выполнять каждый день, утром и вечером.

Мы познакомили вас лишь с некоторыми "хитростями", которые помогут сохранить моложавый вид и подчеркнуть достоинства, данные вам природой. Продолжим этот разговор в следующем номере.

Олег Грибков

НЕВЕРОЯТНОЕ

Закройте глаза — и смотрите

Видеть можно и с закрытыми глазами

Человек всегда искал и упорно продолжает искать новые пути самопознания, самосовершенствования и самооздоровления. Последнее, пожалуй, сегодня актуально как никогда. Обычные медицинские услуги многих перестали устраивать по разным причинам: операции опасны и дороги, лекарства частенько одно лечат, другое калечат и тоже дороги, врачи недостаточно внимательны и так далее. Хочется чего-нибудь другого — нового, неожиданного и... гарантирующего успех.

Метод Вячеслава Михайловича Бронникова и необычен, и эффективен. Сразу оговорюсь, скептики, привыкшие доверять только строгим научным обоснованиям, будут разочарованы. Логических объяснений тому, что делает Бронников, пока не существует. Вместо них — недоказанные теории и факт возвращения здоровья. Сам Вячеслав Михайлович говорит, что он не лечит, а учит не болеть.

Когда я пришел в группу Аллы Владимировны Галинской, ведущего специалиста школы Бронникова, оказалось, что никакой особенной физической подготовки для занятий не требуется. Тренировка начинается с упражнений на воображение. Сначала попеременно представляем себя то легким, как пушинка, то тяжелым, как свинцовый слиток. Потом трем ладони, стараясь ощутить между ними упругий, теплый мячик. Это, по словам Аллы Владимировны, концентрируется биоэнергия. Чем больше энергии удается направить от одной ладони к другой, тем теплее мячик и ярче ощущения. Сразу добиться реальных ощущений сложно. Чтобы что-то получилось, надо проявить упорство. Следующий этап — выполнение упражнений, помогающих почувствовать энергию во всем теле. Затем следует основная часть тренировки. Группа разбивается на пары, и партнеры «подкачивают» друг друга энергией. Выглядит это так. Один человек стоит, а второй ходит вокруг него, делая плавные движения. Со стороны кажется, что ничего не происходит. Но тот, кого "подкачивают", испытывает необычные ощущения. Так люди учатся взаимодействовать на энергетическом уровне.

Простые, на первый взгляд, упражнения дают мозгу дополнительную энергию. Человек перестает болеть, у него улучшается память, возникает потребность в творчестве и открываются необычные способности.

На первом же занятии я почувствовал, что от рук инструктора в мои ладони дует прохладный ветерок. Замечу, дело происходило в закрытой комнате. Алла Владимировна объяснила, что это энергия, идущая от ее рук.

Цель занятий заключается в развитии способности накапливать биоэнергию и управлять ею. Вслед за мудрецами Востока Бронников утверждает, что все наши проблемы со здоровьем связаны с недостатком энергии в организме.

Перед тренировкой я разговорился с одной дамой зрелого возраста. В первый раз она пришла на занятия месяц назад. И теперь сожалеет, что начала так поздно. Тренировки вернули ей давно забытую бодрость и улучшили здоровье.

Наука не имеет единого мнения об энергии, с которой работает Бронников. Большинство ученых даже не признает ее существования. Нет ни единицы ее измерения, ни приборов, способных ее уловить и как-то использовать. На Востоке с давних пор предлагают учиться чувствовать ее телом. Вячеслав Михайлович для этого предлагает собственный метод.

Не скрою, ветерок меня впечатлил. Но какое отношение он имеет к оздоровлению? Растолковать это мне попытался Тимур Смольянинов, который занимается по методу Бронникова уже не один год. По его словам, каждый человек имеет биополе. Оно представляет собой некую невидимую глазом информационную среду, в которой отображаются все, даже самые мелкие, физические, физиологические и эмоциональные процессы, происходящие в организме.

Если развить у себя соответствующую способность, то биополе можно пощупать руками. Радиус поля здорового человека — семь метров. Форма у полей разных людей одинаковая. Несмотря на это, поля различаются, как отпечатки пальцев, потому что содержат уникальную информацию о конкретном человеке, и каждое колеблется на собственной частоте.

Когда люди, к примеру, разговаривают, их поля тоже обмениваются информацией. Чем больше нового поля «сообщают» друг другу, тем интереснее друг с другом их «владельцам». Но, чтобы начать взаимодействовать, поля должны синхронизировать частоту своих колебаний. Образно говоря, им надо «найти общий язык».

Общение с дедушкой на энергетическом уровне (занятия в парах)

Иногда поля бывают настолько различны, что синхронизации не происходит. По мнению Смольянинова, именно поэтому к одному незнакомцу мы проникаемся симпатией, а от другого желаем поскорее избавиться. Например, человек, страдающий язвой желудка, и диабетик вряд ли долго проговорят, поскольку при встрече, скорее всего, будут жаловаться на собственные проблемы, не слушая друг друга. Так обычно происходит в жизни. Но на тренировках в школе Бронникова — все по-другому. Чем больше различаются информационные поля партнеров, тем эффективнее идет оздоровление. В чем тут дело?

Существует теория, согласно которой организму (и не только человека) время от времени полезно переживать потрясения, иначе говоря, стресс. Ее убедительно подтверждает остроумный научный опыт. Для одной группы мышей устроили райскую жизнь: еды — сколько влезет; обстановка — самая благоприятная: никаких опасностей, никаких трудностей, тишина и покой. Вторую группу поместили в мышиный ад: кормили впроголодь, устраивали то жару, то холод и периодически нервировали разными способами. Что же получилось? Грызуны прожили в аду в полтора раза дольше, чем их собратья — в раю.

Биополя язвенника и диабетика несут уникальную информацию о патологиях своих хозяев. Когда эти люди, пересиливая неприязнь, занимаются бок о бок, их поля под взаимным влиянием раздражаются. Это и есть стресс. Под его действием поля возбуждаются и укрепляются, и энергозапас их «хозяев» растет. Благодаря этому повышается активность организма, улучшается обмен веществ и происходит общее оздоровление.

Особенно ярко эффект оздоровления проявляется у людей со слабым зрением, занимающихся по методу Бронникова. В процессе тренировок зрение настолько улучшается, что отпадает необходимость носить очки. Правда, после прекращения занятий их приходится надевать снова. Здесь действует то же универсальное правило, что и при занятиях физическими упражнениями: пока тренируешься, тонус высокий, перестал — тонус падает.

Смольянинов объясняет это тем, что биополя всегда стремятся вернуться к первоначальным значениям, поэтому и старые болезни возвращаются. Но если тренироваться систематически, постепенно можно избавиться от всех болезней. Эффект не исчезает до тех пор, пока человек занимается.

На первых же занятиях поле получает новую информацию о собственных возможностях. Ее надо постоянно закреплять. В конце концов перед человеком открывается перспектива излечиться без лекарств и врачей. Можно просто «убедить» себя вернуться в состояние до болезни. Организм помнит свои прежние состояния и способен к саморегуляции.

Впрочем, для последователей Вячеслава Бронникова физическое оздоровление не конечная цель, а только первая ступень на пути к самосовершенствованию. Как объясняет Алла Галинская, повышая энергетический потенциал, человек получает возможность развивать у себя новые способности. К примеру, видеть с закрытыми глазами. Когда смотришь на детей, играющих в шахматы с плотными повязками на глазах, это кажется ловким фокусом. Но это реальность. Да что шахматы! С завязанными глазами они бегают, играют в салки, катаются на велосипедах. Называется это альтернативным зрением.

Начинать заниматься лучше с детства. Наблюдения показали, что дети от 8 до 14 лет воспринимают обучение легче старших товарищей. Подросткам сложнее уже потому, что переломный возраст сам по себе трудный период. Организм в это время занят естественной перестройкой и поэтому энергетические тренировки иногда воспринимать не хочет. Кроме того, некоторые подростки относятся к занятиям со скепсисом, не веря в результат.

Взрослым еще сложнее. Режим работы развитого мозга сильно отличается от режима работы мозга ребенка. У взрослого имеются твердые взгляды и рациональные убеждения, в которые методика Бронникова не вписывается. Но принципиального запрета нет ни для кого. Просто, чтобы выработать в себе новые качества и способности, в зрелом возрасте требуется приложить больше усилий. Главная задача — сломать барьеры и ограничения, поставленные воспитанием, образованием и жизненным опытом. Многим очень трудно заставить себя поверить, что от болезни можно избавиться без помощи таблеток. Однако при известном усилии желаемый результат обязательно достигается.

УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ БРОННИКОВА

Основная часть методики Бронникова требует занятий с партнером. Но есть в ней и общеукрепляющие упражнения, которые можно выполнять без партнера. Они помогают ощутить биоэнергию и формируют навык сознательного управления ею, улучшают самочувствие.

«Мяч»

Упражнение выполняется сидя,

стоя или лежа. Ладони повернуть друг к другу.

Для активизации ощущений биоэнергии в ладонях необходимо потереть их друг о друга и медленно развести в стороны. Изменяя расстояние между ладонями, надо прислушиваться к своим ощущениям: покалыванию в пальцах, теплу или холоду в ладонях, плотности и давлению между ладонями. Затем мысленно дать себе команду почувствовать между ладонями упругий «мячик» и повращать его, меняя положение рук.

«Гармошка»

Разводя ладони и приближая их друг к другу, вызвать между ними ощущение гармошки или пружины, которую вы то сжимаете, то растягиваете.

«Луч»

Развести ладони на расстояние 15-20 см друг от друга и мысленно послать из одной ладони в другую энергетический луч. Он должен дойти до ладони, отразиться от нее и вернуться обратно.

Затем пошлите энергетический лучик из указательного пальца одной руки к ладони другой руки. Поводите им по ладони, стараясь ощутить его движение. Попытайтесь нарисовать лучиком круг, квадрат, треугольник. Постепенно увеличивайте расстояние между ладонями. Сравнив ощущения, вы получите представление о своих возможностях управления энергией. Затем поменяйте руки.

«Тяжесть»

Сядьте на стул с прямой спинкой, руки положите на колени ладонями вверх, колени разведите на 10-15 см. Дайте себе команду: «Пусть тело станет тяжелым!» Теперь медленно выдыхайте, представляя себя пустым сосудом, в который сверху вливается солнечная энергия. Вероятнее всего, вы почувствуете тепло, пульсацию и переполнение изнутри. Все внимание сосредоточьте на теле. Как только появится ощущение тяжести, необходимо вернуться в обычное состояние.

Упражнение надо выполнять несколько раз в день по 5-10 минут. Постепенно время выполнения можно увеличивать.

Вначале в некоторых зонах чувство тяжести может не появиться. Если не удается сделать тяжелыми, например, руки или ноги, значит, в этих зонах понижена чувствительность и они хуже воспринимают сигналы, идущие от головного мозга. Но волноваться не надо. Регулярные занятия все приведут в норму.

«Легкость»

Исходное положение, как в предыдущем упражнении. Дайте себе команду: «Пусть тело станет легким!» На вдохе представьте, что восходящая космическая энергия тянет вас вверх. Тело при этом увеличивается в объеме, и теряется чувство веса. Как только легкость появилась, необходимо вернуться в обычное состояние.

Чувство легкости во всем теле полезно чередовать с чувством тяжести. Но это можно начать делать только после того, как вы научитесь без труда вызывать во всем теле ощущение тяжести или легкости. Упражнения также можно комбинировать. Скажем, до пояса тело тяжелое, ниже пояса — легкое; или правая половина тяжелая, левая — легкая; или одна нога тяжелая, другая — легкая. Вариантов множество.

Упражнение полезно для кровообращения и дыхательной системы, улучшает обмен веществ, укрепляет стенки сосудов, повышает тонус сосудов головного мозга, гармонизирует работу правого и левого полушарий и улучшает энергообмен.

«Дракон»

Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки согнуты в локтях. Ладони расположены на уровне плеч и повернуты вверх (пальцы направлены назад). При выполнении этого упражнения важно правильно дышать. Вдох и выдох делают через рот, при этом кончик языка прижат к небу, губы почти сомкнуты.

Представьте, что на вдохе через ладони и макушку (основные верхние центры) вы всасываете в себя энергию, идущую из космоса. Переместив ее до солнечного сплетения, надо на мгновение задержать дыхание. На выдохе энергия опускается еще ниже и выходит через ступни и промежность (основные нижние центры). Затем делают наоборот: на вдохе энергия всасывается ступнями и промежностью, а на выдохе выходит через ладони и макушку. Таким образом энергия перекачивается через тело.

Упражнение выполняется 3-5 минут. Необходимо ощущать всасывание энергии верхними и нижними центрами. При отсутствии неприятных ощущений нагрузку можно увеличить.

Упражнение развивает энергетические каналы и энергетические центры мышц, сосудов и нервов, активизирует прохождение через организм потоков солнечной и космической энергии. Это способствует оздоровлению всех систем организма.

«Колокол»

Упражнение развивает два энергетических центра: верхний, расположенный в голове, и нижний, находящийся в промежности.

Нижний энергетический центр. Надо образовать «колокол», направленный вниз: его вершиной будет макушка, а основанием — кончики пальцев рук. Делается это так. Поставьте ноги на ширину плеч, колени слегка согните, руки опустите и слегка разведите в стороны, ладони поверните к телу. Постарайтесь подвесить «колокол» в области макушки. После этого, ощутив энергетическое поле внутри «колокола», медленно перемещайте руки вперед-назад, вправо-влево и полукругом, как бы раскачивая «колокол».

Ощущения *в верхнем центре* — сжатие, плотность, напряжение; *в нижнем* — расширение. Между головой и промежностью должна возникнуть связь (натянутая резинка).

Немного покачав «колокол», перестаньте двигать руками и постарайтесь почувствовать, как он продолжает качаться без вашей помощи. При этом работают нижний и верхний энергетические центры.

Верхний энергетический центр. Надо образовать «колокол», направленный вверх, — его вершина располагается в промежности, а основание вверху. Поставьте ноги на ширину плеч, колени слегка согните, руки поднимите вверх и немного согните в локтях. Почувствовав сектор поля вокруг головы, медленно передвигайте его руками вперед-назад, вправо-влево, полукругом.

Ощущения *в нижнем центре* — сжатие, плотность, напряжение, *в верхнем* — расширение. С «колоколом» и центрами надо поработать, как в предыдущем упражнении. Верхний «колокол» развивает и укрепляет энергетические центры в организме и улучшает энергетическое состояние в целом.

Верхний и нижний «колокол» следует выполнять 2-3 минуты, постепенно увеличивая продолжительность до 8-10 минут (в зависимости от самочувствия).

Лариса Амирова

СУДЬБА

Танец Айседоры: музыка, ставшая плотью

Всем известно, что идея свободного движения под музыку была с блеском воплощена в творчестве выдающейся американской исполнительницы Айседоры Дункан. И лишь немногие знают, что эта танцевальная манера быстро нашла отклик в России. С 1918 по 1934 год в нашей стране существовала студия «Гептахор». В ней преподавалось искусство танца, которое рассматривалось как наиболее эффективный способ воспитания гармоничной, творческой личности.

Недавно в школах Москвы появился новый предмет — музыкальное движение. На этих уроках возрождается то, чему учили детей Айседора Дункан и ее последовательницы из студии «Гептахор».

Но вернемся к истокам. К тому моменту, когда девочка из Сан-Франциско начала сочинять танцы под музыку. Звали девочку Изадора Данкан. У нас она известна как Айседора Дункан. Скорее всего, имя исказил безвестный переводчик, когда танцовщица приезжала в Россию. Известно, что она была весьма недовольна этим фактом. Однако ничего не поделаешь — мы знаем ее как Айседору.

Ее мать разошлась с мужем и, чтобы прокормить четырех детей, давала уроки музыки в богатых домах Сан-Франциско. Несмотря на все ее старания, семья постоянно испытывала нужду. Позже Айседора вспоминала, что чувство несчастья сопровождало все ее детство, но воспринималось как нечто естественное. Вне школы она забывала о бедности и была вполне счастлива, а прогулки на пустынный берег океана давали ей ощущение свободы. «Мои первые мысли о движении и танце были, безусловно, навеяны ритмом волн. Моя жизнь и мое искусство рождены морем», — говорила Айседора.

Дети, как могли, помогали матери, и более других — самая младшая, самая отважная и хорошенькая — Айседора. Семью объединяла не бедность, а страсть к искусству. Наделенная редкой музыкальностью, миссис Дункан невольно помогла детям проявить свои таланты. До поздней ночи в их доме звучали произведения Шопена, Шумана, Мендельсона, читались стихи. Дети впитывали звуки музыки и стихотворные ритмы. Айседора сочиняла танцы.

«Почему люди так практичны? Мужчины и женщины, которых я встречаю, думают, что жизнь — это понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота и воскресенье, а затем — похороны. Вот и все. Я этого не понимаю».

Айседора Дункан

Еще подростком она бросила школу, высоко заколола волосы, чтобы казаться старше, и начала зарабатывать уроками танцев. Имя юной Айседоры Дункан, «преподавателя танцев», внесли в городской справочник Сан-Франциско. Тогда же, посещая балетные классы, она вступила в битву за собственные убеждения. В ответ на замечание знаменитого балетмейстера о том, что поза «на пуантах» необходима танцору, Айседора ответила, что находит ее безобразной и неестественной. Она грезила об ином танце — без напряженной, натужной гимнастики балета. В расцвете своей славы она вспоминала, как «ощупью шла к неведомому миру, угадывая, что сумеет в него войти — стоит лишь подыскать ключ».

Ей оказалась близка теория движения Франсуа Дельсарте. Французский педагог по вокалу первой половины XIX века в Америке 1880-х годов был известен как автор теории выразительного сценического движения. Айседора сразу приняла его утверждение, что все естественные движения несут выражение либо чувства, либо мысли. Эти слова подтверждали ее поиски. К 14 годам у нее сложилось собственное представление о танце.

На своей визитной карточке Айседора написала: «Профессор по Дельсарте» и стала обучать танцам по его системе. Но мечтала она не о преподавании. Она хотела преобразить с помощью танца современный театр! Правда, антрепренеры Сан-Франциско, Чикаго и Нью-Йорка не спешили принять ее идеи. Один посмотрел танец под музыку Мендельсона, который Айседора исполняла с распущенными волосами, в белой тунике, и заявил, что это больше подходит для церкви, чем для театра. Другой предложил сменить тунику на пышную юбку с оборками и показать «что-нибудь эдакое, с перцем». Айседора исполнила «эдакое» с большим успехом... Но только один раз — чтобы спасти семью от голода.

Несмотря на неудачи, Айседора не сдавалась. Однажды в Нью-Йорке она заворожила известного теат-

рального антрепренера словами: «Я должна вам открыть великую мысль, господин Дейли. Кроме вас, ее здесь некому понять. Я возродила танец, открыла искусство, утраченное две тысячи лет тому назад... Родиной театра был танец, а первым актером был танцор. Лишь потом родилась трагедия...»

В результате Айседора получила небольшую роль в пантомиме. Недолгая работа в театре и выступления в частных домах успеха тоже не принесли. Правда, интеллектуальная элита принимала Айседору с одобрением. Но на широкую известность рассчитывать не приходилось. Стало ясно: если Айседора хочет найти признание, надо ехать в Европу. В мае 1899 года семья пересекла Атлантику на судне для перевозки скота...

«Она была первой и единственной танцовщицей, которую я когда-либо видел, не считая нескольких на улице в Генуе и в амбаре на сельском празднике под Йорком. Когда она умерла, многим из нас показалось, что танец иссяк».

Гордон Крейг

На первых порах Айседора успешно выступала в салонах английской аристократии. Но даже самая радушная хозяйка дома не смотрела на танцовщицу иначе, чем на приложение к вечеринке. Один из музыкантов убедил Айседору танцевать под серьезную музыку и обойтись без мелодекламации. К танцам на сюжеты античных легенд («Нарцисс», «Речная нимфа») или на темы полотен Боттичелли («Приветствие весны») и на стихи Гомера, Теокрита и Омара Хайяма добавились композиции на музыку Шопена, Брамса и Бетховена.

Айседора находила импульс для творчества даже в философских текстах. В книге «Моя жизнь» она рассказывала: «Я засиживалась допоздна, штудируя работу Канта «Критика чистого разума», из которой, одному Богу известно почему, я черпала вдохновение для мгновений чистой красоты, составлявшей предмет моих устремлений».

В Лондоне семья жила недолго. В 1900 году она перебралась во Францию. «С хмельными от восторга душами» Айседора и ее брат открывали для себя Париж, его соборы, музеи, уличные скульптуры, Лувр. Ранним утром их видели в Люксембургском саду пляшущими в греческих туниках.

Однажды Айседора посетила мастерскую Родена. «Нимфа навестила Пана», — заметила она позже. Станцевала. Мастер был очарован и назвал Айседору одной из самых гениальных женщин. «Ее танец впечатляет своими линиями и так прост, как сама античность, что есть синоним красоты», — сказал Роден.

Айседора училась анализировать движения. Много дней и ночей проводила в студии, пытаясь создать танец, «способный воплотить божественность человеческого духа». Она объясняла: «Теперь я работаю по-иному. Я ничего не беру извне. Я отдаюсь чувству, сосредотачиваюсь в нем... Танцевать нужно изнутри, только изнутри, из самой глубины глубин, где мы ощущаем борьбу плоти и духа».

Основу ее техники составляли естественные человеческие движения: ходьба, бег, прыжки. Она предлагала учиться у природы, как это делали греки, — у ветвей деревьев, трепещущих под порывами ветра, у пляшущих морских волн. Но мечтала она о «танце будущего».

По словам Айседоры, она двадцать лет работала над своей техникой. Вот одно из впечатлений очевидцев: «Она танцевала телом, руками, лицом — она делала такие сложные движения, на которые не решились бы современные танцовщицы самой требовательной итальянской школы, и Дункан делала их легко и радостно». О природе этих движений русский литературный критик и переводчик А.Горнфельд говорил: «Это... непобедимый поток красоты, естественности... чарующий, властный... Тот, кто знает жизнь искусства, понимает, что даром такая красота не дается... Это творчество гения, а не сырое естество».

Артистическая карьера Дункан началась через два года после приезда в Париж. Танцовщица встретила импресарио, который открыл ее публике Венгрии, Чехии и Германии. Множество людей восторгалось искусством Айседоры. По обычаю того времени, после концертов студенты впрягались в экипаж вместо лошадей и везли ее домой.

«Айседора проясняет музыку», — говорил дирижер Артур Никиш. А друг и поклонник Айседоры, театральный художник Гордон Крейг ставил ее искусство много выше своего: «...Стоило лишь увидеть ее танец, как мысли уносились ввысь, словно с приливом свежего воздуха. Это очищало нас от всякой чепухи, над которой мы раздумывали так долго... Она говорила все, что следовало услышать... Она сияла, как непрерывное провозглашение Возможности. Все было возможно, все возможно сейчас и вечно будет возможным...». Но были и те, кого возмущало, что танцовщица пользовалась серьезной музыкой, для танцев вовсе не предназначенной.

Сама же Айседора, увидев очередную газетную статью о своем выступлении, только смеялась. В одной она описывалась как ожившая античная статуя, в другой — как чудище и урод. Кто-то считал ее замечательно музыкальной, кто-то — абсолютным неучем.

В январе 1905 года Айседора приехала в Россию. Первый ее концерт состоялся в Дворянском собрании Петербурга. Публику больше всего интриговало, что гастролерша танцует босиком, в легких одеждах, почти не скрывая наготы.

Женское тело еще томилось в тесных корсетах.

Известный искусствовед Волынский так описал ее появление на сцене: «Стоит у драпировок... с опущенной или слегка приподнятой головой. Руки сложены на груди или вытянуты назад. Сразу, при первом взгляде на Дункан, ощущается индивидуальность, которая делает что-то свое, ощущается культурность из ряда вон выходящая, культурность, ставшая плотью». И это впечатление отвлекало от ее обнаженности.

Айседора Дункан в окружении учениц

Борис Пастернак вспоминал о концерте «Утро античного танца»: «...Она появлялась так незаметно, невзначай, что, возможно, ее не сразу и приметили... С этого момента начался нескончаемый ряд сменяющихся неожиданностей такой силы, убедительности, что зал оказался в плену этой фигуры, властвовавшей над всеми. ...Зрители видели без помощи гипнотизера, и не во сне, а широко открытыми глазами, наяву, полное таинство превращений... Реальностью единственной и неоспоримой стала история античности, запечатленной в скульптурах, а в Айседоре Дункан ожившая и носящаяся вихрем перед нами по театральным подмосткам в опьянении радостью свободного движения».

Волошин, Белый, Блок не раз бывали на ее выступлениях. Их восхищала способность Айседоры "раскрывать невысказанные мечты человека". Федор Соллогуб неожиданно разглядел в плясках Айседоры воплощенную мечту Дон Кихота: «Лицо милое, но вовсе не красивое. Обаятельное лицо милой деревенской Альдонсы... — выбор благороднейшего и несчастнейшего из рыцарей, который навеки поставил выше знатных босоногую крестьянскую девку, которая жнет, веет, моет полы, и ее назвал прекраснейшею из земных дев, и дал ей сладкое имя Дульцинеи».

Ее искусство могло изменить мировоззрение. После ее гастролей по Америке один актер признался: «Что-то случилось со мной, что теперь изменит всю мою жизнь. Словно я заглянул в новый рай. И тогда я почувствовал, что все, что я видел, я не видел, и все, что до этого слышал, — я не слышал. Это был новый мир. Я понял, что она — одна из редких личностей в этом мире и что ее искусство каким-то странным образом способно придавать совершенство тому, что обычно до отчаяния несовершенно».

Полуголодное детство научило Айседору щедрости. Огромные гонорары она тратила на создание школ танца. Сначала в Германии, под Берлином, затем в Париже и наконец в послереволюционной Москве. Но ни одно правительство, ни в Европе, ни в Америке, не поддержало эту идею Айседоры. Ее преследовала мысль о большом ансамбле, танцующем Девятую симфонию Бетховена. Конечная цель — создание «оркестра» танцующих, который представлял бы для зрения то же, «что представляют для слуха величайшие симфонические творения».

С помощью школы должна была воплотиться главная мечта ее жизни. Тысячи детей, которых она воспитает, передадут свое искусство миллионам других людей, и все научатся выражать чувства через движение, свободно и радостно. «Танец — искусство... — утверждала она. — Считать его только развлечением — значит унижать его. Истинный танец не состоит из различных установленных па и поз. Танцующему они ни к чему: он должен только находить особенности движения, наиболее правдиво выражающие движения его души».

Галерея ее музыкальных образов отличалась чрезвычайным разнообразием — от лирических танцев в юности до сурово-героических в зрелые годы. Такая перемена прежде всего связана с пережитой ею трагедией — гибелью в автокатастрофе двух ее детей. В дни битвы под Верденом она неожиданно станцевала «Марсельезу» и выступала с ней по всей Европе. Из-за «Марсельезы» американские чиновники не хотели пускать Айседору домой, в США. Только похвала Рузвельта спасла ее репутацию на родине.

В послереволюционной России Айседора прожила три года. Она считала это время самым счастливым и важным для себя. Здесь танцы под «Интернационал» и «Марсельезу» пришлись кстати. Айседора обрела множество поклонников из театральной среды. Подружилась со Станиславским, который не пропустил ни одного ее выступления: «Внутреннее артистическое чувство, близко связанное с ее искусством, заставляло меня искать встреч с ней... Мы поняли друг друга, еще не начав говорить... мне стало ясно, что мы ищем одного и того же в разных областях искусства». Искания Айседоры совпадали с исканиями многих художников.

Однажды на вопрос Михаила Фокина, одного из создателей современного балета: «У кого вы учились танцу?» — Дункан, не задумываясь, ответила: «У Терпсихоры».

Письмо в редакцию

Это письмо мы получили 9 сентября. За два дня до печальной даты — второй годовщины со дня смерти основателя нашего журнала Стива Шенкмана.

«О существовании журнала «Будь здоров!» я знала давно, но подписаться на него не могла. Мы, переселенцы из Киргизии, вернувшись на свою родину, в Россию, перебивались с хлеба на воду. Только в этом году я наконец стала подписчицей. И убедилась, что этот журнал — мой. А знакомству с журналом, основанным Стивом Шенкманом, предшествовала история, которая бережно хранится в нашей семье.

В 1980 году в Киргизии был настоящий книжный бум. Я работала тогда в техническом отделе крупного завода. Однажды познакомилась с женщиной, занимавшейся доставкой книг из Андижана, и взялась помогать ей. Признаюсь, я рассчитывала на вознаграждение в виде какого-нибудь дефицитного издания. Так и случилось. Мне было предложено приобрести одну из нескольких книг на выбор, и я без колебаний остановилась на тогда еще не известном мне авторе — Стиве Шенкмане. Книга называлась «Мы — мужчины». В выборе я не ошиблась. Наша заводская «Эра» не просыхала, копируя книгу, а потом ее выпросил у меня почитать один парень, офицер-пограничник. Возвращая ее мне, он познакомился с моей дочерью и... вскоре стал моим зятем. А книгу я преподнесла ему в качестве свадебного подарка.

Мне было очень интересно, каков он, автор книги «Мы — мужчины». Я давно хотела написать ему письмо, рассказать, каким успехом пользуется его книга, как я ее приобрела, как она помогла моей дочери найти мужа, как мы храним ее. И вот однажды, ожидая поезда на вокзале, я купила в киоске журнал «Будь здоров!», открыла его наугад и увидела фотографию. Не прочитав еще ни одной буквы, я поняла, что это он — Стив Шенкман. В моем представлении он был именно таким.

Из статьи под фотографией я узнала, что опоздала с письмом, что этого замечательного журналиста уже нет с нами. В моей жизни было много горя, много нужды. Только сейчас моя семья наконец воссоединилась в России. Чтобы прокормиться, научилась выращивать овощи, держу коз, кур. Но, несмотря на трудности, журнал я выписываю. Каждый его номер для меня праздник. А книгой теперь пользуется учитель физкультуры из местной школы, Евгений Анатольевич Евдокимычев, кумир наших внуков».

***Альбина Николаевна Бологова**, 66 лет. Владимирская обл., ст.Колокша*

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
✓ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
✓ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
✓"Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27
☎ (095) 250-19-95
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах
✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20
можно приобрести не только текущие выпуски, но и журналы за прошлые годы и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!" за 1997-2003 гг.:
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8,10-12 за 1999 г.; №1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г. ; №1-10 за 2003 г.
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г., №1-3 за 2003 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1, ☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели
могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) 73035

"Будь здоров!"

(наименование издания) | количество комплектов

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на журнал 73035 (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость | подписки ——— руб ——— коп | переадресовки ——— руб ——— коп | Количество комплектов

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

В следующем номере:

КУХНЯ ДОКТОРА ПОСКРЁБЫШЕВОЙ
КАК ПОЛУЧИТЬ КИСЛОРОД ИЗ ЗАГАЗОВАННОГО ВОЗДУХА?
ЗАПОР — ЭТО ОШИБКА В ПИТАНИИ
ЗАБОТА О КРАСОТЕ ГРУДИ

Подписано к печати 12.09.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 150.
ОАО "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

ЛУЧШАЯ РОЛЬ ВТОРОГО ПЛАНА

Фото Сергея Киселева